

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**LÁSKA A PARTNERSKÁ SPOKOJENOST V POJETÍ
TEORIE CITOVÉ VAZBY**

**LOVE AND RELATIONSHIP SATISFACTION FROM THE
ATTACHMENT THEORY PERSPECTIVE**



Magisterská diplomová práce

Autor: Bc. et Bc. Barbora Malá

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Olomouc

2019

Poděkování

Mé poděkování patří vedoucímu magisterské diplomové práce PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D., partnerovi Vendovi a své rodině. Děkuji také PhDr. Danielu Dostálovi, Ph.D. za konzultaci ke statistickému zpracování dat a všem, kteří se účastnili výzkumu.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Láska a partnerská spokojenost v pojetí teorie citové vazby“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

OBSAH

Úvod.....	5
1 Citová vazba – základní teoretické ukotvení.....	6
2 Pracovní modely.....	8
3 Spokojenost v partnerském vztahu.....	11
4 Významné oblasti partnerské spokojenosti a citové vazby.....	14
4.1 Intimita a sexualita.....	14
4.2 Péče a podpora.....	17
4.3 Komunikace.....	19
5 Láska.....	23
5.1 Láska jako počátek vztahu.....	24
5.2 Láska jako proces citového připoutání.....	26
5.3 Role sexu při budování citové vazby mezi partnery z pohledu neurověd.....	30
5.4 Láska, citová vazba a partnerská spokojenost.....	33
6 Výzkumný problém, cíle práce, výzkumné hypotézy.....	38
6.1 Výzkumný problém a cíle práce.....	38
6.2 Hypotézy.....	40
7 Popis zvoleného metodologického rámce a metod.....	42
7.1 Zvolený typ výzkumu a popis metod.....	42
7.2 ECR-R-16.....	43
7.3 LAS.....	44
7.4 CSI.....	46
7.5 Metody sběru dat.....	48
7.6 Etické aspekty práce.....	49
8 Charakteristika zkoumané populace a popis výzkumného souboru.....	50

8.1	Charakteristika zkoumané populace ve vztahu ke zkoumaným proměnným.....	50
8.2	Popis výzkumného souboru a zkoumaných proměnných.....	52
9	Metody zpracování a analýzy dat	58
10	Popis a analýza výsledků statistických testů	59
11	Diskuze	63
12	Závěry.....	68
	Souhrn.....	69
	Seznam použitých zdrojů a literatury	71

Úvod

I přesto, že uplynulo více než 30 let od doby, kdy začaly být partnerské vztahy nahlíženy z perspektivy teorie citové vazby, je tato teorie v dospělém věku na poli vědy stále dominantní koncepcí. Vztahovost, schopnost vcítění, napojování se na ostatní a schopnost utváření citových pout si člověk osvojuje a rozvíjí v prvních třech letech života ve vztahu s primárním pečovatelem. Citová vazba utvořená v dětství je proto základním kamenem pro navazování hlubších vztahů. Primární lidskou potřebou a základem kvalitního dlouhodobého vztahu je podle mého názoru láska. V této souvislosti lze například vzpomenout na dokumentární film Děti bez lásky. Bez kvalitního citového pouta chřadne nejenom emocionální a sociální vývoj dítěte, ale i sám partnerský vztah. Spokojenost ve vztahu má mnoho podob a je velmi subjektivní, ale ve svém jádru se pojí s naplněnými potřebami lásky, intimity a zároveň autonomie a také důvěry, bez níž by kvalitní vztah nemohl existovat. A v neposlední řadě je pro vztah důležitá i schopnost přizpůsobit se potřebám partnera a ochota zůstat ve vztahu i přes dočasné těžkosti a vlastní nepohodlí. Domnívám se, že z hlediska koncepčního i praktického uchopení nejen těchto potřeb a schopností důležitých pro životaschopnost kvalitního vztahu má teorie citové vazby co nabídnout.

V návaznosti na svou bakalářskou diplomovou práci s názvem „*Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství*“, kde jsem se výzkumně věnovala vlivu citové vazby člověka na jeho vnímanou spokojenost ve vztahu, toto téma rozšiřuji o téma lásky a vlivu citové vazby člověka na spokojenost se vztahem u jeho partnera. Výzkumně se tedy orientuji na ověření vztahu mezi stylem citové vazby jedince, parterovou spokojeností se vztahem a styly lásky podle modelu lásky Lee.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Citová vazba – základní teoretické ukotvení

Základ teorie citové vazby (*attachment*) položili Bowlby (1969) a jeho spolupracovnice Ainsworth (1969). V českém prostředí se překlad termínu „attachment“ doposud zcela neustálil. Sama se přikláním k překladu citová vazba, který svým konotativním významem přiléhavě vystihuje teorii, která se od počátku zabývá emocionálním vývojem.

Citová vazba v dětství je specifické emoční pouto k primárnímu pečovateli, nejčastěji k matce, a v průběhu celého života se utváří k další významným osobám. Citová vazba tvoří systém chování, na jehož pozadí leží emoční a kognitivní reprezentace rozvíjené a upevňované od dětství v dyadickém vztahu s citově významnými osobami (*attachment figure*). Toto citové pouto se projevuje vazebným chováním, tj. především vyhledáváním a udržováním blízkosti citově blízké osoby. Vazebné chování je na nervové úrovni výsledkem aktivace vrozeného tzv. behaviorálního systému, který se spouští hlavně ve stresové situaci s cílem obnovit pocit pohody a jistoty (Obegi, & Berant, 2009).

Citově blízká osoba je vnímána jako tzv. bezpečný přístav (*safe haven*), pokud je zdrojem podpory, ochrany, pohody a bezpečí. Je-li vazbová postava po dostatečně dlouhou dobu vůči jedinci vřelá, dostupná a vnímavá je pokládána i za tzv. bezpečnou základnu (*secure base*), díky které jedinec získává odvahu čelit výzvám světa, neboť vnímá ve vazbové osobě oporu. Kvalita vztahu s primárním pečovatelem významně předznamenává kvalitu dalších blízkých vztahů (Obegi, & Berant, 2009).

Na základě kvality interakcí s citově blízkou osobou se utváří vnitřní pracovní modely. Ty představují mentální schémata, jejichž obsahem jsou vědomá i nevědomá přesvědčení a očekávání o sobě i ostatních lidech; zkušenosti s primárními pečovateli; vztahové potřeby; plány a strategie chování k naplnění potřeb. Internalizují se jako součást vazebného behaviorálního systému. Mají vliv na chování, emoce a myšlení. Pracovních modelů je hodně, aktivují se v závislosti na okolnostech a jsou hierarchicky uspořádány od těch obecných ke všem lidem až po specifické (např. k partnerovi). Jsou poměrně odolné

vůči změnám a přetrvávají ve formě různé zkušenosti do dospělosti, kde ovlivňují kvalitu dalších vztahů (Dallos, & Vetere, 2009).

Zprvu byl veškerý zájem o studium teorie citové vazby soustředěn na období dětství. V 80. letech 20. století Hazan, & Shaver (1987, in Malá, 2017) vědecky ověřili, že podoba citové vazby v dětství je přímým pokračováním citové vazby v dospělosti a promítá se do podoby partnerských vztahů. Navrhli proto použít teorii citové vazby jako teoretický rámec pro hlubší zkoumání vztahů v dospělosti.

Citová vazba v partnerských vztazích se podobá citové vazbě v dětství. Nejzásadnější rozdíl spočívá ve skutečnostech, že:

- role příjemce a pečovatele jsou podle potřeby mezi partnery střídány
- v dospělém vztahu je přítomna erotická složka (Fraley, & Shaver, 2000a).

Ke znázornění rozdílů ve stylech citové vazby v dospělosti byl vytvořen dvoudimenzionální model zahrnující úzkostnou dimenzi, která reflektuje míru obav z odmítnutí, opuštění a ztráty lásky, a vyhýbavou dimenzi, která odráží míru nezávislosti, potlačování vztahových potřeb a vyhýbání se intimitě. Jelikož se lidé liší mírou své úzkostnosti a vyhýbavosti, je styl citové vazby definován na základě toho, kde jedinec na těchto dvou dimenzích leží. Lidé s nízkým stupněm vyhýbavosti i úzkostnosti mají jistý styl citové vazby. Bowlby (2013, in Malá, 2017) viděl jistý styl citové vazby jako podstatný základ pro rozvíjení dovedností a kompetencí všeho druhu. Jistá citová vazba je totiž nezbytná pro osobní růst a dosažení autonomie, která ale nemá snížit důležitost blízkých vztahů, tedy potřebu citově se vázat. Ti, co mají vysoký stupeň úzkostnosti, nebo vyhýbavosti mají nejistý styl citové vazby. Dimenzionální přístup na rozdíl od kategoriálního lépe vyjadřuje kontinuum, které mezi dimenzemi existuje (Molero, Shaver, Fernández, Alonso-Arbiol, & Recio, 2016, in Malá, 2017).

2 Pracovní modely

Vnitřní pracovní modely tvoří základ pro objasnění tzv. primárních a sekundárních strategií. Má-li jedinec dobrou zkušenost s vazebnou osobou v dětství, tzn. vyhledávání blízkosti citově významné osoby ve chvílích nepohody vedlo k obnovení pocitu jistoty a bezpečí, bude pravděpodobně jedinec dobře motivován k vyhledávání blízkosti spolehlivého člověka jako efektivní strategii k obnovení pocitu jistoty (primární strategie). Pokud tato strategie opakovaně selhává, jedinec začne pochybovat o tom, zda druhým může důvěřovat. Vyhledávání blízkosti si nejčastěji spojí s nesouhlasem, odmítnutím a separací. Jedinec si proto začne osvojovat alternativní strategie vyrovnání se s nejistotou a stresem. Tyto sekundární strategie existují ve dvou formách: hyperaktivační a deaktivační (Cassidy, & Shaver, 2008; Main, 1990).

Hyperaktivační strategie lze chápat jako protestní reakce na frustraci z neuspokojených vazebných potřeb. Protest je typický pro vztah, ve kterém se na vazbovou osobu nelze spolehnout. Jedinec ale nerezignuje na vyhledávání blízkosti, naopak toto jednání zintenzivní, aby utišil negativní emoce. Výsledkem je zesílení potřeb a emočních reakcí na frustraci, což se ve vztahu projevuje neadekvátním hodnocením potenciálních hrozeb a nedostupnosti citově blízké postavy. Jedinec intenzivně vyžaduje pozornost, péči a lásku a udržuje svůj vazebný systém chronicky aktivní, dokud nedosáhne požadovaného komfortu (Obegi, & Berant, 2009, in Malá, 2017).

Hlavní funkcí **deaktivačních strategií** je vyhnout se opakované frustraci či distresu, které se kumulují v interakcích s vazbovou osobou. Tato osoba odmítá či trestá blízkost i vyjadřování potřeb, závislosti a zranitelnosti. Vazebný systém je tudíž z bezpečnostních důvodů deaktivován, protože blízkost netěší a zraňuje. Typickým chováním je snaha o únik či minimalizaci bolesti a frustrace způsobené např. nedostupností, netečností či lhostejností vazbové osoby. V tomto vztahu se jedinec učí, že je lepší potřebu blízkosti potlačit a pokusit se vyrovnat s hrozbami a nebezpečími sám. Následkem těchto zkušeností jedinec odmítá vazbové potřeby, vyhýbá se intimitě a vzájemné závislosti ve vztazích (Mikulincer, & Shaver, 2010, in Malá, 2017).

Dospělí se napříč styly citové vazby liší například v pohledu na intimitu, vyjadřování sounáležitosti, ve způsobu řešení konfliktů, v postoji k sexu, ve schopnosti komunikovat o svých přáních a potřebách, v očekáváních, která od vztahu mají, a v dalších

vztahových aspektech. Koncept vnitřních pracovních modelů (mentální reprezentace sebe a sociálního světa) nabízí teoretický rámec pro pochopení rozdílného chování a prožívání v rámci partnerského vztahu, neboť vztah k sobě a ke světu se odráží ve vztahu k dalším lidem (Levine, & Heller, 2010, in Malá, 2017).

Mentální reprezentace sebe. Pokud si člověk na základě zkušeností s rodiči vytvořil pozitivní představu o sobě (pozitivní reprezentace sebe), znamená to, že získal stabilní pocit sebehodnoty, sebeúcty, osobní zdatnosti, schopnost regulovat své emoce a schopnost odolnosti a stability v situacích stresu (Bowlby, 2010).

Nedostatek rodičovské dostupnosti, citlivosti a podpory přispívá k nezdravému vývoji self a projevuje se nedostatkem jeho koheze, pochybnostmi o sobě samém, sebekritikou, zranitelností a malým sebevědomím, které je často podmíněné souhlasem ostatních. Tito lidé si obtížně vytváří soudržný a stabilní pocit vlastní hodnoty. Vyznačují se nejistým stylem citové vazby, který je založený na vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti. Jedná se o dva projevy problematických vnitřních pracovních modelů (Mikulincer, & Shaver, 2010, in Malá, 2017).

Lidé s **úzkostným stylem citové vazby** mívají strach z odmítnutí, nesouhlasu a opuštění, mohou být proto závislí na souhlasu ostatních. Tento strach souvisí s nejistotou a pochybnostmi o vlastní hodnotě a schopnostech, proto se raději spoléhají na druhé. Závislost těchto lidí na ostatních narušuje vývoj vnímání vlastní zdatnosti (*self-efficacy*) (Mikulincer, & Shaver, 2010).

Vztahově vyhýbaví lidé se mohou snažit zaměřovat na takové vlastní charakteristiky a pocity, které jsou sluchitelné se soběstačností, která je pro ně důležitá. V rámci deaktivačních strategií se tyto lidé často snaží potlačit pochybnosti o vlastní osobě, mívají fantazie o své dokonalosti a síle, mohou zdůrazňovat své úspěchy a talent. Naopak mohou popírat vlastní zranitelnost, negativní stránky či vzpomínky na osobní neúspěchy. Mají tendenci se vyhýbat situacím, které by mohly ohrozit jejich obranný systém a vybudovaný sebeobraz (Mikulincer, & Shaver, 2010, in Malá, 2017).

Mentální reprezentace druhých lidí. Člověk s jistým stylem citové vazby mívá převážně kladná očekávání ohledně chování druhých, která jsou tak hluboce zakořeněna a mnohokrát potvrzena, že ke světu může přistupovat s jistotou. Náročná situace bude pravděpodobně řešit efektivně a bude ochotný sám vyhledat pomoc (Bowlby, 2010, in Malá, 2017).

Vztahově vyhýbaví lidé mají více negativní pohled na ostatní a udržují ho i navzdory viditelným důkazům odporujícím jejich pohledu. Tato předpojatost se přisuzuje dvěma psychologickým prostředkům. Na vině jsou deaktivační strategie, které za prvé odklání pozornost od pozitivních vlastností a záměrů druhých lidí a od vztahového chování. Proto právě signály partnerovy podpory a lásky mohou být přehlédnuty, a i když jsou zaznamenány, mohou být zpracovány pouze povrchně či zapomenuty a zůstat nedostupné i později. Za druhé tito lidé mají tendenci projektovat vlastní potlačené negativní vlastnosti na druhé lidi (Mikulincer, & Shaver, 2010, in Malá, 2017).

Hyperaktivační strategie u jedinců s **úzkostným stylem citové vazby** vedou k složitému, ambivalentnímu vnímání druhých. I přes svou negativní zkušenost s blízkou osobou stále věří, že pokud se budou dostatečně snažit, získají si péči, pozornost, úctu či ochranu druhého člověka. Z toho důvodu nemohou vytvářet jednoduché negativní postoje vůči druhým, protože by se vyhledávání blízkosti druhých lidí jevilo jako beznadějně. Negativní postoj k druhým může vyplývat z nepochopení, že člověk nemůže být vždy stoprocentně dostupný a okamžitě reagovat na potřeby jedince. Lidé s úzkostným stylem vazby se často domnívají, že je druhým těžké porozumět a že mají jen malou kontrolu nad svými životy. Druzí lidé v nich proto někdy mohou vzbuzovat až odpor či silné rozhořčení (Collins, & Read, 1990, in Malá, 2017).

3 Spokojenost v partnerském vztahu

Partnerská spokojenost je hlavním ukazatelem kvality vztahu. Vztahuje se k naplněným potřebám různého charakteru – např. lásky, intimity, přijetí, porozumění, sexu, podpory a bezpečí a podobně. Ačkoliv neexistuje univerzální recept na to, jak si zajistit spokojený vztah, styly citové vazby se ukázaly být významným faktorem partnerské spokojenosti. Vyšší spokojenost byla zaznamenána u lidí s jistým stylem citové vazby, kteří disponují lepší schopností přizpůsobit se podmínkám vztahu (*relationship adjustment*), na rozdíl od lidí s nejistým stylem citové vazby (Collins, & Read, 1990; Molero et al., 2016).

Nespokojenost je z pohledu teorie citové vazby vysvětlována v souvislosti s širokou paletou vztahových obav a nejistot, které souvisí s rozdílnou reaktivitou vazebného systému. Vztahová zranění různého charakteru (např. partnerova nedostupnost, nevěra, týrání, odmítání) jsou spouštěčem stresové reakce, na které člověk s nejistým stylem citové vazby odpovídá aktivací hyperaktivačních, nebo deaktivačních strategií vazbového systému, která vede buď k citově závislému chování a vymáhání si partnerovi pozornosti na straně jedné, nebo k chladnému odstupu partnera na straně druhé (Simpson, & Campbell, 2013, in Malá, 2017).

Vícero studiemi (např. Nofle, & Shaver, 2006, in Malá, 2017) byl vyloučen podíl osobnostních faktorů (self-esteem, deprese, osobnostními rysy z NEO pětifaktorového osobnostního inventáře) i sexuální orientace na vnímané nespokojenosti lidí s nejistým stylem citové vazby.

