

**UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**



**Ján Draškovič**

**VPLYV PANDÉMIE COVID-19 NA PARTNERSKÉ  
VZŤAHY MLADÝCH DOSPELÝCH**

**Bakalárska práca**

**Praha 2021**

**UNIVERZITA KARLOVA  
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**



**Ján Draškovič**

**VPLYV PANDÉMIE COVID-19 NA PARTNERSKÉ  
VZŤAHY MLADÝCH DOSPELÝCH**

**Bakalárska práca**

Vedoucí práce: Mgr. Jana Dvořáčková Ph.D.

**Praha 2021**

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze, dne

.....  
podpis

## **Poděkování**

Touto formou by som chcel vyjadriť veľkú vďaku mojej školiteľke, Mgr. Jane Dvořáčkovej Ph.D. ktorá ma zobrala pod svoje krídla a obohacovala túto prácu svojim časom a vedomosťami.

# OBSAH

|  |    |
|--|----|
| ABSTRAKT .....   | 6  |
| ÚVOD .....   | 7  |
| 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ SKÚMANEJ PROBLEMATIKY .....                        | 9  |
| 1.1 Intimita a sexualita v partnerskom vzťahu .....                        | 13 |
| 1.2 Spokojnosť v partnerskom vzťahu .....                                  | 14 |
| 1.3 Zmeny v chápaní partnerských vzťahov .....                             | 18 |
| 1.4 Partnerský vzťah mladých dospelých .....                               | 19 |
| 1.5 Pandemická situácia .....  | 21 |
| 1.6 Vplyv COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých .....            | 23 |
| 1.6.1 Všeobecné vplyvy na sociálnu skupinu mladých dospelých .....         | 24 |
| 1.6.2 Vplyv na work-life balance .....                                     | 25 |
| 1.6.3 Vplyv na uzatvorenie manželstva a tvorbu potomstva .....             | 25 |
| 1.6.4 Emocionálne vplyvy .....   | 26 |
| 1.6.5 Vplyv na spokojnosť vo vzťahu, krízu vo vzťahu a rozpad vzťahu ..... | 28 |
| 1.6.6 Vplyvy na duševné zdravie .....                                      | 29 |
| 1.6.7 Vplyv na nedostatok intimity a vznik sexuálnej frustrácie .....      | 33 |
| 2 ANALÝZA VPLYVU COVID-19 NA MLADÝCH DOSPELÝCH .....                       | 38 |
| 2.1 Metodológia .....  | 38 |
| 2.2 Vyhodnotenie dotazníkového šetrenia .....                              | 42 |
| 2.3 Diskusia .....   | 60 |
| ZÁVER .....  | 65 |
| BIBLIOGRAFIA .....   | 68 |
| PRÍLOHA .....  | 78 |

## ABSTRAKT

Predkladaná bakalárska práca s názvom „Vplyv pandémie COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých“ má za cieľ špecifikovať aké vplyvy má aktuálna kritická situácia spojená s vládnymi reštrikciami na partnerské vzťahy mladých ľudí vo veku od 18-30 rokov. Teoretická časť bakalárskej práce sa venuje vymedzeniu základných teoretických východísk skúmanej problematiky - typmi vzťahov, fázami partnerského vzťahu či zmenami v chápaní partnerských vzťahov. Vymedzené je čo znamená spokojnosť v partnerskom vzťahu a tiež pojmy intimita a sexualita. Samostatne je špecifikovaný partnerský vzťah mladých dospelých. V ďalšej časti je definovaný význam pojmu pandemická situácia a zaoberám sa jednotlivými vplyvmi pandémie COVID-19 na partnerský vzťah mladých dospelých. V praktickej časti bakalárskej práce je prezentované uskutočnené dotazníkové šetrenie, v ktorom je upriamená pozornosť na spokojnosť vo vzťahu, problémy vo vzťahu, intimitu či možnosti posunu vzťahu počas pandemickej situácie. Zo zistení z dotazníka jasne vyplýva že respondenti určité zmeny v oblasti spokojnosti a intimity skutočne pociťujú, avšak nedá sa s istotou tvrdiť, že by pandemická situácia bola ich hlavnou príčinou.

**Kľúčové slová:** COVID-19, partnerské vzťahy, mladí dospelí, pandémia, partnerská spokojnosť, sexualita, lockdown, karanténa

## ABSTRACT

The aim of the presented bachelor thesis named "The impact of the COVID-19 pandemic on the partnerships of young adults" is to specify the effects of the current critical situation associated with government restrictions on partnerships of young people aged 18-30. The theoretical part of the bachelor's thesis deals with the definition of the theoretical basis of the researched issues - with the types of partnerships, the phases of the partnership or changes in the understanding of partnerships (at time). Is defined meaning "satisfaction in a relationship" and also described the intimacy and sexuality in a relationship. Separately is specified the partnership of young adults. In the next part of the thesis, is defined the meaning of the term "pandemic situation" and deal with the individual effects of the COVID-19 pandemic on the partnership of young adults. In the practical part of the bachelor's thesis, is presented a questionnaire survey. It focused on satisfaction in the relationship, problems in the relationship, intimacy and the possibility of a relationship shift during the pandemic situation of young adults in the Slovak Republic. From the results of the questionnaire it is undeniable that the respondents actually do feel some changes in satisfaction and intimacy. However it cannot be surely concluded, that the pandemic situation is the main reason behind this.

**Key words:** COVID-19, relationships, young adults, pandemic, partner satisfaction, sexuality, lockdown, quarantine

# ÚVOD

Medziľudské vzťahy - ich vznik a dynamika, sú pre mňa dlhodobo fascinujúcou oblasťou a preto i mojou voľbou na bakalársku prácu. Za jednu z najčirejších foriem medziľudských vzťahov možno považovať vzťah partnerský, v ktorom sa dve individuálne, cudzie osoby rozhodnú, že spolu chcú dotvárať svoje životy. Pandemická situácia je zaujímavou optikou ktorá nám umožňuje bližšie spoznať a uvedomiť si význam partnerského vzťahu - čím je tvorený i to ako veľmi je pod vplyvom rôznych situácií ovplyviteľný. Cieľom predkladanej bakalárskej práce je špecifikovať vplyvy pandémie COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých. Motiváciou pre voľbu tejto témy, a teda vplyvu COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých, bola jej aktuálnosť a dôvodom záujmu práve o sociálnu skupinu mladých dospelých je fakt, že ja sám i moje blízke okolie sa radí do tejto sociálnej skupiny.

Úvodom práce sú rozoberané všeobecné pojmy ako je partnerský vzťah, vzťahová väzba, záväzok, model investovania a trojkomponentová teória lásky. Na základe webového portálu vlády USA venovanému mladým ľuďom sú popísané princípy „zdravého“ a „nezdravého vzťahu. Predstavený je i pojem intimita a sexualita. Samostatná podkapitola je venovaná spokojnosti v partnerskom vzťahu a faktorom, ktoré spokojnosť vo vzťahu ovplyvňujú. Vzhľadom na môj názor, že partnerské vzťahy a ich chápanie (v zmysle ich úlohy či dôležitosti) v priebehu času prechádzajú zmenami, popísané je, ako bol partnerský vzťah a manželský vzťah chápaný v minulosti a ako tomu je v súčasnosti.

Z dôvodu zamerania sa na konkrétnu sociálnu skupinu - mladých dospelých, sú v ďalšej podkapitole špecifikované charakteristiky danej sociálnej skupiny a rovnako partnerský vzťah mladých dospelých. Rovnako z dôvodu, že je cieľom sledovať vplyvy na partnerský vzťah tejto sociálnej skupiny za špecifických podmienok - ako je pandemická situácia, je definovaný tento pojem a ďalšie s ním spojené.

Pri definovaní vyššie uvedených pojmov vychádzam z autorov ako napríklad Macka, Sternberga, Giddensa, Vengľárovej, Kubinovej, Lehotskej, Dobeša, Haubertovej, Slaměníka a ďalších.

Zvyšná časť prvej kapitoly je venovaná práve vplyvom COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých. Úvodom sú popísané všeobecné zmeny v spoločnosti, ktoré pod vplyvom pandemickej situácie vznikli a súčasne z toho vyplývajúce vplyvy na mladých dospelých. Keďže táto pandemická situácia neohrozuje mladých dospelých vyslovene na

zdraví, ale skôr má na nich sekundárne vplyvy sociálneho, psychologického a ekonomického charakteru, zaoberám sa ďalej nimi. Konkrétne vplyvmi na work-life balance, uzatvorenie manželstva a tvorbu potomstva, emocionálne vplyvy, vplyv na spokojnosť vo vzťahu, vplyvmi na duševné zdravie a vplyvmi na intimitu a vznik sexuálnej frustrácie. Pri popisovaní týchto vplyvov vychádzam z uskutočnených výskumov, štúdií a článkov odborníkov - napríklad Mathera, Li et al., Levkovicha et al. Krýslovej, Cviklovej, Halamovej, Hrica, Sorovkovej, Moree a Nyklovej, Brooks, et al. a ďalších.

V druhej časti bakalárskej práce je obsiahnuté dotazníkové šetrenie, v ktorom skúmam na vzorke 283 respondentov vplyvy COVID-19 na mladých dospelých žijúcich na Slovensku. Sústreďujem sa najmä na zmeny v ich partnerskom vzťahu, ktoré nastali pod vplyvom pandemickej situácie, Lockdown-u a reštrikcií zavedených na Slovensku.

Snažím sa zistiť aký čas strávili za posledné tri mesiace doma, či to malo nejaký vplyv na ich duševnú pohodu a spokojnosť vo vzťahu. Rovnako to, či aktuálne respondenti so svojim partnerom žijú alebo nežijú v spoločnej domácnosti a ako tento fakt ovplyvnil množstvo stráveného času s ich partnerom. Skúmam, či sa respondenti potýkali počas pandemickej situácie so závažnejšími problémami vo vzťahu (a ak áno, akými), či sa stretli zo strany partnera s násilím, či pociťujú nedostatok intimity a ako sa zmenila ich sexuálna aktivita. Súčasne jednou otázkou preverujem či daným mladým dospelým pandemická situácia zabránila v posune vo vzťahu.



# 1 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ SKÚMANEJ PROBLEMATIKY

Človek je spoločenská osoba, ktorá prichádza v rámci svojho života do kontaktu s množstvom ľudí, ku ktorým si vytvára nejaký vzťah. Partnerstvo je jedným z najbežnejších medziľudských vzťahov, s ktorým sa ľudia stretávajú. Poznáme rôzne typy partnerstiev. Napríklad pracovné partnerstvo – zmluvne uzatvorená formálna dohoda medzi dvoma prípadne i viacerými stranami o riadení spoločnosti, priateľstvo - vzťah dvoch či viacerých blízkych osôb, ktoré nie sú rodinne späté, či romantický partnerský vzťah, ktorý možno definovať ako partnerstvo dvoch (prípadne viacerých) osôb, založený na láske, intimite a sexuálnom vzťahu. Typ partnerstva, ktorý ma bude ďalej zaujímať a bude predmetom predkladanej bakalárskej práce je intímny partnerský vzťah.

„Partnerský vzťah možno vo všeobecnosti vymedziť ako vzťah dvoch jednotlivcov, ktorých spája určitá emocionálna väzba, záväzky, zodpovednosť a v neposlednom rade aj sexuálna príťažlivosť. O partnerskom vzťahu možno hovoriť aj ako o vzťahu dvoch ľudí, ktorí sú obojstranne a dlhodobou spojení láskou” [Lacinová, Michalčáková 2006: 55-68].

Základom pre tvorbu vzťahu je vzťahová väzba. Tú Bolwy [citovaný in Gallerová, Halama 2016: 38] definuje ako emočné puto, ktoré charakterizuje potreba udržiavať blízkosť s vybranou osobou, najmä v stresových situáciách. Väzby si človek začína tvoriť v detstve, kedy sa emočne pripúta na rodiča, ktorý predstavuje pocit istoty a bezpečia. Deti si vychádzajúc zo skúsenosti vytvárajú určité očakávania „väzbových” osôb k ich určitým potrebám - čo sa prenáša následne do ich dospelosti. Odborníci tvrdia, že je vývoj emocionálneho partnerského putu založený na podobnom motivačnom systéme ako tomu je medzi deťmi a ich rodičmi/opatrovateľmi [Gallerová, Halama 2016: 38-39].

Jedným z aspektov partnerského vzťahu je záväzok - záväzok voči vzťahu a partnerovi samotnom. Jedná sa o psychický stav prezentujúci rešpekt voči záujmom partnera v snahe zachovávať k nemu pozitívny vzťah. Každý človek má pritom inú intenzitu potreby udržiavať blízky vzťah k partnerovi. Ľudia so silným prežívaním záväzku majú intenzívnejšiu potrebu udržania blízkeho vzťahu, ľudia so slabším prežívaním naopak menej intenzívnu [Rosbult, Buunk citovaný in Výrost, Slaměnik 2008: 238].

Mierou záväzku sa zaoberá tzv. „investment model“ - model investovania, ktorý vychádza z teórie vzájomnej závislosti. Model investovania tvoria dve premenné - záväzok a partnerská spokojnosť, pričom práve spokojnosť vo vzťahu podporuje záväzok v ňom ďalej

zotrvať. Podľa tohto modelu má záväzok dve základné zložky - vnímanú kvalitu alternatív a mieru investovania (do daného vzťahu). Vo všeobecnosti je záväzok o to silnejší, o čo menej vnímame kvality alternatív ku vzťahu a o čo viac sme doň investovali (čas, emocionálne úsilie, spomienky, majetok, atď.). V istých prípadoch však záväzok a spokojnosť vo vzťahu nemusia byť úplne prepojené. Je tomu tak v prípade, že sme síce so vzťahom nespokojný, no napriek tomu máme záväzok v ňom pretrvať - z dôvodu nízkej kvality alternatív alebo vysokej miery investovania do daného vzťahu. Záväzok sa zvyšuje, keď jednotlivci prežívajú spokojnosť so vzťahom. Zároveň sa zvyšuje, keď partneri investujú dôležité alebo početné zdroje do vzťahu. Jedným z takýchto zdrojov je množstvo času, ktoré partneri venovali vzťahu [Lehotská, Dobeš 2013:51]. Vladimír Macko [2015] konštatuje, že majú na kvalitu vzťahov vplyv konkrétne faktory, medzi ktoré zaraďuje výber partnera/partnerky, schopnosť interakcie a v neposlednom rade sebareflexia a sebazpoznanie zúčastnených strán. S tým súvisí i fakt, že v partnerských vzťahoch nie je dovolené všetko. Partneri by sa mali vzájomne rešpektovať a cítiť. Webový portál vlády USA [U.S. Government. n.d.], ktorý sa zameriava na mladých ľudí popisuje špecifiká vzťahov, ktoré označuje ako „zdravé a nezdravé“:

- Pod „zdravým“ partnerským vzťahom rozumieme vzťah, založený na vzájomnej úcte oboch partnerov. Ďalšími vlastnosťami „zdravého“ vzťahu sú vzájomný rešpekt, vzájomná dôvera a česťnosť. Úprimnosť vo vzťahu buduje dôveru a posilňuje vzťah. Partneri by mali byť schopní robiť kompromisy, dôležité však je zachovať si vlastnú identitu. Tvorba kompromisov je základom pre fungujúci vzťah. Avšak ani jeden z partnerov by nemal byť nútený robiť kompromisy o tom kým je (v jeho identite - tá by nemala vychádzať z partnerskej identity). Každý by mal naďalej mať kontakt so svojimi priateľmi a robiť veci, ktoré má rád. To má rovnako súvis i so sebavedomím partnerov. Keď majú partneri dôveru v seba samého, pomáha to ich vzťahom s ostatnými. Jeden partner by mal druhému umožniť vyjadriť svoje názory bez toho, aby mu vnucoval svoje vlastné názory. Základnou je v „zdravom“ vzťahu komunikácia - obaja partneri by mali komunikovať česťne a otvorene, aby sa predišlo nesprávnej komunikácii. Ak jedna osoba potrebuje najskôr urovnať a pochopiť svoje pocity, druhý partner by mal toto želanie rešpektovať a počkať, kým nebude pripravený jeho partner komunikovať. S tým súvisí vzájomné porozumenie. Partneri by mali byť navzájom schopní pochopiť čo ich protejšok cíti. Súčasne je podstatné naučiť sa ovládať hnev, pri argumentácii byť spravodlivý a vyhnúť sa urážaniu partnera a rovnako byť otvorený

riešení partnerských problémov. Súčasťou „zdravého“ partnerského vzťahu by mal byť rovnako „zdravý“ sexuálny vzťah. Čo v praxi znamená, že obom partnerom by mala byť táto súčasť vzťahu príjemná, nemali by pociťovať tlak alebo nútenie k sexuálnej aktivite, ktorá je mimo ich komfortnej zóny alebo bez súhlasu.

- Pri „nezdravých“ vzťahoch často pozorujeme nedostatok úcty. Jeden z partnerov často snaží uplatňovať nad druhým kontrolu a moc - či už fyzicky, sexuálne a / alebo emocionálne. V „nezdravých“ vzťahoch sa objavuje nerešpekt - jeden partner nerešpektuje názory a pocity druhého partnera, nepoctivosť - jeden partner druhému klame a zatajuje informácie, ovládanie - jeden partner robí všetky rozhodnutia a druhému hovorí, čo má robiť, čo si obliecť alebo s kým tráviť čas. Bezdôvodne žiarli a /alebo sa snaží izolovať druhého partnera od svojich priateľov a rodiny. V niektorých prípadoch sa objavuje v „nezdravom“ vzťahu i zastrašovanie - jeden partner sa snaží ovládať aspekty života toho druhého tým, že robí druhého partnera ustráchaným alebo plachým alebo sa vyhráža násilím či rozchodom. Rovnako sa môže vyskytnúť chorobná závislosť jedného partnera na druhom. Nie ojedinele sú súčasťou „nezdravých“ vzťahov fyzické násilie - kedy jeden partner používa na druhého neprimeranú silu a fyzicky mu ubližuje a/alebo sexuálne násilie - jeden partner tlačí alebo núti druhého k sexuálnej aktivite proti jeho vôli alebo bez súhlasu.

Psychoanalytička Sue Johnson [citovaná in Koníčková n.d.] tvrdí, že je potrebné vo vzťahu splniť tri faktory na to, aby boli zdravé, šťastné, pevné a odolné. Jedná sa o prístupnosť, zodpovednosť a emočnú stabilitu. V prípade, že nie sú tieto tri podmienky naplnené, dochádza ku konfliktom a predmetom hádok a výčitiek sa stáva čokoľvek. Pod prístupnosťou Johnson rozumie dávať partnerovi najavo prístupnosť, byť pozorný a empatický, vychádzať v ústrety jeho prianiam, riešiť s nim problémy a byť schopný s nim o všetkom hovoriť. Z hľadiska druhého faktoru - zodpovednosti - Johnson tvrdí, že v prípade, že máme s niekým partnerský vzťah, máme povinnosť stavať sa k nemu zodpovedne. Pod tretím faktorom - emočnou stabilitou Johnson rozumie naučiť sa správne vnímať emócie svojho partnera, aby sme sa tak vyhli nedorozumeniam a tichým výčitkám, ktoré môžu viesť k rozpadu vzťahu.

Každý partnerský vzťah je osobitý, jedinečný a plný špecifik, ktoré sa pod vplyvom času menia. Partnerský vzťah teda nie je stabilnou záležitosťou, naopak podlieha vývoju a zmenám. Je preto možné definovať niekoľko základných fáz partnerského vzťahu [Venglářová 2011: 32-33]:

- Zamilovanosť - čo je spájanie s očarením inou osobou a sexuálnou príťažlivosťou. V tejto fáze často dochádza k nadhodnocovaniu partnerových schopností a vlastností, partneri sa nevidia úplne objektívne a majú potrebu neustálej vzájomnej prítomnosti.
- Láska - veľmi silné pocity zamilovanosti sa v priebehu času (zvyčajne po niekoľkých mesiacoch) menia. Partneri pociťujú zväčša v tejto fáze spokojnosť a šťastie, vzťah im poskytuje vhodné prostredie pre vzájomný rozvoj, spoznávanie sa a vzájomné uspokojovanie citových a telesných potrieb. Partneri od seba už nevyžadujú neustálu vzájomnú prítomnosť.
- Partnerstvo - po dlhšom fungovaní vo vzťahu sa vytvára partnerstvo. Partneri sa dobre poznajú, rešpektujú sa, poznajú svoje dobré i slabé stránky, spolupracujú na chode domácnosti a výchove detí, spoločne riešia životné problémy. Trávia spolu podstatne menej času a v predchádzajúcich dvoch fázach.

Čím dlhšie sa partneri vo vzťahu nachádzajú, tým viac prezentujú okrem ich uvedomelého „JA“ aj to podvedomé – „tieňové JA“.<sup>1</sup> Začína sa postupne objavovať menej ideálna stránka človeka, ktorá môže jeho partnerovi prekážať a byť základom pre problémy vo vzťahu. Podvedomé vlastnosti človeka vychádzajúce z jeho osobnosti, povahy či výchovy sa môžu začať prejavovať buďto priamo - vyjadrením autentických emócií alebo nepriamo - napríklad reflektovaním problémov či pasívnou agresiou. V tejto fáze vzťahu je potrebné, aby partneri medzi sebou komunikovali, vzťah (a lásku) oživovali a prehlbovali [Kubinová 2017]. V nadväznosti na to, považujem za vhodné spomenúť Trojkomponentnú teóriu lásky [Sternberg citovaný in De Andrade et al. 2015: 20-23] - v odborných kruhoch považovanú za jeden z najrelevantnejších teoretických modelov v oblasti javov romantických partnerských vzťahov. Spomínaná teória pracuje s tromi základnými zložkami vzťahu, ktorými sú intimita, vášeň a rozhodnutie/závazok. Tieto aspekty sú schematicky usporiadané, pričom tvoria trojuholník, ktorý (podľa ich kombinácie z hľadiska prítomnosti, neprítomnosti a intenzity citov) štruktúruje rôzne možnosti prejavov lásky. V Sternbergovej teórii súvisí intimita s pocitmi blízkosti, ohľaduplnosti, ocenenia milostného vzťahu a spoločníka ako takého. Vášeň súvisí s aspektom fyzickej príťažlivosti a sexuálnym uspokojením, vrátane zachovávanía úcty. Rozhodnutie/závazok ako posledná zložka zodpovedajúca za rozhodovanie vytrvať vo vzťahu, spojená s prejavom podpory, lásky a ohľaduplnosti. Pričom táto zložka je významná najmä počas období partnerských kríz. Sternberg v rámci tejto teórie tvrdí, že absencia jednej z troch

---

<sup>1</sup> Myslené vo všeobecnej rovine – napríklad podvedomé reakcie a podobne.

základných zložiek by zodpovedala „nedostatku lásky“, naopak, ak sú prítomné všetky zložky, láska je „úplná“. V prípade, že by bola prítomná len intimita - vzťah by bol typický intenzívnou náklonnosťou, veľmi blízkou pocitu priateľstva. Výlučná prítomnosť zložky vášeň by viedla k intenzívnej sexuálnej túžbe, ktorej by časom hrozilo utlmenie. Láska založená iba na rozhodnutí/záväzku by vytvorila podľa Sterberga tzv. „prázdnu lásku“, ktorú by tvorilo silné spojenie, ale len minimum intimity a fyzickej prítlačlivosti. V rámci Sternbergovej teórie lásky je niekoľkokrát spomenutý pojem intimita. Vzhľadom na to, že intimitu a rovnako i sexualitu (s ktorou je často intimita spájaná) považujem za dôležitú súčasť partnerského vzťahu, venovať sa jej podrobnejšie budem v nasledujúcej podkapitole.

## **1.1 Intimita a sexualita v partnerskom vzťahu**

Slovo intimita má pôvod v latinskom slove intimus, ktoré má význam najvnútornejší či najtajnejší. V súčasnosti je tomu pojmu prisudzovaných ešte niekoľko ďalších významov - emocionálny, dôverný, sexuálny, otvorený, úprimný, atď. [Haubertová, Slaměník 2013: 9]. Intimita je často označovaná za multidimenzionálny a nejednoznačný konštrukt. Jej význam (označujúci blízky medziľudský vzťah) sa medzi jednotlivými vzťahmi líši. V literatúre existujú rôzne chápania tohto pojmu v závislosti od kontextu, v ktorom sa objavuje. Intimita sa niekedy zvažuje v kontexte sexuality a potom sa chápe ako sexuálne puto, alebo sa chápe tiež širšie ako tendencia „objavovať sa“ vo vzťahoch s ostatnými. Medzi kľúčové vlastnosti intimity patrí láska, neha, dôvera a otvorenie sa druhej osobe. Hlavne oblasť otvorenosti predpokladá dôverný vzťah, kedy jeden človek nemá problém druhému odhaliť svoje tajomstvá či intímne podrobnosti svojho života. Je to vlastnosť rozvíjania vzťahov medzi ľuďmi, ktorí majú spoločné skúsenosti, navzájom si komunikujú svoje vlastné myšlienky, pocity a názory. Intimita môže mať rôznu mieru intenzity a jej charakter závisí tak od povahy vzťahu, ako aj od stupňa známosti. Odborníci poukazujú na dôležitosť troch prvkov intimity - otváranie sa, schopnosť akceptovať perspektívu partnera a prežívanie pozitívnych emócií vo vzťahu. Intimita je dôležitou charakteristikou partnerských vzťahov a do značnej miery určuje kvalitu týchto vzťahov, ako aj spokojnosť s intimitou pre partnerov. Je dôležitou pre ženy aj pre mužov, aj keď v tejto oblasti existujú určité rodové rozdiely - ženy majú potrebu sa viac otvoriť partnerovi a zdieľať svoje skúsenosti ako muži. Za intímny vzťah však môžeme však považovať len ten, v ktorom je intimita medzi partnermi obojstranne zdieľaná [Czyżowska et al. 2019]. Ako bolo spomenuté v rámci definície, intimita je často spájaná so sexualitou a

sexuálnym zážitkom. Odborníci [Haubertová, Slaměník 2013:10] však upozorňujú, že samotný sexuálny zážitok (najmä v prípade, že je náhodný) nevedie k tvorbe intímneho vzťahu. Avšak tiež poznamenávajú, že môže byť sex momentom prehlbujúcim vzťah do podoby intímneho. Sexualita je jednou z možností, nie však nutnou súčasťou intimity. Znamená to, že intímny vzťah zároveň môže ale nemusí byť i vzťahom sexuálnym.