Míra partnerské spojenosti se může promítat do stability vztahů. Větší mírou „rozchodovosti“ i rozvodovosti jsou poznamenáni lidé s nejistým stylem citové vazby ve srovnání s lidmi s jistým stylem citové vazby. Ne vždy je však dlouhodobá nespokojenost ve vztahu důvodem k rozchodu, či rozvodu. Lidé s úzkostným stylem citové vazby bývají méně ochotní ukončit nefungující vztah. Když už tak učiní, častěji se k tomu samému partnerovi do vztahu opakovaně vrací, či s ním alespoň udržují sexuální kontakt. Strach z ukončení vztahu může být dán přehnanou závislostí na partnerovi, která souvisí s nedostatkem sebedůvěry, pochybnostmi o schopnosti samostatně zvládat problémy života a obavou z osamělosti. Stabilita těchto vztahů tkví tedy spíše v nejistotě než ve spokojenosti. Více vztahově vyhýbaví lidé mohou mít naopak tendenci utéct ze vztahu při prvních vážnějších problémech (Davis, Shaver, & Vernon, 2003, in Malá, 2017).

Hodnocení partnerské spokojenosti může být, jak ukázalo několik deníkových studií, negativně ovlivněno pochybnostmi a nejistotou vztahově úzkostných lidí o tom, zda jsou hodni lásky, či náklonosti. Zjištění ukázala závislost jejich hodnocení vztahu na míře dostupnosti a podpory ze strany partnera v daný den bez zvážení dlouhodobé perspektivy jeho chování (např. partner, který je dnes ohodnocen jako dostupný a citlivý, bude zítra hodnocen jako odmítavý a netečný). Větší význam tito lidé přikládali denním událostem, které signalizovaly odmítnutí, nebo nesouhlas (Simpson, & Campbell, 2013, in Malá, 2017).

Prohřešky, nedorozumění i drobná zranění se čas od času nevyhnou žádnému dlouhodobému partnerskému vztahu. Lidé s nejistým stylem citové vazby jsou ale v páru více ohroženi distresem a nespokojeností. Naopak se zdá, že jistý styl citové vazby působí jako psychologický zdroj spokojenosti vztahu během různých období jeho vývoje, proměn a náročných období. Lidé s jistým stylem citové vazby bývají lépe vybavení strategiemi pro zvládání životních změn (např. změny spojené se sociální rolí, identitou, hodnotami) a jiných stresových období, které jsou zatěžkávací zkouškou partnerského vztahu. Lépe totiž ovládají konstruktivní způsob řešení těžkých situací – bývají více optimističtí; umí lépe zacházet se svými emocemi a snadněji obnovují emoční rovnováhu; bývají schopni navzdory těžkostem zachovat klid, sebejistotu a vřelé klima ve vztahu a umí se flexibilně přizpůsobit novým obtížným skutečnostem v dynamice páru. Někdy u těchto lidí může dokonce v partnerství dojít k zesílení pospolitosti a nárůstu spokojenosti (Mikulincer, & Shaver, 2010).

Jedním z výrazných stresorů pro člověka je mimomanželský kontakt ze strany partnera. Jeden z výzkumů vdaných žen demonstruje, jak negativní dopad dlouhodobé nevěry na manželskou spokojenost lépe zvládaly ženy s jistým stylem citové vazby. Byly schopny se s nastalou situací lépe vyrovnat a navzdory chronickému stresu a vtíravým myšlenkám na nevěru dokázaly v manželství zachovat spokojenost (Amir, Horesh, & Lin-Stein, 1999).

„Život s odměřeným, citově chladným, nebo naopak s citově závislým, kontrolujícím a chronicky vystresovaným partnerem může významně bránit ve vytvoření spokojeného vztahu a vyvolat spíše pochybnosti o udržitelnosti takového vztahu“ (Mikulincer, & Shaver, 2010, in Malá, 2017, 21). Je zřejmé, že styl citové vazby jedince může výrazně ovlivňovat prožívání spokojenosti nejen své vlastní ale i partnerovy. Vyšší partnerskou spokojenost prožívají partneři jistě připoutaných lidí (Hirschberger, Srivastava, Marsh, Cowan, & Cowan, 2009).

Podle výzkumu Holmes, & Johnson (2009, in Malá, 2017) je z hlediska partnerské spokojenosti zvláště výhodné vybrat si partnera s podobným stylem citové vazby, neboť se shodnou ve svých preferencích, cílech, způsobu uvažování aj., což minimalizuje konflikty a frustrace a umožňuje vzájemný soulad.

Dynamika páru umožňuje, aby byl styl citové vazby jednoho partnera regulován stylem citové vazby druhého partnera, především prostřednictvím vytvoření důvěrného a podpůrného vztahu, ve kterém se jeden z páru může na druhého spolehnout. Vedle obecných pracovních modelů existují i specifické pracovní modely (např. jiný pracovní model pro vztah s matkou a jiný pracovní model pro vztah s přítelem), které se mohou vlivem trvalého interakčního vzorce partnera formovat. Je však podle autorů pravděpodobné, že případný posun např. v pocitu bezpečí nastane pouze ve specifickém pracovním modelu (ve vztahu k partnerovi), ale ne obecně ve vztahu k ostatním lidem (Hudson, Fraley, Brumbaugh, & Vicary, 2014, in Malá, 2017).

4 Významné oblasti partnerské spokojenosti a citové vazby

V následujících pasážích se zaměříme na hlavní oblasti partnerské spokojenosti v kontextu citové vazby, tj. na takové, které zásadním způsobem ovlivňují kvalitu vztahu: na komunikaci, intimitu, sex, pečování o partnera a jeho podporu. Optimální fungování v těchto oblastech je ovlivněno třemi vzájemně provázanými vrozenými behaviorálními systémy: systémem citové vazby, systémem poskytování péče a sexuálně-reprodukčním systémem. Rozdíly mezi jednotlivci v postojích, prožívání a chování jsou dány právě rozdíly ve fungování a aktivaci těchto tří systémů. Přestože mají behaviorální systémy rozdílnou funkci, pro dobré fungování vztahu je důležitá jejich provázanost a souhra (Fraley, & Shaver, 2000, in Malá, 2017).

Problematika stylů citové vazby zahrnuje širokou škálu způsobů uvažování, cítění a projevů, které na následujících řádcích nelze postihnout. Nadcházející pasáže jsou proto jen omezeným popisem typických individuálních charakteristik člověka spojených se styly citové vazby, které ale toto téma jistě nevyčerpávají. Totéž platí pro občasné interpretace, které mohou ze stejného důvodu působit zjednodušujícím dojmem.

4.1 Intimita a sexualita

Podle Haubartové (2015, in Malá, 2017) neexistuje všeobecně platný model či definice intimity. Intimita se podle jejího názoru vyznačuje sebeodhalováním, hlubokým citovým prožitkem a zahrnuje také fyzickou složku (oční kontakt, tělesnou blízkost apod.). Autorka upozorňuje na rozdílnost pojmů intimita a blízkost, která vzniká spíše na základě prožitku společného tématu, cíle, problému nebo podobnosti. Vývoj intimních vztahů probíhá postupně na pozadí emocionálního přiblížování.

Lidé s jistým stylem citové vazby zažívají v oblasti intimity méně neshod. Jejich schopnost citlivého přístupu v kombinaci se schopností řešit spory jim umožňuje vhodně reagovat na partnerovy potřeby intimity. Případné narušení osobních hranic umí komunikovat efektivněji ve srovnání s nejistě připoutanými lidmi (Pistole, 1994, in Mikulincer, & Shaver, 2010).

V milostném vztahu mohou vyvstat různá dilemata. Jedním z takových dilemat může být dilema závazku a svobody, v níž se partneri mohou samostatně realizovat. Feeney, & Noller (1991, in Malá, 2017) zkoumali dynamiku partnerského vztahu, v rámci

které se zaměřili na rovnováhu mezi intimitou a nezávislostí v kontextu stylů citové vazby. Pro lidi s jistým stylem citové vazby byla důležitá rovnováha mezi intimitou a nezávislostí. Vztahově vyhýbaví lidé kladli důraz na vymezení hranic intimity a nezávislosti. Vztahově úzkostní lidé nadměrně zdůrazňovali potřebu blízkosti a intimity, ale už ne nezávislosti, což může mnohdy narušovat partnerovu potřebu autonomie, vyvolat v partnerovi potřebu se vzdálit a v krajním případě vyústit až v násilí. Takové partnerovo chování může být poté desinterpretováno jako odmítnutí.

V oblasti intimity zastává zvláštní postavení sexualita. Sex je jednou z nejintimnějších aktivit mezi lidmi vůbec. Ačkoliv lidé přisuzují sexuálním aktivitám různou důležitost, sex představuje jednu z klíčových složek zdravého partnerského vztahu. Sex je jazykem sám sobě. Jeho prostřednictvím lze odkrývat více, než by bylo možné říci slovy. Přispívá k partnerské spokojenosti, stabilitě a posiluje pocity lásky a oddanosti. Má však i své stinné stránky. Teorie citové vazby umožňuje vysvětlit některé problémy v oblasti sexuálního života, které se často skrývají za frustrací, napětím a konflikty ve vztahu a stávají se tak častým motivem poradenských a terapeutických návštěv. Sexualitu je z hlediska perspektivy teorie citové vazby mimo jiné možné vnímat jako účinný prostředek k naplnění vztahových potřeb (např. intimity) v dlouhodobém vztahu. Například líbání nebo mazlení může pomoci partnera uvolnit a uklidnit (Péloquin, Brassard, Delisle, & Bédard, 2013, in Malá, 2017).

Sexuální chování, emoce a přání v sexu jsou řízeny sexuálně-reprodukčním systémem. Systém citové vazby se promítá do sexuálně-reprodukčního systému v těchto oblastech: (1) zapojení v sexuálních aktivitách; (2) postoje k náhodnému nezávaznému sexu; (3) prožívání sexuálních aktivit (např. dosahování orgasmu, sexuální vzrušivost, intimita během pohlavního styku); (4) sexuální motivace; (5) sebedůvěra v oblasti sexu; (6) komunikace o sexu, ochota sexuálního prozkoumávání; (7) bezpečné sexuální chování; (8) sexuální nátlak (Mikulincer, & Shaver, 2010, in Malá, 2017).

Lidé s jistou citovou vazbou mívají pozitivní vztah k sexualitě, bývají nakloněni jejímu zkoumání a bývají otevření rozmanitým sexuálním praktikám. Nebývají tak zaujatí svým výkonem při sexu a spolu s pozitivním přesvědčením o sobě (např. cítí se spíše sexuálně atraktivní, schopní sexuálně uspokojit sebe i partnera) a partnerovi, si sex častěji umí příjemně a uvolněně užívat. Bývají pozorní k sexuálním signálům a umí dobře rozpoznat partnerův zájem. Je pravděpodobné, že lidé s více jistým stylem citové vazby budou partnerovi oddaní a preferovat sex se svým intimním partnerem s respektem k vzájemnosti. Je méně pravděpodobné, že si budou vybírat náhodné, promiskuitní známosti

na jednu noc. Motivem k milování pro ně bývá především vyjádření lásky k partnerovi. Jelikož mívají stabilní pocit sebehodnoty, nepotřebují si sexem potvrzovat pocit lásky a akceptace (Bogaert, & Sadava, 2002, in Malá, 2017).

Nespokojenost nejistě připoutaných lidí obecně pramení z horší schopnosti sexuálního vzrušení, intimity a potěšení, horšího hodnocení vlastních sexuálních kvalit a u žen z nižší schopnosti dosahovat orgasmu. Tito lidé bývají méně ochotní s partnerem sexuálně experimentovat a otevřeně komunikovat o sexuálních potřebách a preferencích. Byla také vyzorována menší otevřenost při komunikaci o bezpečném sexu a antikoncepci a vyšší výskyt fyzického nátlaku k sexuálnímu chování u mužů a nechtěného, přesto dobrovolného sexu u žen. U vztahově úzkostných žen za tímto jednáním stál strach ze ztráty partnera nebo snaha snížit dopad konfliktu. U vyhýbavých žen zase snaha vyhnout se hádce nebo emoční intimitě. Násilné chování u vyhýbavých mužů může být spojeno s potřebou sebepotvrzení a dominance. U vztahově úzkostných mužů bylo spouštěčem násilného jednání například to, když vnímali partnerčino chování jako ohrožení kontinuity a stability vztahu (Fallis, Rehman, Woody, & Purdon, 2016, in Malá, 2017).

U lidí s úzkostnou citovou vazbou převládá spíše ambivalentní postoj k sexu, proto vztahová úzkostnost není spolehlivým prediktorem sexuální spokojenosti. Na straně jedné mohou být velkými milovníky sexu (erotofilní orientace), na straně druhé mohou mít potíže se sexu plně otevřít a partnerovi se odevzdat. Za motivací pro sex se mohou skrývat nejistoty a obavy. Ve snaze zavděčit se, která vychází z touhy po přijetí a po potvrzení intenzivní blízkosti, se mohou podrobovat partnerovým sexuálním potřebám, což jim následně brání v uvolnění a prožitku vášnivých emocí. Sex mohou pokládat za jakési měřítko kvality vztahu a synonymum pro lásku. Pravděpodobně z toho důvodu u nich může docházet k přeceňování spojitosti mezi prožitkem během sexu a vnímanou kvalitou vztahu v závislosti na míře, v jaké byly sexem uspokojeny jejich nenaplněné potřeby. Problémem dále bývají pochybnosti o vlastní atraktivitě, hodnotě a schopnosti uspokojit partnera a nedostatečná komunikace o tom, co v sexu potřebují nebo co se jim nelíbí (Birnbaum, 2007, in Malá, 2017).

U vztahově úzkostných žen na rozdíl od mužů byla na základě pozorování zjištěna větší pravděpodobnost sexuální nezdrženlivosti a tendence si sexem zvyšovat sebevědomí. S cílem maximalizovat intimitu s jiným sexuálním partnerem tyto ženy častěji nedodržely zásady bezpečného sexu (Gentzler, & Kerns, 2004, in Malá, 2017).

Více vyhýbaví lidé častěji příliš nevyhledávají doteky, objímání ani líbání. Vzhledem k negativnímu modelu druhých může být narušena jejich schopnost citlivě přistupovat k partnerovým sexuálním potřebám. Byť ve výzkumu udávali nižší frekvenci pohlavního styku se svým partnerem a snažili se mu také více vyhnout, tak vyhledávali více sexuálních partnerů mimo vztah. Důvody mohou být vedle strachu narcisticky orientované – např. snaha snížit tlak, který subjektivně pocítují ze závislosti na pouze jednom partnerovi nebo touha zvýšit si sebevědomí či sociální prestiž. Doma s partnerem mohou dávat častěji přednost masturbaci, což odpovídá přemýšlení vyhýbavých lidí ve smyslu, že je lepší se spoléhat sám na sebe než na ostatní. V rámci motivace k sexu ve výzkumu opakovaně zmiňovali touhu získat kontrolu a moc nad partnerem. Sex tedy může být zaměřen především sobecky na jejich potřeby bez zohlednění partnerových přání. Častěji se u nich lze setkat s erotofobií (Butzer, & Campbell, 2008, in Malá, 2017).

Vztahová vyhýbavost je poměrně spolehlivým negativním prediktorem sexuální spokojenosti. Zdá se, že více vyhýbaví lidé mohou mít tendenci nebrat příliš vážně sexuální prožitky na kvalitu vztahu vzhledem k jejich tendenci oddělovat sex od lásky i jiných aspektů vztahu. Potíž je, že potřeba striktního oddělení sexuálních a emocionálních složek v sexu může být v přímém rozporu s potřebami partnera (Birnie-Porter, & Hunt, 2015).

4.2 Péče a podpora

Schopnost pečovat (*caregiving behaviour*) o druhé, poskytovat jim ochranu a podporu je lidem vrozená v podobě behaviorálního systému poskytování péče, jehož vývoj je částečně ovlivněn ranými zkušenostmi a částečně se utváří vlivem dalších sociálních zkušeností. Studie realizované v posledních 20ti letech se shodují, že schopnost a ochota citlivě reagovat na partnerovy potřeby je základní determinantou kvality, stability a spokojenosti vztahu. Aby člověk mohl poskytovat optimální péči a podporu, musí u něho být dosaženo pocitu jistoty. Chronicky aktivovaný systém citové vazby (život v obavách) nutí jedince se koncentrovat hlavně na své vlastní potřeby na úkor potřeb partnera (Péloquin, Brassard, Lafontaine, & Shaver, 2014).

Jedinci s nejistým stylem citové vazby mají narušenou schopnost rozpoznat u druhých tíšňové signály a odpovídajícím způsobem na ně reagovat. Jedinci s jistým

stylem citové vazby budou pravděpodobně partnerovi schopni poskytovat citlivou péči s respektem k jeho potřebám bez nutkání přebírat kontrolu nad jeho životem a přehnaně se vměšovat do jeho problémů, umí dobře s partnerem spolupracovat (Feeney, & Collins, 2001, in Malá, 2017).

Vyhýbavý styl citové vazby je spojen s lhostejným, necitlivým stylem péče, s přílišnou kontrolou a nekooperujícím jednáním, pro něž je typická tendence k panovačnému chování. Jejich péče vyvolává v partnerovi dojem nekompetentnosti či závislosti (Kane et al., 2007, in Malá, 2017). Nejlépe si podle Péloquin et al. (2014) sednou s partnerem s podobným stylem citové vazby. Autorka se s vysvětlením odkazuje na hypotézou o podobnosti citové vazby u partnerů.

Rholes, Simpson, & Oriña (1999, in Mikulincer, & Shaver, 2010) se zaměřili na reakce partnera během testové situace, v rámci které jejich partnerka čekala na experimentální situaci, která jim byla vyložena jako velmi stresující. U vyhýbavých mužů pozorovali autoři vzteklé reakce vůči partnerce, především ve chvílích, kdy žádala podporu a otevřeně vyjadřovala obavy. Situaci lze interpretovat jako snahu mužů o emocionální distanc v situaci stresu, kterou sami prožívali nelibě.

Pro úzkostný styl citové vazby je charakteristická chorobná snaha pečovat o partnera, majetnické chování a tendence k omezování partnerovy potřeby vlastního života (zájmy, koníčky, přátelé). Tito jedinci mohou mít některé dovednosti nezbytné pro efektivní poskytování péče (např. schopnost soucitu, vyjadřování emocí), ale zároveň disponovat nedostatky v jiných oblastech (regulace emocí). Jejich motivy mohou být sobecké (např. „něco za něco“, touha po větší oddanosti partnera) a plynou z jejich neuspokojených vztahových potřeb. Vztahově úzkostní umí být více citliví k signálům zranitelnosti druhých a mohou využívat pečující chování k vytváření pocitu dluhu, aby si pro sebe zajistili pomoc do budoucna, až ji budou potřebovat, nebo aby získali uznání (Monin, Feeney, & Schulz, 2012, in Malá, 2017).

Umění citlivě pečovat je důležitým faktorem nejen pro rozvoj a udržení bezpečného a spokojeného vztahu s partnerem, ale i pro zdraví a osobní pohodu partnerů, zvláště je-li vedeno altruistickými motivy (např. rozvoj partnera, snížit jeho utrpení, přivést ho na jiné myšlenky apod.). Poskytování láskyplné péče a podpory, naplňuje pečovatele i jeho partnera. Pocit jistoty u lidí vyrůstá z přesvědčení, že partner bude dostupný a ochotný pomoci v okamžiku, kdy to bude potřeba. Rozhodující roli hrají náročná období, ve kterých se ukáže, kdo pomůže a kdo odejde (Kane et al., 2007, in Malá, 2017).

4.3 Komunikace

Umění verbální a neverbální komunikace, v rámci které si jsou partneři schopni vřelým způsobem svobodně vyjadřovat své myšlenky a pocity, se stává prostředkem k udržení dobře fungujícího a dlouhodobého vztahu. Disfunkční komunikace umocňuje konfliktní situace, čímž vede k mnoha vztahovým problémům a může být příčinou rozpadajícího se vztahu. Způsob, jakým člověk řeší své konflikty, svědčí o tom, do jaké míry člověk sleduje pouze své vlastní zájmy a požadavky a do jaké je schopen vnímat i potřeby druhých (Knapp, Sandberg, Novak, & Larson, 2015, in Malá, 2017).

Nejistě připoutaní lidé hůře dekodují partnerovy **neverbální signály** (např. smutek, vztek, vyhledávání blízkosti), vnímají méně pozitivních rysů a pocitů v obličeji, tj. mají horší schopnost mentalizace (Noller, & Feeney 1994, in Mikulincer, & Shaver, 2010) a vnímají více negativních rysů a pocitů, než jaké se u partnera skutečně vyskytují (Meyer, Pilkonis, & Beevers, 2004, in Mikulincer, & Shaver, 2010).

Vyjádření vlastních pocitů, především obav, může být složité pro vyhýbavé jedince, kteří se za cenu **potlačování emocí** před partnerem snaží udržet pod kontrolou emoce, které by vedly k větší blízkosti s partnerem. Náklonost partnerovi méně často vyjadřují láskyplným „tokáním“ (*sweet talk*), nebo tzv. baby-talk, kdy v rámci partnerské milostné komunikační hry se jeden z partnerů chová dětinsky a zdůrazňuje tím svou zranitelnost, zatímco druhý působí rodičovsky a zároveň se chová láskyplně (Feeney, 1999; Park, 2014, in Malá, 2017).

Pro vztahově úzkostné jedince může být problematické vzhledem k jejich spíše egoistickému zaměření **trpělivě naslouchat** partnerovým pocitům a myšlenkám. Více kontrolují vlastní negativní emoce, čímž odráží neschopnost vyjádřit své potřeby v situaci, kdy by se mohli stát terčem kritiky (Feeney, 1999).

Lidé s nejistým stylem citové vazby mají obecně tendenci **na negativní chování**, které vnímají jako ohrožující, **reagovat silně, hostilně**, komunikaci spíše **podkopávat a překrucovat**. Mezi více konstruktivní reakce těchto lidí se řadí malé úsilí k řešení problému nebo loajalita, kdy si uvědomují dočasnou povahu partnerova chování a čekají na zlepšení. Mohou ale také reagovat destruktivně, a to buď pasivně **ignorováním** partnera či **neochotou diskutovat** o problému, nebo aktivně snahou **opustit partnera** či vyhrožovat opuštěním (Gaines, & Henderson, 2002).

Jang, Smith, & Levine (2002, in Malá, 2017) se zaměřili na **zrazení důvěry** partnerem. Lidé s nejistým stylem vazby s partnerem hovořili o zklamání méně otevřeně. Vztahově úzkostní lidé se v myšlenkách opětovně vraceli ke zradě ze strany partnera, opakovaně o ní hovořili a reagovali silnými negativními emocemi, typickými pro hyperaktivační strategie. Vyhýbaví lidé se svému partnerovi odcizili, popřeli důležitost zraňující události, což dobře ilustruje jejich obecnou tendenci reagovat deaktivací systému citové vazby.

V komunikaci jistě připoutaných lidí v reakci na partnerovy přestupky se projevuje schopnost důvěřovat a otevřeně komunikovat. Tito lidé volí spíše konstruktivní strategie řešení sporů, které poukazují na jejich schopnost asertivity a integrace argumentů s kompromisy. Mají nižší potřebu odstupu i verbální agrese (Scharfe, & Bartholomew, 1995, in Malá, 2017).

Lidé s jistým stylem citové vazby inklinují spíše k **odpuštění** partnerovi, což vyžaduje schopnost empatie, potlačení touhy po odplatě a pochopení potřeb a motivů partnera, který ublížil. Nejistě připoutaným lidem se snadněji vybavují bolestivé vzpomínky na zradu v různých situacích, což vede k jejich opakovanému znovuprožití. Vyhýbaví lidé jsou méně schopni odpuštění, snaží se o odplatu, intenzivněji prožívají pokoření, silněji vnímají zhoršení vztahu, mají menší schopnost empatie a pochopení pro partnera. Vztahově úzkostní lidé prožívají při zranění silné pocity zranitelnosti, pokoření a méněcennosti. Vzhledem k silné potřebě být milován umí potlačit své rozhořčení a klidně na úkor respektu k sobě samým a ze strachu, že partnera ztratí, raději odpustí. Na druhé straně jejich intenzivní prožívání negativních emocí a ruminace o hrozbách jim proces odpuštění velmi ztěžují (Mikulincer, & Shaver, 2010).

Lidé s jistým stylem citové vazby mají obecně nízkou úroveň **žárlivosti**. Na partnerův občasný zájem o jiné atraktivní lidi nebo prohřešky reagují mírně. Vztahově úzkostní lidé prožívají vyšší stupeň žárlivosti, podezřívavosti a více obav o exkluzivitu vztahu. K partnerovi se potom chovají velmi odmítavě či se ho snaží mít pod intenzivním dohledem. Distancovaně vyhýbaví jedinci mají nízký stupeň chronické žárlivosti, nereagují silnými negativními emocemi. Strachuplně vyhýbaví jedinci odmítají jakékoliv řešení nebo diskuzi nastalé situace (Knobloch, Solomon, & Cruz, 2001, in Malá, 2017).

Udržení dlouhodobého a spokojeného vztahu závisí také na míře, v jaké si partneri vyjadřují **respekt, obdiv, vděčnost, ocenění** a jak umí vytvářet **přátelskou atmosféru** místo kritiky nebo opovržení. Markman, Stanley, & Blumberg (1994, in Malá, 2017) pokládají vyjadřování pozitivního vztahu k partnerovi za jeden z klíčových aspektů vztahu,

hned vedle věrnosti, intimity a odpuštění, které zvyšuje partnerův cit pro lásku a prohlubuje vzájemnou důvěru. Negativní pracovní modely lidí s nejistým stylem citové vazby však tlumí nebo narušují vyjadřování respektu, obdivu či vděčnosti svému partnerovi. Tito lidé mají tendenci partnera popisovat spíše negativními výrazy v rámci svého negativního pohledu na lidi obecně, což se projevuje i ve špatném přijímání druhých (Frei, & Shaver, 2002).

Za nestabilitou vztahů často stojí dlouhodobě neřešené **konflikty**. Při efektivním řešení konfliktní situace by partneři optimálně měli být schopni mluvit o tom, co konflikt způsobilo a vyjádřit svůj názor. To však pro mnohé páry z nejrůznějších důvodů není jednoduché (Eğeci, & Gençöz, 2006).

Styly citové vazby jsou důležitým faktorem, ovlivňujícím způsob zvládání strategií řešení konfliktů. Lidé s jistým stylem citové vazby se více otevřeně zapojují do komunikace, věří ve svou schopnost řešit problémy, neeskalují konflikt a běžný spor nevnímají jako příliš ohrožující. Lidé s nejistým stylem citové mají zažité negativní komunikační vzorce, což se projevuje neopodstatněným používáním nátlaku, útoků různého druhu (ostrá kritika, urážky aj.), přisuzováním negativních atribucí partnerovu chování, neochotou přistupovat na kompromisy a vyjadřováním více negativních emocí (neumí je regulovat). Méně často projevují během neshod náklonnost a empatii (Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002, in Malá, 2017).

Tato zjištění byla podpořena v deníkové studii Feeney, Noller, & Callan (1994, in Mikulincer, & Shaver, 2010), která mimo jiné ukazuje, že kombinace partnerů s různými styly citové vazby může partnerský vztah oslabovat, např. v případě že jejich přání a potřeby jdou přímo proti sobě.

Pro vyhýbavé osoby je obecně typická tendence zmařit partnerovo jednání, stáhnout se z konfliktní situace nebo se jí úplně vyhnout, možná mimo jiné proto, že konflikt samotný mohou vnímat jako určitý druh emoční blízkosti, byť s negativním emočním nábojem (Fowler, & Dillow, 2011).

„Lidé s více úzkostnou citovou vazbou mají tendenci při ohrožení jistoty v sobě tiše snášet a potlačovat veškerá příkoří (obětují své zájmy ve prospěch partnera), která u nich za určitou dobu mohou vyústit v přehnanou reakci, pro kterou je charakteristické obviňování partnera, nevraživost, agresivita verbální i fyzická. Příčinou jejich defenzivního jednání může být i pocit nedostatečného pochopení a ocenění ze strany partnera“ (Pistole, & Arricale, 2003, in Malá, 2017, 35).

Podle Fowler, & Dillow (2011, in Malá, 2017, 35) „by mohlo být užitečné pomoci těmto lidem formulovat méně destruktivní atribuce o partnerově chování, správně interpretovat své emoce (např. to, co vnímají jako vztek vůči partnerovi, je ve skutečnosti pocit bezmoci z neuspokojivého vztahu). Jinými slovy by mohlo být přínosem, pokud by se naučili správně reflektovat, že jejich reakce odráží spíše např. jejich nejistoty než partnerovo špatné chování.“

5 Láska

Láska byla do poloviny dvacátého století na poli psychologie poměrně zanedbávanou oblastí. Průkopníky vědeckého poznávání lásky se stali Harlow (1958) a Bowlby (1969). Ještě v roce 2002 autoři Rogge, & Bradbury (in Berscheid, 2010) publikovali, že není zcela jasné, proč pravidelně dochází k tak razantnímu poklesu manželské spokojenosti v relativně krátkém čase, když páry prožívají na počátku vztahu vysokou míru spokojenosti. Podle Berscheid (2010) byl mnohými výzkumy tento pokles téměř bezvýhradně vysvětlován způsobem řešení konfliktů. Láska v partnerském vztahu proto byla léta opomíjeným tématem výzkumných prací, jež se zprvu zaměřovaly především na konflikty, coby nevyhnutelnou součást každého blízkého vztahu, jakožto hlavní příčinu partnerských problémů. Později začal být zpochybňován předpoklad konfliktu, jako hlavního zdroje manželské nespokojenosti. Dlouhodobá pozorování (např. Huston, Caughlin, Houts, Smith, & George, 2001), která ukázala, že se v čase ze vztahu vytrácí láska a zjevné projevy náklonnosti, implikovala další směr výzkumu. Pochopení lásky má totiž velký význam pro pochopení jevů v partnerském vztahu.

Pojem láska nese mnoho různých významů jak napříč vědeckými kruhy, tak též variuje v běžném jazyce. V psychologii bylo pojmenováno množství typů či stylů lásky. Tentýž typ lásky je mnohdy v odborné literatuře titulován různými označeními (např. romantická láska (*romantic love*) je nazývána dále jako láska vášnivá (*passionate love*), láska erotická (*erotic love*), láska obsesivní (*obsessive love*), zamilovanost (*being in love*), či pobláznění (*infatuation*)). Oblíbenou se stala například Sternbergova (1986) trojúhelníková teorie lásky, jiné rozdělení nabízí typologie stylů lásky popsaná Lee (1973, in Langeslag, & van Strien, 2016), výčet může pokračovat, avšak nekončí např. temporálním modelem lásky podle Berscheid (2010), či modelem lásky podle Fisher (1998) atd. Nejedná se však o vzájemně neslučitelné pohledy na jeden fenomén. Láska jednoho člověka k druhému může být složena z více typů lásky, které mohou existovat společně a přecházet jeden v druhý (Berscheid, 2010; Langeslag, & van Strien, 2016).

Titl (2014) uvádí, že slova jako láska, zamilovanost či milování skloňují různí lidé v různých významech a vysvětluje, že lidé sice neumí přesně definovat lásku, nedokáží mnohdy ani přesně říci, co tím slovem myslí, zato dobře vědí, co cítí a projevují to svým jednáním a psychosomatickými a psychofyziologickými reakcemi. Dále upozorňuje, že

člověk může tato slova používat v jiném smyslu, než co jimi skutečně myslí. Pojetí vztahu a lásky se u lidí v průběhu života vyvíjí vlivem různých okolností, zkušeností, věku, osobnosti, fází vztahu a podobně. Otázka zjišťující, zda daný člověk miluje, informuje pouze o existenci určitého citu, nikoliv však o jeho podobě, která může být lecjaká. Autor trefně podotýká, že spektrum pojetí vztahu a lásky je nekonečné a nelze ho nikdy popsat. Totéž obsírněji vyjadřuje Berscheid (2010), která dále uvádí, že žádní dva lidé nemilují přesně tím samým způsobem.

5.1 Láska jako počátek vztahu

Berscheid (2010) zdůrazňuje potřebu nových přístupů ve výzkumu v oblasti lásky, neboť různorodé rysy a projevy, které se pojí s různými typy lásky, zůstávají předmětem izolovaných hypotéz a nepodložených domněnek. Sama navrhl čtyři typy lásky. Vedle lásky přátelské (*companionate love*), romantické (*romantic love*) a opravdové (*compassionate love*) zahrнула mezi hlavní typy lásky poměrně kontroverzně, avšak dle jejího názoru evidentně také silné láskyplné pouto ke specifické osobě, tedy citovou vazbu (*adult attachment love*).

Převážná část výzkumů je zaměřena na lásku romantickou. Psychologické studie ukazují, že romantická láska je konstelací emocí, motivací a chování. Začíná klíčit ve chvíli, kdy člověk začne vnímat druhého jako speciální a jedinečnou bytost, která se stane středobodem jeho vesmíru (Sternberg, & Sternberg, 2018).

Romantická láska je podle zjištění Fisher (1998) hluboce propojena se sexuální touhou (*lust*; *libido*), která je provázena bažením po sexuálním uspokojení, a citovou vazbou (*attachment*), která se vytváří v dlouhodobějším časovém horizontu. Romantická láska je v pojmosloví neurovědčů nazývána systémem přitažlivosti (*attraction system*), který se projevuje např. přívalem energie, zaměřením pozornosti na preferovaného člověka, rozjařeností, toužením po emočním a sexuálním splynutím s milovanou osobou, pocity silné empatie vůči milovanému člověku, ochotou přinášet pro něho oběti, neschopností být zamilovaný zároveň do někoho dalšího atd. Zamilovaný člověk obvykle vyjadřuje svou vášeň bezděčně a nekontrolovaně. Romantická láska je, pokud rozvoji vztahu v cestě nestojí nějaké fyzické či společenské bariéry, obecně dočasnou záležitostí (Fisher, Aron, Mashek, Li, & Brown 2002; Fisher, 2004).

Fisher (1998) předpokládá, že přitažlivost (*attraction*), sexuální touha a citová vazba tvoří tři základní emočně-motivační systémy, které jsou základní hnací silou sexuálního chování, reprodukce a rodičovského chování. Každý je v mozku spojen s jinými oblastmi, s produkcí jiných hormonů a každý souvisí s rozdílným chováním, přáními a sny. Tyto systémy fungují jinak u mužů a jinak u žen (např. jiné sexuální stimuly - vizuální vs. sluchové atd.). Je také velmi pravděpodobné, že se tyto systémy různí mezi lidmi obecně a prochází proměnami v průběhu života jedince. Jistě bude též záležet např. na míře reciprocity, v jaké si partneři projevují v různé formě lásku a na mnoha dalších faktorech.

Jak se romantická láska s časem proměňuje, stává se hlubší a klidnější. Stavby silné vášně, extáze, touhy, obsesivního myšlení a příval energie postupně mizí. Pokud pár dokáže tuto změnu přiměřeně zpracovat a unést, otevře se prostor novým prožitkům – pocitům jistoty, komfortu, klidu a jednoty se svým partnerem. Zatímco Hatfield (1998) nazývá tyto pocity tzv. přátelskou láskou (*companionate love*), která se vyznačuje pocity sounáležitosti a pospolitosti s osobou, jejíž život je hluboce propojen s tím naším, Fisher (2004) pro totéž používá pojem „*attachment*“, tedy citová vazba. Naproti tomu, jinak uvažuje Berscheid (2010), která citovou vazbu v romantickém vztahu (*adult attachment love*) a přátelskou lásku vnímá jako dva různé typy lásky. Evoluční hledisko vymezuje funkci systému citové vazby ryze prakticky, a sice že jedince motivuje k dlouhodobému udržení citového pouta k partnerovi, aby vznikl dostatečný prostor pro společnou výchovu potomků (Fisher et al., 2002; Fisher 2004).