Sexuologička Dana Šedivá [citovaná in Žureková 2019] definuje sexualitu nasledovne: „Sexualita tvorí základnú zložku ľudskej prirodzenosti. Prakticky v každej kultúre sa očakáva, že človek ju naplní v partnerskom zväzku. Toto vychádza z bytostnej podstaty človeka ako sociálnej bytosti.“ Gabriel Bianchi [2013] zas o sexualite píše nasledovne: „Sexualita je centrálnym aspektom ľudského bytia počas celého života jednotlivca a zahŕňa pohlavie, rodovú identitu a rodové roly, sexuálnu orientáciu, erotiku, pôžitok, intímnosť a reprodukciu.”

„Sexuálna spokojnosť je do určitej miery vnútorná psychická, a do určitej miery vonkajším prostredím popisovaná, kategória hodnotenia sexuality” [Marková, Šebíková, Turčan 2020: 166]. Autori zároveň uvádzajú, že na sexuálnu spokojnosť vplyva individuálne emocionálne prežívanie jedinca a rovnako spoločenské normy správania a očakávania. Dôležitá je zároveň komunikácia s partnerom a sexuálna asertivita, ktoré majú vplyv na zvyšovanie/znižovanie úrovne sexuálnej spokojnosti [ibid.:167]. Tak ako celkovo vo vzťahu i v tomto aspekte hrá komunikácia medzi partnermi významnú rolu. Čím je komunikácia na lepšej úrovni, tým je väčšia pravdepodobnosť, že budú partneri navzájom vedieť o svojich predstavách v sexuálnej oblasti a zároveň o tom čo im príjemné je a čo nie. Zároveň je veľkým predpokladom, že sexuálna spokojnosť zvyšuje i celkovú spokojnosť vo vzťahu. Práve spokojnosti vo vzťahu sa budem venovať v nasledujúcej podkapitole.

## **1.2 Spokojnosť v partnerskom vzťahu**

Pod spokojnosťou v partnerskom vzťahu rozumieme istú mieru, v akej je daný vzťah pre partnerov potešujúci. Pre každú osobu je vo vzťahu dôležité niečo iné, z toho dôvodu sa spokojný partnerský vzťah definuje náročne. Autori sa zhodujú, že spokojní sú vo vzťahu tí, ktorí v ňom majú naplnené osobné potreby - lásku, priateľstvo i sexuálne uspokojenie. Spokojný vzťah tiež býva založený na intimite, dôvere, citovej rovnováhe, úcte a emočnej oddanosti. Významnú rolu hrá i podobnosť/rozdielnosť postojov, hodnôt, názorov, a záľub partnerov. Rovnako dochádzajú autori k názoru, že tak ako v iných aspektoch života, tak i v prípade partnerských vzťahov sú ľudia spokojnejší keď nemusia vynakladať veľké náklady,

ale i napriek tomu majú veľké zisky. V prípade partnerského vzťahu pod pojmom zisk myslíme veci/pocity, ktoré vzťah alebo druhý partner poskytne - emočná a sociálna podpora, citové a sexuálne uspokojenie a iné. Kratochvíl [citovaný in Gallerová, Halama 2016: 40] nadviazal na teóriu sociálnej zmeny Thibauta a Kelleyho a vytvoril „princíp vyváženosti výmeny“, pričom tvrdí, že sa tento princíp zakladá na podmienke, že k spokojnosti vo vzťahu dochádza len vtedy, kedy funguje vyrovnaná partnerská výmena, t.j. partneri uvažujú o tom, že čo môžu oni partnerovi ponúknuť a rovnako čo partner ponúka im. Joel a Eastwick [citovaní in Stanley 2020] vo svojej štúdií zistili, že niektoré individuálne vlastnosti sú spojené so spokojnosťou vo vzťahu viac ako iné. Za najdôležitejšie považujú vnímaný záväzok partnera, ocenenie partnera, sexuálne uspokojenie, vnímanú spokojnosť partnera a mieru konfliktov vo vzťahu. Každý človek má istú osobnosť, ktorá je jedinečná. Vplyv na ňu má náš genetický základ a zdedené vplyvy, vplyv prostredia a rovnako výchova, ktorú sme dostali od našich rodičov [Venglářová 2011: 9]. Tieto faktory do veľkej miery určujú náš hodnotový systém, správanie i očakávania od vzťahu. V nadväznosti na to medzi faktory ovplyvňujúce spokojnosť v partnerskom vzťahu zaradujeme:

- **Spôsob riešenia problémov vo vzťahu** - Ohľadom spokojnosti vo vzťahu bolo uskutočnených veľké množstvo výskumov. Ich časť sa zameriava na to, aký vplyv na spokojnosť vo vzťahu majú tradicionalistické a liberálne názory, postoj k rodovým stereotypom a postoje k riešeniu partnerských problémov. Sakalli-Ugurlu [citovaný in Dziaková, Mikulášková, Pavlucíková 2010: 20] došiel k záverom, že to, akým spôsobom vnímajú partneri rodové stereotypy, ovplyvňuje ich spokojnosť s daným vzťahom. Lippingwell [ibid.:20] došiel k podobným záverom, pričom zistil, že partneri v spokojných vzťahoch vnímajú rodové stereotypy negatívne. Schwarzwald a Koslowsky [ibid.:20] vo svojich výskumoch došli k záveru, že partneri s tradicionalistickými postojmi sú vo vzťahu menej spokojní. Pri tomto type párov možno pozorovať väčšiu snahu vyhýbať sa konfliktom, čo nezaručuje spokojnosť, práve naopak. Dôvodom je to, že tradicionalisti považujú konflikt za narušenie vzťahu a vyhýbajú sa priamej konfrontácií. Naopak liberálnejšie páry, ktoré sa konfrontácií nevyhýbajú a spoločne konflikty a problémy riešia vyšli vo výskumoch ako spokojnejšie. V krátkodobom hľadisku síce tieto páry môžu vykazovať nespokojnosť, no z dlhodobého hľadiska sú vo vzťahu spokojnejší (oproti tradicionalistom).

- **Ľudské prežívanie a psychický stav partnerov** - V skutočnosti je toho však oveľa viac. Výrazný vplyv na fungovanie a vývoj a spokojnosť vzťahu má ľudské prežívanie a psychika. Dôvodom je najmä to, že to ako sa vnútorne cítime odrážame v našom správaní, a teda i vo vzťahu. Pod vplyvom našich pocitov vieme reagovať (komunikačne/činmi) neprimerane čo môže vyvolávať konflikty, príčinou takýchto reakcií sú problémy, ktoré podľa ich zdroju môžeme rozdeliť na tri druhy. Prvý druh sa týka problémov, ktoré sú do vzťahu prenášané z vonkajšieho prostredia a netýkajú sa priamo daného partnerského vzťahu. Stres z neúspechu, práce či nedostatku peňazí. V prípade krátkeho trvania, tento druh problému nemusí výrazne ohroziť vzťah, naopak v prípade dlhého trvania áno. Druhým druhom sú problémy, ktoré vychádzajú zo vzťahu samotného. Tieto problémy vznikajú zo zlej komunikácie či nenaplnených potrieb jedného či oboch partnerov. Za následok môžu mať depresívne stavy, poruchy spánku, nechutenstvo/prejedanie či rozpad vzťahu. Tretím druhom sú problémy, ktoré pramenia z obdobia pred vznikom daného vzťahu. Môžu sa týkať jedného z partnerov, ale rovnako i oboch. Dôvodom môže byť pôvod partnera z neúplnej alebo nefunkčnej rodiny, či liečená závislosť [Chába 2015].
- **Očakávania a perfekcionizmus vo vzťahu** - Pod pojmom perfekcionizmus rozumieme stanovovanie si vysokých štandardov, čo priamo súvisí s nadmerne kritickým (seba)hodnotením. Jedná sa o nastavovanie vysokých často až nerealistických štandardov výkonnosti, ktoré tým pádom nie je možné splniť. Súvisí s ním i častá tendencia pochybovať o kvalite vlastného výkonu a presvedčenie, že vykonané veci nie sú dostatočne dobré. Perfekcionizmus má vplyv (pozitívny/negatívny) na rôzne oblasti ľudského života a rovnako i na partnerské vzťahy. V tejto oblasti je spájaný s predstavou ideálnou vzťahu, ideálneho partnera alebo „nás“ vo vzťahu. Perfekcionistické predstavy môžu mať vo vzťahu dva efekty - buď budú smerovať k pozitívnym zmenám alebo v podobe prehnaných požiadaviek vzťah dokážu zničiť [Nabělková, Ďurišová 2015: 39-40]. V prípade však, že nie sú očakávania partnerov nadhodnotené a dokážu byť partneri vzájomné všímaví, empaticí a prístupní kompromisom, prispievajú k harmónii vo vzťahu, čím sa zvyšuje súčasne i úroveň spokojnosti daných partnerov.
- **Výber partnera** - Jedným z dôvodov partnerských kolapsov a kríz, ktoré odborníci uvádzajú, je zlý výber partnera. Dôvodom bývajú často nezlučiteľné povahové rysy partnerov, ktoré vedú k vznikom konfliktov. Ako druhý dôvod uvádzajú nedostatok



niektorých dovedností. V tomto prípade je možné krízu vo vzťahu odstrániť prostredníctvom samoštúdia či pomoci odborníka [Šmolka 2005: 8]. Jednou z možností ako sa dostane človek do vzťahu s nesprávnym partnerom môžu byť to, že mu partner zatajil informácie, ktoré sa môžu neskôr zosobniť v konflikty a problémy. Dôležitá je preto komunikácia a kladenie otázok. Je podstatne väčšia pravdepodobnosť, že do vzťahu s nesprávnou osobou nepôjdeme, keď budeme vopred vedieť fakty, ktoré by budúci vzťah mohli zničiť [Puff n.d.].

- **Komunikácia** - Vedci, ktorí sa zameriavajú na interpersonálne a interakčné koreláty partnerskej spokojnosti, zistili, že medzi nespokojnými párami prevládajú určité emočné a komunikačné vzorce. Jedným z hlavných zistení je, že to je komunikačný štýl medzi partnermi, a nie počet konfliktov, ktorý predpovedá trvalú spokojnosť so vzťahom. Páry s efektívnou komunikáciou majú priamy úžitok z hľadiska udržiavania kvality vzťahu, rovnako ako páry s neúčinnou komunikáciou čelia strate kvality, a preto vnímajú vyššie náklady, menší úspech vo vzťahu a viac konfliktov [Encyclopedia.com 2019]. Veľký vplyv na fungovanie vzťahu má práve komunikácia a jej úroveň medzi partnermi. Odborníci majú za to, že až 95% kríz a hádok vo vzťahu spôsobuje nefunkčná komunikácia - nedostatočná schopnosť vyjadrovať svoje (nenaplnené) potreby a vzájomné nepochopenie [Chába 2015]. V komunikácii bežne dochádza k bariéram. Dôvodom môže byť nesprávne pochopenie komunikovanej informácie, komunikačné šumy, nedostatočná spätná väzba, nepozornosť, domýšľanie si, hnev či skákanie do reči [Pavluvčíková 2008: 33]. Ďalšími príčinami zlej komunikácie môže byť komunikácia bez vymedzených pravidiel, neochota počúvať či robiť kompromisy, urážlivé reakcie či snahy získať prevahu v komunikáciu - napríklad vnucovaním vlastného názoru. Na to, aby bola komunikácia medzi partnermi mala význam je dôležité vymedziť si na rozhovor čas, komunikovať vecne a konštruktívne, uvádzať konkrétne dôvody, príklady, neskákať do reči a najmä využívať princípy aktívneho počúvania [Chába 2015]. Princípom aktívneho počúvania je dávať najavo, že jeden účastník komunikačného procesu rozumel komunikovanej správe. Na to sa zvyčajne využívajú kontrolné otázky, ktoré dopomáhajú potvrdiť správne pochopenie. Aktívne počúvanie rovnako umožňuje prijať iný uhol pohľadu ako svoj vlastný a prostredníctvom empatie partnera pochopiť [Pavluvčíková 2008: 34-35].

- **Empatia** - Pod pojmom empatia rozumieme schopnosť jedného človeka (v našom prípade partnera) vcítiť sa do prežívania, konania a myslenia druhého. Odborníci zároveň tvrdia, že čím lepšie sme schopní porozumieť sebe, tým máme väčšiu schopnosť porozumieť iným [ibid.:38]. S budovaním dôverného vzťahu sú spojené naslúchanie (verbálnych i neverbálnych signálov), emocionálna úprimnosť, otvorenosť či práve empatia. Pre nadviazanie emočnej intimity, ktorá je jednou zo základných zložiek partnerského vzťahu je potrebné disponovať empatiou a istou emočnou inteligenciou.
- **Prostredie** - Okrem preskúmaných intrapersonálnych a interpersonálnych faktorov ovplyvňujú spokojnosť vo vzťahu aj faktory prostredia. Životné udalosti, ako napríklad strata zamestnania alebo choroba, ako aj chronické stresové faktory, ako je nezamestnanosť, môžu prispieť k zníženiu úrovne spokojnosti. Účinky environmentálnych faktorov možno najlepšie vysvetliť ich interakciou s intrapersonálnymi a interpersonálnymi zraniteľnosťami. [Encyclopedia.com 2019].

Pre každého jedinca znamená vzťah a spokojnosť v ňom niečo iné. Do veľkej miery sú ľudia ovplyvňovaní názorom väčšiny – spoločnosti. V nej sa však tiež vnímanie partnerských vzťahom v priebehu času postupne transformovalo až do aktuálnej podoby. To, ako bol partnerský vzťah, manželstvo či rodičovstvo vnímané v minulosti a ako sú tieto fenomény vnímané dnes predstavím v nasledujúcej podkapitole.

### 1.3 Zmeny v chápaní partnerských vzťahov

Vzťahy i ich vnímanie prechádzajú zmenami. Výraznejšie môžeme pozorovať v dvadsiatom storočí, kedy nastáva posun od pôvodného vnímania „inštitúcie“ manželstva a vzťahy sú podstatne viac orientované na emocionálne uspokojenie a partnerstvo samotné. Manželstvo je vnímané ako individuálna autonómna voľba, rešpektujúca ľudskú individualitu. V minulosti tomu tak nebolo - manželstvo bolo chápané ako zväzok muža a ženy založený na záväzku a povinnosti, ktorý vychádzal zo spoločenského postavenia, tradícií, spájania majetkov. Na osobnú sympatiu či sexuálnu príťažlivosť sa často nebral ohľad - tá sa niekedy vyvinula počas vzťahu, inokedy nie. Koniec lásky či rozpad vzťahu sa v minulosti chápal ako zlyhanie, v súčasnosti sa naň nahliada ako na možnosť učiť sa z neúspechu a ďalej rásť a rozvíjať svoju osobnosť. Ivan Chorvát [2009:30-31] vo svojom článku píše, že je predpoklad,

ktorý tvrdí, že nie je možné s jedným partnerom neustále rásť, keďže takýto vzťah vyžaduje veľké množstvo kompromisov na úkor individuálnych možností rastu človeka.

V tomto ohľade prichádza Giddens [citovaný in Chorvát 2009:30-31] s pojmom „Pure Relationship” - čiže v preklade čistý vzťah. Uvažuje o ňom vo sfére priateľstva, manželstva a sexuality, pričom sa nemusí nutne jednať o heterosexuálny vzťah. Tento typ vzťahu sa zakladá na vzájomnej dôvere, dosiahnutí intimity, dobrej komunikácii. Je postavený na základe vzájomného emocionálneho uspokojenia, čo znamená že existuje len po tú dobu, kým z neho dokážu partneri čerpať uspokojenie. V prípade, že nejaká časť vzťahu prestane fungovať, vzťah je ohrozený. Predpokladom jeho vzniku je vzťah založený na rovnosti a rovnoprávnosti medzi mužom a ženou - vo všetkých ohľadoch života (súčasťou je oddelenie sexuálneho zážitku od reprodukcie).

Zmeny v chápaní vzťahov a inštitúcie manželstva predznamovali zvýšenie rozvodovosti. Neznamená to, že boli manželstva v minulosti lepšie alebo úspešnejšie. Súvis to má práve so zmenou myslenia. V minulosti boli očakávania od manželstva ako inštitúcie menšie, dôvody rozvodov neboli tak triviálne ako v súčasnosti a ochota pretrvávať v nefunkčnom vzťahu bola podstatne väčšia oproti tomu ako je to dnes. To je rovnako dôvodom, prečo čoraz viac párov nevstupuje do manželského zväzku. Do popredia sa dostáva individualistické právo na dieťa aj bez manželského zväzku. Ďalšou črtou tejto doby je odkladanie počatia do vyššieho veku. Nejedná sa pritom o odmietanie potomstva, ale o individuálne potreby partnerov - mať deti v čase kedy chcú a v počte, ktorý chcú [Chorvát 2009: 37-38].Vzhľadom na vyššie uvedené zmeny, sa v nasledujúcej podkapitole zameriam na partnerské vzťahy konkrétnej sociálnej skupiny – mladých dospelých.

#### **1.4 Partnerský vzťah mladých dospelých**

Pod pojmom „mladí dospelí” máme na mysli špecifickú skupinu mladých ľudí, ktorá začína spodnou vekovou hranicou 18 rokov. Pri hornej hranici sa autori rozchádzajú. V našom prostredí (v súvislosti s ústavnou starostlivosťou) uvádzajú úrady ako mladého dospelého plnoletú fyzickú osobu do dovŕšenia veku 25 rokov [ÚPSVaR 2020]. Niektoré zahraničné štúdie uvádzajú ako hornú hranicu vek 26 rokov [Walsh 2014], iné 30 či až 35 rokov [Farnicka 2014: 164-166].

Dôvodom prečo sa táto horná hranica rozlišuje je niekoľko. Z biologického a psychologického hľadiska je mladá dospelosť v zásade obdobím dozrievania a zmien, aj keď sa miera zmien môže zdať menej markantná ako zmeny, ku ktorým došlo počas detstva a

dospievania. V porovnaní so staršími dospelými majú mladí dospelí adolescentné tendencie - trvá im dlhšie, kým zväžia zložité problémy a kým sa rozhodnú pre ďalší postup. V predchádzajúcich generáciách bola cesta pre väčšinu mladých dospelých predvídateľná - absolvovať strednú školu, nastúpiť na vysokú školu alebo ísť pracovať, odísť z rodičovského domu, nájsť si manželku/manžela a založiť rodinu. V dnešnej dobe je cesta mladých dospelých menej predvídateľná a dochádza k predlžovaniu procesov ako je odchod z domu a podobne. Dôvodom sú náklady na univerzitné štúdium, vysoké náklady na samostatný život, problém so zamestnaním sa absolventov, atď. [Walsh 2014]. Stručne povedané, mladým dospelým trvá tvorba partnerstva (uzatváranie manželstva) a rodičovstvo viac rokov, ako tomu bolo v minulosti. Veľmi podobný trend zvyšovania sa veku sobáša a i narodenia dieťaťa pozorujú odborníci pri oboch pohlaviach. Do úvahy však treba vziať i fakt, že sa ľudia v súčasnosti dožívajú (podstatne) vyššieho veku, ako tomu bolo v minulosti. Zaujímavým trendom i fakt, že väčšina mladých dospelých žije v spoločnej domácnosti pred uzatvorením manželstva, často už majú i spoločné deti [Bonnie, Stroud, Breiner 2015]. Rovnako nie je v súčasnosti ničím neobvyklým, ak sa mladí dospelí rozhodnú vôbec nemať potomstvo.

Konkrétne v našom prípade hovoríme o ľuďoch, ktorí sa narodili koncom osemdesiatych alebo začiatkom deväťdesiatych rokov a vyrastali v novom a rýchlo sa meniacom svete. Jedná sa o dospelých jedincov, ktorých hodnoty, postoje, ciele a životné ambície, sa značne líšia od svojich starších rovesníkov. Dôvodom je práve prerod spoločnosti, ktorý nastáva v čase ich detstva a dospievania. Niektorí odborníci označujú rodiny týchto detí za „jadrovú“ prípadne „nukleárnu“<sup>2</sup> - v ktorej tvoria rodinu len rodičia a ich deti, interakcia so starými a prastarými rodičmi je oproti minulosti veľmi obmedzená [Jadhav 2014]. Ďalšími zmenami v živote týchto ľudí oproti starším generáciám podľa ich názoru sú:

- zmenšovanie rodín, menej súrodencov a fenomén jedináčikov,
- odklon od tradícií, náboženstva (súvis so zníženou interakciou so staršími generáciami rodiny),
- rodiny s pracujúcimi matkami - deti sú nútené byť samostatnejšie, dospievajte rýchlejšie a získajte širšie povedomie,
- stieranie hraníc medzi pohlaviami - dievčatá môžu robiť to, čo chlapci, ženy to čo muži
- veľa žien sa začína objavovať na vedúcich firemných funkciách,

---

<sup>2</sup> Autor štúdie, z ktorej v prípade týchto tvrdení vychádzame pochádza z iného kultúrneho prostredia. Naše prostredie zasiahnuté socialistickým režimom disponuje viacerými spomenutými fenoménmi dlhšie ako ako len od konca 80.rokov 20.storočia.

- doba rýchleho ekonomického rozvoja a luxusný životný štýl - generácia voľného trhu, kreditných kariet, luxusných tovarov, pôžičiek a hypoték,
- doba rýchleho technologického vývoja - ľudia sú čoraz viac viazaní na kybernetický život a nedokážu si predstaviť, ako to môže byť bez prístupu k technológii a internetu.

V kontexte mladých dospelých využívajú odborníci termín „emerging adulthood” alebo v preklade obdobie vynárajúcej sa dospelosti. Jedná sa o obdobie niekoľkých rokov, ktoré sú medzičasom, kedy skončí ich školské obdobie a začne nezávislý život. Toto obdobie je typické nestabilitou (práce, lásky, bývania) a zameriavaním sa na seba a na svoje pocity. V tomto období sa mladí dospelí sústreďujú na tvorbu dôverných a (sexuálne) intímnych vzťahov - pričom vychádzajú zo svojich skúseností a (a často idealistických) predstáv, ako by tieto vzťahy mali v praxi vyzerat’ [Lukšík, Košútová Guillaume 2020: 89-90].

Partnerské vzťahy súčasných mladých dospelých vznikajú na odlišných princípoch ako tomu bolo pri starších generáciách. Mladí dospelí si zakladajú na svojich potrebách - sebarealizácii a individualizme. Obdobie mladej dospelosti je priestorom pre „hľadanie sa” a experimentovanie v oblasti partnerských vzťahov. Predlžuje sa obdobie dospievania čo má vplyv na priebeh i kvalitu intímnych vzťahov. S tým zároveň súvisí neskorší vstup do manželstva a plánovanie rodiny, časté rozchody, uprednostňovanie kariéry pred rodinou, feministické názory žien na tradičné rozdelenie úloh vo vzťahu/v domácnosti a podobne [Hargašová, Kallová 2020: 52-53].

Fenoménom dnešnej doby sú sociálne médiá a majú výrazný vplyv na sociálnu interakciu, najmä mladých ľudí. Umožňujú vytvárať sociálne väzby a rovnako ich udržiavať - tým, že dovoľujú komunikovať bez priameho kontaktu [Lišková, Dragulová, Bratská 2012: 436].

## 1.5 Pandemická situácia

Vzhľadom na tému mojej záverečnej práce a stanovený cieľ, sa v tejto podkapitole zaoberám vysvetlením pojmu pandemická situácia a ďalšími pojmami s tým súvisiacimi. Za stav obmedzení, ktoré sú v dnešných dňoch po celom svete môže ochorenie vyvolávané vírusom SARS-CoV-2 (Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2), ktoré ohrozuje predovšetkým respiračný systém ľudí. Jedná sa o infekčné ochorenie čo znamená, že sa môže alebo nemusí prenášať z jedného človeka na druhého. To aká je šanca (a ľahkosť) prenositeľnosti ochorenia značí číslica za názvom vírusu. V prípade, že je za názvom číslo

menšie ako 1, predpokladá sa vymiznutie ochorenia. Ak sa tam nachádza číslo rovné 1, znamená to, že každý chorý človek dokáže nakaziť jedného ďalšieho človeka. V prípade, že ochorenie označené číslom 2 alebo viac, značí to, že je každý chorý človek schopný nakaziť väčšie množstvo ľudí, čo znamená, že počet chorých vzrastá a vzniká epidémia [Rusnák 2020]. Epidémia je často lokalizovaná do určitého regiónu, pričom počet infikovaných v tomto regióne je počas pandémie výrazne vyšší ako je tomu obvykle [Intermountain Healthcare 2020].