Láska se může zrodit vlivem jakéhokoliv výše uvedeného emočně-motivačního systému. Někteří lidé mají nejdříve sex, po kterém se zamilují. Jiní se nejprve zamilují a až potom přistoupí k tělesným intimitám. Další cítí hlubokou citovou vazbu k člověku, kterého znají měsíce, či roky a vlivem různých okolností se až po této době silně zamilují a mají sex (Fisher, nedat.).

Poslední výše uvedený jmenovaný případ je ve shodě s poznatkem např. Berscheid (2010), která píše, že navzdory častému předpokladu, že přátelská láska je vývojovým článkem vztahu v období po vyhasnutí ohně lásky romantické, přátelská láska může hrát důležitou roli již od počátku vztahu. Dokonce může být velmi důležitá pro rozvoj dynamiky romantické lásky. Lidé se do sebe mohou zamilovat na základě prožitku hluboké intimity, která mezi nimi roste postupně v procesu vzájemného sebeodhalování

v kombinaci s prožitkem přijetí. Aron, & Aron (1986) věří, že zážitek osobního růstu (*self-expansion*) díky vztahu s druhou osobou, nebo zvnitřnění vlastností (či čehokoliv jiného ze života) druhé osoby vytváří pocity euforie, které mohou vyústit až v zamilovanosti. A nejen to, podpora partnera v jeho růstu, aktivitách, či jejich sdílení, vytváří pocit spojení mezi partnery a významně se podílí na udržení partnerské spokojenosti (Graham, 2008).

Willi (2006, 104) věří, že zamilovanost je jedním z nejsilnějších podnětů osobnostního vývoje. Potenciál člověka se může realizovat a naplnit díky vztahu s jiným člověkem. Konkrétně uvádí, že *„nic nestimuluje osobnostní rozvoj člověka silněji než konstruktivní vztah lásky k druhému člověku. Stejně tak nic neochromuje osobnostní rozvoj tak jako destruktivní vztah.“* Zároveň však člověk ztrácí ve vztahu určitou volnost, protože se dává k dispozici partnerovi a investuje energii do společně vytvářeného světa.

Mnozí odborníci věří, že přátelská láska, resp. její projevy, jsou pro vztah lepším základem než samotné projevy lásky romantické (např. Orbuch, 1993). I z hlediska dobrého fungování dlouhodobého vztahu se zdají být důležité především projevy v podobě laskavosti a obdivu, nežli sama romantičnost (Berscheid, 2010).

Fisher (nedat.) upozorňuje, že nás může mozek také klamat. Po milování (i jednorázovém) se může zvednout hladina dopaminu v mozku a vyvolat tak pocity zamilovanosti. Pokud ještě daná osoba prožije s protějškem orgasmus, dochází k záplavě oxytocinu a vazopresinu, díky kterým může docházet k pocitům citového připoutání. Fisher (nedat.) se dokonce domnívá, že se někteří lidé pouští do sexuálních aktivit jen proto, aby si tyto pocity nevědomě vyvolali.

5.2 Láska jako proces citového připoutání

Schopnost bezpečného připoutání je jednou z esenciálních podmínek k navázání dobrých partnerských vztahů. Lidé s jistým stylem citové vazby bývají od významných osob z dětství dobře vybaveni schopností milovat, respektovat sebe i ostatní, poskytovat podporu a schopností uvědomovat si subjektivitu a autonomii každého člověka. Neschopnost bezpečného připoutání se může projevovat jako nezájem o vztahy, neschopnost idealizovat, jako intenzivní podezřívavost, očekávání zrady, zlomyslnosti a zklamání, či dokonce jako nevíra v lásku a podobně (Titl, 2014).

Hazan, & Shaver (1987) navázali na Bowlbyho (1969) teorii citové vazby, popisující citový vztah dítěte a jeho matky, a představili průkopnický výzkum, čímž vytvořili platformu pro studium romantické lásky a partnerských vztahů z nového úhlu pohledu. Základním předpokladem se stala myšlenka, že romantické vztahy jsou řízeny třemi základními behaviorálními systémy popsané Bowlbym (1969) – systémem citové vazby, péče a podpory (*caregiving*) a sexuálně-reprodukčním systémem. S ohledem na tento teoretický základ je romantická láska integrací a souhrou těchto tří systémů. Láska je tedy v tomto pojetí chápána jako dynamický stav zohledňující partnerské potřeby a zahrnující schopnosti citově přilnout, pečovat a podporovat a být sexuální bytostí. Pomocí základních behaviorálních systémů je vysvětlováno nejrůznější chování nejen v emocionálním životě člověka, jako je např. hluboká radost, náklonnost, smyslná vášeň, nekontrolovaná žárlivost, obrané projevy úzkosti, ubíjející nuda, zhoubný hněv či intenzivní zármutek ve vztazích. Optimální fungování v oblasti těchto tří systémů usnadňuje utváření stabilního a vzájemně uspokojivého citového pouta (Mikulincer, 2006).

Vytváření citových pout je alfou a omegou lidského života. Kvalita významných pout k lidem, kteří jsou zdrojem bezpečí, plní pro život člověka důležité funkce, neboť rozhoduje, jakým způsobem se člověk ve svém životě zvládne poprat s problémy. Je podkladem pro sebeúctu, schopnost autonomie a emoční stabilitu, čímž podporuje odvalu, sebedůvěru a osobní růst na cestě životem. Bowlby (1977) tvrdil, že tato citová pouta mají lidé potřebu vytvářet bez ohledu na věk a jsou součástí toho, co obecně nazýváme láskou. Podle jeho názoru si lidé vytváří citovou vazbu, kterou definoval jako silné láskyplné pouto ke specifické osobně (tzv. vazbová postava), s těmi, kteří dlouhodobě poskytují péči v případě potřeby, čímž vytváří pocity jistoty a bezpečí. Existence nového vztahu je tím pádem mimo jiné závislá i na schopnosti citlivě reagovat na potřeby blízkosti a intimity. Partneri si mohou být sami sobě zdrojem pohody a jistoty. Právě pocity důvěry, intimity a závazku povýší partnera do role hlavní vazbové postavy. Vazbová postava je vnímána jako jedinečná a nenahraditelná. Citové pouto mezi dvěma lidmi je tedy samo o sobě prožíváno jako zdroj jistoty, a lze ho proto vnímat jako existenční záležitost pro udržení partnerského vztahu (Mikulincer, 2006).

Shaver, Hazan, & Bradshaw (1988, in Sternberg, & Barnes, 1988) uvedli, že romantická láska, pojí-li se s citovou vazbou (*emotional attachment*), je vlastně obdobou emočního pouta mezi dítětem a rodičem. Mezi charakteristikami lásky a charakteristikami citové vazby v dětství i dospělosti byly vypořádány zjevné podobnosti v rámci interakce

- při očním kontaktu; objetí; držení se; dotýkání se; mazlení; pláči, vzteku, úzkosti a zármutku v reakci na nenaplnění vztahových potřeb, odloučení či ztrátu (např. smrt, rozvod) provázené nevolností, netečností, depresivní náladou, nechutenstvím či nespavostí; a naopak prožitky radosti a štěstí při znovushledání. Separáční úzkost (*detachment*) byla pozorována i u párů, které se cítily být v manželství nešťastní (Weiss, 1975 in Berscheid, 2010).

Mezi hlavní rysy citové vazby patří vyhledávání blízkosti (*proximity-seeking*) a s ním spojený distres z odloučení, bezpečný přístav (*safe haven*) a bezpečná základna (*secure base*). Výzkumy ukazují, že plně rozvinutá citová vazba, která zahrnuje všechny čtyři uvedené komponenty vazebného chování, se objevuje spíše ve vztahu k partnerovi než ve vztahu k rodičům či přátelům. První tři komponenty citové vazby se při jejím formování v čerstvém vztahu vytváří postupně ve výše uvedeném pořadí. Vztah, kde si jsou partneři vzájemně bezpečnou základnou je složité „rozložit“ v porovnání s páry, kde tomu tak není. Tento proces citového připoutání může trvat až dva roky. U více vztahově úzkostných lidí se citové pouto formuje obvykle rychleji, pravděpodobně kvůli strachu z opuštění a silném lpění na partnerovi, než u méně vztahově úzkostných lidí. U více vztahově vyhybavých lidí lze pozorovat přesně opačnou tendenci (vzhledem k potřebě nezávislosti). Tito lidé nejsou příliš ochotní přijmout do svého života novou vazbovou osobu. Není ale zcela jasné, jak je pro dospělé běžné tyto charakteristiky citové vazby projevovaly ve vztazích (Fagundes, & Schindler, 2012).

Podle Berscheid (2010) se láska v podobě citové vazby mezi partnery (*attachment love*) utváří pomalu a nepozorovaně bez účasti vědomí. Nevědomé procesy spojené s citovou vazbou lze pozorovat také během rozchodové a porozchodové fáze. Weiss (1975, in Berscheid, 2010) se zabýval oddělováním čerstvě rozvedených párů a vypořádal, že ačkoliv mezi partnery vymizela láska, charakteristiky citové vazby stále přetrvávaly. Mnozí z těch, co iniciovali rozvod a cítili vůči partnerovi silné negativní pocity až nenávisť, opakovaně zažívali nutkání obnovit s tímto partnerem blízkost. Vysvětlení tohoto jevu spočívá ve faktu, že vazbová postava, kterou bývalý partner stále představoval, byla jednak vnímána jako jedinečná a nenahraditelná, jednak nevědomě reprezentovala pocity domova, klidu a pohody, jinými slovy představovala tzv. bezpečný přístav, jenž je v rámci stresového období, kterým rozvod bezpochyby je, tolik potřebný. Pozoruhodné je, že bývalý partner reprezentoval vazbovou postavu i v případech, kdy svého partnera

zanedbával, znevažoval či zneužíval. Je však diskutabilní, zda je dlouhodobý partner vnímám jako vazbová postava vždy (Weiss, 1988).

Dosud není přesně známo, jakým způsobem se citová vazba mezi dospělými lidmi utváří. Existují však předpoklady, které procesy sehrávají při jejím utváření hlavní roli. Například Clark, & Monin (2006) popisují ve shodě s Bowlbym (1977), že hlavním procesem sehrávajícím hlavní roli při formování citového pouta k partnerovi je péče o partnerovy potřeby a jeho blaho, především tehdy, pokud to situace vyžaduje, a to nezištně, citlivě, systematicky a dlouhodobě. Zdůrazňují přitom vzájemnost takového počínání (*comunal responsivness*). Tím nejen, že partnerovi uleví a přispěje k obnovení pocitu bezpečí, ale posílí tím hlavně pocit blízkosti (*closeness*), čímž se mezi partnery prohloubí citové pouto – tímto se vazbová postava odlišuje od jiných blízkých vztahů. Člověk vnímá takovéto chování jako projev lásky ze strany partnera. Na základě uvedené pozitivní zkušenosti se do dlouhodobé paměti ukládá asociace mezi poskytnutím podpory konkrétní osobou, redukcí stresu a klidným příjemným emočním rozpoložením. Na kognitivní úrovni se v mentální reprezentaci ukládá kód ve tvaru „jestliže – potom“. Jedná se tedy o podmiňování naučené chování, kdy si jedinec svého partnera spojí s prožitkem bezpečí a úlevy (Zayas, Merrill, & Hazan, 2015).

Z hlediska typologie lásky vystihuje výše uvedené chování podstatu opravdové lásky (*compassionate love*), pro niž je typická především snaha nezištně pomoci a snížit utrpení. Může být překládána jako láska bezpodmínečná či opravdová. Tato forma lásky je podobná lásce altruistické (*agape* či *altruistic love*), existují mezi nimi však nuance. Pasch, & Bradbury 1998 tvrdí, že opravdová láska hraje klíčovou roli z hlediska partnerské spokojenosti a stability. Tato forma lásky se objevuje i mimo romantické vztahy (rodina, přátelé).

Opravdová láska je v dlouhodobém horizontu doprovázená nárůstem důvěrnosti. Bowlby (1977) zdůrazňoval, že důvěrnost zaujímá důležitou roli při formování citového pouta k partnerovi, protože signalizuje bezpečí a jistotu. Právě tyto pocity jsou vysoce ceněné ve chvílích, kdy se člověk cítí např. nemocný, unavený, otrávený, vyděšený či vystresovaný.

Neméně důležitá je ve vztahu předvídatelnost partnerova chování. V souvislosti s ustáleným předvídatelným chováním se se vzrůstajícím věkem partneri stávají více provázanými i závislými – partneri se již dobře znají a chovají se předvídatelně dle

očekávání, jež jsou natolik zakořeněna a dobře známa, že přestala být uvědomována a stala se zcela samozřejmýma. Samozřejmé chování však bohužel nemá potenciál překvapit, tedy ani vzbudit výraznější emoce. Jakmile se však partneři začnou chovat mimo tato očekávání, může to být vnímáno jako ohrožení osobní pohody a harmonie páru, což pravděpodobně bude doprovázeno negativními emocemi. V závislosti na osobní interpretaci jedince se ze známého a bezpečného může stát cizí a ohrožující. Partneři mohou mít pocit, že se nepoznávají. Odcizování může být počátkem konce vztahu (Berscheid, 2010).

Výše zmíněný způsob posilování citového pouta však nevysvětluje skutečnost, že týrané a zneužívané děti či týraný dospělý člověk mají vytvořenou citovou vazbu ke svým agresorům a důrazně se od nich odmítají odloučit (Berscheid, 2010).

5.3 Role sexu při budování citové vazby mezi partnery z pohledu neurověd

Není zcela známo, jakým způsobem dojde k plnému rozvinutí citového pouta mezi dvěma zpočátku úplně cizími lidmi. Jakou roli sehrává sex při utváření citového pouta, je jednou z otázek výzkumu zaměřeného na reprodukční behaviorální systém, jemuž se dostává větší pozornosti až v posledních několika letech. Zayas et al. (2015) předpokládají, že reprodukční behaviorální systém jedince je zapojen již do počátečního jiskření, které je provázeno vzájemnou přitažlivostí a zájmem, čímž podporuje rozvoj vzájemné blízkosti. Reprodukční behaviorální systém sehrává klíčovou roli v procesu, kdy se z prosté přitažlivosti mezi dvěma cizími lidmi rozvine citový vztah. Právě přitažlivost mezi jedinci je jedním z hlavních předpokladů pro utváření citového pouta dvou lidí. Sexuální přitažlivost totiž vede k navázání fyzické intimity a následně k aktivaci neurochemických systémů, které podpoří rozvinutí citového pouta. Na základě opakovaných sexuálních aktivit se stejnou osobou dochází k aktivaci fyziologických (např. zvýšený srdeční tep, zvýšený srdeční tlak) a endokrinních systémů, které produkují dopamin, oxytocin či opiody. Pokud jsou tyto sexuální aktivity spojeny s pozitivními emocemi, fungují pro mozek jako odměna. Tyto systémy se tedy na základě opakovaného podmiňování začnou spouštět automaticky třeba jen vzpomínkou, bez ohledu na to, zda je, nebo není milovaný

člověk fyzicky přítomen, což ve svém důsledku vede k posílení pouta mezi partnery a odlišení stávajícího vztahu od těch ostatních.

Teorie citové vazby je založena na předpokladu, že veškeré chování, myšlení, emoce a fyziologie odrážejí fungování mentálních reprezentací, čili vnitřních pracovních modelů. Tyto mentální reprezentace obsahují detailní vzpomínky na interakce s partnerem, jejich vědomé i nevědomé emoční zhodnocení, vazbové osoby či strategie k regulaci negativních afektů. Mentální reprezentace implicitně ovlivňují vnímání a očekávání ohledně určitých událostí na základě minulých zkušeností. Vnímání a očekávání dále, ať už vědomě, či nevědomě, ovlivňuje afektivitu chování a fyziologické reakce člověka (Zayas et al., 2015).

Za použití funkční magnetické rezonance (fMRI) lze pozorovat, že při aktivaci mentální reprezentace partnera, např. při pohledu na jeho fotografii, se do činnosti zapojuje i dopaminový systém (Bartels, & Zeki, 2004). Je známo, že spouštěčem dopaminového systému jsou stimuly, které mají pro jedince odměňující charakter (např. dobré jídlo, sex, drogy aj.). Aktivace dopaminového systému a s ním spojeného limbického systému je provázána subjektivními pocity radosti, vzrušení, nadšení, touhy a chtění, čímž motivuje jedince v přibližování se danému cíli a zároveň aktivuje sympatický nervový systém, který způsobuje fyziologické pochody organismu. Pokud tedy partner u jedince aktivuje dopaminový systém, funguje partner sám o sobě pro dané jedince jako odměna. Tento princip ukazuje, že citové pouto mezi partnery je utvářeno mimo jiné zážitkem potěšení a radosti z přítomnosti milované osoby (Fisher, Aron, & Brown, 2005).

Na utvoření bohatých mentálních reprezentací důležitého člověka se podílí opakovaný sexuální kontakt pouze s tímto jedním jedincem. Takovéto mentální reprezentace jsou hluboce vryty do paměti, obsahují rysy obličeje, tělesné rysy, hlas, vůni, doteky a podobně a snadno se aktivují. Je zajímavé, že pouhá aktivace mentální reprezentace partnera působí úlevně a stává zdrojem pocitu bezpečí a klidu. Příkladem tohoto efektu jsou experimenty, kdy pohled na fotografii partnera snížil prožitek bolesti (Depue, & Morrone-Strupinsky, 2005).

Různé výzkumy ukazují vliv citlivého partnera na rychlejší zklidnění druhého partnera (např. měřením míry partnerovi úzkosti či fyziologických reakcí) nejen během stresové situace, ale i na předpokládanou hrozbu. Je to dáno tím, že bezpečný partner zmírňuje stresové reakce nervového systému. Výzkumní pracovníci tento účinek zmírnění

stresu díky interakci s vazbovou osobou, ať už fyzicky či pouze symbolicky přítomnou, dávají do spojitosti s aktivací dvou neurotransmiterních systémů, které produkují oxytocin a endogenní opiáty. Tyto neurotransmitery působí na hypotalamo-hypofyzární systém a autonomní nervový systém, oba se aktivují ve stresové situaci. Oxytocin umocňuje pocity lásky, emočního spojení, důvěry a bezpečí a je vyplavován v reakci na objetí, doteky, sexuální interakce a orgasmus. Endogenní opiáty vyvolávají pocit pohody, uvolnění a snižují prožitek fyzické a emoční bolesti a jsou uvolňovány specificky při mazlení, stimulaci genitálií a milování. Oxytocin a endogenní opiáty snižují úzkost a regulují aktivaci hypotalamo-hypofyzárního systému. Oba tyto neurotransmitery mohou být vyplaveny při pouhé myšlence na partnera (Sbarra, & Hazan, 2008).

Reprodukční behaviorální systém řídí atraktivitu, touhu, flirtování, sexuální chování a jak již bylo výše popsáno, hraje klíčovou roli při formování citového pouta k partnerovi. Podle některých výzkumných zjištění se zdá být pro vztah významné také správné načasování prvního společného sexu. Busby, Carroll, & Willoughby (2010) zjistili, že partneri, kteří si na první společný sex počkali déle ve srovnání s těmi, kteří prožili společný sex dříve, udávali vyšší manželskou spokojenost, lepší komunikaci a kvalitu sexu.

Je třeba upozornit, že způsob jakým sexuální aktivity ovlivňují utváření citového pouta mezi partnery je značně komplikovaný a výše uvedený popis je velmi zjednodušující. Je nutné vždy brát na zřetel individuální faktory. Tyto odlišnosti jsou dány např. styly citové vazby, které ovlivňují očekávání a s ním spojené chování; odlišným množstvím oxytocinových a opioidních receptorů v hipokampu; individuální je i práh dělící obyčejné podněty od těch, na které mozek už reaguje dostatečným vyplavením oxytocinu a opioidů (Zayas et al., 2015).

Výše uvedené závěry se vztahují především na počáteční fázi vztahu při utváření citového pouta mezi partnery. Intenzita dopaminového systému spojeného s odměnami má tendenci s délkou vztahu klesat, ale díky oxytocinu zůstává produkce opioidů zachována (Zayas et al., 2015). Je třeba mít na zřeteli, že stabilita vztahu, na niž se zaměřuje většina výzkumů, není totéž co kvalita citového pouta. Chování typické pro jistý styl citové vazby se objevuje nezávisle na míře prožívané spokojenosti v partnerství. Míra pocitu jistoty se totiž podle autorů reguluje především na základě schopnosti partnera tlumit účinky stresu, kterému je jedinec vystaven, a míry vzájemné synchronizace mezi partnery (vzájemná

koordinace psychologických a fyziologických stavů, např. srdečního rytmu, cirkadiánního rytmu, pocitů). Tato dynamika však může partnery k sobě poutat, ačkoliv se jinak necítí být ve vztahu šťastní. Rozchodem je synchronizace narušena, což může být subjektivně vnímáno velmi nepříjemně (Selcuk, Zayas, & Hazan, 2010).

Sexuálně-reprodukční systém je však důležitý nejen v počátečních fázích vztahu. Díky tomu, že uspokojivé milování vzbuzuje spoustu pozitivních prožitků – lásky, vzrušení, elánu, uvolnění – pomáhá při udržení spokojeného a stabilního dlouhodobého vztahu (Mikulincer, 2006).

5.4 Láska, citová vazba a partnerská spokojenost

Když se v 60. letech minulého století ocitlo mnoho manželských párů na pokraji rozpadu a volali o pomoc, mnoho psychologů a jiných odborníků v oblasti pomáhajících profesí, nebylo připraveno poskytnout pomoc. V té době neexistovalo dostatek výzkumů či empirických poznatků, na kterých by mohli odborníci z praxe stavět. Mnoho průřezových studií poté potvrdilo trend poklesu partnerské spokojenosti v čase. Mírné zvýšení partnerské spokojenosti v dlouhodobých vztazích bylo spíše výjimkou. Nadějí pro ty, kteří setrvali v dlouhodobém a ne úplně spokojeném vztahu, se stala tzv. U-křivka, která se stala základem učebnic - ilustruje vývoj spokojenosti ve vztahu. Longitudinální studie bohužel odhalily, že nárůst spokojenosti v dlouhodobých manželských vztazích byl fatou morganou metodologie průřezových studií. Ve výzkumném vzorku se totiž v kohortě dlouhodobých vztahů nevyskytovaly se vztahem výrazně nespokojené páry, ty již vztah ukončily a zůstaly pouze ty, které ve vztahu prožívaly vyšší míru spokojenosti, což v důsledku vedlo k výsledkům nárůstu spokojenosti ve vztahu (Berscheid, 2010).

Sociální psychologové se ze všeho nejdříve systematicky zabývali otázkou stability manželského vztahu, základní jednotky rodiny. Léta výzkumu ukázala, že hlavním determinanem stability partnerského vztahu je partnerská spokojenost, přičemž cit mezi partnery byl viděn jako jeden z hlavních faktorů předpovídající partnerskou spokojenost, výzkumně mu však bylo věnováno nedostatek pozornosti. Později odborníci z oblasti psychologie na základě svých výzkumů došli k poznání, že láska je hlavní hnací silou ve vývoji vztahu. Mnohé výzkumy prokazují spojitost mezi vysokým stupněm prožívané

lásky a větší partnerskou spokojeností a stabilitou vztahu (např. Graham, & Christiansen, 2009). Není tedy překvapivé, že vymizení lásky ze vztahu je jedním z hlavních důvodů rozvodu (Fehr, Harasymchuk, & Sprecher, 2014).

Whisman, Dixon, & Johnson (1997) mapovali oblasti partnerských problémů v párové terapii a možnosti jejich terapeutického řešení. Za rozbitými vztahy stál vedle mimomanželských afér, bojů o moc, problematické komunikace a nerealistických očekávání i nedostatek lásky. Při srovnání s jinými studiemi autoři zjistili, že se ty samé hlavní partnerské problémy v párové terapii stabilně objevovaly posledních 15 let. Autoři dále shledali nedostatek lásky jako jeden z nejobtížněji řešitelných problémů ve vztahu, hned vedle alkoholismu.

Vzájemné negativní reakce v chování partnerů jsou hlavní známkou nespokojeného vztahu. Schopnost ovládnout nutkání odpovědět na partnerovu negativní reakci ještě silnější negativní reakcí a vůbec schopnost povznést se nad takové chování je cennou výbavou z hlediska partnerské spokojenosti a stability. Na partnerovy nedostatky se vyplácí reagovat laskavě, altruisticky. Nejzásadnější roli z hlediska partnerské spokojenosti a stability z tohoto hlediska sehrává láska opravdová (Berscheid, 2010).

Hazan, & Shaver (1987) poukázali na odlišné představy o lásce u lidí s jistým a nejistým stylem citové vazby. Pro jistý styl citové vazby jsou více typická přesvědčení o existenci romantické lásky, o udržitelnosti intenzivní lásky v dlouhodobém časovém horizontu a o víře v opravdové opětované zamilování. Zatímco pro více vztahově úzkostné lidi bývá častěji snazší se zamilovat, pro více vztahově vyhýbavé lidi je naopak složitější propadnout zamilovanosti. Častěji vůbec nevěří v existenci romantické lásky – mohou jí vnímat jako televizní fikci, ne jako normální součást reálného života (např. Jones, & Cunningham, 1996), případně mají za to, že romantická láska běžně vymizí hned na počátku vztahu, během jeho formování. Rozdíl byl nalezen i v intenzitě vášně, kterou jsou více vztahově úzkostní lidé schopni v dlouhodobém vztahu udržovat, u více vztahově vyhýbavých lidí tomu bývá přesně naopak (Davis, Shaver, & Vernon 2004). „Vášeň“ však pro vztahově úzkostné lidi může představovat pouze prostředek, jak skrze sex saturovat nenaplněné potřeby lásky, ačkoliv sex samotný pro ně ve skutečnosti nemusí být příjemným prožitkem.

Tématem lásky se významně zabýval Lee (1977), který vytvořil jednu z hlavních teorií v oblasti výzkumu romantické lásky. Ta je založena na myšlence různorodých

postojů k lásce v podobě šesti stylů lásky: Eros, Ludus, Storge, Mania, Pragma a Agape. **Eros** je synonymem pro lásku romantickou či vášnivou. Je pro ni charakteristické především silné citové opojení doprovázené sníženou kritičností, sentimentálním postojem k lásce a silnou erotickou přitažlivostí. **Ludus** je typ lásky, který nezvažuje závazek a klade důraz především na milostné hry, typicky s více partnery ve stejném časovém období v přesvědčení, že lži a klamání partnera jsou přípustné. Člověk s postoji charakteristickými pro hravý typ lásky se typicky obává závislosti a závazku, často se tedy může vyhýbat otázkám společné budoucnosti s partnerem. Klidné soužití plné důvěry a respektu obnáší **Storge**. Ve vztahu k partnerovi je přítomen silný závazek bez silnějšího emocionálního náboje. Partner je považován za dobrého přítele s velmi podobnými postoji a hodnotami. **Pragma** je charakteristická faktickým vědomým zvážením vhodnosti potenciálního partnera, především na základě demografických informací, podobného prostředí a zájmů. Může se jako postoj objevovat především v počátečních fázích vztahu (např. Hammock, & Richardson, 2011). Dalším stylem lásky je **Mania** – láska silně závislá, žárlivá, velmi intenzivní. Jedinec s tímto typem lásky se manipulacemi snaží přinutit protějšek k vyjadřování lásky a závazku. Je zde přítomna tendence ke zpochybnování upřímnosti partnerovy lásky a pochybnosti doprovází zoufalství. V důsledku není šťastný nikdo z páru. Posledním ve výčtu lásek je **Agape**, láska očištěná od sobectví, je laskavá, zodpovědná a trpělivá, nic nežádá na oplátku. Je živnou půdou pro uspokojivé dlouhodobé vztahy (Smith, & Klases, 2016).

Některé studie zabývající se souvislostí stylů citové vazby se styly lásky, se shodují v závěrech, že jistý styl citové vazby pozitivně koreluje s Eros a Agape, zatímco vztahová úzkostnost pozitivně koreluje s Manií a vztahová vyhýbavost s Ludus (např. Feeney, & Noller, 1990; Fricker, & Moore; 2002). Zjištění jiných studií se od těchto liší např. v pozitivní korelaci vztahové úzkostnosti a Agape (např. Smith, & Klases, 2016). Některé studie naznačují negativní korelaci vyhýbavého stylu citové vazby a Agape a pozitivní korelaci s Pragma (Collins, & Read, 1990).

Zdá se, že lidé s více vyhýbavým stylem citové vazby se méně poddávají romantickým a altruistickým formám lásky a upřednostňují spíše hraní her a praktické aspekty vztahu. Větší vztahová úzkostnost pravděpodobně v souvislosti s touhou po blízkosti a strachu z odmítnutí spíše tíhne k více na lásce závislému, citově intenzivnímu, majetnickému stylu lásky, např. Mania (Mikulincer, & Shaver, 2010). Jedno z vysvětlení zoufalé potřeby lásky vztahově úzkostných lidí nabízí Aron, Aron, & Allen (1998). Tím,

že se tyto lidé častěji a snadněji zamilovávají, zažívají také častěji neopětovanou lásku, která umocňuje zoufalství a touhu po opětované lásce.

Lee (1977) nevnímal styly lásky jako rysy daného člověka. Jedinec může mít jeden vztah, pro který je více charakteristický jeden styl lásky a zároveň jiný vztah, pro který je charakteristický zcela jiný styl lásky. Stejně tak je pravděpodobné, že v rámci jednoho vztahu dojde v jeho průběhu k proměně z hlediska stylů lásky.

Hatfield, Pillemer, O'Brien, & Le (2008) se ve výzkumu zabývali proměnou lásky v čase u novomanželů a lidí v dlouhodobém manželském svazku. Zjištění ukázala obecně postupný úbytek lásky ve vztazích. Výrazný byl pokles nejenom romantické lásky, jak autoři předpokládali, ale také lásky přátelské.

Na otázku trvání romantické lásky i v dlouhodobém vztahu se ve své meta-analytické studii zaměřili Acevedo, & Aron (2009). Autoři překvapivě uvádějí, že romantická láska může přetrvávat v dlouhodobém manželském vztahu, avšak bez přítomnosti obsesí, které jsou podle současných poznatků typické pro romantickou a manickou lásku v počáteční fázi vztahu, kdy si pár není úplně jistý svými pocity a budoucností vztahu, mohou se objevit i pocity nervozity, nejistoty a úzkosti. Romantická láska, která přetrvává i v dlouhodobém vztahu umocňuje manželskou spokojenost, osobní pohodu (*well-being*) a podporuje vysokou sebedůvěru člověka. Vysoký stupeň romantické lásky v dlouhodobém vztahu podle zjištění autorů přetrvával i po zohlednění faktoru sociální žádoucnosti při vyplňování dotazníku.

Vyšší partnerská spokojenost se dle mnohých studií pojí s romantickou láskou (Eros) a takovými styly lásky, které se vyznačují především schopností empaticky reagovat na partnerovy potřeby bez vytváření pocitu dluhu a poskytováním láskyplné péče a podpory v rozumných mezích (Kogan et al., 2010). Těmto charakteristikám odpovídá např. Agape, nebo opravdová láska. V analýze Fehr et al., (2014) se ukázala opravdová láska jako silnější prediktor partnerské spokojenosti než Agape. Ludus bývá naopak spojen s nižší partnerskou spokojeností, pravděpodobně proto, že brání vytvoření skutečně důvěrného vztahu (Fricker, & Moore, 2002). Některé studie však došly v rámci spokojenosti u ludického stylu k opačným výsledkům (např. Meeks, Hendrick, & Hendrick, 1998).

Na závěr bychom chtěli zdůraznit, že nelze na styly citové vazby hledět pouze jako na individuální charakteristiky jedince, ale svou roli zde sehrává i kontext jedince či

partnerského vztahu, ve kterém se právě nacházejí, a osoba vůči které je vazbové chování realizováno. Mnoho lidí, kteří mají jistý styl citové vazby, se mohou v určitých situacích, či obdobích chovat více vztahově úzkostným způsobem, kupříkladu se více fixují na partnera, častěji vyhledávají jeho blízkost (např. na začátku vztahu). Jedná-li se však o dočasné chování, může kvalitu vztahu naopak spíše posílit (Eastwick, & Finkel, 2008; Pierce, & Lydon, 2001).

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 Výzkumný problém, cíle práce, výzkumné hypotézy

6.1 Výzkumný problém a cíle práce

Na základě předchozího shrnutí teoretických poznatků se tato práce v návaznosti na mou bakalářskou diplomovou práci (Malá, 2017) s názvem „Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství“ výzkumně orientuje na **ověření vztahu mezi stylem citové vazby jedince, partnerovou spokojeností ve vztahu a styly lásky u vybraného vzorku české populace**, neboť výzkumný zájem tento cíl vzbuzuje především v zahraničí.

Partnerský vztah je důležitou hodnotou sám o sobě bez ohledu na věk. Skrze partnerský vztah se člověk utváří, mění, posouvá i definuje. Mnohé osobní cíle, touhy, potřeby, osobní pohoda a pocit spokojenosti jsou do určité míry závislé na jednání partnera – např. na jeho podpoře, na schopnosti činit kompromisy a přinášet oběti, na investování do vztahu apod., jinými slovy na skutečnosti, že „tu partner pro druhého opravdu je“. V tomto smyslu mezi partnery vzniká určitá provázanost a vzájemná závislost. Důležitá je pro partnery koordinace mezi určitou mírou závazku s životními plány a cíli. Potřeba provázanosti se mezi lidmi liší a podle míry, v jaké je uspokojována, se podílí na vnímání spokojenosti v partnerském vztahu.

Je zřejmé, že osobnost člověka, pro kterou je typický určitý způsob vztahování se k druhým lidem a ke světu obecně, výrazně ovlivňuje jak svého partnera, tak kvalitu vztahu. Velká část zahraničních výzkumů, zaměřujících se na partnerskou spokojenost, jejichž komplexní přehled nabízí Mikulincer, & Shaver (2010), je věnována intrapersonálnímu vlivu stylu citové vazby, tedy tomu, jaký má styl citové vazby jedince vliv na jeho spokojenost se vztahem. **Jeden z cílů této práce se proto zaměřuje na ověření souvislosti mezi stylem citové vazby jednoho z partnerů a partnerskou spokojeností druhého z páru** (interpersonální vliv citové vazby), která začala být více výzkumně prověřována až v posledních letech. Tyto studie přispívají k pochopení, jak lidé

vnímají vztahové charakteristiky partnerů s nejistým stylem citové vazby a jak toto vnímání ovlivňuje partnerskou spokojenost. Obecně tyto výzkumy ukazují, že lidé, kteří mají po svém boku partnera s nejistým stylem citové vazby (vztahově úzkostní a vztahově vyhýbaví partneři), prožívají ve vztahu méně spokojenosti než partneři lidí s jistým stylem citové vazby (např. Molero et al., 2016).