Ohnisko nákazy sa môže vyskytnúť v komunite, v istej geografickej oblasti alebo môže postihnúť niekoľko krajín, pričom trvanie takého problému môže byť niekoľko dní alebo týždňov, alebo i niekoľko rokov. V prípade, že sa ohnisko nákazy šíri a začne ovplyvňovať väčšiu geografickú oblasť, často až celý svet vzniká pandémia. Pandémie sú zväčša spôsobené novým vírusom, prípadne novým kmeňom už známeho vírusu. Ľudia proti nemu majú zvyčajne malú alebo žiadnu imunitu. Vírus sa rýchlo šíri z človeka na človeka na celom svete. Nastupuje často i vo viacerých vlnách. Spôsobuje oveľa vyšší počet úmrtí ako epidémie. Často spôsobuje sociálne narušenie, hospodárske straty a všeobecné ťažkosti [APIC n.d.]. V súvislosti s vypuknutím pandémie riaditeľ Svetovej zdravotníckej organizácie vyhlasuje núdzový stav ohrozenia zdravia obyvateľstva s medzinárodným dosahom (Public Health Emergency of International Concern). V prípade aktuálne prebiehajúcej pandémie sa tak stalo 30.01.2020 [Rusnák 2020] .

S vyhlásením núdzového stavu dochádza k rôznym reštrikciám zo strany jednotlivých štátov. Pričom hovoríme o tzv. „Lockdowne”, karanténe či izolácii:

- Pojem Lockdown [British Dictionary 2021] v súvislosti s pandemickou situáciou znamená bezpečnostné opatrenie prijaté v prípade núdze s cieľom zabrániť ľuďom v opustení (budovy, domova) alebo vstupe do (určitej) budovy alebo na iné špecifikované miesto. Jedná sa o dočasný stav uložený vládnymi orgánmi, v ktorom sa od ľudí vyžaduje, aby zostali vo svojich domovoch a zdržiavali sa alebo obmedzovali aktivity mimo domu, ktoré zahŕňajú kontakt s verejnosťou (napríklad stravovanie alebo účasť na veľkých zhromaždeniach), s výnimkou niektorých povolání (napr. zdravotníci, vojaci, dodávateľia potravín, atď.), ktoré sú považované za nevyhnutné pre verejné zdravie, bezpečnosť a môžu počas Lockdown-u pokračovať v práci mimo domova [Merriam-Webster Dictionary n.d.].

- Izolácia patrí medzi prostriedky osobnej ochrany ľudí. Jej cieľom je separovať infikované osoby a zabrániť tak priamemu prenosu ochorenia na ďalšie osoby. Využíva sa najmä v prípade respiračných infekcií, ktoré sa šíria vzduchom a kontaktom/dotykom.
- Karanténa patrí rovnako medzi prostriedky osobnej ochrany ľudí - zdravých jedincov, s cieľom prevencie prenosu ochorenia počas tzv. inkubačnej doby, kedy by potenciálne mohlo dôjsť k infekcii. „Rozdiel medzi izoláciou a karanténou spočíva v tom, že izolácia sa týka osôb už chorých, kdežto slovo karanténa sa často používa na (zjavne) zdravé kontakty. Slovo karanténa pochádza z talianskeho (francúzskeho) slova „quaranta“ („quarante“) čiže 40, pretože prístavy v stredoveku počas epidémie moru, ponechávali lode, ktoré priplávali do prístavu na 40 dní bez povolenia kontaktu s pevninou” [Rusnák 2020].

## 1.6 Vplyv COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých

Pandemická situácia vypukla približne pred rokom, čo je na analýzy jej vplyvov veľmi krátky čas. Za toto obdobie však prebehlo niekoľko rozhovorov s odborníkmi na psychické zdravie a rovnako bolo uskutočnených niekoľko štúdií a výskumov, z ktorých som vybral niekoľko, zameriavajúcich sa na oblasť partnerských vzťahov, sexuality, mladých dospelých a kombinácie všetkých troch oblastí.

Z všeobecného hľadiska znamenala pandemická situácia zavedenie štátnych Lockdown-ov a karantény. V spojitosti s tým bolo a v súčasnosti aj je vo veľa krajinách zatvorené množstvo podnikov vrátane reštaurácií, kín, fitnesscentier, nákupných centier, kostolov atď. Zmenil sa celkový režim voľného pohybu ľudí, odporúča sa vyhýbať (prípadne v niektorých krajinách sa zakazuje) veľkým zhromaždeniam, nariaďuje sa (ak je to vzhľadom na povahu povolania možné) práce z domu a vo voľných priestranstvách dodržiavanie vzdialenosti minimálne dve metre.

Medzi všeobecné vplyvy pandemickej situácie patrí zmena životného štýlu, zmena spánkového režimu, stravovacích návykov, množstva voľného času, úroveň stresu, úroveň fyzických aktivít a čas strávený pri obrazovke elektrických zariadení, a to najmä z dôvodu, že bola väčšina priameho kontaktu nahradená za virtuálnu [Roy et al. 2020: 12-15]. Ďalšie vplyvy predstavujem v nasledujúcich oddieloch.

### 1.6.1 Všeobecné vplyvy na sociálnu skupinu mladých dospelých

Mladí dospelí, pre ktorých je toto životné obdobie časom veľkých zmien, môžu považovať pandémiu a veci s ňou spojené za krízovú situáciu. Krízová situácia vo všeobecnosti nastáva vtedy, keď je narušenie rovnováhy medzi človekom a prostredím také veľké, že je nemožné použiť obvyklé prostriedky na jeho obnovenie a je potrebné hľadať iné spôsoby fungovania. Jedným z prvkov krízovej situácie je skutočnosť, že sa už zdá, že nie je možné uplatňovať obvyklé vzorce konania [Farnicka 2014: 164-166]. Aj keď väčšina mladých dospelých je vystavená nízkemu riziku fyzických zdravotných komplikácií vyvolaných Koronavírusom, môžu ich však dosiahnuť sekundárne následky pandémie a súvisiacich sociálnych a ekonomických zmien. Trauma, ktorej čelia v tomto vývojovom štádiu, môže mať dlhodobé následky [Shanahan et al. 2020].

Pre mladých dospelých, ktorí sú ešte študentmi to znamená dočasné zatvorenie stredných škôl, vysokoškolských kampusov a prechod na virtuálne vyučovanie. Rovnako i dni otvorených dverí škôl pre budúcich študentov sú organizované virtuálne. Pre študentov to zároveň znamená uzatvorenie internátov (nutnosť sťahovať sa), stáži a praxí. Zároveň z dôvodu študujúci môžu zmeškať významné životné udalosti spojené so štúdiom - ako sú školský ples, imatrikulácie či promócie. Pandemická situácia rovnako ovplyvňuje mladých dospelých, ktorí sú absolventmi vysokej školy či už pracujúcimi. Fyzický dištanc môžu pociťovať ako „pozastavenie“ života. Sociálny dištanc a obmedzenia týkajúce sa možnosti zhromažďovať sa ovplyvnili ich možnosti osobne sa spojiť s priateľmi a rodinou, aby typickými spôsobmi oslavovali (v prípade osláv napr.) či smútili (v prípade pohrebu napr.). Môže to tiež spôsobiť zmeny v plánoch - napríklad, že budú musieť absolvovať on-line pracovné pohovory, nebudú vedieť si nájsť prácu, či prídu o tú, ktorú mali. Tieto spomenuté a mnohé ďalšie okolnosti môžu mať vplyv na ich sociálno-emocionálny blahobyt, kontinuitu vzdelávania, financie a profesionálny rozvoj [Centers for Disease Control and Prevention 2020].

Skutočnosť, že v rodinou a partnerom trávime v súčasnosti oveľa viac času, zároveň naše vzťahy testuje. Sme viac emoční a nemáme možnosť uniknúť. Dôležité je preto uplatňovať psychohygiénu - venovať sa sám sebe a naplňovať svoje potreby a rovnako svojmu partnerovi, nezabúdať na deľbu práce a povinností a vytvárať si rutinu [Olajos 2020]. Rovnako má na nás vplyv ak sme od partnera či rodiny oddelený. Pandemická situácia skomplikovala do veľkej miery vzťahy najmä mladým dospelým, ktorí spoločne ešte nežijú. Všetky



prevenčné a copingové aktivity umožňujú jednotlivcom vytrvať a prispôbiť sa zmenám v prostredí. Počas Lockdown-u coping môže mať vplyv na to, ako mladí dospelí reaguje na sociálne, vzdelávacie a ekonomické narušenia, ktoré sú spôsobené pandémiou. Odolnosť voči zmenám je, pre mladých dospelých, ktorí prechádzajú do dospelosti veľmi dôležitá, pretože je toto životné obdobie vo všeobecnosti plné stresujúcich faktorov a obsahuje veľa neistoty [Shigeto et al. 2021].

### **1.6.2 Vplyv na work-life balance**

Okrem iného sa v tomto období ľudia potýkajú s novými povinnosťami súvisiacimi s ich pracovným životom, vrátane práce z domu a zvýšeného stresu s povinnosťami týkajúcimi sa starostlivosti o deti a ich školskej dochádzky/výuky z domu.<sup>3</sup> Všetky tieto narušenia rutiny pre jednotlivcov a rodiny môžu prispieť k zvýšeniu celkového stresu a k zvýšeniu konfliktov medzi partnermi [Luetke et al. 2020]. Výsledky štúdií poukazujú na trend zvýšeného tlaku na ženy, ktoré museli spraviť radikálne zmeny v tom, ako využívajú čas. V jednom z prieskumov uskutočnených v roku 2020 [Valkovičová et al. 2020: 31-32] uviedlo 78% respondentov, že sa ich život v pandemickej dobe zmenil. 42% žien sa pritom vyjadrilo, že museli pracovať i v neštandardných hodinách (skoro ráno/neskoro večer), zároveň 46% žien pomáhalo deťom so školskými povinnosťami (pritom len 23% mužov). 46% žien sa zároveň odpovedalo, že sa museli o deti starať i počas dňa, keďže prebieha dištančná výuka (pritom len 20% mužov). Za jeden z najväčších dopadov pandemickej situácie môžeme považovať narušenie work-life balance, teda hraníc medzi pracovným a súkromným životom, čoho dôsledkami môže byť vyčerpanie a psychické problémy ľudí.

### **1.6.3 Vplyv na uzatvorenie manželstva a tvorbu potomstva**

Jeden z aspektov, na ktorý môže mať Koronavírus vplyv, je odklad manželstva. Odborníci dochádzajú k záveru, že pandemická situácia podporí už dlhšie sledovaný trend poklesu uzatvárania manželstva a jeho odkladanie. Za dôvody pokladajú sociálne dištančné obmedzenia (napríklad potreba ochranných prostriedkov pri sobáši, obmedzené množstvo hostí a pod.) a zároveň ekonomické dopady Koronavírusu. Ekonomické predpoklady pre vstup

---

<sup>3</sup> V prípade, že už deti majú, resp. deti vo veku, kedy už navštevujú materskú alebo základnú školu. Podľa môjho predpokladu sa toto týka minoritnej časti mladých dospelých. V slovenskom prostredí vychádzam z dát Štatistického úradu [Štatistický úrad Slovenskej republiky 2018: 27].

do manželstva sú dnes vyššie ako pre predchádzajúce generácie (v zmysle požiadaviek - nájsť si prácu, dosiahnuť určitú finančnú nezávislosť, akumulovať nejaké úspory a možnosť kúpiť byt/dom). Niektorí poukázali na pozitívny vplyv pandémie na spájanie rodín, ale vedci tiež preukázali, že vstup na trh práce v období hospodárskych otrasov môže mať pre mladých dospelých dlhodobé negatívne následky. Zvyšujúci sa počet mladých dospelých žijúcich so svojimi rodičmi, ktorí sú často bez práce a školy, môže viesť k ďalšiemu poklesu uzatvárania manželstva, zakladania rodín a počatia potomstva. Podľa odhadov bude asi 20% mladých dospelých žiť do roku 2025 v domovoch svojich rodičov. To ako bolo spomenuté ovplyvní aj zvyšovanie veku žien - prvorodičiek a povedie k ďalšiemu poklesu pôrodnosti, najmä u žien do 30 rokov [Mather 2020]. Ďalším faktom je, že sa ženy v pandemickej dobe boja otehotniť. Tehotné ženy sú ohrozené nielen samotným vírusom, ale i opatreniami s ním spojenými. Majú obmedzenú predpôrodnú starostlivosť, môže sa stať, že budú rodiť bez prítomnosti partnera či inej sprevádzajúcej osoby, chýba im sociálna podpora. Zároveň môže dochádzať k vyššiemu počtu neúmyselných tehotenstiev, na čo má vplyv zlá prístupnosť k niektorým liekom, medzi ktoré patria aj antikoncepčné prostriedky [Dewitte, Otten, Walker 2020]. Výskumy [Li et al. 2020], ktoré sa zaoberali dopadmi Koronavírusu pri tehotných ženách došli k podobným záverom - kedy respondentky uvádzali, že majú ťažkosti s prístupom k starostlivosti a k pôrodným službám. Tieto ťažkosti zahŕňali nedostatok počtu nemocničných lôžok dostupných pri pôrode, obmedzenia počtu osôb sprevádzajúcich tehotné ženy na vyšetrenie alebo hospitalizáciu a nedostupnosť včasného prenatalného či postnatalného vyšetrenia.

#### **1.6.4 Emocionálne vplyvy**

Predchádzajúce výskumy [Levkovich,Shinan-Altman 2020] týkajúce sa rôznych vírusov ukazujú, že pandemické situácie majú emocionálny dopad na úroveň stresu a odolnosti ľudí. Pocity strachu a bezmocnosti spolu s hláseniami o nedostatku zdravotníckeho materiálu, strach, že oni sami alebo ich blízki ochorejú alebo zomrú, môžu zvyšovať stres. Nie všetok stres je pre ľudské telo škodlivý. Je bežnou súčasťou ľudského života, dokonca sa v istých ohľadoch považuje za životu dôležitý. Problém nastáva v prípade dlhodobej aktivácie systémov stresovej reakcie tela - vtedy sa stres môže stať škodlivým. Dôležité je preto rozlišovať medzi tromi druhmi reakcií na stres, a to pozitívnou, tolerovateľnou a toxickou.

Pojmy pozitívny, tolerovateľný a toxický stres sa týkajú účinkov systémov stresovej odozvy na telo, nie samotnej stresovej udalosti. Kvôli zložitosti systémov stresovej reakcie nie

sú tieto tri úrovne klinicky kvantifikovateľné - sú to iba spôsoby kategorizácie relatívnej závažnosti reakcií na stresové podmienky. To, do akej miery majú stresujúce udalosti trvalé nepriaznivé účinky, je čiastočne určené biologickou odpoveďou jednotlivca (sprostredkovanou jednak genetickými predispozíciami, jednak dostupnosťou podporných vzťahov, ktoré pomáhajú zmiernovať stresovú reakciu), a čiastočne dĺžkou, intenzitou, načasovaním, a kontext stresovej skúsenosti.

Pozitívna stresová reakcia je normálnou a nevyhnutnou súčasťou zdravého vývoja a vyznačuje sa krátkym zvýšením srdcového rytmu a miernym zvýšením hladín hormónov. Niektoré situácie, ktoré môžu vyvolať pozitívnu stresovú reakciu, sú napríklad svadba či narodenia dieťaťa. Tolerovateľná reakcia na stres aktivuje výstražné systémy tela vo väčšej miere v dôsledku vážnejších a dlhšie trvajúcich ťažkostí, ako je strata blízkeho človeka, prírodná katastrofa alebo zranenie. Ak je aktivácia časovo obmedzená, organizmus sa s ňou dokáže vysporiadať bez poškodení a následkov do budúcnosti. Toxická stresová reakcia sa môže vyskytnúť, keď má človek silné, časté a/alebo dlhodobé ťažkosti - napríklad fyzické alebo emočné týranie, užívanie návykových látok, duševné ochorenie, vystavenie násiliu, alebo napríklad finančné či iné ťažkostí rodiny, ktoré nevie vyriešiť. Toxická stresová reakcia môže mať negatívny vplyv na zdravie jedinca a vie ho poznačiť do konca života [Center on the Developing Child. n.d.].

Psychologička Mária Krýslová [citovaná in Bella 2020] v súvislosti s pandemickou situáciou tvrdí, že v stave ohrozenia prežívame stratu existenčných istôt a prichádzame o ilúziu, že sú ľudia „nepremožiteľní“ a naopak zisťujeme, že sme ako ľudia zraniteľní a smrteľní. Neprichádzame často len o benefity z materiálnych vecí, ale i o blízkyh. Cítíme nepokoj a úzkosť, pričom v zatiaľ nevieme presne odhadnúť aký bude mať pandémia na ľudí a ich vzťahy dlhodobý vplyv, keďže pandémie, ktoré sa odohrali v minulosti sa diali za iných okolností, v inom type spoločnosti - s ľuďmi s iným duševným nastavením, inými očakávaniami od života a rovnako inou psychickou prípravou na problémy. Zároveň psychologička Viera Cviklová [2020] o emočnom stave ľudí v pandemickej situácii píše: „Náš emočný stav je východiskom k nášmu správaniu. Inak reagujeme v čase pokoja a pohody, inak v napätí, úzkosti a strachu. Karanténa zmenšila fyzické vzdialenosti medzi rodinou a blízkymi. Na prvý pohľad by sa mohlo zdať, že to je pre vzťahy možnosť k ich upevňovaniu. Nie je to jednoznačné. Mohlo by to fungovať, ak by mal každý v domácnosti svoj priestor.“

### 1.6.5 Vplyv na spokojnosť vo vzťahu, krízu vo vzťahu a rozpad vzťahu

Jednou z polemík ohľadom pandemickej situácie bolo - nakoľko ovplyvňuje Lockdown a opatrenia spokojnosť v partnerskom vzťahu. V tejto oblasti výskumy zistili, že u jednotlivcov s nižšou úrovňou konfliktu sa spokojnosť vo vzťahu zvýšila. Zatiaľ čo u jednotlivcov s vyššou úrovňou konfliktu sa znížila spokojnosť vo vzťahu [Williamson 2020]. Inak povedané, Lockdown predstavuje výzvu najmä pre tie páry, ktoré majú zlú kvalitu vzťahov.

Ako jeden z ďalších vplyvov pandémie uvádzajú odborníci nárast hádok medzi partnermi. Psychoterapeutka zaoberajúca sa partnerskými vzťahmi Júlia Halamová [citovaná in Hubeňáková 2020] tvrdí, že sú hádky nevyhnutnou súčasťou partnerského vzťahu. Vyplývajú z ľudskej rozdielnosti, nedorozumení či nesúlady s očakávaniami partnerov. Tvrdí, že i istá miera frustrácie vo vzťahu je úplne v poriadku. Zároveň tvrdí, že sa môže karanténa podpísať na zhoršení partnerských vzťahov, môže zvýšiť rozchody, rozvody i domáce násilie. Na druhej strane sú tieto okolnosti dobrým prostriedkom pre opätovné vybudovanie blízkosti a zdieľania emócií. Na minimalizovanie stresových situácií odporúča Halamová zavedenie rutiny a harmonogramu, ktorý dokáže vytvoriť pocit predvídateľnosti čo znižuje úzkosť z neistoty. Zároveň odporúča nájsť si čas na partnera i na seba samého.

Médiami krátko po vypuknutí pandémie prebehla informácia, že karanténny stav je dôvodom veľkého nárastu rozvodovosti. Odborníci sa však zhodujú v tom, že priamym dôvodom nie je pandémia, ale partnerské vzťahy dlho pred ňou, ktoré boli dôvodom toho, že mnohé páry nepretržité spolužitie v karanténe nezvládajú. Christoph Pieh et al. [2020] poznamenáva, že je ešte príliš skoro na posúdenie dopadu Koronavírusu na rozvodovosť. Konštatuje však zároveň, že ak vychádzame z predchádzajúcich krízových situácií a prírodných katastrof môže existovať spojitosť medzi tým či je katastrofa spôsobená človekom (napr. teroristický útok) alebo nie (t.j. jedná sa o prírodný jav). Ako príklad uvádza hurikán Hugo, kedy sa miera rozvodovosti v postihnutých krajinách zvýšila v porovnaní s nedotknutými krajinami. Avšak po útokoch z 11. septembra 2001 v New Yorku sa však miera rozvodovosti znížila.<sup>4</sup>

Podľa psychologičky Viery Cviklovej [2020]: „Život v karanténe tak preverí aj partnerské vzťahy, prinúti nás uvedomiť si, ako nám v skutočnosti v našom vzťahu je, či nám

---

<sup>4</sup> Napriek tomu, ako i autor poznamenáva, že je v súčasnej dobe ešte nemožné posúdiť vplyv pandémie na isté oblasti partnerských vzťahov – napr. rozvodovosť, uvádzam túto informáciu z dôvodu, že na partnerské vzťahy môžu okrem iného vplývať i špeciálne udalosti – napr. aktuálna pandemická situácia.

vyhovuje alebo na ňom chceme niečo zmeniť. Máme príležitosť spolu prežiť a zvládnuť problémy, čo môže významne posilniť vzťahové puto. Receptom na zvládnutie krízy a posilnenie vzťahu je teda ochota k spolupráci, porozumeniu a zdieľaniu.” Pandemický stav sa stáva pre vzťah výzvou najmä v prípade, že pár žije s rodičmi jedného z partnerov. Vtedy je opätovne dôležitá komunikácia, robiť kompromisy, ale rovnako sa i ozvať ak niekto v našom okolí prekračuje „hranice”. Partneri majú tendenciu konflikty s rodičmi/svokrovcami prenášať do vlastného vzťahu, čo naň môže veľmi negatívne pôsobiť [Olajos 2020]. Mária Krýslová [2020] tvrdí, že nadmerné trávenie času spolu s partnerom navyše v neštandardných podmienkach je viac skúškou nás samých ako vzťahu. Tieto podmienky ukazujú ako človek dokáže fungovať pri strete so stresom a frustráciou a zároveň to ukazuje naše životné hodnoty a priority, to ako dokážeme spolupracovať a tvoriť kompromisy. Od týchto faktorov sa potom odvíja fakt, či sa partnerský vzťah v takomto období stmelí alebo naopak rozpadne. Dodáva, že správanie ľudí v partnerskom vzťahu je pomerne ťažko predvídateľné. Platí fakt, že spoločný nepriateľ - v tomto prípade Koronavírus - znamená pre partnerov spoločný cieľ. Zároveň predpokladá zvýšenie rozvodovosti po skončení kritického obdobia. Ako dôvod udáva to, že minulé nehody a útlm sexuálnej príťažlivosti vyhodnotia partneri ako vyhorenie či krach vzťahu a potrebou okamžitého ventilu požiadajú o rozvod, prípadne sa s partnerom rozídu.

#### **1.6.6 Vplyvy na duševné zdravie**

V prípade, že uvažujeme o frustrácii, dostávame k pojmu potreba. Frustrácia je práve stavom, ktorý vzniká v dôsledku nenaplnenie ľudskej potreby [Žucha, Čaplová 2006: 3-5]. Prejavmi frustrácie sú zvyčajne negatívne reakcie ako hnev, bezmocnosť či pocit ublíženia a nespravodlivosti. Môže spôsobiť depresie či iné duševné problémy a rovnako viesť k agresii. Frustrácia môže vznikáť i v oblasti partnerských vzťahov. Môže sa jednať o frustráciu z dôvodu nezájmu partnera či prejavov náklonnosti, o frustráciu z nenaplnených očakávaní vo vzťahu či o sexuálnu frustráciu, v prípade, že jeden partner nedokáže uspokojiť erotické potreby toho druhého [Hric et al. 2021].

Pandémia môže mať vplyv nielen na naše fyzické zdravie, ale rovnako i na psychické zdravie. „Strach o fyzické zdravie je dopĺňaný frustračnými excesmi a je celkom pochopiteľné, že čím dlhšie bude táto situácia trvať, utrpí aj psychické zdravie, komfort a štandard, o ktorom sme doteraz uvažovali len okrajovo, resp. neuvažovali vôbec, nakoľko sme to považovali za

samozrejmosť. Pandémia predstavuje hrozbu zdravotnú, ekonomickú, spoločenskú. Takmer každé pandemické ochorenie spôsobuje úzkosť v najrôznejších variantoch a každá záťaž oslabuje našu odolnosť, imunitu. Stávame zraniteľnejšími voči vírusu i voči okolitým vplyvom, ktoré nedokážeme adekvátne zvládať” [Soroková 2020]. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie [WHO 2020] v mnohých krajinách došlo v dôsledku pandémie k obmedzeniu starostlivosti o duševné zdravie, predovšetkým pri deťoch, adolescentoch, či ženách pred alebo po pôrode. WHO konštatuje, že aktuálne tlaky na zdravotníctvo a iné sektory sú obrovské, no starostlivosť o duševné zdravie nemožno posúvať do úzadia. Poznomenáva tiež, že okrem odbornej pomoci profesionálov je dôležitá aj naša vlastná starostlivosť o duševné zdravie.