Vztah sám o sobě může být zdrojem bezpečí, podpory, jistoty a spokojenosti, a to především v případě jsou-li jedinci vnímaví vůči potřebám nejen svým, ale i partnerovým, a jsou-li opravdu spolehlivými partnery jak v běžných situacích, tak především v náročných obdobích života. Lidé s nejistým stylem citové vazby to mají v tomto ohledu o něco složitější ve srovnání s lidmi s jistým stylem citové vazby. Ve výzkumu Collins, Cooper, Albino, & Allard (2002), který se zaměřil na partnerské vztahy adolescentů, byli vztahově vyhýbaví partneři hodnoceni jako méně intimní, méně vřelí, více konfliktní s tendencí se následně z konfliktů stahovat, více kritičtí a agresivní, méně schopní efektivního řešení problémů. Mohlo by se tedy na první pohled zdát, že lidé s nejistým stylem citové vazby jsou odsouzení k životu v nespokojených, nenaplněných vztazích. Avšak není tomu nutně tak. Některé studie (např. Overall, & Simpson, 2015) poukazují na fakt, že rozhodující je načasování a způsob, jakým partneři reagují na obavy a nejistoty lidí s nejistým stylem citové vazby a jak s nimi dále nakládají, a to nejen tak, aby nedocházelo k eskalaci problémů, ale mohou jim i pomoci regulovat nekonstruktivní způsoby reagování na subjektivně prožívané hrozby. S vhodným přístupem a prožitkem bezpečného vztahu může dle autorů v čase dojít ke snížení vztahové úzkostnosti i vyhýbavosti. Vztah sám o sobě tedy může být prostředkem k růstu. Z výše popsaného vyplývá, že v kombinaci s vhodným partnerem by mohla být ve vztahu u lidí s nejistým stylem citové vazby zachována dlouhodobě spokojenost. Je proto vhodné se tímto předpokladem více výzkumně zabývat.

Další výzkumné cíle se soustředí na téma lásky, konkrétně ověření souvislosti vybraných stylů lásky, jejichž autorem je Lee (1977), jednak s partnerskou spokojeností, a jednak s dimenzemi citové vazby. Výzkum na téma lásky v souvislosti s partnerskou spokojeností je podle autorů Vedes et al. (2016) stále ojedinělý. Ačkoliv je láska základem každého kvalitního vztahu, jako téma je obecně ve srovnání s jinými oblastmi psychologie relativně málo zkoumáno. Jak již bylo uvedeno, lásku lze chápat jako proces citového připoutání a její kvalita souvisí s individuální vztahovou historií jedince. Výše uvedené styly lásky jsou postoje, které popisují, jak jedinec definuje svou lásku, co

cítí a jak se chová v rámci konkrétního milostného vztahu. Shaver, & Hazan (1988) věří, že základy těchto postojů jsou zakotveny v teorii citové vazby a kombinace obou teoretických koncepcí umožňuje jasnější pochopení partnerské spokojenosti.

V neposlední řadě bude brán v potaz faktor délky vztahu v souvislosti s partnerskou spokojeností, i když stabilita vztahu se nedá pokládat za měřítko spokojenosti. Lidé setrvávají v nevyhovujících vztazích z nejrůznějších důvodů. Na základě prostudování odborné literatury (např. Hirschberger et al., 2009) je předpokladem, že partnerská spokojenost bude mírně klesat s délkou vztahu.

6.2 Hypotézy

Výše uvedené cíle jsou rozpracovány v následujících hypotézách, které jsou pro přehlednost roztrženy pod nadpisy do tematických celků.

Citová vazba k partnerovi a styl lásky

H1a: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry subškály Vztahová *vyhýbavost* u škály ECR-R a subškály *Eros*.

H1b: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry subškály Vztahová *vyhýbavost* u škály ECR-R a subškály *Agape*.

H1c: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry subškály Vztahová *úzkostnost* u škály ECR-R a subškály *Eros*.

H1d: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry subškály Vztahová *úzkostnost* u škály ECR-R a subškály *Agape*.

H1e: Existuje *pozitivní* souvislost mezi skóry subškály Vztahová *vyhýbavost* u škály ECR-R a subškály *Ludus*.

H1f: Existuje *pozitivní* souvislost mezi skóry subškály Vztahová *úzkostnost* u škály ECR-R a subškály *Mania*.

Vliv stylu citové vazby jedince na spokojenost ve vztahu jeho partnera

Muži

H2a: Existuje negativní souvislost mezi skóry subškály Vztahová *úzkostnost* u škály ECR-R muže a skóry partnerské *spokojenosti* ženy.

H2b: Existuje negativní souvislost mezi skóry subškály Vztahová *vyhýbavost* u škály ECR-R muže a skóry partnerské *spokojenosti* ženy.

Ženy

H2c: Existuje negativní souvislost mezi skóry subškály Vztahová *úzkostnost* u škály ECR-R ženy a skóry partnerské *spokojenosti* muže.

H2d: Existuje negativní souvislost mezi skóry subškály Vztahová *vyhýbavost* u škály ECR-R ženy a skóry partnerské *spokojenosti* muže.

Styl lásky a spokojenost v partnerském vztahu

H3a: Existuje *pozitivní* souvislost mezi skóry subškály *Eros* a skóry partnerské *spokojenosti* u jedince.

H3b: Existuje *pozitivní* souvislost mezi skóry subškály *Agape* a skóry partnerské *spokojenosti* u jedince.

H3c: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry subškály *Ludus* a skóry partnerské *spokojenosti* u jedince.

H3d: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry subškály *Mania* a skóry partnerské *spokojenosti* u jedince.

Délka vztahu

H4a: Existuje *pozitivní* souvislost mezi skóry subškály *Storge* a délkou partnerského vztahu.

H4b: Existuje *negativní* souvislost mezi skóry *partnerské spokojenosti* a délkou vztahu.

7 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

7.1 Zvolený typ výzkumu a popis metod

Vzhledem k formulaci cílů práce byl pro ověření významnosti vybraných proměnných zvolen kvantitativní přístup. Mezi zvolenými proměnnými byly na základě prostudované odborné literatury identifikovány vztahy, které byly následně ověřeny statistickými testy.

Výzkum byl proveden formou následujících standardizovaných škál: česká zkrácená verze škály *Experiences in Close Relationships Revised Questionnaire* (ECR-R-16; Kaščíková et al., 2016), *Love Attitudes Scale* (LAS; Hendrick, & Hendrick, 1986) a *Couple satisfaction index* (CSI-4; Funk, & Rogge, 2007) v kombinaci s položkami zjišťující základní demografická data. Standardizace v České republice proběhla pouze u škály ECR-R-16. U škál byl proveden několikanásobný zpětnovazební překlad. Zpočátku byly použity plné verze všech škál. Po četných připomínkách respondentů k většímu rozsahu dotazníku byly po rozvaze, s ohledem na celkový rozsah položek a tím daný i čas nutný pro vyplnění dotazníku, použity zkrácené verze škál ECR-R a CSI. Lze totiž předpokládat, že větší délka dotazníku zvyšuje riziko opuštění online formuláře respondentem v průběhu jeho vyplňování a zároveň bylo zjištěno (Deutskens, Ruyter, Wetzels, & Oosterveld, 2004), že se s délkou dotazníku může zvyšovat četnost neutrálních odpovědí „nevím“.

Všechny škály jsou volně dostupné na internetu, včetně návodu na skórování. Součástí škály CSI je písemné svolení autorů k jejímu užívání pro výzkumné, příp. klinické účely. Autoři LAS a ECR-R-16 byli osloveni s žádostí o použití metod.

Pro měření stylu citové vazby byla zvolena česká verze škály ECR-R-16, neboť se jedná o jednu z nejpoužívanějších (ve svém plném znění), oblíbených a spolehlivých metod k diagnostice citové vazby v blízkých vztazích. Otázky zde cílí na partnerský vztah. Je lépe, podle mého názoru, použít specifickou metodu k měření citové vazby (zde k partnerovi) nežli obecnou, neboť citová vazba k partnerovi může být odlišná od citové vazby k lidem obecně.

V současné době je na výběr velké množství metod pro měření partnerské spokojenosti. Škálu CSI jsem si vybrala na základě metaanalytické studie Graham,

Diebels, & Barnow (2011), kde byla porovnána reliabilita sedmi nejpoužívanějších nástrojů pro měření partnerské spokojenosti s ohledem na individuální a vztahové charakteristiky. Ve srovnání s ostatními metodami CSI poskytuje více informací, má vyšší míru účinku než DAS (Dyadic Adjustment Scale), vyšší míru preciznosti v hodnocení spokojenosti ve srovnání s MAT (Marital Adjustment Test) a DAS a lépe diferencuje mezi různými úrovněmi spokojenosti. Škála CSI je vhodná pro různé typy partnerských vztahů (např. sezdané, nesezdané, zasnoubené) (Funk, & Rogge, 2007).

Vědecky uchopit lásku je stále poněkud obtížné. Z klasifikačních systémů, které v oblasti vědy vzbudily větší pozornost, se prosadily práce především dvou autorů: Triangulární teorie lásky podle Sternberga (1986) a typologie šesti stylů lásky, kterou vytvořil Lee (1977). Vzhledem ke zkoumaným vztahům jsem si vybrala metodu LAS, která vychází z modelu lásky podle Lee (1977). Jak jsem již uvedla, základy těchto stylů lásky jsou podle názoru Shaver, & Hazan (1988) silně zakotveny v teorii citové vazby.

7.2 ECR-R-16

Metoda ECR-R pochází od autorů Fraley, Waller, & Brennan (2000b) a vznikla na základě IRT analýzy 323 položek vybraných ze 14 sebeposuzujících metod zaměřených na hodnocení stylu citové vazby v romantických vztazích. Součástí sady byly i položky ze čtyř běžně používaných metod zjišťujících dimenze citové vazby: Experiences in Close Relationships scales (ECR, Brennan et al., 1998), Adult Attachment Scales (AAS, Collins, & Read, 1990), Relationship Styles Questionnaire (RSQ, Griffin, & Bartholomew, 1994) a Attachment scales (Simpson, 1990), z nichž ECR měla nejlepší psychometrické vlastnosti. Díky IRT analýze položek bylo dosaženo vyšší preciznosti měření citové vazby, aniž by se musela rozšířit škála o další položky.

Limitem škály ECR-R je, že hodnotí nízké hodnoty na škále úzkostnosti a vyhýbavosti, tj. vysokou míru jistého stylu citové vazby, s nižší precizností než nejistý styl citové vazby. Dalším limitem ECR-R (plné verze) je nadbytečnost některých položek. Autoři se však domnívají, že opakující se položky cílící na téže rysy jsou přínosem, protože umožňují větší preciznost metody a zachycení téhož rysu na větším spektru projevů tohoto rysu. Proto autoři upozorňují na potřebu vytvoření většího počtu rozmanitých položek (Fraley et al., 2000b).

Zkrácená verze 36 položkového dotazníku ECR-R byla vytvořena v rámci validační studie v ČR. Z původní škály ECR obsahuje 8 položek na vztahovou úzkostnost (2, 3, 5, 6, 12, 14, 15, 16) a 8 položek na vztahovou vyhýbavost (20R, 22R, 26R, 28R, 29R, 31R, 35R, 36R), které se skórují reverzně (převádění položek: 1 → 7; 2 → 6; 3 → 5; 4 → 4; 5 → 3; 6 → 2; 7 → 1). Respondent vyjadřuje míru souhlasu na sedmistupňové Likertově škále od 1 (vůbec nesouhlasím) do 7 (úplně souhlasím) s tvrzením, které reprezentuje dimenze citové vazby. Mezi položky reprezentující vyhýbavou dimenzi citové vazby se řadí např. „*Přijde mi poměrně snadné přiblížit se mému partnerovi/partnerce.*“ a mezi položky představující úzkostnou dimenzi např. „*Moje touha po větší blízkosti někdy lidi odstraší*“ (Hašto et al., 2018).

Z ECR-R plné verze byly do zkrácené verze vybrány položky, které zachycují obavy z odmítnutí či opuštění (2, 3, 15), nadměrné potřeby náklonosti od ostatních (5, 12, 14) a distres z nedostupnosti partnera (6, 16). Dále byla z položek ECR-R vybraná hlavní témata vztahové vyhýbavosti: přehnaná tendence spoléhat se sám na sebe (29R, 26R), neochota sdílet (20R, 28R, 31R) a obavy z blízkosti a intimity (22R, 26R, 35R) (Hašto et al., 2018).

Zkoumání sociodemografických charakteristik odhalilo významná zjištění v charakteristikách citové vazby u různých skupin obyvatel. Ve výzkumném souboru se vztahová úzkostnost s věkem příliš neproměnila, vztahová vyhýbavost byla nejvyšší ve vyšším věku. U rozvedených lidí byly vyšší hodnoty vztahové úzkostnosti i vyhýbavosti, stejně tak u osamělých lidí. Nižší hodnoty vyhýbavosti byly nalezeny u Vysokoškolských studentů v porovnání se základním a učňovským vzděláním (Hašto et al., 2018).

7.3 LAS

Metodu vyvinuli Hendrick, & Hendrick (1986) na základě vyplnění dotazníku 807 studenty. Skládá se ze 42 položek. Každý styl lásky je měřen 7 položkami. Každá položka je respondentem hodnocena na 5ti bodové škále, kde respondent vyjadřuje míru souhlasu s následujícím významem každé číselné hodnoty: 1 - naprosto souhlasím, 2 - spíše souhlasím, 3 - neutrální postoj, 4 - spíše nesouhlasím, 5 - naprosto nesouhlasím. Škála v sobě kombinuje jak položky, které se vztahují k současnému partnerskému vztahu, tak položky vyjadřující postoje k lásce obecně.

Autoři při tvorbě položek vycházeli z modelu lásky vytvořeném Lee (1973, in Hendrick, & Hendrick, 1986), který je ze všech teorií lásky zaujal nejvíce, hlavně pro svůj široký teoretický záběr. Lee pojmenoval tři základní typy lásky: Eros (romantická, vášnivá láska), Ludus („hravá“ láska – *game-playing love*) a Storge (přátelská láska). A tři sekundární typy lásky, které vznikly sloučením základních typů lásky: Mania (majetnická, závislá láska), Pragma (pragmatická, racionální láska) a Agape (nesobecká láska). Ačkoliv jsou všechny styly lásky vzájemně propojené, každý styl má kvalitativně odlišné vlastnosti nezávislé na všech ostatních stylech (Hendrick, & Hendrick, 1986).

Znění položek koresponduje s teoretickým základem stylů lásky. Hendrick, & Hendrick (1986) stručně uvádějí následující nejvýraznější charakteristiky každé subškály:

- ❖ **Eros:** charakteristická je silná fyzická atraktivita milované osoby, počáteční přitažlivost spojená se silnými emocemi a silným pocitem závazku k milované osobě, láska má pro jedince vysokou hodnotu. Příkladem jsou položky např.: „*Cítím, že jsme si s partnerem navzájem souzeni*“, „*S partnerem jsme k sobě velmi rychle emočně přilnuli.*“
- ❖ **Ludus:** základní charakteristikou je vstupování do milostných interakcí s více partnery současně. Určité klamání partnerů je přípustné za předpokladu náležitě vymezených rolí. Není přítomna hlubší emoce, ludický jedinec si naopak dává pozor na intenzitu emocí ostatních a ovládá manipulace. Autoři poznamenávají, že ludické aspekty jsou součástí mnoha, ne-li všech, milostných vztahů. Subškálu reprezentují např. položky: „*Věřím, že to, co o mě partner neví, mu neublíží.*“, „*Mám rád(a) „milostné hry“ s několika různými lidmi.*“
- ❖ **Storge:** u tohoto stylu není jasná hranice mezi láskou a přátelstvím. Jedná se o pevný, stálý a spolehlivý typ lásky bez přítomnosti „ohně“. Zastoupené jsou např. tyto položky: „*Předpokládám, že s tím, koho miluji, budeme vždy přátelé.*“, „*Ta nejlepší forma lásky vyrůstá z dlouhodobého přátelství.*“
- ❖ **Pragma:** je kombinací Storge a Ludus. Základním rysem je racionální zaměření na požadované charakteristiky partnera. „Láska“ zde představuje určitý plán, neboť dochází k vytipování jedince na základě určitých logických kritérií. Subškála zahrnuje položky např.: „*Než se někomu ve vztahu oddám, přemýšlím, jakým člověkem v životě bude.*“, „*Před výběrem partnera se snažím svůj život pečlivě plánovat.*“

- ❖ **Mania:** je kombinací Eros a Ludus. Tento styl lásky je založený na vnitřní nejistotě jedince a nejistotě vztahující se k milované osobě. Projevuje se majetnický. Podle autorů může být nejvíce charakteristický pro období adolescence. Typické jsou položky: *„Pokud mi partner nevěnuje pozornost, cítím se špatně.“*, *„Nemohu se uvolnit, když mám podezření, že je můj partner s někým jiným.“*
- ❖ **Agape:** je kombinací Eros a Storge. Lee (1977) tvrdil, že neví o nikom, u koho by se tento styl lásky projevil v plné míře. Jedná se o lásku, která nic nežadá na oplátku. Je zastoupená např. položkami: *„Vždy se snažím pomoci mému partnerovi během náročných období.“*, *„Raději budu trpět já, než aby trpěl můj partner.“*

7.4 CSI

„Autory této škály pro měření partnerské spokojenosti jsou Funk, & Rogge (2007). Škála vznikla s použitím IRT metodiky na základě analýzy osmi metod zjišťujících partnerskou spokojenost. Teorie odpovědi na položku (IRT) představuje matematický aparát, díky kterému je možné předvídat, jak jedinec odpoví na konkrétní položku. IRT odhaluje latentní rysy (uvažované, přímo nepozorované charakteristiky respondentů) položky každého respondenta a je schopna odhadnout, kolik informace v sobě každá položka zahrnuje o úrovni měřeného rysu respondenta, čímž se zvyšuje přesnost měření. Uvažuje tedy o každé položce samostatně. IRT je mocným nástrojem pro posouzení přesnosti daného měření“ (Funk, & Rogge, 2007; Jelínek, Květon, & Vobořil, 2011, in Malá, 2017, 42).