V prípade vypuknutia pandémie a opatrení s ňou spojenými dochádza k blokovaniu určitých aktivít a dochádza k podstatne väčšej stereotypizácii dní. V týchto podmienkach sa stretávame prevažne s dvoma typmi frustrácií - sociálnou a materiálnou. Pod sociálnou frustráciou rozumieme nemožnosť sa zúčastňovať na spoločenskom živote v kombinácii s prácou z domu, domácou výukou detí a bežnou prevádzkou domácnosti. Jednotliví členovia domácnosti sa navzájom rušia, vznikajú stresové situácie a konflikty, ktoré vytvárajú pocit frustrácie. Pod materiálnou frustráciou rozumieme nemožnosť bežného materiálneho zabezpečenia, na akú sme za normálnych okolností zvyknutí. Je nutné sa uskromniť, hľadať alternatívy (ako sú napríklad nákup cez internet a pod.). Často sa potýkame so znížením príjmu alebo jeho stratou, čo značí riešenie ďalších problémov spojených s užívaním rodiny, platení účtov či úverov. Na každú osobu môžu rovnaké frustrácie pôsobiť rôzne. Vplyv na to má tzv. frustračná tolerancia. Ide o mieru akou na jedinca dokáže frustrácia pôsobiť - o istú odolnosť či toleranciu voči frustráciám. V prípade, že frustrácia nachádza v tolerančnej zóne nemala by spôsobiť ďalšie problémy. V prípade dlhšie pretrvávajúcej frustrácie a prekročenia frustračnej tolerancie si ľudský organizmus začne vytvárať obranné mechanizmy. Častými sú regresia (vzdor, utiahnutosť, podvedomá neschopnosť čeliť problémom), rezignácia (stiahnutie sa), únik (odmietanie reality, fantazírovanie, užívanie omamných látok), bagatelizácia (zľahčovanie situácie), popieranie (vzniknutého problému), racionalizácia (hľadanie zdôvodnení problému), identifikácia (stotožnenie sa s problémom).

Jedným z ďalších obranných mechanizmov môže byť i agresia a hostilita, t.j. nepriateľstvo a sklon ublížiť sebe alebo inému človeku (skupine ľudí). Agresívne správanie môže mať rôzne podoby - slovnú (napr. vulgarizmy) či fyzickú (napr. búchanie, kopanie). Zároveň môže byť agresia vnútorná - zameraná na sebaopoškodzovanie (napr. odmietanie

potravy) alebo agresia vonkajšia - zameraná na poškodzovanie svojho okolia (mentálne či fyzicky), pričom je častým dôvodom užívanie návykových látok.

Dôvodom vzniku agresie - najmä tej vonkajšej - môže byť i stereotypná situácia alebo sociálne a materiálne neistoty, ktoré nastávajú v pandemickej dobe.<sup>5</sup> „V interakcii s inými ide o fenomén nevysvetliteľných útokov, neadekvátnych reakcií na podnety, výbuchov zlosti, skratov v konaní. (...) Klasickým príkladom sú nevysvetliteľné prípady, keď jedinci spolu aktívne komunikujú a po krátkej dobe vzniká konflikt končiaci ublížením na zdraví, bitkou, zabitím“ [Soroková 2020]. So súčasnou pandémie súvisí niekoľko faktorov, ktoré môžu zvyšovať každodenný stres a konflikty vo vzťahoch, vrátane prerušenia sexuálneho života ľudí. Život väčšiny ľudí prešiel dramatickými zmenami a narušením ich rutiny. Niektoré z týchto zmien môžu zahŕňať znížený prístup k fyzickej aktivite, nedostatok sociálneho kontaktu mimo domova, obmedzený prístup k starostlivosti o duševné zdravie (či už individuálna terapia alebo vzťahová/manželská terapia) a ďalšie zdravotnícke služby považované v súčasnej situácii za „nepodstatné“, znížené možnosti venovať sa záľubám, byť odlúčený od blízkych a do veľkej miery obmedzený len na pohyb v domácnosti. Existujúce výskumy naznačujú, že traumatické alebo život ohrozujúce udalosti, ako sú napríklad prírodné katastrofy, môžu viesť k zhoršeniu kvality vzťahov v dôsledku stresu a konfliktov alebo alternatívne k zvýšeniu kvality a intimity vzťahov. Niekoľko štúdií tiež naznačilo zvýšené skúsenosti s domácim násilím po prírodných katastrofách [Luetke et al. 2020]. Ana Sandoiu [2020] píše, že novšie údaje z 80 krajín zistili, že takmer 30% žien, ktoré boli niekedy v partnerskom vzťahu, zažilo od svojich partnerov fyzické a/alebo sexuálne násilie. Pandémie a prírodné katastrofy majú tendenciu tieto trendy zosilňovať a COVID-19 nie je výnimkou. Moree a Nyklová [2021: 172] vo výskumnej správe z projektu, ktorý skúmal násilie na ženách v súvislosti s Koronavírusom došiel k jednoznačnému záveru, že pandemická situácia priniesla zvýšenie počtu riešených prípadov domáceho násillia a rovnako aj zvýšenie intenzity prežívaných situácií a to najmä v prípadoch, kedy obeť s násilníkom (rodinným príslušníkom/partnerom) býva v domácnosti prípadne s ňou je v pravidelnom osobnom styku. Karanténa niektoré deje urýchlila - najmä tam kde mali vzťahy násilný charakter, fungoval stres z pandemickej situácie ako urýchl'ovač. Nadväzujúce opatrenia ako vyhlásenie núdzového stavu uľahčili vznik a rovnako priebeh násilných situácií a do veľkej miery znemožnili obetiam požiadať o pomoc. Neziskové organizácie pomáhajúce obetiam domáceho

---

<sup>5</sup> Mám za to, že vždy je za násilie (v akejkoľvek podobe) zodpovedný násilník, avšak vplyv prostredia môže byť min. do istej miery podmieňujúcim faktorom samotnej agresie.

násilia, konštatujú, že zriadenie on-line chatov (ktoré bolo možné bezprostredne po odoslaní správy vymazať) pomohlo veľa obetiam o domácom násilí komunikovať. Telefonovať alebo prísť osobne obeť nemali možnosť, keďže boli pod neustálou kontrolou násilníka, s ktorým sa ocitli v karanténe. Tento fakt ešte posiloval pozíciu násilníkov.

Na riziko vzniku psychických problémov, ktoré môžu vzniknúť v čase pandémie sa Krýslová [2020] vyjadruje nasledovne: „Mali sme sa príliš dobre, čo neprospelo nášmu emocionálnemu imunitnému systému, duševnej odolnosti a nezdolnosti – dôležitým predpokladom pre zvládanie duševných záťaží. Prijatím obmedzení sme prišli o pestrosť života, o viaceré zdroje radosti a uspokojenia, ktoré sú z hľadiska duševného zdravia dôležité – majú ochrannú alebo „nárazníkovú“ funkciu, tlmia aj dôsledky nadmerného negatívneho stresu. Náhlosť prudkej zmeny spojenej s množstvom malých i veľkých strát vrátane možnej straty života mohla vyvolať u niekoho aj šok a prechodnú stratu duševnej rovnováhy.”

Dlhodobé výskumy zameriavajúce sa na mladých dospelých - úroveň stresu v ich živote, frustrácií i psychických problémov odhalili v tejto sociálnej skupine nárast depresívnych stavov. Výskumy uskutočnené na generácii „Z” a tzv. mileniáloch preukazujú v porovnaní s inými generáciami nárast depresie (v priebehu rokov 2008-2017 hovoríme až o 71% náraste práve u mladých dospelých). Spomínané výskumy sa zameriavali najmä na spojenosť depresívnych stavov s technologickými novinkami, internetom a sociálnymi sieťami. Jordan Miller [2019] toto úzke zameranie považuje za chybné a nedostačujúce. Tvrdí, že jednou z hlavných príčin depresie u dospievajúcich a mladých dospelých je zvýšený tlak na výkonnosť zo strany škôl a pracovísk, ďalej uvádza spoločenské problémy - chudoba, stagnujúce mzdy, ekologické katastrofy, študentské pôžičky či neistá budúcnosť. Sociológ Jean M. Twenge [citovaný in Hoyle 2019] zaoberajúci sa zdravím adolescentov a mladých dospelých tvrdí, že žijeme v dobe veľkej neistoty, ak si ľudia nie sú istí budúcnosťou krajiny v ktorej žijú, ale aj vlastnou budúcnosťou, má to vplyv najmä pre mladých ľudí, ktorých celá budúcnosť je ešte len pred nimi. Bond [2019] zas uvádza, že jednou z príčin depresie je traumatický zážitok. Hovorí pritom o traumách, ktoré môžu byť spôsobené ekonomickými a sociálnymi faktormi, ako sú kriminalita a chudoba. Rozvod sa tiež identifikuje ako príčina depresie a môže sa spájať aj s ekonomickým zúfalstvom. Mám za to, že pandemická situácia môže tento fakt ešte znásobiť. Napriek tomu, že v sociálnej skupine mladých dospelých a v ich partnerských vzťahoch je tento vplyv (skrz povahu ochorenia a rozdelenia ohrozených skupín) ojedinelý, môže i tak nastať. Na mysli mám reaktívnu depresiu, ktorá je priamym následkom silného stresového zážitku alebo súčasťou traumy. Tento typ depresie sa zaraďuje



medzi tzv. poruchy prispôsobenia. Vyskytuje sa buď hneď alebo po krátkej dobe od stresovej situácie či životnej zmeny. Jej vznik môže mať niekoľko príčin. Jednou z nich, ktorá môže byť výsledkom pandémie, je strata blízkej osoby/partnera - najmä v prípade jej/jeho úmrtia [Lovasová 2006: 53].

Zöe Peterson, (profesorka na Katedre poradenstva a pedagogickej psychológie a riaditeľka Iniciatívy pre výskum sexuálnych útokov na Kinseyho inštitúte) a Ellen Vaughan, (docentka na Katedre poradenskej a pedagogickej psychológie) [Peterson, Vaughan citované in Johannesen 2020], uskutočnili prieskum na vzorke 200 ľudí pochádzajúcich z celého sveta. Došli k záveru, že pandémia v kombinácii so sociálnym dištancom vytvára veľmi stresovú situáciu a pomerne vysoký počet ľudí vykazuje príznaky duševného zdravia, ako sú depresie alebo úzkosti. Peterson uvádza, že výsledky meraní miery depresie, úzkosti, stresu a peritraumatických reakcií medzi vzorkou, ktorá prišla do kontaktu s Koronavírusom boli podstatne vyššie, ako sa zistilo v iných predchádzajúcich štúdiách s členmi všeobecnej komunity v časoch mimo Koronavírusu. Z ich výskumu vyplýva, že:

- komunita LGBTQ + zažíva obzvlášť vysokú mieru stresu a depresie,
- 50% respondentov, ktorí žijú so svojím partnerom, uvádza, že u nich došlo k psychickej agresii (krik, urážky, vyhrážky) zo strany partnera, pričom 2% respondentov, ktorí žijú so svojím partnerom, uviedli, že zažili i fyzickú agresiu,
- 31% uviedlo, že počas pandémie začali viac užívať alkohol - v porovnaní s predchádzajúcim obdobím,
- 27% uviedlo peri-traumatické reakcie (reakcie, ktoré sa vyskytnú počas traumy alebo bezprostredne po nej),
- 14% jednotlivcov, ktorí žijú so svojím partnerom, uviedlo, že sa u partnera vyskytla sexuálna agresia (sexuálne nátlak alebo napadnutie).

#### **1.6.7 Vplyv na nedostatok intimity a vznik sexuálnej frustrácie**

Lockdown a zavedenie karantény vo väčšine štátov sveta viedlo k tomu, že sa páry rozdelili do dvoch skupín. Pre páry, ktoré žili oddelene, to znamenalo, že neboli schopné vidieť svojho partnera (niekedy aj niekoľko mesiacov). Naproti tomu pre kohabitujujúce páry Lockdown znamenal, že boli nútení tráviť spolu 24 hodín denne (väčšinou i so svojimi deťmi či spolubývajúcimi alebo rodičmi). Odborníci deklarujú, že je veľmi ťažké posúdiť vplyvy

pandémie a vyvodit' celkové závery pretože existuje veľa individuálnych rozdielov v tom, ako ľudia reagujú na (pandemický) stres, v závislosti od konkrétnych individuálnych, vzťahových a kontextových charakteristík. Niektorí ľudia úplne stratia záujem o sex; iní ľudia pociťujú nárast sexuálnej túžby a používajú sex ako mechanizmus vyrovnania sa, aby zostali v kontakte a zmierňovali úzkosť.

Sociálne opatrenia predstavujú špecifické výzvy pre rôzne typy párov. V prípade začínajúcich párov opatrenia znamenali nutnosť prestať sa stretávať aspoň čo sa týka osobného kontaktu s partnerom a rovnako boli nútené hľadať alternatívne spôsoby intímneho a sexuálneho spojenia - napríklad prostredníctvom „sextingu“, ktorý popisujem nižšie. Páry, ktoré tesne pred vypuknutím pandémie čelili rozchodu, boli náhle zbavené sociálnej podpory (v prípade, že potrebovali terapeutickú pomoc). Páry, v ktorých jeden partner žije (dočasne) v ústavnej starostlivosti<sup>6</sup>, stratili možnosť osobného kontaktu a návštev. To, ako sa každý z párov vyrovná s tzv. pandemickým stresom, závisí od ich osobných a vzťahových zraniteľností a odolnosti; prítomnosti ďalších stresových faktorov, ktoré by mohli stupňovať existujúce vzťahové a sexuálne ťažkosti.

Variácie a flexibilita pri prispôbovaní sa meniacim sa životným okolnostiam sú dôležitým determinantom duševného zdravia a pohody. Niektoré páry by z tejto krízy preto mohli mať úžitok a Lockdown zažiť ako príležitosť na opätovné spojenie a znovuobjavenie svojho sexuálneho vzťahu narušením sexuálnej rutiny, investovaním viac času do spoločného partnerského života a aktívnou prácou na svojich vzťahových a/alebo sexuálnych problémoch. Ľudia majú možnosť reorganizovať svoj hodnotový systém zavedením lepšej rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom<sup>7</sup>, budovaním zdravého stravovania a športových návykov, vďaka ktorým sa cítia atraktívnejšie, a preto lepšie reagujú na sexuálne iniciatívy. Niektoré páry kreatívne hľadajú nové spôsoby prežívania vzťahovej intimity, čo súvisí s faktom, že majú menej príležitostí stretnúť sa s inými ľuďmi a byť neverní [Dewitte, Otten, Walker 2020]. Párová a rodinná terapeutka Katherine M. Hertlein [citovaná in Summers, 2020] konštatuje, že najlepšie karanténu zvládajú páry, ktoré majú vzťahy na diaľku. Ako dôvod uvádza to, že tieto páry už v minulosti museli nájsť spôsoby, ako zabezpečiť vzájomný kontakt na diaľku. Zároveň považuje za nedostatok týchto vzťahov nemožnosť sa rozvíjať intímne - sexuálne.

---

<sup>6</sup> Pod ústavnou starostlivosťou mám na mysli nemocnice, liečebne, sanatoria a pod.

<sup>7</sup> Toto tvrdenie nie je možné generalizovať, najmä ak zohľadníme rodiny s deťmi a dočasné uzatvorenie inštitucionálnej starostlivosti – materské školy a školy.

Sexuologička Dana Šedivá [citovaná in Žureková 2019] poznamenáva, že ľudská túžba milovať a byť milovaný je prirodzená. V prípade, že je človeku odopieraná, začne pociťovať frustráciu, ktorá môže mať dopady na ľudské prežívanie - viesť k depresiám a osamelosti. Rovnako môže viesť k závislosti na pornografii či až k nezdravému striedaniu sexuálnych partnerov. Dôležitú úlohu v sexuálnej túžbe zohráva aj psychologický a vzťahový stres. Sexuálna túžba a sexuálne potešenie sú často podporované základom relaxácie a nízkeho stresu. Rovnako stresory vznikajúce mimo vzťahu majú tendencie prenášať sa doňho. Neschopnosť vyrovnáť sa s každodennými stresormi alebo problémami, ktoré sa prelievajú do sféry vzťahov, môže časom viesť k výraznej nespokojnosti alebo dokonca k rozpadu romantických a/alebo sexuálnych vzťahov [Luetke et al. 2020].

Štúdia [ibid.] zameraná na oblasť sexuálnej frustrácie - uskutočnená v Amerike - došla k záverom, že mnoho ľudí v romantických a/alebo sexuálnych vzťahoch malo pod vplyvom pandemických opatrení vo vzťahoch väčšie ťažkosti a že tieto konflikty sa stupňovali v spojitosti so zníženou frekvenciou intímneho a sexuálneho správania (objímanie, bozkávanie, vzájomné dotyky, pohlavný styk, orálny styk atď.). Štúdia sa zamerala i na rozdiely medzi tými, ktorí bývajú so svojimi partnermi, v porovnaní s tými, ktorí s partnerom nebývajú. Výsledkom bolo, že sa konflikt zvyčajne spája so zníženou frekvenciou sexuálneho správania v partnerskom vzťahu medzi tými, ktorí s partnerom nežijú. Ďalšími závermi štúdie sú, že vysoko-stresové podmienky môžu negatívne ovplyvniť fungovanie vzťahov a potlačiť sexuálnu aktivitu, ale zároveň, že intímne a sexuálne spojenie s partnerom môže znížiť stres, a tým poskytnúť určitú úľavu od stresu v situáciách s vysokou úzkosťou, ako je napríklad súčasný Koronavírus pandemické a s ním súvisiace opatrenia.

Výsledky niektorých do teraz uskutočnených výskumov odkazujú na to, že pandémia nemala výrazný vplyv na sexuálne správanie ľudí. Výskum uskutočnený v Taliansku zameraný na aspekty sexuálnej túžby, vzrušenia a orgazmu došiel k záverom, že nadpolovičná väčšina respondentov nezaznamenala v pandemickej situácii žiadne zmeny (sexuálna túžba - 69,7% mužov, 54,9% žien, vzrušenie - 72,7% mužov, 58,2% žien, orgazmus - 78,8% mužov, 79,1% žien). Z hľadiska frekvencie pohlavného styku zvýšenie uviedlo menej respondentov (9,1% mužov a 26,4% žien) ako jej pokles (24,2% mužov a 30,8% žien). Dôvodmi pozitívnych vplyvov, ktoré respondenti uviedli sú viac voľného času, viac času s partnerom, viac odpočinku a následne viac energie, nuda a väčšia blízkosť k partnerovi. Respondenti, ktorí uviedli negatívne zmeny v oblasti sexuality a pokles frekvencie pohlavného styku uviedli, že ich dôvodom sú obavy, nedostatok súkromia a stres - pričom sa jednalo predovšetkým o ženy,

ktoré tvrdili, že pociťujú zníženie sexuálneho vzrušenia a kvality potešenia zo sexuálneho zážitku. Autori [Panzeri et al. 2020] sa zhodujú, že za rodové rozdiely môže fakt, že je aspekt sexuality je u žien ovplyvniteľný ľahšie. Vo všeobecnosti respondenti ako ďalšie dôvody negatívnych zmien uviedli zažívanie rutiny, pocit núteného uväznenia a absencie slobody, neustála prítomnosť detí alebo iných členov rodiny, pracovné vyťaženie, neschopnosť relaxovať či prechod od samostatného života k spoločnému žitiu. Je to v súlade s ďalšími výskumami uskutočnenými v roku 2020 [Brooks et al. 2020; Li et al. 2020], ktoré zistili, že verejné udalosti týkajúce sa zdravia (epidémie, pandémie a pod.) zvyčajne vyvolávajú sériu stresových emocionálnych reakcií charakterizovaných vysokou úrovňou úzkosti a všeobecne negatívnymi emóciami spolu s poklesom pozitívnych pocitov v rovnakom časovom období.

Výskum uskutočnený v Číne v máji 2020 (v začiatkoch pandemickej situácie) na vzorke 3500 mladých dospelých zameraný vplyv opatrení súvisiacich s COVID-19 na partnerské vzťahy a pohlavné a reprodukčné zdravie v Číne [Li et al. 2020] došiel k záverom, že má mnoho mladých ľudí rozsiahle problémy ovplyvňujúce ich sexuálne a reprodukčné zdravie v dôsledku pandemickej situácie. Na jednej strane čelí veľa mladých ľudí ekonomickým a psychologickým tlakom spôsobeným stratou zamestnania alebo prerušením školskej dochádzky. Na druhej strane odlúčenie od sexuálnych partnerov a nedostatok prístupu k komplexným službám zdravotnej starostlivosti môžu zvyšovať riziko negatívnych výsledkov v oblasti sexuálneho zdravia. Výsledky výskumu ukazujú, že veľa mladých ľudí malo kvôli COVID-19 zníženú sexuálnu túžbu a frekvenciu pohlavného styku - 22% uviedlo, pokles sexuálnej túžby, 41% zaznamenalo pokles frekvencie sexu. Okrem toho sa prihlásilo pomerne veľké množstvo účastníkov výrazné zníženie sexuálnych následkov spojených s alkoholom a rizikového sexuálneho správania - 20% uviedlo pokles v konzumácii alkoholu pred sexuálnymi aktivitami alebo počas nich a 10% pokles rizikového sexuálneho správania. Výskum rovnako zaznamenal zmeny v sexuálnom správaní mladých dospelých. Veľa účastníkov uviedlo zvýšenie frekvencie masturbácie a používania pornografie - 30% účastníkov uviedlo zvýšenie masturbácie počas pandémie, zatiaľ čo 23% uviedlo nárast používania pornografie. Autori výskumu v tejto spojitosti zmien v sexuálnom správaní konštatujú, že k týmto zmenám prispieva menšia osobná sloboda a štátne reštrikcie.

Otázke nárastu sledovania pornografie sa venovala i ďalšia štúdia [Uzieblo, Prescott citovaný in Tian et al. 2020], ktorej autori konštatujú, že počas obdobia Lockdown-u si spoločnosť Pornhub všimla celosvetový nárast pornografie; napríklad v štátoch, kde spoločnosť Pornhub poskytla bezplatný prístup k svojim prémiovým službám, bol pozorovaný

nárast 57%. Možným vysvetlením tohto nárastu používania pornografického obsahu by mohlo byť pokus o zvládnutie stresu spôsobeného zmenami v každodennom živote, ku ktorému došlo počas karantény, a krátkodobá metóda úľavy alebo kompenzácia pocitu osamelosti. Na odbúranie sexuálnej frustrácie a zároveň v súvislosti s karanténou počas pandemickej situácie využívajú mladí dospelí moderné formy sexuálnej komunikácie. Charakteristikami digitálnej komunikácie, ako je neviditeľnosť, anonymita, nedostatok neverbálnych podnetov a asynchrónna povaha online komunikácie, umožňujú jednotlivcom prezradiť svojim partnerom informácie, ktoré by inak v osobnom kontakte s nimi hneď nezdieľali - nazýva sa to tiež online dezinhibičný efekt. Príkladmi sú cybersex alebo sexting. Sexting možno všeobecne definovať ako zdieľanie osobných - sexuálne podfarbených textových správ alebo nahých/ takmer nahých fotografií alebo videí prostredníctvom elektronických zariadení. Zdieľané sextingové správy môžu mať rôzne významy v závislosti od kontextu, v ktorom sú zdieľané. V raných fázach vzťahov si sexuálne správy môžu vymieňať v kontexte (online) randenia ako prostriedok na flirtovanie alebo vyjadrenie sexuálneho záujmu (budovanie sexuálneho napätia, sexuálnu predohru či sexuálne experimentovanie). Zároveň však možno sexting využiť aj na nahradenie fyzickej intimity, napríklad v kontexte vzťahu na diaľku alebo v časoch odlúčenia, napr. s ohľadom na spomínanú pandemickú situáciu. [Punyanunt-Carter et al. 2020]

## 2 ANALÝZA VPLYVU COVID-19 NA MLADÝCH DOSPELÝCH

Súčasťou druhej kapitoly práce bude popis metodológie výskumu a prezentácia výsledkov uskutočneného dotazníkového šetrenia.

### 2.1 Metodológia

#### *Výskumný problém*

Zo všeobecného hľadiska znamenalo vypuknutie pandémie COVID-19 zavedenie štátnych Lockdown-ov a karantény. Zmenil sa celkový režim voľného pohybu ľudí, odporúča sa vyhýbať veľkým zhromaždeniam (prípadne v niektorých krajinách sa ich organizovanie zakazuje), nariaďuje sa/odporúča sa (ak je to vzhľadom na povahu povolania možné) práca z domu a vo voľných priestranstvách dodržiavanie vzdialenosti minimálne dve metre.

Medzi všeobecné vplyvy pandemickej situácie, ktoré môžeme aktuálne pozorovať patria zmena životného štýlu, spánkového režimu, stravovacích návykov, úroveň stresu, úroveň fyzických aktivít a čas strávený pri obrazovke elektrických zariadení a mnohé ďalšie. V tomto prípade sa zameriavame na vplyvy sociálnej skupiny mladých dospelých (vekové rozhranie 18-30 rokov). Mladí dospelí, pre ktorých je toto životné obdobie časom veľkých zmien, môžu považovať pandémiu a veci s ňou spojené za krízovú situáciu - keďže nie je v tomto období možné uplatňovať obvyklé vzorce konania. Napriek nízkemu riziku fyzických zdravotných komplikácií vyvolaných vírusom, čelia mladí dospelí sekundárnym dôsledkom pandémie - v zmysle sociálnych a ekonomických zmien. Pandemická situácia ich (najmä ak ešte spoločne nežijú) oddeľuje od partnera či naopak k nemu viac pripútava čo môže mať za následok vznik frustrácie, nedostatku intimity či spôsobiť i rozpad vzťahu. Rovnako môže táto situácia do veľkej miery ovplyvniť spokojnosť vo vzťahu mladých dospelých – na čo sa tiež výskum zameriava.

#### *Výskumná stratégia*

Vzhľadom na skúmanú problematiku bakalárskej práce bol zvolený v rámci výskumnej stratégie kvantitatívny typ výskumu. V rámci zvolenej analýzy bude využité dotazníkové šetrenie - zložené z uzavretých, poloopených a otvorených otázok. Získané

dáta následne budú prekódované do číselnej podoby a následne štatistickými postupmi spracované a vyhodnotené.

### ***Techniky zberu dát***

Zber dát sa uskutočňuje za pomoci dotazníkového šetrenia. Dotazník nie je prevzatý z iného výskumu, tvorený je nový dotazník zodpovedajúci cieľom šetrenia a bakalárskej práce.

#### Spôsob zostavenia dotazníka:

Z hľadiska štruktúry sa dotazník skladá z uzatvorených otázok (s možnosťou výberu niektorej z odpovedí), poloopených a otvorených otázok.

#### Kľúč tvorenia otázok:

Otázky dotazníkového šetrenia boli tvorené s ohľadom na výskumný cieľ. Demografické otázky bližšie špecifikujú výskumnú vzorku. Zvyšné otázky skúmajú jednotlivé vplyvy pandemickej situácie na sociálnu skupinu mladých dospelých.

#### Demografické otázky:

1. Aké je Vaše pohlavie? (muž, žena)
2. Aký je Váš vek? (18-20 rokov; 21-25 rokov; 26-30 rokov)
3. Aký je Váš status? (študent SŠ, študent VŠ, doktorand, zamestnaný/á, nezamestnaný/á)

#### Uzatvreté otázky s výberom odpovede:

1. Koľko hodín týždenne pracujete?
2. V akom type partnerského vzťahu ste?
3. Ako dlho ste v partnerskom vzťahu?
4. Ako v súčasnosti bývate?
5. Akú dlhú dobu bývate so svojim partnerom v jednej domácnosti?
6. Aký podiel času ste v priemere (s)trávili za posledné tri mesiace doma?
7. Mala pandemická situácia negatívny vplyv na Vašu duševnú pohodu a duševné zdravie?
8. Počas pandemickej situácie zaznamenala Vaša sexuálna aktivita.
9. Aktuálne – počas pandemickej situácie so svojim partnerom/partnerkou trávite.

#### Uzatvreté otázky s tzv. dichotomickou odpoveďou:

1. Vyskytli sa vo vašom vzťahu počas karanténnej situácie závažnejšie problémy vo vzťahu?

2. Stretli ste počas pandemickej situácie s násilím (fyzickým alebo psychickým) zo strany Vášho partnera?
3. Pociťujete skrz pandemickú situáciu nedostatok intimity?
4. Zmenila sa počas pandemickej situácie Vaša spokojnosť vo vzťahu?

#### Polootvorené otázky:

1. V prípade, že ste uviedli, že so svojim partnerom/partnerkou trávite menej času, čo to spôsobilo?
2. Pociťujete, že by Vám pandemická situácia zabránila v posune vo vzťahu?

#### Otvorené otázky

1. Popíšte prosím problémy, s ktorými sa Váš vzťah skrz pandemickú situáciu potýkal.
2. Ako sa u Vás prejavil nedostatok intimity? (V ktorej oblasti ho pociťujete?)
3. Čo bolo dôvodom zmien vo Vašej sexuálnej aktivite?
4. V akom zmysle sa zmenila Vaša spokojnosť vo vzťahu počas pandemickej situácie?

#### Celkový počet otázok: 22

#### Organizačná stránka výskumu a administrácia dotazníkového šetrenia:

- vytvorený dotazník musí byť z dôvodu zvoleného spôsobu jeho šírenia prenesený do elektronickej podoby, na čo je využívaná platforma Google Forms,
- odpovede z vyplnených dotazníkov sú v rámci tejto platformy súčasne ukladané a spracovávané,
- po vyplnení dotazníka dostatočnou vzorkou je potrebné uzavrieť možnosť vyplniť dotazník a informovať o tom záujemcov,
- následne prebehne spracovanie získaných dát a odprezentovanie výsledkov v bakalárskej práci.

#### ***Výber vzoriek a prostredie výskumu***

#### Charakteristika výskumnej vzorky:

- veľkosť vzorky: 283 osôb (pričom minimálna vzorka bola určená na 100 osôb);



- typ vzorky: sociálna skupina mladých dospelých v vekovom rozhraní 18-30 rokov v partnerskom zväzku, bezdetní
- odôvodnenie kvality vzorky: Ako podmienku dotazníkového šetrenia uvádzame tri aspekty - vekové rozhranie 18-30 rokov (sociálna skupina definovaná ako mladí dospelí), partnerský/ manželský vzťah (z dôvodu sledovania vplyvu práve na osoby v partnerskom vzťahu) a bezdetnosť (vzhľadom na predmet záujmu a na štatistické dáta Slovenskej republiky).<sup>8</sup>

#### Charakteristika prostredia výskumu:

- zvolené prostredie: on-line prostredie;
- spôsob šírenia dotazníkov: zdieľaním na sociálnych sieťach.

#### Dĺžka obdobia zberu dát: 10 dní

#### ***Analytické postupy***

Dotazníkové šetrenie je uskutočňované v podobe online dotazníka, čo umožňuje zhromažďovať dáta priamo v elektronickej podobe. Odpovede z uzavretých otázok budú prostredníctvom Google Forms prekódované do číselnej podoby a následne vyhodnotené prostredníctvom matematicko-štatistickej metódy. V prípade poloopených a otvorených otázok prebehne postup rovnako, avšak manuálne. Výsledky i s komentárom a grafickým znázornením budú odprezentované v druhej kapitole bakalárskej práce.

#### ***Hodnotenie kvality výskumu***

Za relevantný bude výskum považovaný v prípade splnenia minimálnej určenej výskumnej vzorky, a teda 100 respondentov. Šírenie dotazníku on-line prostredníctvom sociálnych sietí zaručuje vyššiu návratnosť, avšak nie dôveryhodnosť. Všetky otázky sú označené ako povinné. V prípade, že sa konkrétna otázka daného respondenta netýka, dostáva možnosť posunúť sa na ďalšiu, ak uvedie ako odpoveď „0“.

---

<sup>8</sup> Voľba bezdetných párov má dva dôvody. Prvým je to, že deti (potomstvo v partnerskom vzťahu) nie sú priamym predmetom môjho záujmu, aj keď si uvedomujem, že istá časť tejto sociálnej skupiny už potomstvo má. Druhým je fakt, vyplývajúci zo štatistík, a teda, že priemerný vek prvorodičiek je 27,8 roka a všetkých rodičiek 29,6 roka - čo značí vylúčenie len malej časti respondentov [Štatistický úrad Slovenskej republiky 2018: 27].

Za limity môjho výskumu považujem fakt, že pokladané otázky sú náročné, vyžadujú veľa premýšľania a nemalú časovú investíciu. Toto môže viesť k nechuti a následnému zanedbaniu dotazníkového šetrenia. Tak isto si uvedomujem citlivosť a tabu aspekt pokladaných otázok, čo je taktiež jedno z neprehliadnuteľných obmedzení dotazníka.

### ***Etické otázky spoločensko-vedného výskumu***

Z etického hľadiska je prioritou zachovať anonymitu respondentov pri zverejňovaní výsledkov výskumu. Od respondentov neboli požadované žiadne údaje, ktoré by ich mohli identifikovať (ako napr. meno, e-mailový či iný kontakt). Všetci respondenti sú informovaní, k čomu výskum slúži a rovnako na aké účely bude využitý (a teda, že všetky dáta budú využité iba na účel predmetnej bakalárskej práce). Súčasťou dotazníka je súhlas so spracovaním osobných údajov na účely bakalárskej práce, v nasledujúcom znení: „Odoslaním vyplneného formuláru dávam v súlade s § 13 odseku 1 písm. a) zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov súhlas na spracovanie mojich osobných údajov uvedených v tomto formulári na účely bakalárskej práce s názvom „Vplyv COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých“. Beriem na vedomie, že udelený súhlas platí po celý čas uverejnenia bakalárskej práce a mám právo kedykoľvek odvolať svoj súhlas v písomnej forme na e-mailovú adresu [jan.draskovic@gmail.com](mailto:jan.draskovic@gmail.com).”

## **2.2 Vyhodnotenie dotazníkového šetrenia**

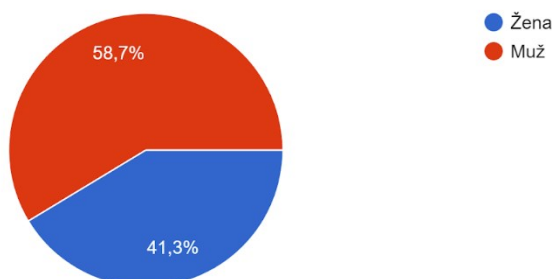
Úvod dotazníkového šetrenia je venovaný demografickým údajom (čiastkovým ukazovateľom) respondentov - pohlaviu, veku a ich statusu (v zmysle či sa jedná o zamestnané/nezamestnané osoby, študentov a pod.).

Vzorku dotazníkového šetrenia tvorí 283 respondentov žijúcich v Slovenskej republike. Z hľadiska pohlavia vzorku tvoria z 58,7% muži (166 mužských respondentov) a z 41,3% ženy (117 ženských respondentov).

Graf 1 Pohlavie respondentov

Aké je Vaše pohlavie?

283 odpovedí

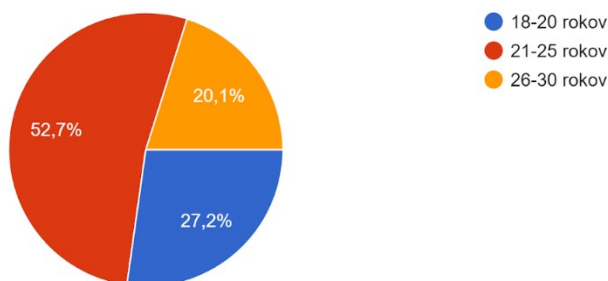


Z hľadiska vekovej štruktúry sú respondenti z 27,2% vo vekovom rozmedzí 18-20 rokov (77 respondentov). Väčšinou vzorku, konkrétne 52,7% tvoria respondenti vo vekovom rozmedzí 21-25 rokov (149 respondentov) a naopak najmenší podiel je tvorený vekovým rozmedzím 26-30 rokov (57 respondentov).

Graf 2 Vek respondentov

Aký je Váš vek?

283 odpovedí



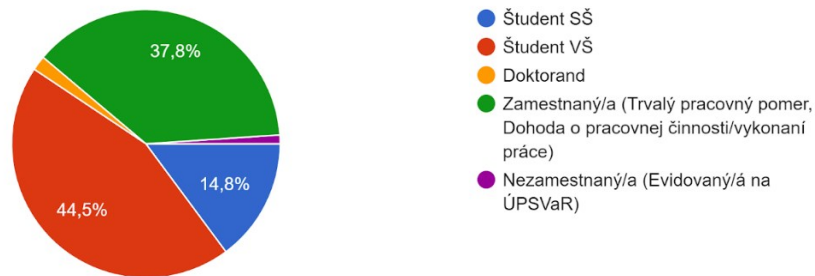
Ďalšou oblasťou, prostredníctvom ktorej som sa snažil bližšie špecifikovať aká časť zo vzorky mladých dospelých je ešte študentmi alebo naopak pracujúcimi ľuďmi je otázka, pýtajúca sa na ich status. Súčasne som respondentov poprosil, že v prípade, že ich status vystihuje viac z uvedených kategórií, aby uviedli tú, ktorá je z hľadiska ich časovej náplne najdôležitejšia.

Z odpovedí respondentov vyplýva, že až 44,5% opýtaných (126 respondentov) je študentmi vysokej školy. 37,8% opýtaných (107 respondentov) je v súčasnosti zamestnaných na trvalý pracovný pomer, prípadne dohodu o pracovnej činnosti/vykonaní práce. Študentmi

strednej školy je 14,8% opýtaných (42 respondentov). Doktorandmi je 1,8% opýtaných (5 respondentov) a nezamestnanými 1,1% opýtaných (respondenti).

Graf 3 Status respondentov

Aký je Váš status?  
283 odpovedí

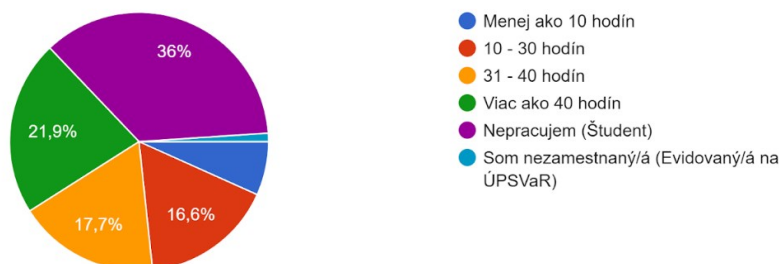


Vzhľadom na to, že bola v pandemickej situácii do istej miery obmedzená možnosť fyzicky dochádzať do práce (a rovnako i školy) a rovnako menšiu možnosť pracovať brigádne popri škole (z dôvodu dočasného uzavretia podnikov, obchodov i iných služieb), zaujímalo ma, aký podiel času týždenne trávili respondenti prácou. Traja respondenti, teda 1,1% uvidelo rovnako ako v predchádzajúcej otázke, že sú nezamestnaní. Až 36% opýtaných (102 respondentov) uviedlo, že nepracujú, z dôvodu, že sú študentmi. V porovnaní s predchádzajúcou otázkou, v ktorej respondenti volili svoj status dochádzame k záveru, že zo 149 respondentov, ktorí sú študentmi (buď to strednej alebo vysokej školy), popri štúdiu nepracuje vôbec 68% opýtaných. Menej ako 10 hodín pracuje 6,7% opýtaných (19 respondentov), 10-30 hodín týždenne pracuje opýtaných 16,6% (47 respondentov) a 31- 40 hodín pracuje 17,7% (50 respondentov). Možnosť, že pracujú viac ako 40 hodín týždenne zvolilo 21,9% opýtaných (62 respondentov).

Graf 4 Počet hodín strávených prácou v týždni

Koľko hodín týždenne pracujete?

283 odpovedí

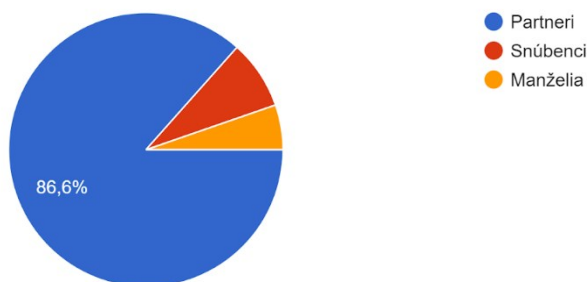


Ako vyplýva z viacerých štúdií, mladí dospelí majú čoraz väčšiu tendenciu odkladať uzatváranie manželstva (vid'. 1.4, [Hargašová, Kallová 2020: 52-53]). Rovnako sa viacerí odborníci prikladajú k názoru, že pandemická situácia tento fakt ešte viac podporí (vid'. 1.6.3, [Mather 2020]). Z toho dôvodu ma zaujímalo v akom type vzťahu respondenti - mladí dospelí - aktuálne sú. Z ich odpovedí vyplýva, že 86,6% opýtaných (245 respondentov) sú partneri, pričom len 8,1% (23 respondentov) je zasnúbených a 5,3% (15 respondentov) žije v manželskom zväzku.

Graf 5 Typ vzťahu respondentov

V akom type partnerského vzťahu ste?

283 odpovedí



Niektorí odborníci naznačili nestabilitu vzťahov mladých dospelých - častejšie rozchody, a pod. [Hargašová, Kallová 2020: 52-53].<sup>9</sup> Zaujímalo ma preto v akom dlhom partnerom vzťahu sa respondenti nachádzajú. 32,5% opýtaných (92 respondentov) uviedlo,

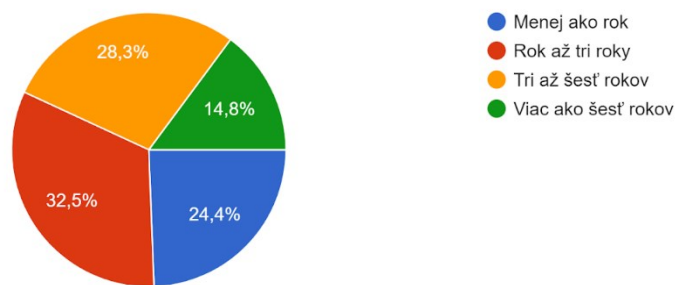
<sup>9</sup> Autorky uvádzajú, že z hľadiska sexuálneho správania mladí dospelí inklinujú ku krátkodobým známotiam a jednorazovým sexuálnym zážitkom. S tým zároveň súvisí neskorší vstup do manželstva a plánovanie rodiny, časté rozchody, uprednostňovanie kariéry pred rodinou, feministické názory žien na tradičné rozdelenie úloh vo vzťahu/v domácnosti a podobne.

že sú v partnerskom vzťahu rok až tri roky. 28,3% opýtaných (80 respondentov) uviedlo, že je v partnerskom vzťahu po dobu tri až šesť rokov. 14,8% opýtaných (42 respondentov) dokonca uviedlo, že sa v aktuálnom partnerskom vzťahu nachádza viac ako šesť rokov. Len 24,4% opýtaných (69 respondentov) uviedlo, že sú v partnerskom vzťahu kratšie ako jeden rok. Na základe odpovedí respondentov konštatujem, že sa nachádzajú v stabilných, pomerne dlho trvajúcich partnerských vzťahoch.

Graf 6 Dĺžka partnerského vzťahu

Ako dlho ste v partnerskom vzťahu?

283 odpovedí

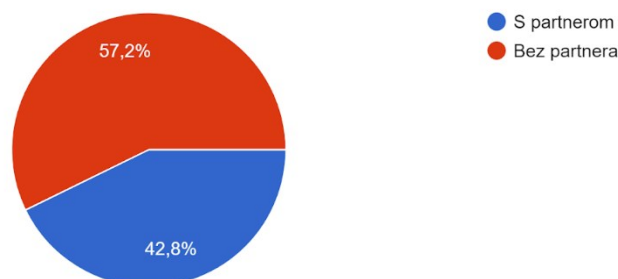


Vzhľadom na vplyvy pandemického obdobia, ktoré v rámci nášho dotazníkového šetrenia zistujem bolo zásadné zistiť, či respondenti v súčasnosti bývajú spoločne so svojim partnerom alebo oddelene. Pričom výsledky ukazujú, že až 57,2% opýtaných (162 respondentov) býva bez partnera a len 42,8% (121 respondentov) býva spoločne so svojim partnerom.

Graf 7 Spôsob bývania respondentov

Ako v súčasnosti bývate?

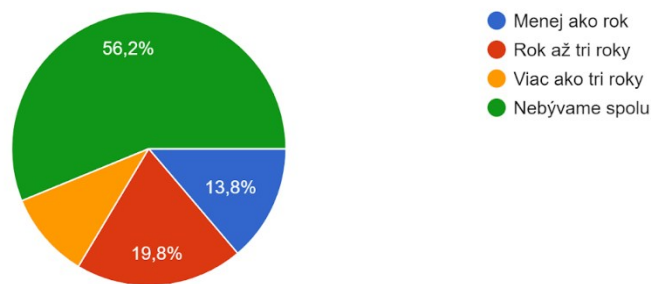
283 odpovedí



Zaujímavým zistením je, že napriek tomu, že v predchádzajúcej otázke zvolilo možnosť „bez partnera” 162 respondentov (57,2% opýtaných) v prípade otázky kde je zisťovaná dĺžka ich spoločného bývania, túto možnosť zvolilo len 159 respondentov (56,2% opýtaných). Dôvod tejto odchýlky jasný nie je, prisudzovať to preto možno nepozornosti daných respondentov. Rovnako veľmi zaujímavým zistením je, že 13,8% opýtaných (39 respondentov) uviedlo, že so svojim partnerom bývajú v jednej domácnosti menej ako rok. Vyplýva z toho, že sa títo respondenti sťahovali do spoločného bývania, resp. k svojmu partnerovi už počas pandemickej situácie, ktorá trvá už viac ako rok. Čo sa týka zvyšných výsledkov - 19,8% opýtaných (56 respondentov) uviedlo, že v jednej domácnosti bývajú rok až tri roky a 10,2% opýtaných (29 respondentov) uviedlo, že viac ako tri roky.

Graf 8 Dĺžka spoločného bývania s partnerom

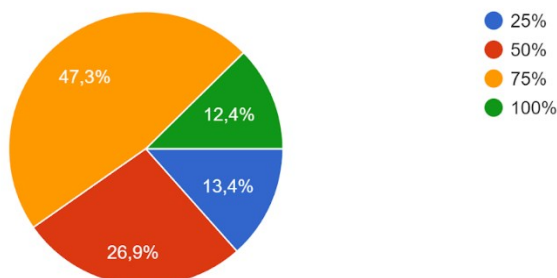
Akú dlhú dobu bývate so svojim partnerom v jednej domácnosti?  
283 odpovedí



Vplyvom reštrikcií vyplývajúcich z Lockdown-u, ktorý bol zavedený počas pandemického obdobia (napr. zákaz vychádzania, štátom nariadená práca z domu - ak to povolanie umožňuje a pod.) sa potenciálne mohlo zmeniť množstvo času, ktorý respondenti trávili doma. Takmer polovica opýtaných - 47,3% uviedla (134 respondentov), že za posledné tri mesiace doma strávili 75% času. 26,9% opýtaných (76 respondentov) uviedlo, že strávilo doma 50% času. Najmenší podiel (25%) času za posledné tri mesiace trávilo doma 13,4% opýtaných (38 respondentov) a naopak najvyšší podiel (100%) času trávilo doma 12,4% opýtaných (35 respondentov).

Graf 9 Čas strávený doma za posledné tri mesiace

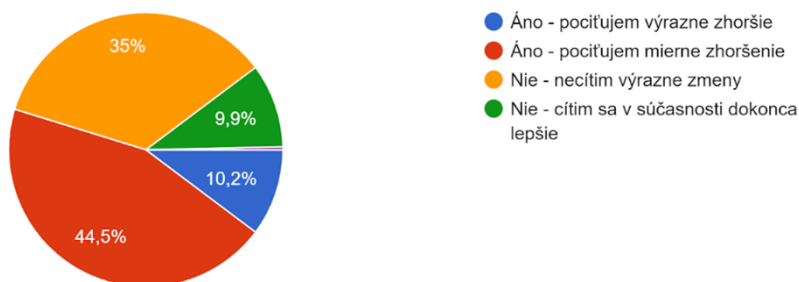
Aký podiel času ste v priemere (s)trávili za posledné tri mesiace doma?  
283 odpovedí



Vzhľadom na nárast času stráveného doma a ďalšie reštrikcie zavedené pod vplyvom pandemickej situácie bol predmetom môjho záujmu vplyv týchto opatrení na duševnú pohodu a duševné zdravie mladých dospelých (napr. pociťovanie frustrácie, nárast stresu, napr. z dôvodu narušenia work-life balance a pod.) Výrazne zhoršenie duševnej pohody a duševného zdravia uviedlo len 10,2% opýtaných (29 respondentov), naopak mierne zhoršenie uvádza takmer polovica opýtaných - 44,5% (126 respondentov). Výrazné zmeny v duševnej pohode a duševnom zdraví nepociťuje 35% opýtaných (99 respondentov) a naopak zlepšenie pocítilo počas pandemickej situácie 9,9% opýtaných (28 respondentov).

Graf 10 Vplyv pandemickej situácie na duševnú pohodu a duševné zdravie

Mala pandemická situácia negatívny vplyv na Vašu duševnú pohodu a duševné zdravie?  
283 odpovedí



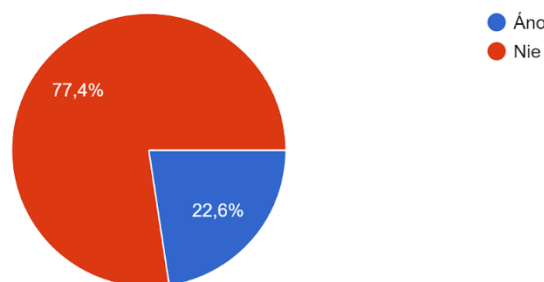
Podľa mojich predpokladov rozdelila pandemická situácia mladých dospelých na dve skupiny - tých, ktorí boli nútení byť počas takmer neustále spolu a tých, ktorých táto situácia na rôzne dlhé obdobia rozdelila. Zaujímalo ma preto, či pod vplyvom toto



netradičného stavu riešili partneri vo vzťahu nejaké závažnejšie problémy. Napríklad nárast hádok, kríza vo vzťahu, odlúčenie od partnera, problémy vzniknuté s nezdieraním príbytku a práve naopak jeho zdieľaním, a pod. Zistil som, že až 77,4% opýtaných (219 respondentov) uviedlo, že závažnejšie problémy neriešilo a naopak 22,6% opýtaných (64 respondentov), sa počas tohto obdobia so závažnejšími problémami vo vzťahu potýkala.