„Autoři při tvorbě plné verze škály CSI postupovali následovně. Nejdříve bylo prozkoumáno osm dobře validních metod pro měření partnerské spokojenosti. Pozornost byla primárně věnována metodám dobře dostupných pro výzkumné účely. Jednalo se o Dyadic Adjustment Scale (DAS), nejvíce citovanou metodu pro měření kvality vztahu, Marital Adjustment Test (MAT), druhou nejvíce citovanou metodu pro zjišťování partnerské spokojenosti. Nedostatkem obou zmíněných metod je, že některé jejich položky se obsahově překrývají, dvanáct položek je téměř identických. Dalšími zkoumanými metodami byly (seřazeno sestupně dle počtu citací): Quality of Marriage Index (QMI), Relationship Assessment Scale (RAS), Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS), Karneyho

a Bradbury sémantický diferenciál (SMD), Marital Status Inventory (MSI)“ (Funk, & Rogge, 2007, in Malá, 2017, 42).

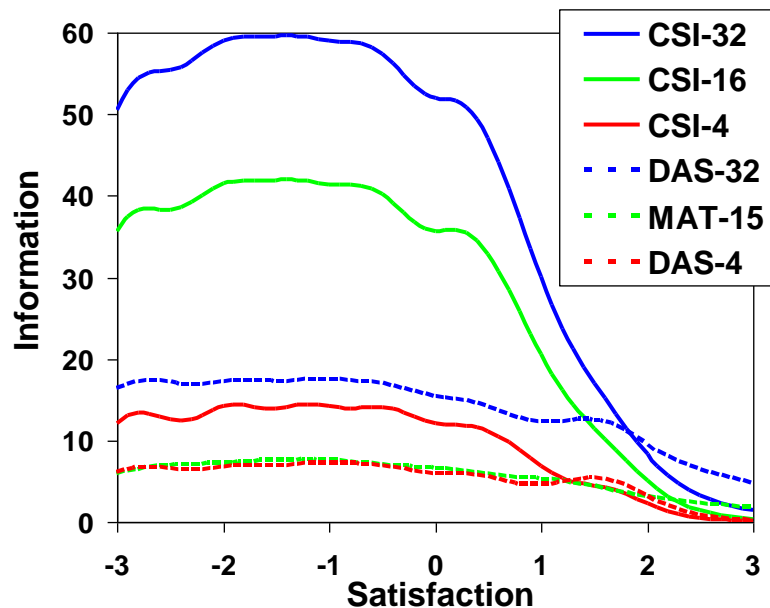
„Do testové sady bylo ještě zařazeno dalších 71 položek mapujících spokojenost, z toho jich 25 bylo vybráno z méně rozšířených testů pro zjišťování partnerské spokojenosti a 45 jich bylo napsáno samotnými autory budoucí nové škály ke zvýšení různorodosti obsahu položek. Dále do testové sady byly k 146 položkám, mapujících spokojenost, zařazeny 2 škály posuzující pozornost a vynaložené úsilí respondentů při testování a 7 kotvicích škál (anchor scales) (např. škála měřící partnerskou přitažlivost, komunikaci, konflikt, neuroticismus, míru stresu ve vztahu)“ (Funk, & Rogge, 2007, in Malá, 2017, 42).

„Poté autoři dali otestovat vytvořenou sadu otázek vzorku online respondentů ($n = 5\ 315$). Do výzkumného vzorku byli zařazeni lidé ve věku od 18 let, kteří mají partnerský vztah. Jednalo se převážně o ženy (80%). Průměrný věk respondentů byl 26 let (se směrodatnou odchylkou 10,5). Většina respondentů žila ve vážném nesezdaném vztahu (60%), ostatní byli v manželském svazku (23%), nebo zasnoubení (16%)“ (Funk, & Rogge, 2007, in Malá, 2017, 42).

„Autoři se zaměřili na analýzu vlastností položek, s cílem od sebe odlišit položky zaměřené na spokojenost od položek, které sytí faktor komunikace. Tyto položky byly ze souboru odstraněny spolu s položkami, které o spokojenosti přinášely jen chudou informaci nebo byly nadbytečné. Ponechány byly v souboru ty položky, které silně korelovaly se spokojeností. Tímto způsobem bylo vyselektováno 66 jednodimenzionálních, na sobě nezávislých položek (tzn., že neposkytují redundantní informace), které byly následně podrobeny IRT analýze. Ta zjistila, kolik informace v sobě každá položka nese a identifikovala 32 nejefektivnějších a nejpresnějších položek pro posouzení partnerské spokojenosti, které daly vzniknout škále CSI. Do konečného souboru položek byly vybrány i tři položky, které poskytují informaci na vysokých hodnotách spokojenosti“ (Funk, & Rogge, 2007, in Malá, 2017, 42).

V této práci byla použita zkrácená čtyř-položková verze, tvořená položkami Likertova typu. Maximální skóre, kterého je možné dosáhnout je 21, minimální 0. Škála poskytuje stále dostatečné množství informací, dokonce v tomto ohledu převyšuje i patnácti položkovou verzi MAT a konkuruje i množství informací, které přináší DAT, přestože obsahuje více položek (Obrázek 1) (Funk, & Rogge, 2007).

Obrázek 1 Porovnání škál pro měření partnerské spokojenosti (Rogge, nedatováno)



„Škála CSI prokázala silnou jak konvergentní validitu, čemuž odpovídají silné korelace s jinými nástroji pro měření spokojenosti (DAT, MAT, QMI, RAS), tak konstruktovou validitu ve srovnání s ostatními konstrukty pro zjišťování spokojenosti. Cronbachova α dosahuje hodnoty 0,98, což svědčí o silné vnitřní konzistenci škály. Položky zůstávají stabilní i při měření napříč různými typy skupin: muži x ženy, dlouhodobé vztahy x randění, mladí x staří“ (Funk, & Rogge, 2007, in Malá, 2017, 44).

7.5 Metody sběru dat

Výzkum byl realizován prostřednictvím elektronického dotazníku, který byl vytvořen pomocí Google formuláře na Google disku. Hotový dotazník byl předložen pěti lidem, kteří se vyjádřili k jeho srozumitelnosti. Na základě jejich zpětné vazby byl upraven pouze obsah průvodní informace. Dotazník byl šířen online cestou prostřednictvím různých skupin na facebooku, případně e-mailu v případě lidí, kteří nemají založený facebookový účet. Kromě metody samovýběru, byl výzkum prováděn i metodou příležitostného výběru, kdy byli příležitostně osloveni lidé z mého okolí. Všechny

oslovené skupiny lidí i jednotlivci byli požádáni o distribuci dotazníku dále, čímž byla při sběru dat využita i metoda sněhové koule.

S prosbou o distribuci dotazníku formou tužka - papír byla oslovena Poradna pro rodinu Pardubického kraje. Ta však aktivní šíření dotazníku zdvořile odmítla.

Výhody online sběru dat u kvantitativního přístupu převažují nad jejími nevýhodami. Výhodami online výzkumu je snadná dostupnost, rychlost, absolutní anonymita respondentů, distribuce dat současně několika různými kanály, možnost okamžité a průběžné kontroly výsledků. Mezi nevýhody se řadí nemožnost komplexních otázek, snížená reprezentativnost vzorku nebo riziko vyplňování dotazníku lidmi, kteří o sobě cíleně udávají nepravdivé informace.

7.6 Etické aspekty práce

Respondenti byli v průvodní informaci v dotazníku seznámeni s povahou, podmínkami a tématy výzkumu a se způsobem nakládání s daty. Jejich účast byla dobrovolná. S vyplňováním dotazníku mohli respondenti kdykoliv přestat bez udání důvodu. Na základě zjišťovaných informací nebylo možné respondenty identifikovat, byla zachována absolutní anonymita. S daty bylo nakládáno v souladu se zákonem o ochraně osobních údajů (zákon č. 101/2000 Sb.). Respondentům jsem poskytla na sebe kontakt, na který se v případě dotazů k výzkumu mohli obrátit. Na konci dotazníku měli respondenti prostor pro jakékoliv vyjádření k vyplněnému dotazníku.

8 Charakteristika zkoumané populace a popis výzkumného souboru

Výzkum byl zaměřen na sezdané a nesezdané páry, heterosexuálně i homosexuálně orientované, se spodní věkovou hranicí 18 let a minimální délkou vztahu 3 měsíce. Na základě teoretických poznatků není důvod předpokládat, že by z hlediska procesu citového připoutání existovaly rozdíly mezi homosexuály a heterosexuály (Selcuk et al., 2010). Jiná kritéria stanovená nebyla.

Do výzkumu se zapojilo celkem 427 respondentů, 250 žen a 177 mužů. Navzdory snahám o rovnoměrné zastoupení všech věkových kategorií od mladé dospělosti po pozdní dospělost se tento cíl pro relativně nízký počet párů ve vyšším věku nepodařilo naplnit. Přestože v dospělém věku, jak uvádí Langmeier, & Krejčířová (2006), nejsou výrazné mezníky, které by jasně oddělovaly jednotlivé vývojové etapy dospělosti, tak se jedná o dlouhý časový úsek, který se jistě promítá do myšlení, cítění a sociálního chování jedince v závislosti na odlišných životních zkušenostech nejen co do jejich kvantity. Výzkumný soubor bylo proto z těchto důvodů vhodné zacílit na skupinu osob ve věku od 18 do 30 let, která podle etap vývoje člověka odpovídá zhruba mladé dospělosti (Langmeier, & Krejčířová, 2006).

8.1 Charakteristika zkoumané populace ve vztahu ke zkoumaným proměnným

Mladá dospělost je velmi variabilní a proměnlivé období, které je do určité míry i odrazem své doby, jež je dnes charakteristická vysokou mírou svobody a vlivem individualismu, čímž se mladému člověku otevírá množství cest, kterými se může vydat. Toto období je samo o sobě časem možností, v následující vývojové etapě jsou již mnohé volby „uzavřeny“. Pro mnohé to tedy může být období sebepoznávání, zkoumání svých možností, schopností a zájmů. Jedná se obecně o přechodné období mezi adolescencí a dospělostí, kdy je přijetí identity dospělého člověka individuální záležitostí; o období postupného odpoutávání se od rodičů, kdy si lidé snaží uspořádat svůj život v oblasti studia, profese, partnerských vztahů a bydlení a zakládají rodiny. Mladí tedy řeší více

důležitých rozhodnutí současně. Na konci tohoto období jedinec přebírá odpovědnost sám za sebe, už není závislý na pomoci a podpoře rodičů (Macková, 2011).

Ve snaze o vytvoření výkladového rámce pro lepší popis období, které je na pomezí adolescence a dospělosti, vznikl koncept „*emerging adulthood*“, který se překládá jako vynořující se dospělost. Jedná se o lidi přibližně ve věku od 19 do 29 let. Hlavními tématy je prohlubující se prozkoumávání vlastní identity, zaměření se sám na sebe a směřování k samostatnosti (Macková, 2011).

Konkrétní formy a podoby partnerských vztahů jsou v tomto období značně rozmanité s velmi různou mírou závazku, intimity či explorační. Vztah s rodiči ustupuje více do pozadí. Zásadním tématem je hledání partnera. Dlouhodobá partnerská zkušenost výrazně ovlivňuje individuální vývoj člověka, o důležitosti tohoto tématu tedy není sporu. Jedinci mají více prostoru, času a společenského souhlasu k navázání vyššího počtu partnerských vztahů v rámci zkoumání emoční a fyzické intimity. Před definitivní volbou životního partnera se někteří skrze explorační partnerských vztahů snaží nalézt odpověď na otázku, kdo se k nim nejlépe hodí (hledání toho „pravého“, té „pravé“), a poté zda nalezený partner splňuje subjektivně kladené požadavky na celoživotního partnera (Lacinová, Ježek, & Macek, 2016). Obavy s tímto hledáním spojené dokládá výzkum Volková, Lacinová, Neužilová, Michalčáková, & Dušková (2016), kde 43% respondentů (n = 642) uvedlo strach, že nenaleznou vhodného partnera a 51% strach, že zůstanou sami.

Vyšší počet partnerských zkušeností však dle výzkumu Rhodes, & Stanley (2014) nevede k vyšší partnerské spokojenosti s budoucím manželem, či manželkou, neboť podle názoru autorů poznání, že existuje větší množství potenciálně vhodných partnerů (a třeba i lepších), snižuje ochotu k vyšší míře závazku, a tím i logicky spokojenost. Spokojenost ve vztahu může být také výrazně ovlivněna předchozím rozchodem s milovaným člověkem a tato ztráta bývá dospělými hodnocena jako jedna z nejbolestnějších záležitostí. Při opakovaných podobných zkušenostech může docházet k přecitlivělosti na odmítání a konflikty v partnerském vztahu, a dokonce i k proměně přesvědčení a reprezentace lásky a vztahů v negativním směru.

Nejen z hlediska partnerských vztahů je toto období časem otevřených možností a nestability, což se může projevat opakovanými rozchody a návraty v rámci jednoho vztahu či životem v nesezdaném vztahu a odkladem zásadního rozhodnutí uzavření

manželství a rodičovské role, které jsou spojené s velkou mírou závazku. Tyto skutečnosti se mohou výrazně odrážet v prožívání partnerské jistoty (Lacinová et al., 2016).

Lze zde také zmínit skutečnost, že z hlediska preference vazbových osob, které naplňují rozdílné funkce citové vazby (vyhledávání blízkosti, separační protest, jistá základna, bezpečný přístav), dochází ke změnám. Dominantní vazbovou osobou u mladého člověka může být stále ještě rodič, nikoliv partner (Lacinová et al., 2016).

Mikulincer, & Shaver (2010) zdůrazňují, že mladí dospělí stále často preferují rodiče jako bezpečnou základnu, která je pro ně oporou, což odpovídá i zjištěním v rámci konceptu vynořující se dospělosti, ačkoliv partnera tyto lidé často pokládají za tzv. přístav bezpečí. Zdůrazňují však také, že záleží na individuálním stupni vývoje jedince, jeho aktuálních potřebách a povaze vztahu s partnerem.

S respektem k individuálním rozdílům nelze však předpokládat, že obecné charakteristiky tohoto období budou společné všem jedincům v tomto věku, panuje zde velká rozmanitost. Ne každý člověk v daném věkovém období se s výše uvedenými charakteristikami bude ztotožňovat. Roli dále nehraje pouze věk ale i např. životní okolnosti a individuální charakteristiky, které nejsou závislé na věku jedince.

8.2 Popis výzkumného souboru a zkoumaných proměnných

Demografické charakteristiky

Po vyřazení všech respondentů ($n = 175$; 41%), kteří nesplňovali kritéria výzkumu, je výzkumný soubor tvořen 126 nesezdanými páry, z toho 8 páru je homosexuálně orientovaných, ve věku od 18 do 30 let. Průměrný (M) věk respondentů je 23,47 let (směrodatná odchylka (SD) = 3,21). Soubor mužů ($n = 125$) je zhruba o dva roky starší ($M = 24,31$; $SD = 3,57$) než soubor žen ($n = 127$) ($M = 22,65$; $SD = 2,57$).

Z dat byli vyřazení nespárovaní respondenti ($n = 103$, 24%), pro své relativně nízké zastoupení (vzhledem k věkové skupině 18-30 let) spárovaní respondenti starší 30ti let ($n = 40$, 9%) a pro své nízké zastoupení také manželské páry ve věku do 30ti let ($n = 32$, 8%). Páry se tvořily na základě originálního slovního hesla s dvojmístným číselným kódem podle své volby. Respondenti, jejichž partner dotazník nevyplnil, byli převážně ve věkovém rozmezí od 18 do 30 let ($n = 79$), méně již ve střední dospělosti ($n = 17$),

nejméně v pozdní dospělosti ($n = 7$). Oslovené ženy ve střední a pozdní dospělosti většinou již dopředu předjímalý s pravděpodobností blížící se jistotě neochotu svého partnera k vyplnění dotazníku. Mezi jmenovanými důvody předpokládaly partnerův nezájem či lhostejnost, nedostatek času, dále mezi důvody zazněla délka dotazníku či nevyhovující téma.

Průměrná *délka partnerského* vztahu respondentů je 46,84 měsíců ($SD = 35,52$; $min = 3$ měsíce, $max = 172$ měsíců, tj. 14,33 let). 63 (50%) párů žije ve *společné domácnosti*. 6 (2%) párů má *dítě*.

133 (53%) lidí uvádí své nejvyšší dosažení *vzdělání* středoškolské, 97 lidí (38%) vysokoškolské, 9 lidí (4%) učňovské a 9 lidí (4%) základní vzdělání.

Reliabilita

Podle Cronbachovy α je vnitřní konzistence postačující u všech škál kromě škály ECR-R, ačkoliv její subškály vztahová úzkostnost a vztahová vyhybavost vykazují slušnou spolehlivost. Konkrétní hodnoty vnitřní konzistence jsou zobrazeny v Tabulce 1. Hodnoty vnitřní konzistence subškál LAS jsou zobrazeny v Tabulce 3.