Graf 11 Vznik problémov vo vzťahu skrz pandemickú situáciu

Vyskytli sa vo vašom vzťahu počas karanténnej situácie závažnejšie problémy vo vzťahu?  
283 odpovedí



V nasledujúcej otvorenej otázke som prosil respondentov o konkrétny popis problémov, s ktorými sa ich vzťah skrz pandemickú situáciu potýkal. Konkrétne problémy v tejto otázke popísalo 79 respondentov. Najväčšie množstvo respondentov uviedlo ako príčinu vzniku ich problémov vo vzťahu (počas pandemickej situácie) málo spoločne stráveného času - 39,2% (31 respondentov) - či už z dôvodu opatrení, vzťahov na diaľku či toho, že spoločne nebývajú, napríklad:

- „Nakoľko partner býva v inom okrese, tak sme od seba boli nedobrovoľne odlúčení niekoľko mesiacov a ani jednému z nás to neproselo. Aj napriek tomu, že sme si volali takmer denne a sem-tam sa tajne stretávali, sme si navzájom veľmi chýbali a to sa následne odzrkadlilo aj na mojich známkach a jeho výkone v práci. Obaja sme boli taký akoby nám niekto odsekol ruku. Jednoducho nepoužiteľní.“
- „4 mesačné odlúčenie kvôli lockdownu, menej spoločných aktivít, frustrácia nepochopenie. Vzťah na diaľku sa ťažko zvláda.“

Ďalším veľmi často udávaným dôvodom je nárast hádok, konfliktov, roztržiek a hnevu - 24,1% (19 respondentov), napríklad:

- „Častejšie hádky práve kvôli pandémie názorov na ňu, ohľadom našich rodín a kamarátov, toho ako budeme tráviť čas, keď jeden porušil opatrenia hádal sa s tým druhým lebo sa mu nechcelo ísť na test.“
- „Boli sme deprimovaní a otrávení z aktuálnej situácie, že sme nemohli nikam ísť, kvôli tomu vznikali hádky.“

Tretou najpočetnejšou odpoveďou respondentov bolo trávenie až príliš času spoločne, čo spôsobovalo frustráciu a tzv. „ponorkovú chorobu“. Túto odpoveď uviedlo 13,9% opýtaných (11 respondentov). Napríklad:

- „Začali sme si liezť na nervy. Priateľka je nervózna, že nechodíme nikde inde len do práce a domov (a samozrejme do obchodu) a ja som z toho taktiež nervózny. Z toho vyplynulo to, že sme sa kvôli frustrácii začali viac hádať a máme viac nezhôd ako za celý sedemročný vzťah. Nervozitu pripisujem aj tomu, že priateľka robí zdravotnú sestru na covidovom oddelení a je vyčerpaná a ja som zas nervózny kvôli nejstej práci a teda neviem čo bude o mesiac, o dva...“
- „Mierna ponorková choroba, frustrácia z obmedzených možností cestovania a celkovo aktivít mimo domova.“
- „Jediný problém, ktorý partner pociťoval bol, že nikdy nie je sám doma. On pracuje v gastronómii na krátky/dlhý týždeň, ja mám home office teda vždy ak má voľno som doma aj ja, naopak on ak je v práci ja som aj sama doma. Preto povedal, že taký jeden deň sám so sebou by mu prospel, ale nevyvoláva to medzi nami žiadne hádky.“

Medzi menšinovými odpoveďami sa vyskytovali odpovede: rozchod (5,1%), upadnutie do stereotypu (3,8%) a zhoršenie komunikácie (3,8%) - napríklad:

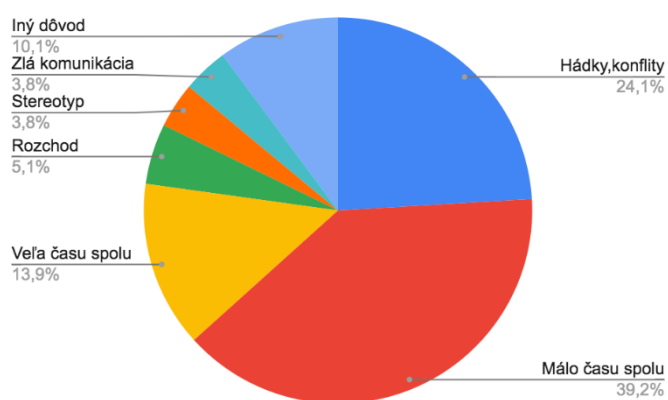
- „Zhoršenie komunikácie, nedorozumenia (keďže spolu nebývame, ťažko sa veci riešili online a človek predsa inak reaguje v online priestore ako medzi štyrmi očami), tiež aktuálne riešime svadbu (ktorá bude v septembri) a to nám pridalo na strese keďže pandemické opatrenia sa menia zo dňa na deň.“

Do časti „iný dôvod“ som zaradil zvyšných 8 odpovedí, kde respondenti uviedli, že sa potýkali s nasledovnými problémami:

- Rozvod,

- problémy s bývalým priateľom,
- narušenie dôvery, napríklad: „S priateľkou sme mali v pláne spolu začať konečne bývať, ale kvôli pandémie sa nám to zatiaľ nepodarilo a keďže nie sme z rovnakého mesta, tak ten problém nastal v tom, že začala medzi nami menšia nedôvera, keďže spoločný čas spolu trávime len veľmi málo.”
- Nevera, napríklad: „Bola neverná pri prvej príležitosti.”
- Alkohol, napríklad „Partner začal viac piť alkohol.”
- „Zistenie, že mi partner nechýba.”

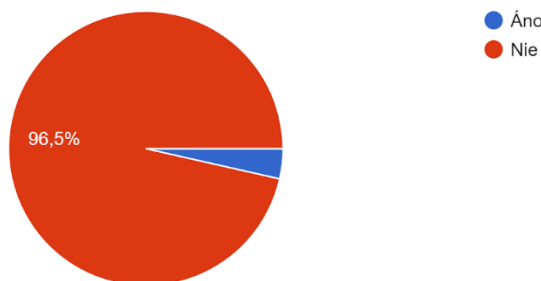
Graf 12 Konkrétne typy vzniknutých problémov vo vzťahu respondentov



Vzhľadom na skutočnosť, že krízové situácie podnecujú nárast násillia (vid'. 1.6.5, [Halamová citovaná in Hubeňáková 2020]) venoval som jednu otázku dotazníkového šetrenia i tejto oblasti. Otázku som pritom úplne nešpecifikoval, uviedol som len možnosť fyzického alebo psychického násillia, pričom som nechal na respondentov, čo budú pod pojmom násillie chápať. Z odpovedí vzorky sa vyplynulo, že sa 96,5 opýtaných (273 respondentov) s násillím zo strany partnera počas pandemickej situácie nestretlo, avšak 3,5% opýtaných (10 respondentov) uviedlo, že sa s násillím naopak počas tohto obdobia stretli.

Graf 13 Výskyt násilia počas pandemického obdobia

Stretli ste počas pandemickej situácie s násilím (fyzickým alebo psychickým) zo strany Vášho partnera?  
283 odpovedí

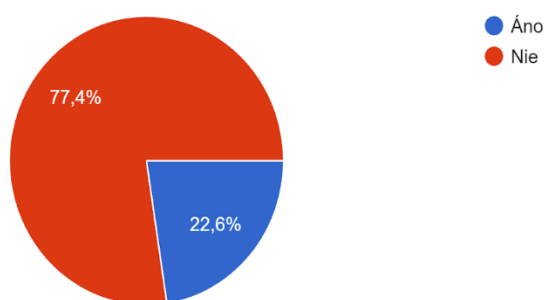


Ako som už vyššie spomínal istú časť partnerov pandémie rozdelila a naopak istá časť bola spolu neustále. Obe tieto skupiny mohli preto pocítiť zmeny z hľadiska ich intimity. Konkrétne som sa zamerlal na to, či respondenti počas pandemickej situácie pocítili/pocitujú nedostatok intimity. Pre lepšie pochopenie pojmu intimita, som k otázke pridal poznámku, čo si majú pod týmto pojmom predstaviť /Pod pojmom intimita máme na mysli prejavy lásky - nehu, dotyk, dôverné rozhovory s druhou osobou, romanticky strávený čas, prípadne sexuálnu intimitu./

77,4% opýtaných (219 respondentov) sa vyjadrilo, že nedostatok intimity nepocítili. 22,6% opýtaných (64 respondentov) naopak odpovedalo, že nedostatok intimity pocítili.

Graf 14 Pociťovanie nedostatku intimity

Pocitujete skrz pandemickú situáciu nedostatok intimity?  
283 odpovedí



V ďalšej - otvorenej - otázke som poprosil respondentov o popísanie konkrétnych oblastí/udalostí/momentov, v ktorých nedostatok intimity pocítili. 223 respondentov uviedlo,

že sa ich táto otázka netýka, zvyšných 60 odpovedí som rozdelil do niekoľkých oblastí. Ako najčastejší dôvod poklesu bol uvádzaný romanticky strávený čas (jeho nedostatok), ktorú uviedlo 21,7% (13 respondentov). Nasledovala odpoveď sexuálna intimita - 18,3% (11 respondentov), napríklad: „V sexuálnom živote (problém zároveň aj s časom o samote s priateľom v prítomnosti spolubývajúcich)” a s ňou súvisiaca oblasť - objatie/dotyky/pohládanie/bozk - 11,7% (7 respondentov), napríklad: „Chýba mi aj obyčajné objatie, tým že sa vidíme pravidelne.”

Ďalej respondent uvádzali, že im chýba všeobecne čas strávený spolu - 8,3% (5 respondentov), napríklad: „Je to významný rozdiel oproti situácii kedy boli opatrenia voľnejšie, respektíve keď Covid-19 nebol. Obmedzený čas s partnerkou je citelný zo strany práve tej intímnej nakoľko nemôžem byť pri nej keď potrebuje alebo keď chce. (Dôvod napríklad obmedzená vychádzka do 20:00).” Osobný kontakt - 6,7% (4 respondenti), napríklad:

- „Žijeme v zahraničí, každý v inej krajine a teda sa kvôli obmedzeniam na hraniciach nemôžeme až tak často navštevovať a dostatočne intímne žiť.”
- „Mne osobne veľmi chýba/la jeho prítomnosť všeobecne. Necítila som sa byť ľúbená, ale skôr taká neúplná. A to aj napriek tomu, že mám milujúcu rodinu a partnera ktorý mi to každým dňom dokazoval cez videohovory.”

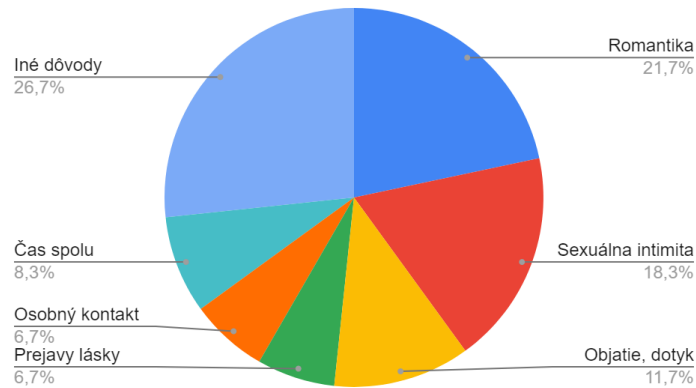
Či prejavy lásky - 6,7% (4 respondenti), napríklad: „Už niekoľko mesiacov mi nepovedala že ma ľúbi, pritom pred pandémiou sme si to hovorili často, teraz to hovorím už len ja a to bez odozvy. Je to možno maličkosť, ale predsa... čo sa týka rozhovorov tak nula bodov, nevieme už komunikovať medzi sebou a nevieme riešiť problémy ktoré máme. Dalo by sa povedať, že počas pandémie sa nám pomaličky rozpadol dlhoročný vzťah.”

Do časti iné dôvody som zaradil nasledujúce odpovede:

- všetky aspekty intimity,
- neviem,
- nedostatok „priestoru” sám pre seba,
- pocity samoty a smútku,
- dôverná komunikácia,
- nemožnosť skúšať nové veci,
- „Omrzel ma”,

- čas strávení sami, napríklad: „Nikdy nemáme čas len sami pre seba keďže bývame u rodičov a v aktuálnej situácii sú vždy všetci doma, večerné prechádzky tiež nemôžeme mať pre zákaz vychádzania alebo len tak odísť vyvetrať si hlavu na pár dní niekam v rámci SR.”

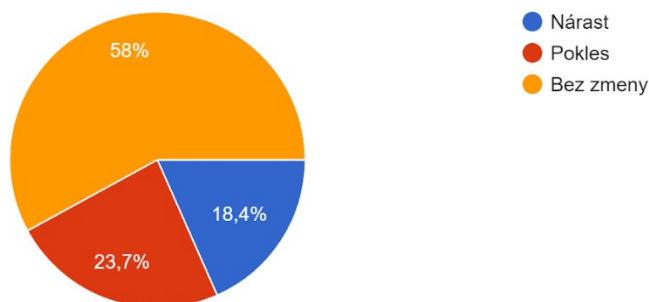
Graf 15 Konkrétne oblasti, v ktorých respondenti pociťujú nedostatok intimity



Rovnako ma zaujímali zmeny v sexuálnej aktivite mladých dospelých počas pandemickej situácie. Doteraz uskutočnené štúdie (napríklad [Li et al. 2020]) majú pomerne rozporuplné/nejednoznačné výsledky (viď. 1.6.7). K podobným výsledkom dochádzam i ja, preto považujem za veľmi ťažko posúditelný vplyv pandémie na sexuálnu aktivitu mladých dospelých. 58% našich opýtaných (164 respondentov) odpovedalo, že pandemická situácia nespôsobila v ich sexuálnej aktivite žiadne zmeny. 23,7% opýtaných (67 respondentov) odpovedalo, že ich sexuálna aktivita počas pandemickej situácie klesla a naopak 18,4% opýtaných (52 respondentov) odpovedalo, že ich sexuálne aktivita vzrástla.

Graf 16 Zmeny v sexuálnej aktivite

Počas pandemickej situácie zaznamenala Vaša sexuálna aktivita:  
283 odpovedí

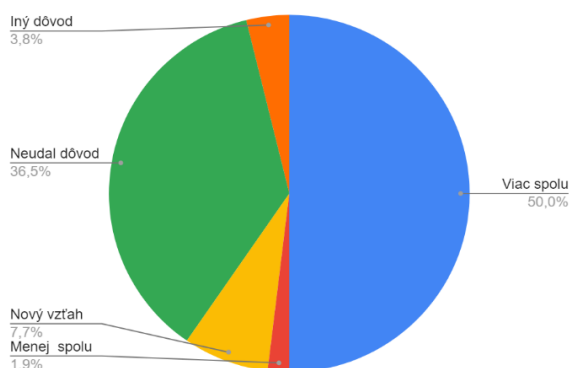


Zaujímalo ma preto, čo bolo dôvodom zmien v sexuálnej aktivite (či už jej nárastu alebo poklesu) pri 42,1% opýtaných, ktorí sa tak vyjadrili.

Z 52 respondentov, ktorí označili nárast sexuálnej aktivity, odpovedalo v otvorenej otázke 50% (26 respondentov), že bolo dôvodom viac času stráveného spoločne, prípadne viac času spolu doma. 36,5% opýtaných (19 respondentov) napriek zvolenej odpovedi, t.j. nárastu sexuálnej aktivity, v otvorenej otázke buď dôvod neudali alebo odpovedali, že nevedia. Nový vzťah (prípadne nový partner) ako dôvod nárastu sexuálnej aktivity odpovedalo 7,7% opýtaných (4 respondenti). Jeden opýtaný udal ako dôvod menej času stráveného spolu, konkrétne: „Menej sa vídame a keď sme spolu, tak to ide samo.“ Odpovede dvoch respondentov sme zaradili do skupiny „iné“ - jednalo sa o odpovede:

- „Snaha o dieťa“;
- „Ako keby som potrebovala cítiť, že nie som sama; situácia skutočne nie je ľahká. Preto makám na svojej psychike, tak chcem ešte väčšmi cítiť prejavy lásky od partnera...pohladkanie, objatie, dotyky...“.

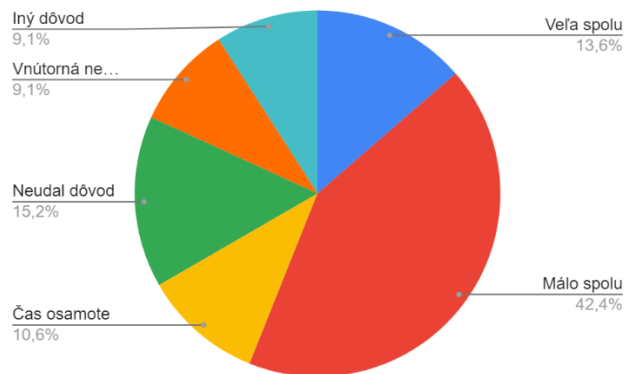
Graf 17 Nárast sexuálnej aktivity



Zo 67 respondentov, ktorí označili pokles sexuálnej aktivity, udalo v otvorenej otázke ako dôvod málo spoločného času (nebývajú spolu, vzdialenosť, odlúčenie skrz opatrenia, vzťah na diaľku) najviac opýtaných - 42,2% (28 respondentov). 15,2% opýtaných (10 respondentov) buď odpoveď neuviedlo alebo odpovedalo, že dôvod nevedia. V počte odpovedí nasledovala presne opačná možnosť ako najčastejšie udávaná, a to až príliš veľa času spolu („ponorková choroba“) - 13,6% (9 respondentov). Konštatujem preto, že čas strávený spolu bol pre istú časť našej vzorky stimulačným nástrojom a pre druhú časť práve naopak. Ako ďalšie dôvody respondenti uvádzali nedostatok času osamote („priestor“ pre sexuálnu aktivitu) - 10,6% (7 respondentov) a vnútornú pohodu (stres, zlá nálada, neistota) - 9,1% (6

respondentov). Do oblasti iné dôvody boli zaradené nasledovné odpovede: hádky, tehotenstvo, povinnosti/veľa práce a s tým spojená únava, pokles záujmu zo strany jedného z partnerov, počítačové hry, či nárast váhy: „Priberanie, tým pádom som sa necítila sama voči sebe dobre a spokojne, taktiež časté migrény zo stresu a všeobecne zo situácie kedy som neustále zavretá doma.”

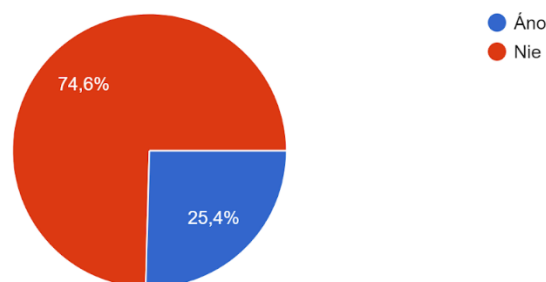
Graf 18 Pokles sexuálnej aktivity



Za jednu z najdôležitejších otázok tohto dotazníkového šetrenia považujem nasledujúcu, a teda ako sa pod vplyvom pandemickej situácie zmenila spokojnosť mladých dospelých vo vzťahu. 74,6% opýtaných (211 respondentov) uviedlo, že sa ich spokojnosť vo vzťahu nezmenila. 25,4% opýtaných (72 respondentov) uviedlo, že v zmene spokojnosti vzťahu pod vplyvom pandemickej situácie došlo.

Graf 19 Zmena spokojnosti v partnerskom vzťahu

Zmenila sa počas pandemickej situácie Vaša spokojnosť vo vzťahu?  
283 odpovedí

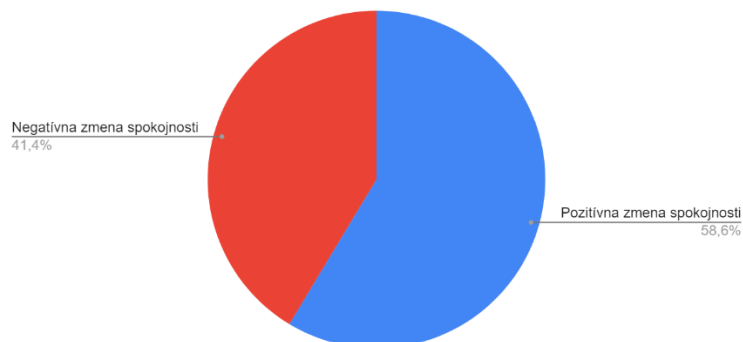


Požiadali som preto respondentov, aby nám uviedli konkrétne aspekty, ktoré ovplyvnili zmenu ich spokojnosti vo vzťahu. 255 respondentov uviedlo, že sa ich táto otázka netýka a zvyšných 58 vyjadrilo svoj názor. Odpovede tejto otázky boli rozdelené na dve skupiny - z



dôvodu, že sa predchádzajúca otázka zaoberá len tým, či nejaké zmeny nastali, avšak už nie tým, či boli tieto zmeny negatívne alebo pozitívne.

Graf 20 Vyjadrenie pozitívnej a negatívnej zmeny spokojnosti respondentov



Negatívnu zmenu spokojnosti vyjadrilo 41,4% (24 respondentov), pričom ich odpovede boli rozdelené do nasledovných oblastí:

- menej času stráveného spolu (skrz vzdialenosť alebo protipandemické opatrenia) - 20%,
- upadnutie do stereotypu (nemožnosť sa socializovať, nemožnosť chodiť na výlety) - 20%,
- hádky a nezhody - 16,6%,
- nie som spokojný/som menej spokojný - 12,5%,
- partner sa mi nevenuje - 8,3%,
- „vyššie požiadavky na partnera” - 4,1%,
- „rozvod” - 4,1%,
- „viac som premýšľala o budúcnosti, či je to naozaj to čo chcem a či mi to stačí na celý život.” - 4,1%.

Pozitívnu zmenu spokojnosti vyjadrilo 58,6% respondentov, pričom ich odpovede boli rozdelené do nasledovných oblastí:

- zblíženie sa/utúženie vzťahu - 50%, napríklad: „Sme si s partnerom bližší, vieme ako reagujeme aj v ťažších situáciách a že spolu vieme vydržať aj 24/7. Taktiež sme si zaobstarali zvieratko, nad ktorým sme už dlhšie uvažovali a pandémia nám to

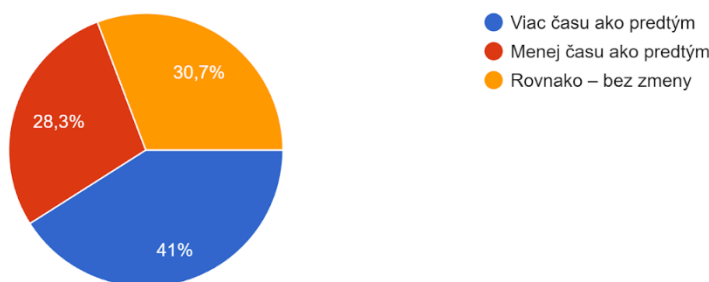
„dovolila“. Takže spoločná starostlivosť tiež prispela k tomu, aby sme sa lepšie spoznali.”

- viac času stráveného spolu/ viac času na seba - 20,5%
- som spokojnejší/lepšia zmena/zlepšenie vzťahu - 17,6%, napríklad: „Asi som spokojnejšia, vážim si viac partnera, pretože viem aké to je byť v momentálnej situácii sama a cením si, že s niekým môžem tráviť čas a mať dotyky a cítiť lásku a zdieľať s niekým frustrácie.”
- nový partner - 5,8%,
- zásnuby - 2,9%
- zlepšenie dôvery - 2,9%.

Vzhľadom na vyššie uvedené štátne reštrikcie (viď. 1.6) ma rovnako zaujímalo či mladí dospelí počas pandemickej situácie trávajú so svojim partnerom (v porovnaní s predchádzajúcimi obdobiami) viac, menej alebo rovnako času. Z odpovedí respondentov vyplýva, že 30,7% opýtaných (87 respondentov) trávi so svojim partnerom rovnaké množstvo času ako predtým. 41% opýtaných (116 respondentov) uviedlo, že spolu trávajú viac času ako v predchádzajúcom období - čo pripisujeme zákazku vychádzania a stretávania sa , uzavretým obchodom či práce z domu. 28,3% opýtaných (80 respondentov) naopak uviedlo, že so svojim partnerom v súčasnosti trávi menej času ako predtým. Pripisujem to najmä tomu, že títo partneri spolu nebývajú v jednej domácnosti. Na dôvod tejto zmeny, sa ich však pýtam v nasledujúcej otázke.

Graf 21 Množstvo času stráveného s partnerom/kou počas pandemickej situácie

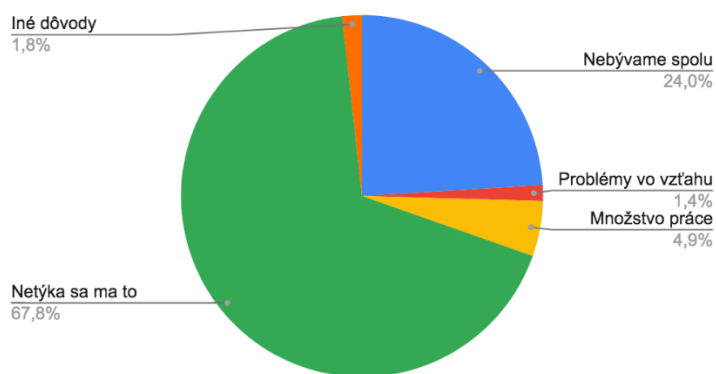
Aktuálne – počas pandemickej situácie so svojim partnerom/partnerkou trávite:  
283 odpovedí



V prípade, že respondenti v predchádzajúcej otázke uviedli, že so svojim partnerom trávajú menej času ako pred pandemickou situáciou, požiadal som ich, aby uviedli dôvod tejto zmeny. Prostredníctvom poloopenej otázky im bolo udaných niekoľko možností, ktoré mohli mať vplyv na zníženie spoločného času a súčasne sme im dali priestor pre uvedenie iných ako nami zvolených okolností.

192 respondentov (67,8%) uviedlo, že sa ich táto otázka netýka. Zo zvyšných odpovedí vyplýva, že hlavným dôvodom, prečo spolu respondenti trávajú/strávil v pandemickej situácii menej času bolo, že spolu nebývajú - 24% (68 respondentov), ďalším dôvodom je čas strávený prácou - 4,9% (14 respondentov) a problémy vo vzťahu - 1,4% (4 respondenti). Zvyšných 1,8% opýtaných (5 respondentov) využilo možnosť vyplniť iný ako nami uvedený dôvod. Dvaja respondenti uviedli, že je dôvodom, prečo spoločne trávajú menej času reštrikcie spojené s pandemickou situáciou (konkrétne nemožnosť cestovať mimo okres), jeden respondent uviedol ako dôvod to, že s partnerom/kou bývajú aktuálne od seba ďaleko. Jeden respondent uviedol ako dôvod „radšej chodí ku mame aj keď to neprizná“ a rovnako jeden respondent uviedol „v istých obdobiach sme sa vídali zriedkavejšie, aby sme jeden druhého chránili pred prípadnou nákazou koronavírusom.“

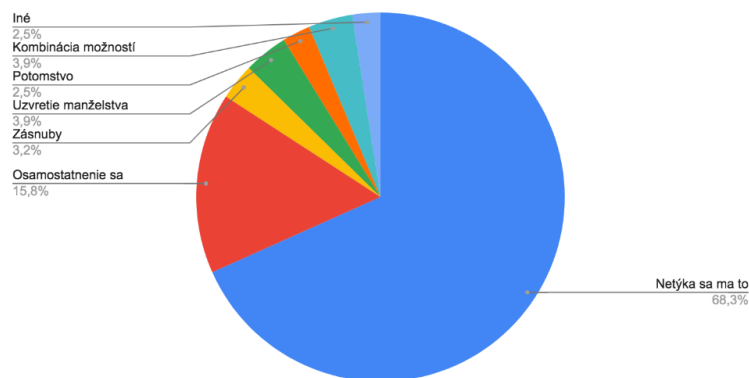
Graf 22 Dôvody trávenie menšieho času s partnerom počas pandemickej situácie



V nadväznosti na otázku, v ktorej som mal za cieľ zistiť v akom type partnerského vzťahu respondenti sú, sa v poslednej otázke zameriavam na to, akým spôsobom pandemická situácia ovplyvnila posun v ich vzťahu. Položil som im teda poloopenú otázku, v ktorej mohli zvoliť oblasť, v ktorej posune im pandemická situácia zabránila, prípadne dopísať inú oblasť, ktorá sa ich týka. Respondenti boli v tejto otázke upozornení na možnosť zvolenia viacerých odpovedí súčasne. 68,3% opýtaných (194 respondentov) odpovedalo, že im

pandemická situácia v posune vo vzťahu nebránila. Zo zvyšných 89 respondentov 15,8% opýtaných odpovedalo, že im zabránila v osamostatnení sa. 3,2% opýtaných uviedlo, že odložili zásnuby, 3,9% odložilo uzatvorenie manželstva a 2,5% potomstvo. 3,9% opýtaných (11 respondentov) zvolilo z možností nejakú z kombinácii odkladu osamostatnenia sa, zásnub, manželstva a potomstva. Zvyšných 2,5% opýtaných (7 respondentov) uviedlo inú odpoveď - odklad spoločných zážitkov, aktivít a cestovania (4 respondenti), odklad presťahovania sa do iného mesta (1 respondentov), ústup vo vzťahu (2 respondenti).

Graf 23 Neumožnený posun vo vzťahu skrz pandemickú situáciu



## 2.3 Diskusia

Podľa môjho mienenia má veľký vplyv na partnerský vzťah počas pandemickej situácie (najmä s ohľadom na reštrikcie) to, či spolu partneri v súčasnosti bývajú. Z toho dôvodu, som sa viac zamerlal na to, aký vplyv má spoločné bývanie na spokojnosť vo vzťahu, vznik problémov počas pandemického obdobia, zmeny sexuálnej aktivity či intimitu.

Z odpovedí respondentov vyplýva, že v súčasnosti spoločne s partnerom v jednej domácnosti býva 42,8% opýtaných. Konkrétnejšie, keď sa zameriam na to, aký podiel respondentov spolu býva podľa typu ich partnerského vzťahu, zistujem že spoločne býva 37,9% partnerov, 65,5% snúbencov a 86,6% manželov.

Vzhľadom na fakt vyplývajúci z dotazníkového šetrenia, a teda že spoločne býva menšia polovica respondentov, zaujímalo ma, ako dlho títo respondenti tvoria pár. Zistil som, že 24,7% opýtaných (30 respondentov), ktorí spoločne bývajú tvoria pár viac ako šesť rokov, 33,8% opýtaných (41 respondentov) tvorí pár tri až šesť rokov a 33% opýtaných (40 respondentov) tvorí pár jeden až tri roky. 8,2% opýtaných (10 respondentov), ktorí spoločne

bývajú, tvoria pár menej ako rok.

Pri zameraní na súvis medzi spoločným bývaním respondentov a tým či sa počas pandemickej situácie zmenila ich spokojnosť vo vzťahu, dochádzam k nasledovným výsledkom: zmena spokojnosti (pozitívna/negatívna) sa objavila pri 28,9% respondentoch, ktorí spoločne bývajú a 22,8% respondentoch, ktorí spoločne nebývajú. Ak by sme sa pozreli na rovnakú súvislosť podrobnejšie, spokojnosť sa zmenila u 26,1% partnerov, 26% snúbencov a 13,3 % manželov.

Z hľadiska súvisu medzi spoločným bývaním partnerov a tým, že počas pandemickej situácie v ich vzťahu vznikli problémy z dotazníku vyplynulo, že v uzatvorenej otázke odpovedalo 64 opýtaných, že sa potýkali, prípadne potýkajú vo vzťahu skrz pandemickú situáciu s problémami. Zo spomínaných respondentov so svojim partnerom aktuálne býva 43,7% (28 respondentov) a naopak nebýva 56,2% (36 respondentov). Nedá sa teda priamo určiť či je jeden z variantov dôvodom pre vznik problémov vo vzťahu. Rovnako z otvorenej otázky, v ktorej mali respondenti problémy konkrétne popísať, sa najčastejšie objavovali odpovede, že problém spôsobilo buď to, že spolu trávajú až príliš veľa času alebo naopak minimum.

Ďalej ma zaujímalo aký vplyv malo to, že spolu respondenti bývajú/ resp. nebývajú má na zmeny v sexuálnej aktivite a na ich intimitu. Čo sa týka zmien v sexuálnej aktivite 52 respondentov uviedlo, že u nich došlo k nárastu sexuálnej aktivity. Z týchto opýtaných - 42,3% spoločne býva a naopak 57,6% spoločne nebýva. Paradoxne teda vidíme, že väčšia časť respondentov, ktorá označila nárast ich sexuálnej aktivity spoločne nebýva. 67 respondentov uviedlo, že u nich došlo k poklesu sexuálnej aktivity. Z týchto opýtaných - 38,8% spoločne býva a 61,1% spoločne nebýva. V tomto prípade je už vidieť badateľnejší vplyv - keďže nadpolovičná časť opýtaných, ktorá spoločne nebýva uviedla, že počas pandemickej situácie došlo k poklesu v ich sexuálnej aktivite. (Zvyšných 164 opýtaných uviedlo, že v ich partnerskom vzťahu ku zmenám v sexuálnej aktivite nedošlo).

Nedostatok intimity pociťuje celkom 64 respondentov. Z týchto respondentov spolu býva v jednej domácnosti 35,9% (23 opýtaných) a naopak spolu nebýva 64% (41 opýtaných). V tomto prípade, je možné aspoň perspektívne povedať, že to, že spolu mladí dospelí nebývajú, im počas pandemickej situácie spôsobuje nedostatok intimity. Zaujímalo ma rovnako, či existuje nejaký vzťah medzi zmenami v sexuálnej aktivite a vzniknutým nedostatkom intimity. Zo spomínaných 64 respondentov, ktorí pociťujú nedostatok intimity uviedlo 59,3% (38

respondentov) pokles sexuálnej aktivity. Dá sa preto predpokladať, že medzi týmito dvoma kategóriami súvis existuje.

Ďalším aspektom, ktorý môže mať potenciálne vplyv na partnerský vzťah je nárast času stráveného doma. V dotazníkovom šetrení som sa zamerlal na hraničné obdobie posledných troch mesiacov, počas ktorých bol v Slovenskej republike zavedený Lockdown (s množstvom reštrikcií). Tento aspekt som skúmal v súvislosti so zmenami psychickej pohody respondentov a rovnako so vznikom problémov vo vzťahu.

Bez ohľadu na množstvo stráveného času doma, prevažuje u respondentov odpoveď, že sa ich stav psychickej pohody mierne zhoršil. Mierne zhoršenie psychickej pohody uvádzali i respondenti, ktorým problémy vo vzťahu nevznikli. Dokonca pozorujem, že u týchto respondentov (bez problémov vo vzťahu skrz pandemickú situáciu) je táto odpoveď zadaná viacerými respondentmi oproti tým, ktorým problémy vo vzťahu vznikli. Výsledky zistení prezentujem v tabuľke nižšie.

Tab. 1 Vzťah medzi časom stráveným doma, psychickou pohodou respondentov a vznikom problémov vo vzťahu

| Čas strávený doma<br>(za posledné tri mesiace) | Stav psychickej pohody  | Vznik problémov<br>vo vzťahu            |
|--|---|---|
| 25% (38 respondentov)                          | Bez výraznej zmeny 36,8%<br><b>Mierne zhoršenie 42,1%</b><br>Výrazné zhoršenie 13%<br>Cítim sa lepšie 7,8%    | ÁNO 13 - 34,2%<br><b>NIE 25 - 65,7%</b> |
| 50% (76 respondentov)                          | Bez výraznej zmeny 36,8%<br><b>Mierne zhoršenie 44,7%</b><br>Výrazné zhoršenie 6,5%<br>Cítim sa lepšie 11,8%  | ÁNO 17 - 22%<br><b>NIE 59 - 77,6%</b>   |
| 75% (134 respondentov)                         | Bez výraznej zmeny 35,8%<br><b>Mierne zhoršenie 44%</b><br>Výrazné zhoršenie 11%<br>Cítim sa lepšie 8,9%      | ÁNO 29 -21,6 %<br><b>NIE 105- 78,3%</b> |
| 100% (35 respondentov)                         | Bez výraznej zmeny 25,7%<br><b>Mierne zhoršenie 51,4%</b><br>Výrazné zhoršenie 11,4%<br>Cítim sa lepšie 11,4% | ÁNO 5 -14,3 %<br><b>NIE 30 - 85,7%</b>  |

Jedna otázka dotazníkového šetrenia bola zameraná na to, či sa respondenti počas pandemickej situácie stretli zo strany svojho partnera s fyzickým alebo psychickým násilím. Dôvody prečo som túto otázku do dotazníka zaradil sú najmä dva. Prvým je fakt, že akákoľvek podoba násilia má na partnerský vzťah deštruktívny vplyv. Druhým dôvodom sú štúdie odborníkov (viď. 1.6.5, [Halamová citovaná in Hubeňáková 2020]), ktoré pripisujú kritickým situáciám v súvislosti so vznikom násilia väčší význam. Zo všetkých respondentov 96,4% odpovedalo, že sa s násilím počas pandemickej situácie nestretlo. Zvyšných 3,5% opýtaných (10 respondentov) uviedlo, že sa s násilím počas pandemickej situácie stretlo. Zaujímali ma preto pri týchto respondentoch ďalšie súvislosti - ako ich zmena spokojnosti vo vzťahu, množstvo času stráveného s partnerom počas pandemickej situácie a podobne.

Z hľadiska pohlavia sa jednalo o päť žien a päť mužov. Pričom siedmi respondenti z toho sú v partnerskom vzťahu, dvaja respondenti sú zasnúbení a jeden respondent je v manželskom zväzku. Sedem respondentov spoločne býva, traja nebývajú - pričom traja spoločne v pandemickej situácii trávili viac času, rovnaký počet z nich menej času a štyria rovnaké množstvo času. Za posledné tri mesiace traja respondenti strávili doma 25% času, štyria respondenti 50% času a opätovne traja 75% času. Z hľadiska duševnej pohody traja pociťujú mierne zhoršenie, traja výrazné zhoršenie, traja respondenti tvrdia, že nedošlo v ich prípade k žiadnej zmene a dokonca jeden označil, že sa aktuálne cíti dokonca lepšie. Spokojnosť vo vzťahu sa zmenila u šiestich z desiatich. Paradoxne však na otázku či sa v ich partnerskom vzťahu počas pandemickej situácie potýkali s vážnejšími problémami odpovedali traja respondenti, ktorí zažili nejakú podobu násilia „nie“ (sedem respondentov problémy potvrdilo, v otvorenej otázke sa však k agresívnejšiemu správaniu vyjadril len jeden z nich). Za ďalší paradox považujem odpoveď troch respondentov, ktorí označili, že počas tohto obdobia zaznamenávajú nárast sexuálnej aktivity (traja zaznamenávajú pokles sexuálnej aktivity a v prípade zvyšných štyroch nedošlo v tomto ohľade ku žiadnej zmene).

Bližšie som sa tiež pozrel na to, či má nejakú spojitosť, resp. vplyv množstvo stráveného času partnerov a ich spokojnosti vo vzťahu. Z odpovedí respondentov som zistil nasledovné : viac času spoločne trávi 116 opýtaných, z ktorých pocítlo zmenu spokojnosti 37,9% (44 respondentov) - pričom táto zmena bola z 54,5% pozitívna. Menej času so svojim partnerom trávi 80 opýtaných, z ktorých pocítlo zmenu spokojnosti 25% (20 respondentov), pričom bola len 25% pozitívna. Rovnaké množstvo času spoločne trávilo 87 respondentov, pričom zmena spokojnosti nastala len pri 9% (8 respondentov) a súčasne bola len z 25% pozitívna.

Na základe výsledkov sa dá skonštatovať, že ľudia, ktorí spolu skrz pandemickú situáciu trávili viac času, nepocítili zmeny spokojnosti vo veľkom merítku a súčasne mierne prevažovali pozitívne zmeny spokojnosti. V prípade respondentov, ktorí spoločne strávili menej času rovnako nepozorujem veľký dopad na zmenu spokojnosti, avšak v prípade, že zmena nastala, tak bola prevažne negatívna. V prípade, kedy spoločne respondenti trávili rovnaké množstvo času sú zmeny spokojnosti len malo badateľné, avšak opätovne skôr negatívne.

Opäť vzhľadom na tvrdenia odborníkov (viď. 1.4 a 1.6.1) sa bližšie zaoberám odpoveďou 89 respondentov, ktorí tvrdia, že im pandemická situácia zabránila v posune ich partnerského vzťahu (zvyšných 194 respondentov odpovedalo, že im pandemická situácia v posune ich partnerského vzťahu nezabránila). Zaujímala ma jednak veková štruktúra týchto respondentov a tiež to, v ktorom type partnerského vzťahu im bolo v čom (v akej oblasti) zabránené.

Čo sa teda týka veku týchto respondentov - najpočetnejšou s 55% je veková skupina 21-25 rokov, druhou najpočetnejšou je prekvapivo veková skupina 18-20 rokov s 26,9% a zvyšných 17,1% tvorí veková skupina 26-30 rokov.

Z hľadiska typu partnerského vzťahu sa jednalo prevažne partnerov - 84,2%, ktorí najčastejšie uvádzali, že im bolo skrz pandemickú situáciu zabránené osamostatniť sa a zasnúbiť sa. Zasnúbení tvorili 14,6% a podľa predpokladu uvádzali odklad uzavretia manželstva, prípadne kombináciu uzavretie manželstva a potomstva. Za typ partnerského vzťahu - manželstvo sa vyjadril jeden respondent, ktorý uviedol odklad osamostatnenie sa (pre doplnenie, jednalo sa o respondenta spadajúceho pod vekovú skupinu 21-25 rokov).

Každopádne považujem za dôležité spomenúť fakt, že na otázku týkajúcej sa výskytu závažnejších problémov počas karanténnej situácie vo vzťahu, 77,4% respondentov reagovalo negatívne. Tak isto ako aj pri otázke smerovanej na pociťovanie nedostatku intimity, kde opätovne, 77,4% respondentov tento výrok poprelo, tak ako aj pri zmene spokojnosti vo vzťahu – 74,6%. Otázne zostáva, či tieto vplyvy vznikli pod vplyvom pandemickej situácie, alebo sú tieto výkyvy prirodzenou súčasťou vzťahu, a problémy by vznikli v akejkoľvek situácii.



## ZÁVER

Predkladaná práca sa skladá z dvoch základných celkov. Jej prvý celok tvorí teoretická časť, v ktorej za pomoci literárnej rešerše predstavujem teoretické východiská skúmanej problematiky. Zaoberám sa základnými pojmami ako sú partnerský vzťah, intimita a sexualita, spokojnosť v partnerskom vzťahu a načrtávam zmeny v chápaní partnerských vzťahov. Vzhľadom na predmet záujmu sa ďalej zaoberám sociálnou skupinou mladých dospelých, t.j. ľudí vo veku od 18-30 rokov a súčasne ich partnerskými vzťahmi. Rovnako predstavujem i „prostredie“, v rámci ktorého chcem posudzovať vplyvy na mladých dospelých, teda pandemickú situáciu a reštrikcie s ňou spojené.

Pomerne rozsiahla časť prvej kapitoly je venovaná špecifikácii konkrétnych vplyvov COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých. Vychádzam pritom z do súčasnosti uskutočnených štúdií, výskumov a rozhovorov s odborníkmi. Konkrétne sa zameriavam na oblasť všeobecných vplyvov (najmä pod vplyvom štátnych reštrikcii spojených so zavedením Lockdown-u), zmeny vo work-life balance, vplyv na uzatvorenie manželstva a tvorbu potomstva, emocionálne vplyvy, vplyv na spokojnosť vo vzťahu (potenciálnu možnosť vzniku kríz či rozpadov vzťahov), vplyvy na duševnú pohodu a duševné zdravie (kvôli predpokladanému nárastu stresu a frustrácii) a rovnako na potenciálne vplyvy na vznik nedostatku intimity či vznik sexuálnej frustrácie.

Druhý celok práce tvorí praktická časť bakalárskej práce. V rámci druhého celku uskutočňujem kvantitatívny výskum, prostredníctvom dotazníkového šetrenia. V rámci dotazníka sú posudzované nasledujúce oblasti: aký čas strávili za posledné tri mesiace doma, či to malo nejaký vplyv na ich duševnú pohodu a spokojnosť vo vzťahu. Rovnako to, či aktuálne respondenti so svojim partnerom žijú alebo nežijú v spoločnej domácnosti a ako tento fakt ovplyvnil množstvo stráveného času s ich partnerom. Zisťujem, či sa respondenti potýkali počas pandemickej situácie so závažnejšími problémami vo vzťahu (a ak áno, akými), či sa stretli zo strany partnera s násilím, či pociťujú nedostatok intimity a ako sa zmenila ich sexuálna aktivita. Súčasne jednou otázkou preverujem či daným mladým dospelým pandemická situácia zabránila v posune vo vzťahu.

Dotazník vyplnilo celkom 283 respondentov, pričom z demografického hľadiska sa jednalo z 58,7% o mužov z 41,3% o ženy. Z hľadiska vekovej štruktúry v tejto vzorke prevládalo s 52,7% vekové rozhranie 21-25. Najčastejšie sa jednalo o vysokoškolských

študentov (44,5%) - prevažne nepracujúcich a pracujúcich ľudí (37,8%), ktorí vo svojom zamestnaní trávajú viac ako 40 hodín týždenne. Takmer 90% respondentov sú len v partnerskom vzťahu, pričom z výsledkov vyplýva, že sa jedná o pomerne stabilné vzťahy (32,5% je vo vzťahu rok až tri roky a 28,3% tri - šesť rokov). Spoločne v jednej domácnosti býva len 42,8% respondentov, pričom zaujímavým zistením je, že 18,3% menej ako rok - čo znamená sa spoločne začali bývať počas prebiehajúcej pandemickej situácie.

Za posledné tri mesiace strávila väčšina (47,3%) respondentov doma 75% svojho času. 44,5% respondentov pociťuje skrz toto obdobie mierne zhoršenie duševnej pohody, avšak 35% respondentov nepociťuje žiadne zmeny. Problémy vo vzťahu sa vyskytli počas pandemickej situácie u 22,6% respondentov. Najčastejšou príčinou bolo málo spoločne stráveného času, nárast hádok, konfliktov, roztržiek a hnevu a naopak až príliš veľa spoločne stráveného času. Bez ohľadu na množstvo stráveného času doma, prevažuje u respondentov odpoveď, že sa ich stav psychickej pohody mierne zhoršil. Mierne zhoršenie psychickej pohody uvádzali i respondenti, ktorým problémy vo vzťahu nevznikli. Dokonca je zaujímavé pozorovanie, že u týchto respondentov (bez problémov vo vzťahu skrz pandemickú situáciu) je táto odpoveď zadaná viacerými respondentmi oproti tým, ktorým problémy vo vzťahu vznikli. Z hľadiska súvisu medzi spoločným bývaním partnerov a tým, že počas pandemickej situácie v ich vzťahu vznikli problémy bolo zistené, že sa nedá priamo určiť či je jeden z variantov dôvodom pre vznik problémov vo vzťahu. Rovnako z otvorenej otázky, v ktorej mali respondenti problémy konkrétne popísať, sa najčastejšie objavovali odpovede, že problém spôsobilo buď to, že spolu trávajú až príliš veľa času alebo naopak minimum. Z opýtaných 3,5% respondentov uviedlo, že sa počas pandemického obdobia stretlo zo strany partnera s nejakou formou násilia.

Nedostatok intimity pociťuje skrz pandemickú situáciu len 21,7% respondentov. Ako najčastejšie dôvody poklesu uvádzali málo romanticky stráveného času, nedostatok sexuálnej intimity a obmedzený fyzický kontakt s partnerom. Väčšina z týchto respondentov (64%) nebýva v spoločnej domácnosti. V tomto prípade, je možné aspoň perspektívne povedať, že to, že spolu mladí dospelí nebývajú, im počas pandemickej situácie spôsobuje nedostatok intimity.

Nadpolovičná väčšina respondentov nepocítila zmeny v ich sexuálnej aktivite. Čo sa týka zvyšných respondentov - 23,7% uviedlo, že u nich došlo k poklesu, pričom dôvodom bol najmä viac času stráveného spoločne a u 18,4% došlo k nárastu, pričom dôvodmi boli málo spoločne stráveného času a opačná odpoveď až príliš veľa času s partnerom. Konštatujem preto, že čas strávený spolu bol pre istú časť našej vzorky stimulačným nástrojom a pre druhú

časť práve naopak. Paradoxné je zistenie, že väčšia časť respondentov, ktorí označili nárast ich sexuálnej aktivity spoločne nebýva.

Zmeny spokojnosti počas pandemického obdobia zaznamenalo len 25,4% respondentov. Ako najčastejší dôvod negatívnej zmeny respondenti uvádzali opätovne menej spoločne stráveného času, ale i upadnutie do stereotypu a hádky. Ako najčastejšie uvádzané dôvody pozitívnej zmeny boli zblíženie sa/utuženie vzťahu a viac času stráveného spoločne. Z odpovedí respondentov dochádzam k záveru, že fakt či spoločne bývajú alebo nie, neovplyvnil výrazne zmenu ich spokojnosti vo vzťahu. Viac ako 40% respondentov uviedlo, že spoločne počas tejto situácie trávilo so svojim partnerom viac času ako pred tým. Zaujímali ma dôvody respondentov, ktorí uviedli, že s partnerom trávili menej času. Podľa očakávaní, boli dôvodmi vládne reštrikcie a to, že partneri nebývajú v spoločnej domácnosti a tiež problémy vo vzťahu. Bližšie som sa tiež pozrel na to, či má nejakú spojitosť, resp. vplyv množstvo stráveného času partnerov a ich spokojnosti vo vzťahu. Na základe výsledkov konštatujem, že nepozorujem výrazne zmeny spokojnosti ani u tých, ktorí spoločne trávili viac času, ani u tých, ktorí menej času. Ak sa zmena vyskytla, tak v prípade väčšieho množstva stráveného času prevažovali pozitívne zmeny a naopak v prípade menšieho množstva spoločného času negatívne zmeny. V prípade, kedy spoločne respondenti trávili rovnaké množstvo času sú zmeny spokojnosti len malo badateľné, avšak skôr negatívne.

Z hľadiska posunu vo vzťahu, uvidelo 68,3% respondentov, že im pandemická situácia v posune vo vzťahu nebránila. Zvyšní respondenti najčastejšie uvádzali, že im pandemická situácia zabránila v uzatvorení manželstva a osamostatnení sa.

Napriek všetkým vyššie spomenutým reáliám, by sa podľa uskutočneného výskumu dalo konštatovať, že vplyv pandémie COVID-19 na Slovensku na vzťahy mladých dospelých na základe hodnotení respondentov nemal až taký zásadný dopad. Z nadobudnutých dát by bolo možné polemizovať o tom, že nespokojnosť a nedostatok intimity môžu byť pôsobené prirodzenými výkyvmi štádií vzťahu, a že pandemická situácia v tom nehrala až takú zásadnú rolu.

## BIBLIOGRAFIA

- APIC. n.d. *Outbreaks, epidemics and pandemics—what you need to know* [online]. The Association for Professionals in Infection Control and Epidemiology [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: [https://apic.org/monthly\\_alerts/outbreaks-epidemics-and-pandemics-what-you-need-to-know/](https://apic.org/monthly_alerts/outbreaks-epidemics-and-pandemics-what-you-need-to-know/).
- Bella, V. 2020. *Niektoré vzťahy môže karanténa aj vylepšiť, hovorí psychologička* [online]. N Press [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: <https://dennikn.sk/1818591/niektore-vztahy-moze-karantena-aj-vylepsit-hovori-psychologicka/>.
- Bianchi, G. 2013. „Nové podoby sexuality, občianstva, noriem a reprodukcie: svet a Slovensko.” *Sociológia* 45 (1): 5-26.
- Bond, P. 2019. „Falling through the Net:Unrecognised Trauma.” *HEALTHCARE Counselling and Psychotherapy Journal* 19(1):XX.
- Bonnie, R.J., C. Stroud, H.Breiner. (eds.) 2015. *Investing in the Health and Well-Being of Young Adults*. Washington: National Academies Press.
- British Dictionary. *Definition of Lockdown* [online]. Dictionary.com [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://www.dictionary.com/browse/lockdown> .
- Brooks, S. K. et al. 2020. „The psychological impact of quarantine and how to reduce it.” *The Lancet* 395(10227): 912-920.
- Center on the Developing Child. n.d. *Toxic Stress* [online]. The President and Fellows of Harvard College [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: <https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2020. *COVID-19 Parental Resources Kit – Young Adulthood* [online]. U.S. Department of Health & Human Services [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/young-adulthood.html>.
- Cviklová, V. 2020. *Ako posilniť vzťahy počas karantény* [online]. Univerzita Komenského v Bratislava [cit.05.02.2021]. Dostupné z: [https://uniba.sk/detail-aktuality/browse/5/back\\_to\\_page/aktuality-1/article/ako-posilnit-vztahy-pocas-karanteny/](https://uniba.sk/detail-aktuality/browse/5/back_to_page/aktuality-1/article/ako-posilnit-vztahy-pocas-karanteny/)

- Czyżowska D. et al. 2019. „Selected Predictors of the Sense of Intimacy in Relationships of Young Adults.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(22): 1-13.
- De Andrade, A. L. et al. 2015. „Relationship Satisfaction in Young Adults: Gender and Love Dimensions.” *An International Journal on Personal Relationships* 9(1): 19–31.
- Dewitte, M. Ch. Otten, L. Walker. 2020. „Making love in the time of corona — considering relationships in lockdown.” *Nature Reviews Urology* 17(X):547–553.
- Dziaková, L., G. Mikulášková, E. Pavlůčková. 2010. „Rodové stereotypy a spokojnosť v partnerskom vzťahu.” *Empatia* 17(2): 20-28.
- Encyclopedia.com.2019.*Relationship Satisfaction* [online]. International Encyclopedia of the Social Sciences [cit. 02.02.2021]. Dostupné z: <https://www.encyclopedia.com/social-sciences/applied-and-social-sciences-magazines/relationship-satisfaction>.
- Farnicka, M. 2014. „Future perspectives as a condition positive adaptation of young adults afer traumatic experience.” *Current issues in personality psychology* 2(3): 164-170.
- Gallerová P., P. Halama. 2016. „Súvislosti vzťahovej väzby a manželskej spokojnosti u zosobášených párov.” *Psychologie a její kontexty* 7 (1): 37-50.
- Hargašová, L., N. Kallová. 2020. „Tematická analýza významných momentov v intímnych partnerských vzťahoch mladých dospelých a ich subjektívneho prínosu.”. in M.Baránková (ed.) *Community Psychology in Slovakia 2020*. Bratislava: Institute of Applied Psychology, Faculty of Social and Economic Sciences, Comenius University in Bratislava.
- Haubertová, D., I. Slaměník. 2013. „Intimita jako jeden ze základních znaků těsných vztahů.” *Psychologie pro praxi* 3-4 (48): 9-23.
- Hoyle, B. 2019. *Depression increasing among American teens, young adults* [online]. Psychiatry [cit.06.02.2021]. Dostupné z: <https://www.mdedge.com/psychiatry/article/197465/depression/depression-increasing-among-american-teens-young-adults>.

Hric, F. et. al. 2021. Frustrácia - príčiny a príznaky. Ako môžem čeliť frustrácii vo vzťahu alebo v práci? [online]. Psychoblog [cit.02.02.2021]. Dostupné z: <https://psychoblog.sk/frustracia-priciny-a-priznaky-ako-mozem-celit-frustracii-vo-vztahu-alebo-v-praci/>.

Hubeňáková, R. 2020. *Hádky sú prirodzenou súčasťou partnerstva. Vo vzťahoch potrebujeme určitú mieru frustrácie* [online]. Barcz & Conrad Media [cit.05.02.2021]. Dostupné z: <https://www.forbes.sk/hadky-su-prirodzenou-sucastou-partnerstva-vo-vztahoch-potrebujeme-urcitu-mieru-frustracie/>.

Chába, K. 2015. *Hádky, nefunkčná komunikácia a kríza vzťahu* [online]. Partnerské vzťahy [cit. 02.02.2021]. Dostupné z: <https://www.partnerske-vztahy.sk/druhy-problemov-ich-riesenie/hadky-nejfunkcna-komunikacia-kriza-vztahu/>.

Chorvát, I. 2009. „Krehké vzťahy? Poznámky k premenám intimity.“ *Socialni Studia* 6(4):25-42.

Intermountain Healthcare. 2020. *What's the difference between a pandemic, an epidemic, endemic, and an outbreak?* [online]. Intermountain Healthcare [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://intermountainhealthcare.org/blogs/topics/live-well/2020/04/whats-the-difference-between-a-pandemic-an-epidemic-endemic-and-an-outbreak/>.

Jadhav, P. 2014. *Understanding teenagers & young adults* [online]. Indian Institute of Technology Kharagpur [cit. 03.02.2021]. Dostupné z: [https://www.academia.edu/23707478/Understanding\\_teenagers\\_and\\_young\\_adults](https://www.academia.edu/23707478/Understanding_teenagers_and_young_adults).

Johannesen, K. 2020. *Stress of pandemic has negative impact on mental health and relationships, study shows* [online]. Indiana University [cit.06.02.2021]. Dostupné z: <https://news.iu.edu/stories/2020/06/iub/inside/29-stress-of-pandemic-mental-health-relationships.html>.

Koníčková, J. n.d. *Psychoanalytička Sue Johnson: 3 zásady zdravého vzťahu* [online]. Eduworld [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: <https://eduworld.sk/cd/jaroslava-konickova/8128/psychoanalyticka-sue-johnson-3-zasady-zdraveho-vztahu>.

Krýslová, M. 2020. *Niektoré vzťahy môže karanténa aj vylepšiť* [online]. Rozvod, rozchod [cit.05.02.2021]. Dostupné z: <http://www.rozvod-rozchod.sk/niektore-vztahy-moze-karantena-aj-vylepsit/d-1135>.

- Kubinová, L. 2017. *Zrkadlo partnerských vzťahov* [online]. Existenciálna terapia [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: <https://www.existencialna-terapia.sk/index.php/blog/13-zrkadlo-partnerskych-vztahov>.
- Lacinová, L., R. Michalčáková, 2006. „Romantické vzťahy.” Pp.55-68 in P. Macek, L. Lacinová (eds.) *Vzťahy v dospívání*. Brno:Barrister & Principal.
- Lehotská, V., M. Dobeš. 2013. „Škály na zisťovanie kvality vzťahu, miery záväzku a vzťahu s rodičmi u partnerov nežijúcich v manželstve.” *Človek a spoločnosť* 16 (1): 51-59.
- Levkovich, I., S. Shinan-Altman. 2020. *Impact of the COVID-19 pandemic on stress and emotional reactions in Israel: a mixed-methods study* [online]. Oxford Academic [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: <https://academic.oup.com/inthealth/advance-article/doi/10.1093/inthealth/ihaa081/5922723>.
- Li, G. et al. 2020. „Impact of the COVID-19 Pandemic on Partner Relationships and Sexual and Reproductive Health: Cross-Sectional, Online Survey Study.” *Journal of Medical Internet Research* 22(8): 1-7.
- Lišková, J., M. Dragulová, M. Bratská. 2012. *Modrobiely svet - je naozaj taký ružový? Vplyv virtuálnych interakcií na partnerské vzťahy v období vynárajúcej sa dospelosti* [online]. Psychologické dny 2012 [cit. 04.02.2021]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/325946711\\_Modrobiely\\_svet\\_je\\_naozaj\\_taky\\_ruzovy\\_Vplyv\\_virtualnych\\_interakcii\\_na\\_partnerske\\_vztahy\\_v\\_obdobi\\_vynarajucej\\_sa\\_dospelosti](https://www.researchgate.net/publication/325946711_Modrobiely_svet_je_naozaj_taky_ruzovy_Vplyv_virtualnych_interakcii_na_partnerske_vztahy_v_obdobi_vynarajucej_sa_dospelosti).
- Lovasová, L.2006. „Láska a partnerství.” Pp.41-64 in L. Lovasová, J. Hanušová, K. Hellebrandová. *Děti a jejich problémy*. Praha: Sdružení Linka Bezpečí.
- Luetke, M. et al. 2020. „Romantic Relationship Conflict Due to the COVID-19 Pandemic and Changes in Intimate and Sexual Behaviors in a Nationally Representative Sample of American Adults.” *Journal of Sex & Marital Therapy* 46(8): 747-762.
- Lukšík, I., M. Košútová Guillaume, 2020. „Prvý partnerský vzťah ako medzník v období vynárajúcej sa dospelosti.” Pp. 88-102. in M.Baránková (ed.) *Community Psychology in Slovakia 2020*. Bratislava: Institute of Applied Psychology, Faculty of Social and Economic Sciences, Comenius University in Bratislava.

- Macko, V. 2015. *Prečo partnerské vzťahy nefungujú?* [online]. i-psychologia.sk [cit. 01.02.2021]. Dostupné z: <https://www.i-psychologia.sk/view-3264.php>.
- Marková, D., L. Šebíková, C. Turčan. 2020. „Subjektívne hodnotenie sexuálnych a partnerských vzťahov vo svetle výskumov a ich etické aspekty.“ Pp. 163-191 in N. Kallová, I. Lukšík. (eds). *Kvalita života a kvalita vzťahov*. Bratislava: Ústav výskumu sociálnej komunikácie SAV.
- Mather, M. 2020. *Life on Hold: How the Coronavirus Is Affecting Young People's Major Life Decisions* [online]. Population Reference Bureau [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://www.prb.org/how-the-coronavirus-is-affecting-major-life-decisions/>
- Merriam-Webster Dictionary. n.d. *Definition of Lockdown* [online]. Merriam-Webster [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/lockdown>.
- Miller, J. 2019. *Depression in Young Adults* [online]. Urbana University [cit.06.02.2021]. Dostupné z: [https://www.academia.edu/42750285/Depression\\_in\\_Young\\_Adults](https://www.academia.edu/42750285/Depression_in_Young_Adults).
- Nabělková, E., P. Ďurišová. 2015. „Perfekcionismus a vybrané aspekty partnerského vzťahu.“ *Psychologie pro praxi* 3-4 (50):39-48.
- Nyklová, B., D. Moree. 2021. *Násilí na ženách v souvislosti s COVID-19: výzkumná zpráva*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, Fakulta humanitních studií UK.
- Olajos, R. 2020. *Karanténa a ponorková choroba vo vzťahoch* [online]. Atna – Radoslava Olajos [cit. 05.02.2021]. Dostupné z:<http://www.atna.sk/karantena-a-ponorkova-choroba-vo-vztahoch/>
- Panzeri, M. et al. 2020. *Changes in Sexuality and Quality of Couple Relationship During the COVID-19 Lockdown* [online]. Frontiers in Psychology [cit.07.02.2021]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.565823/full>.
- Pavluvčíková, E. 2008. *Psychologické poradenstvo*. Prešov: Privatpress.
- Pieh, C. et al. 2020. „Relationship quality and mental health during COVID-19 lockdown.“ *PLoS ONE* 15(9).



Podmanická, Z. (Ed.) et al. 2018. *Hlavné trendy populačného vývoja v SR v roku 2017 (DEMOGRAFIA A SOCIÁLNA ŠTATISTIKA 2018)*. Bratislava: Štatistický úrad Slovenskej republiky.

Puff, R. n.d. *Happiness in Relationships: Finding a Great Partner* [online]. [cit. 02.02.2021]. Dostupné z: [https://www.academia.edu/10523182/Happiness\\_in\\_Relationships\\_Finding\\_a\\_Great\\_Partner](https://www.academia.edu/10523182/Happiness_in_Relationships_Finding_a_Great_Partner).

Punyanunt-Carter, N. M. et al. 2020. „Sexting within young adults' dating and romantic relationships.” *Current Opinion in Psychology* 36: 55–59.

Roy, S. et al. 2020. „Impact of COVID-19 Pandemic Led Lockdown on the Lifestyle of Adolescents and Young Adults.” *Indian Journal of Youth and Adolescent Health* 7(2):12-15.

Rusnák, M. 2020. *Malý slovník jazyka COVID-19* [online]. Katedra verejného zdravotníctva FZaSP TU [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://www.truni.sk/news/maly-slovník-jazyka-covid-19>.

Sandoiu, A. 2020. *How COVID-19 affects domestic violence rates* [online]. Medical News Today [cit.06.02.2021]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-covid-19-affects-womens-sexual-and-reproductive-health>.

Shanahan, L. et al. 2020. „Emotional distress in young adults during the COVID-19 pandemic: evidence of risk and resilience from a longitudinal cohort study.” *Psychological Medicine* 51(4):1-10.

Shigeto, A. et al. 2021. „Typologies of coping in young adults in the context of the COVID-19 pandemic.” *The Journal of General Psychology* n.d.:1-33.

Soroková, T. 2020. „COVID-19 Frustrácia z pandémie ako ju nepoznáme.” *Manažment školy v praxi* 9(6):XX.

Stanley, S. M. 2020. *Massive New Study on Predictors of Relationship Satisfaction* [online]. Psychology Today [cit. 02.02.2021]. Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/sliding-vs-deciding/202008/massive-new-study-predictors-relationship-satisfaction>.

Summers, K. 2020. *Love Under Lockdown: How Couples Can Cope During COVID-19* [online]. University of Nevada, Las Vegas [cit.06.02.2021]. Dostupné z: <https://www.unlv.edu/news/release/love-under-lockdown-how-couples-can-cope-during-covid-19>.

Šmolka, P. 2005. *Výběr partnera pro nezadané i zadané*. Praha: Grada Publishing.

Tian, F. et al. 2020. „Online pornography use during the COVID-19 pandemic: should we worry? Part I. Sex.” *Psychiatry Research* 288(112992): XX.

ÚPSVaR. 2020. *Mladí dospelí po ukončení ústavnej starostlivosti* [online]. Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny Bratislava [cit. 03.02.2021]. Dostupné z: [https://www.upsvr.gov.sk/socialne-veci-a-rodina-1/kuratela-pre-dospelych/mladi-dospeli-po-ukonceni-ustavnej-starostlivosti.html?page\\_id=262393&urad=239644](https://www.upsvr.gov.sk/socialne-veci-a-rodina-1/kuratela-pre-dospelych/mladi-dospeli-po-ukonceni-ustavnej-starostlivosti.html?page_id=262393&urad=239644).

U.S. government. n.d. *Characteristics of Healthy & Unhealthy Relationships* [online]. U.S. government [cit. 01.02.2021]. Dostupné z: <https://youth.gov/youth-topics/teen-dating-violence/characteristics>.

Valkovičová, V. et al. 2020. *Prieskum životnej situácie počas pandémie COVID-19*. Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny.

Venglářová, M. 2011. *Průvodce partnerským vztahem*. Praha: Grada Publishing.

Výrost, J., I. Slaměník. (eds.) 2008. *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Walsh, J. 2014. Young Adults Ages 18 to 26 Should Be Viewed as Separate Subpopulation; *In 'Critical Development Period,' They Face Economic and Social Challenges While Brain Is Still Maturing, Says New Report* [online]. The National Academy of Sciences, Engineering and Medicine [cit. 03.02.2021]. Dostupné z: <https://www.nationalacademies.org/news/2014/10/young-adults-ages-18-to-26-should-be-viewed-as-separate-subpopulation-in-critical-development-period-they-face-economic-and-social-challenges-while-brain-is-still-maturing-says-new-report>.

WHO. 2020. *COVID-19 disrupting mental health services in most countries, WHO survey* [online]. World Health Organization [cit.02.02.2021]. Dostupné z: <https://www.who.int/news/item/05-10-2020-covid-19-disrupting-mental-health-services-in-most-countries-who-survey>.

Williamson, H.C. 2020. *Early Effects of the COVID-19 Pandemic on Relationship Satisfaction and Attributions* [online]. Sage Journals [cit.05.02.2021]. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797620972688>.

Žucha, I., T. Čaplová. 2006. „Frustrácia: Medicínsko psychologická úvaha.” *Psychiatria* 13(1-2): 3-5.

Žureková, M. 2019. *Dlhodobo sami, dlhodobo bez sexu. Ako sa u človeka prejaví nedostatok intimacy?* [online].Petit Press [cit. 05.02.2021]. Dostupné z: <https://zena.sme.sk/c/22022984/dlhodobo-sami-dlhodobo-bez-sexu-ako-sa-u-cloveka-prejavi-nedostatok-intimity.html>.

## ZOZNAM GRAFOV

|  |    |
|--|----|
| Graf 1 Pohlavie respondentov.....  | 43 |
| Graf 2 Vek respondentov.....   | 43 |
| Graf 3 Status respondentov.....  | 44 |
| Graf 4 Počet hodín strávených prácou v týždni.....                                 | 45 |
| Graf 5 Typ vzťahu respondentov.....  | 45 |
| Graf 6 Dĺžka partnerského vzťahu.....  | 46 |
| Graf 7 Spôsob bývania respondentov.....  | 46 |
| Graf 8 Dĺžka spoločného bývania s partnerom.....                                   | 47 |
| Graf 9 Čas strávený doma za posledné tri mesiace.....                              | 48 |
| Graf 10 Vplyv pandemickej situácie na duševnú pohodu a duševné zdravie.....        | 48 |
| Graf 11 Vznik problémov vo vzťahu skrz pandemickú situáciu.....                    | 49 |
| Graf 12 Konkrétne typy vzniknutých problémov vo vzťahu respondentov.....           | 51 |
| Graf 13 Výskyt násilia počas pandemického obdobia.....                             | 52 |
| Graf 14 Pociťovanie nedostatku intimity.....                                       | 52 |
| Graf 15 Konkrétne oblasti, v ktorých respondenti pociťujú nedostatok intimity..... | 54 |
| Graf 16 Zmeny v sexuálnej aktivite.....  | 54 |
| Graf 17 Nárast sexuálnej aktivity.....   | 55 |
| Graf 18 Pokles sexuálnej aktivity.....   | 56 |
| Graf 19 Zmena spokojnosti v partnerskom vzťahu.....                                | 56 |
| Graf 20 Vyjadrenie pozitívnej a negatívnej zmeny spokojnosti respondentov.....     | 57 |
| Graf 21 Množstvo času tráveného s partnerom/kou počas pandemickej situácie.....    | 58 |
| Graf 22 Dôvody trávenie menšieho času s partnerom počas pandemickej situácie.....  | 59 |
| Graf 23 Neumožnený posun vo vzťahu skrz pandemickú situáciu.....                   | 60 |

## **ZOZNAM TABULIEK**

|  |    |
|--|----|
| Tab. 1 Vzťah medzi časom stráveným doma, psychickou pohodou respondentov a vznikom problémov vo vzťahu ..... | 62 |
|--|----|

# PRÍLOHA

Dotazník vytvorený cez platformu Google Form : <https://forms.gle/ZuB8YWB6NFfKrw99A>

## Vplyv COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých

Dobrý deň,  
som študentom Fakulty humanitných štúdií Univerzity Karlovy. Tuto cestou by som Vás chcel poprosiť o vyplnenie nasledovného dotazníka pre účely mojej bakalárskej práce. Jeho cieľom je zistiť vplyv pandémie (COVID-19) a primárnych opatrení s ňou spojených na partnerské vzťahy mladých dospelých. Dotazníkové šetrenie je anonymné a všetky dáta budú využité iba na účel bakalárskej práce.

Podmienkami vyplnenie dotazníku sú vek od 18 do 30 rokov, partnerský (resp. manželský) vzťah a bezdetnosť.

Vopred ďakujem za Váš čas.

Ján Draškovič

Súhlas so spracovaním mojich osobných údajov na účely bakalárskej práce:

Odoslaním vyplneného formuláru dávam v súlade s § 13 odseku 1 písm. a) zákona č. 18/2018 Z. z. o ochrane osobných údajov súhlas na spracovanie mojich osobných údajov uvedených v tomto formulári na účely bakalárskej práce s názvom „Vplyv COVID-19 na partnerské vzťahy mladých dospelých“. Beriem na vedomie, že udelený súhlas platí po celý čas uverejnenia bakalárskej práce a mám právo kedykoľvek odvolať svoj súhlas v písomnej forme na e-mailovú adresu [jan.draskovic@gmail.com](mailto:jan.draskovic@gmail.com).

\* Povinné

Aké je Vaše pohlavie? \*

- Žena
- Muž

Aký je Váš vek? \*

- 18-20 rokov
- 21-25 rokov
- 26-30 rokov

Aký je Váš status? \*

V prípade, že Váš status vystihuje viac kategórií, uveďte prosím tu, ktorá je z hľadiska Vašej časovej náplne najdôležitejšia.

- Študent SŠ
- Študent VŠ
- Doktorand
- Zamestnaný/a (Trvalý pracovný pomer, Dohoda o pracovnej činnosti/vykonaní práce)
- Nezamestnaný/a (Evidovaný/á na ÚPSVaR)

Koľko hodín týždenne pracujete? \*

- Menej ako 10 hodín
- 10 - 30 hodín
- 31 - 40 hodín
- Viac ako 40 hodín
- Nepracujem (Študent)
- Som nezamestnaný/á (Evidovaný/á na ÚPSVaR)

V akom type partnerského vzťahu ste? \*

- Partneri
- Snúbenci
- Manželia

Ako dlho ste v partnerskom vzťahu? \*

- Menej ako rok
- Rok až tri roky
- Tri až šesť rokov
- Viac ako šesť rokov

Ako v súčasnosti bývate? \*

- S partnerom
- Bez partnera

Akú dlhú dobu bývate so svojim partnerom v jednej domácnosti? \*

- Menej ako rok
- Rok až tri roky
- Viac ako tri roky
- Nebývame spolu

Aký podiel času ste v priemere (s)trávili za posledné tri mesiace doma? \*

- 25%
- 50%
- 75%
- 100%



Mala pandemická situácia negatívny vplyv na Vašu duševnú pohodu a duševné zdravie? \*

Pocíťovanie frustrácie, nárast stresu, (napr. z dôvodu narušenia work-life balance) a pod.

- Áno - pociťujem výrazne zhoršie
- Áno - pociťujem mierne zhoršenie
- Nie - necítim výrazne zmeny
- Nie - cítim sa v súčasnosti dokonca lepšie

Vyskytli sa vo vašom vzťahu počas karanténnej situácie závažnejšie problémy vo vzťahu? \*

Napríklad nárast hádok, kríza vo vzťahu, odlúčenie od partnera, problémy vzniknuté s nezdieraním príbytku a práve naopak jeho zdieľaním, a pod.

- Áno
- Nie

Popište prosím problémy, s ktorými sa Váš vzťah skrz pandemickú situáciu potýkal. \*

Napište prosím konkrétne problémy, ktoré sa vo Vašom vzťahu počas pandemickej situácie vyskytli. Ak ku partnerským problémom nedošlo, uveďte prosím "0".

Vaša odpoveď

---

Stretli ste počas pandemickej situácie s násilím (fyzickým alebo psychickým) zo strany Vášho partnera? \*

- Áno
- Nie

Pocitujete skrz pandemickú situáciu nedostatok intimity? \*

Pod pojmom intimita máme na mysli prejavy lásky - nehu, dotyk, dôverné rozhovory s druhou osobou, romanticky strávený čas, prípadne sexuálnu intimitu.

Áno

Nie

Ako sa u Vás prejavil nedostatok intimity? (V ktorej oblasti ho pocítujete?) \*

Napište prosím konkrétne oblasti/údalosti/momenty. Ak nedostatok intimity nepocítujete, uveďte prosím "0".

Vaša odpoveď

---

Počas pandemickej situácie zaznamenala Vaša sexuálna aktivita: \*

Nárast

Pokles

Bez zmeny

Čo bolo dôvodom zmien vo Vašej sexuálnej aktivite? \*

Napište prosím všetky aspekty, ktoré ovplyvnili zmenu Vašej sexuálnej aktivity. Ak ku zmene nedošlo, uveďte prosím "0".

Vaša odpoveď

---

Zmenila sa počas pandemickej situácie Vaša spokojnosť vo vzťahu? \*

Áno

Nie

V akom zmysle sa zmenila Vaša spokojnosť vo vzťahu počas pandemickej situácie? \*

Táto otázka je pre náš výskum veľmi dôležitá. Napíšte prosím všetky aspekty, ktoré ovplyvnili zmenu Vašej spokojnosti vo vzťahu. Ak ku zmene spokojnosti nedošlo, uveďte prosím "0".

Vaša odpoveď \_\_\_\_\_

Aktuálne – počas pandemickej situácie so svojim partnerom/partnerkou trávite: \*

- Viac času ako predtým
- Menej času ako predtým
- Rovnako – bez zmeny

V prípade, že ste uviedli, že so svojim partnerom/partnerkou trávite menej času, čo to spôsobilo? \*

- Nebývame spolu
- Trávime viac času v práci/prácou
- Máme problémy vo vzťahu
- Netýka sa ma to
- Iné: \_\_\_\_\_

Pocítujete, že by Vám pandemická situácia zabránila v posune vo vzťahu? \*

V tejto otázke je možné označiť viac odpovedí súčasne.

- Odklad zásnub
- Odklad uzavretia manželstva
- Odklad osamostatnenia sa
- Odklad potomstva
- Pandemická situácia mi v posune vo vzťahu nezabránila
- Iné: \_\_\_\_\_