Tabulka 1 Hodnoty vnitřní konzistence použitých škál

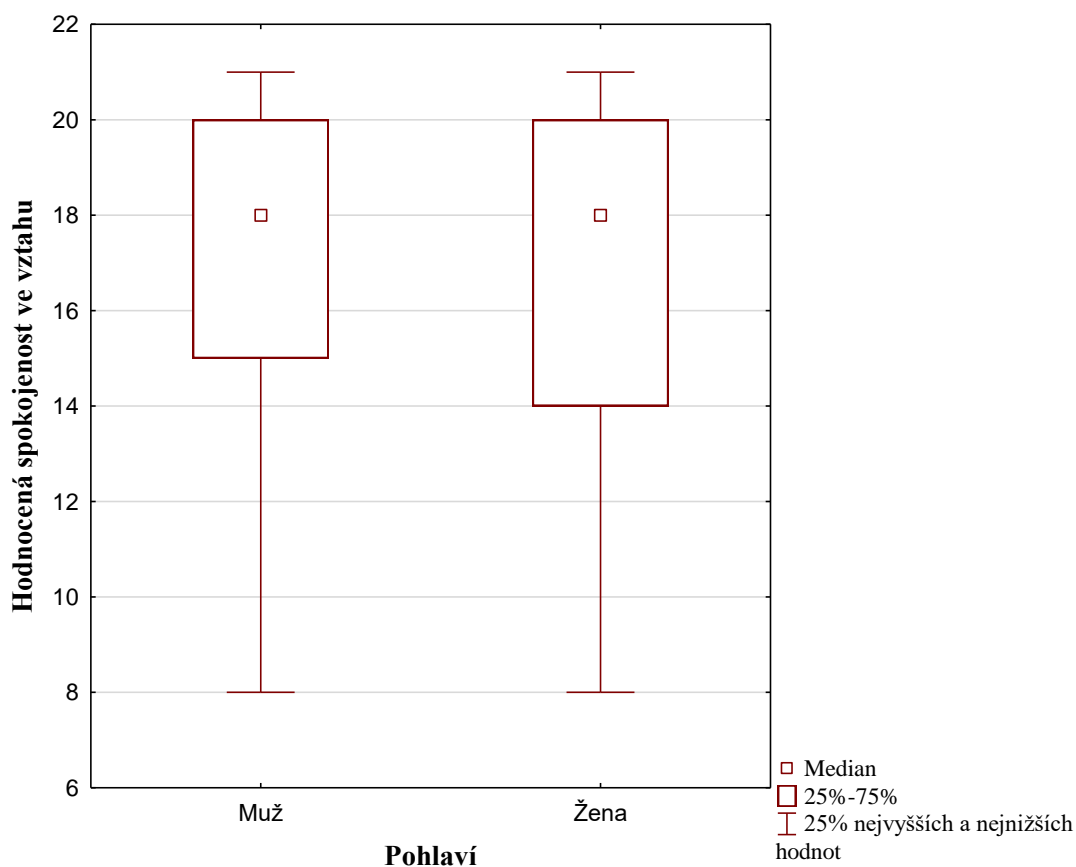
Škály	Cronbachova α
ECR-R	67%
Vztah. úzkostnost	81%
Vztah. vyhybavost	85%
CSI	88%
LAS	71%

Partnerská spokojenost

Graf 1 ukazuje rozložení hodnot partnerské spokojenosti na škále CSI. Minimální skóre dosažený na škále partnerské spokojenosti ve výzkumném souboru je 8, maximální skóre činí 21, což je také maximální skóre, kterého je možné na škále v součtu všech položek dosáhnout. Minimální skóre, který by mohl jedinec získat je 0. Průměrná hodnocená spokojenost u všech respondentů je 17,13 se směrodatnou odchylkou 3,41. Ženy ($M =$

17,03; SD = 3,49) a muži (M = 17,22; SD = 3,34) hodnotí svůj vztah v průměru velmi podobně, ani směrodatné odchylky se od sebe u obou pohlaví téměř neliší.

Z krabicového grafu (Graf 1) je patrné, že 50% všech hodnot leží u obou skupin v podobném rozmezí, cca mezi hodnotou 14 a 20. Z grafu je také možné vyčíst, že většina respondentů se nachází ve vyšších hodnotách bodového rozmezí. Zastoupení spíše se vztahem nespokojených jedinců je tedy viditelně nižší.



Graf 1 Rozložení hodnot partnerské spokojenosti u mužů a žen

Autoři metody CSI (Funk, & Rogge, 2007) uvádějí, že skór 13,5 značí hranici, oddělující ještě relativně spokojené jedince od těch nespokojených. Pro českou populaci je však tato hodnota pouze orientační, neboť zde nebyly vytvořeny populační normy pro danou škálu. Pod touto autory škály uváděnou hranicí se nachází 43 respondentů z 252.

Citová vazba

Přehled základních popisných statistik škál vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti zkrácené 16ti položkové verze ECR-R nabízí Tabulka 2.

Tabulka 2 Základní popisné statistiky subškál ECR-R-16

Subškály ECR-R-16	N	Průměr	Min	Max	SD
Úzkostnost	252	2,73	1,00	6,50	1,23
Vyhýbavost	252	1,96	1,00	6,50	0,87

Pozn.: *N* – velikost souboru, *Min* – minimální hodnota hrubého skóru, *Max* – maximální hodnota hrubého skóru.

Ve výzkumu Kaščáková et al. (2016) pro tvorbu metodiky pro zjišťování stylů citové vazby u dospělých lidí pomocí zkrácené verze metody ECR-R udávají autoři nižší průměr vztahové úzkostnosti ($M = 2,41$; $SD = 1,21$) a vyšší průměr vztahové vyhýbavosti ($M = 2,98$; $SD = 1,21$), než jaké jsou průměry na obou subškálách v našem souboru respondentů.

Soubor mužů obsahuje vyšší průměr vztahové vyhýbavosti ($M = 2,04$; $SD = 0,92$) než soubor žen ($M = 1,95$; $SD = 0,79$). U vztahové úzkostnosti tomu je naopak, soubor žen ($M = 2,76$; $SD = 1,27$) má vyšší průměr, než soubor mužů ($M = 2,70$; $SD = 1,19$).

Subškály spolu středně silně pozitivní korelují, $r_s(n = 252) = 0,31$; $p < 0,01$. Byla vyloučena souvislost vztahové úzkostnosti i vyhýbavosti s věkem respondentů i délkou vztahu.

Styly lásky

Pomocí škály LAS bylo zjišťováno šest proměnných – Eros, Ludus, Mania, Storge, Pragma a Agape, přičemž každá z nich obsahuje 7 položek. Respondenti mohli na každé subškále dosáhnout od 7 do 35 bodů. Deskriptivní charakteristiky subškál a ukazatele vnitřní konzistence jednotlivých subškál jsou shrnuty v Tabulce 3. Vnitřní konzistence subškály Ludus bohužel není dostatečná.

Tabulka 3 Deskriptivní charakteristiky subškál LAS

	M	min	max	SD	Cronbachova α
Eros	12,30	7,00	30,00	3,75	0,73
Ludus	27,18	12,00	35,00	4,39	0,60
Storge	20,74	7,00	35,00	5,10	0,70
Mania	21,64	10,00	35,00	5,30	0,71
Pragma	22,55	10,00	33,00	4,83	0,71
Agape	13,16	7,00	26,00	4,11	0,78

Pozn.: $N = 252$ respondentů

Tabulka 4 zobrazuje korelace (Spearmanův korelační koeficient) jednotlivých stylů lásky. Výraznější je pozitivní korelace Eros a Agape.

Tabulka 4 Hodnoty korelačních koeficientů subškál LAS

	Eros	Ludus	Storge	Pragma	Mania	Agape
Eros	1,00	-	-	-	-	-
Ludus	-0,28***	1,00	-	-	-	-
Storge	n.s.	n.s.	1,00	-	-	-
Pragma	n.s.	0,20**	0,14*	1,00	-	-
Mania	n.s.	n.s.	n.s.	0,18**	1,00	-
Agape	0,41**	-0,21***	n.s.	n.s.	0,20**	1,00

Pozn.: $N = 252$ respondentů; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, n.s. - nesignifikantní hodnoty

Mann-Whitneyovým U-testem byla vyloučena existence rozdílu v hodnotách mezi pohlavími (125 mužů a 127 žen) na subškále Eros ($U = 7041,50$; $p = 0,12$), Ludus ($U = 7589,50$; $p = 0,55$), Storge ($U = 7708,00$; $p = 0,69$) a Agape ($U = 6902,50$; $p = 0,07$). Rozdíl v hodnotách mezi pohlavími byl nalezen u subškály Mania ($U = 6339,50$; $p < 0,05$) a Pragma ($U = 6377,00$; $p < 0,05$).

Předešlé partnerské a sexuální vztahy

Počet předešlých partnerských vztahů variuje od 0 v minimu do 19 v maximu. Průměrný počet předešlých partnerských vztahů všech respondentů je 2 ($M = 1,94$; $SD = 2,09$).

Počet sexuálních partnerů se pohybuje od 0 do 40. Respondenti měli v průměru 4 sexuální partnery za život ($M = 4,12$; $SD = 5,29$).

Genderové srovnání základních statistik sledovaných proměnných nabízí Tabulka 5 a Tabulka 6. Průměry se mezi oběma pohlavími liší v řádu desetinných čísel. Ženy nejčastěji uváděly (31%, 40), že nyní zažívají svůj druhý partnerský vztah. Muži nejčastěji uváděli (34, 27%), že se jedná o jejich první partnerský vztah. Počet sexuálních partnerů byl mezi respondenty více variabilní.

Tabulka 5 Genderové srovnání základních statistik sexuálních partnerů

Sexuální partneři	n	M	modus	min	max	SD
Muži	125	4,25	1,00	0,00	40,00	5,72
Ženy	127	4,00	1,00	0,00	35,00	4,85

Tabulka 6 Genderové srovnání základních statistik předešlých partnerských vztahů

Předešlé vztahy	n	M	modus	min	max	SD
Muži	125	2,02	0,00	0,00	7,00	1,92
Ženy	127	1,87	1,00	0,00	19,00	2,25

9 Metody zpracování a analýzy dat

S daty bylo nejprve pracováno v Excelu. Nejdříve byla data seřazena podle uvedeného hesla, aby mohli být vyřazeni respondenti, jejichž partner dotazník nevyplnil. Analogický postup byl uplatněn s ohledem na věk respondentů. Poté byla data seřazena podle pohlaví pro účely analýzy ve statistickém programu. U některých proměnných (LAS, ECR-R, CSI, pohlaví) bylo nutné data překódovat podle skórovacího klíče daných metod ze slovní do číselné podoby.

Proměnné vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost byly získány zprůměrováním položek u každé subškály odděleně. Položky subškály vztahové vyhýbavosti byly skórovány reverzně. Proměnná partnerská spokojenost byla získána prostým součtem položek škály CSI, stejně jako subškály LAS. Získané metrické proměnné byly později analyzovány v programu Statistica.

V dalším kroku byly v programu Statistica zjišťovány popisné charakteristiky zkoumaných proměnných a generována grafická zobrazení vybraných proměnných. Následně byla prozkoumána vnitřní konzistence škál s využitím *Cronbachova koeficientu alfa* u ECR-R, CSI a LAS, případně jejich subškál.

Pro ověření normálního rozložení proměnných byla příslušná data zobrazena pomocí histogramu a doplněna výsledkem *Shapirova-Wilkova* testu, který je považován mezi testy normality za nejsilnější. Testuje nulovou hypotézu o tom, zda se rozdělení náhodné veličiny neliší od normálního rozdělení (Dostál, 2016). Test normality na 5% hladině významnosti alfa u některých proměnných zamítl nulovou hypotézu ve prospěch alternativní ($p < 0,05$), což postačuje k tomu, aby bylo s proměnnými dál pracováno neparametricky.

Pro ověřování statistické významnosti stanovených hypotéz byl z důvodu existence outlierů, které byly zobrazeny pomocí krabicových grafů; zamítnutí testu normality některých proměnných a metrického typu proměnných použit ve všech případech *Spearmanův korelační koeficient* (r_s), u kterého je vždy uvedena jeho hodnota, velikost souboru (n) a p -hodnota (p). Vzhledem k počtu testovaných hypotéz u stylů lásky, a tedy riziku falešně pozitivních výsledků, byla použita na p -hodnoty *Bonferroniho korekce*. Pomocí Bonferroniho korekce byla upravena hladina významnosti tak, aby hladina alfa pro hypotézu nepřesáhla 1%.

10 Popis a analýza výsledků statistických testů

I. Citová vazba k partnerovi a styl lásky respondenta

Za zmínku stojí skutečnost, že následující hypotézy odhalují vztahy v opačném směru, než jaký byl předpoklad. Hypotézy byly testovány na hladině významnosti menší než 1 %.

- ❖ V hypotéze **H1a** jsme předpokládali negativní korelaci vztahové vyhýbavosti s romantickým stylem lásky. Tento předpoklad však na hladině významnosti 0,001 zamítáme. Naopak *vyšší hodnoty vztahové vyhýbavosti silně souvisí s vysokými hodnotami Eros*, $r_s (n = 252) = 0,57; p < 0,001$. Výsledek je velmi vysoce statisticky signifikantní.
- ❖ Dalším překvapením navzdory předpokladu je výsledek hypotézy **H1b**, kde byl nalezen *velmi vysoce signifikantní středně silný pozitivní vztah mezi vztahovou vyhýbavostí a Agape (altruistickou láskou)*, $r_s (n = 252) = 0,42; p < 0,001$. Vyšší skóry vztahové vyhýbavosti souvisí s vyššími skóry Agape.
- ❖ Dále se nenaplnil ani předpoklad pozitivní korelace mezi vztahovou úzkostností a Manii (majetnickou láskou). *Zato byla nalezena existence středně silné negativní korelace mezi vztahovou úzkostností a Manii*, $r_s (n = 252) = - 0,40; p < 0,001$ (**H1f**), a to opět na velmi vysoce signifikantní hladině významnosti.
- ❖ Spearmanova korelace ukazuje také *středně silný negativní vztah mezi vztahovou vyhýbavostí a Ludus (hravou láskou)*, $r_s (n = 252) = - 0,35; p < 0,001$ (**H1e**).
- ❖ *Velmi vysoce statisticky signifikantní, avšak slabý pozitivní vztah byl shledán mezi vztahovou úzkostností a Eros (romantickou láskou)*, $r_s (n = 252) = 0,19; p < 0,001$ (**H1c**).

- ❖ *Mezi vztahovou úzkostí a Agape nebyl nalezen korelační vztah, nulovou hypotézu tedy nezamítáme, $r_s(n = 252) = -0,03; p = 0,62$ (H1d).*

II. Interpersonální vliv stylu citové vazby jedince na partnerovu spokojenost

- ❖ *Mezi vztahovou vyhýbavostí muže a spokojeností jeho partnerky/partnera ve vztahu pozorujeme slabý negativní vztah, $r_s(n = 126) = -0,20; p < 0,05$ (H2b)*
- ❖ *Mezi vztahovou úzkostí muže a spokojeností jeho partnerky/partnera ve vztahu jsme v našem souboru respondentů nenalezli korelační vztah, $r_s(n = 126) = -0,15; p = 0,09$ (H2a)*
- ❖ *Středně silný negativní vztah byl nalezen mezi vztahovou vyhýbavostí žen a vnímanou spokojeností jejich partnera/partnerky, $r_s(n = 126) = -0,32; p < 0,001$ (H2d)*
- ❖ *Slabá negativní korelace se ukázala mezi vztahovou úzkostí žen a vnímanou spokojeností jejich partnera/partnerky, $r_s(n = 126) = -0,22; p < 0,05$ (H2c)*

V Tabulce 7 jsou pro přehlednost znázorněny hodnoty korelačních koeficientů mezi proměnnými vztahová úzkost, vztahová vyhýbavost a partnerská spokojenost v závislosti na pohlaví. Je zde vidět, že vztahová vyhýbavost mužů i žen je silným negativním korelátem vnímané partnerské spokojenosti každého z nich. Tedy jedinci s vyšší vztahovou vyhýbavostí měli nižší skóry partnerské spokojenosti než jedinci s nižší vztahovou vyhýbavostí.

Tabulka 7 Hodnoty korelačních koeficientů

	Vyhýbavost muž	Úzkostnost muž	Spokojenost muž	Vyhýbavost žena	Úzkostnost žena	Spokojenost žena
Vyhýbavost muž	-	0,30***	-0,62***	-	-	-0,20*
Úzkostnost muž		-	-0,33***	-	-	-0,15
Vyhýbavost žena	0,18*	0,15	-0,32***	-	0,32***	-0,68***
Úzkostnost žena	0,05	0,07	-0,22*		-	-0,43***

Pozn.: $N = 126$ párů; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$, červenou barvou jsou zvýrazněny signifikantní hodnoty, černě potom nesignifikantní hodnoty

Pro úplnost byla také ověřována hypotéza o souvislosti, zda jedincova spokojenost ve vztahu souvisí s jeho vlastním stylem citové vazby (intrapersonální vliv citové vazby na jedince). Byla zde nalezena **silná negativní korelace mezi vztahovou vyhýbavostí a vnímanou partnerskou spokojeností jedince**, $r_s (n = 252) = -0,65$; $p < 0,001$ a **středně silná negativní korelace mezi vztahovou úzkostností a vnímanou partnerskou spokojeností jedince**, $r_s (n = 252) = -0,38$; $p < 0,001$.

III. Styl lásky a spokojenost v partnerském vztahu

- ❖ Jako významný se zdá být nález **silné negativní souvislosti mezi partnerskou spokojeností a Eros**, $r_s (n = 252) = -0,70$; $p < 0,001$ (H3a), tedy čím jsou hodnoty partnerské spokojenosti na škále CSI vyšší, tím nižší jsou hodnoty na škále Eros. Výsledek je vysoce statisticky signifikantní.
- ❖ Mezi proměnnými **partnerská spokojenost a Agape pozorujeme středně silný negativní vztah**, $r_s (n = 252) = -0,41$; $p < 0,01$ (H3b)
- ❖ Dále byla nalezena **středně silná pozitivní korelace mezi partnerskou spokojeností a Ludus**, $r_s (n = 252) = 0,31$; $p < 0,01$ (H3c)

- ❖ Mezi partnerskou spokojeností a subškálou Mania nebyl nalezen statisticky významný korelační vztah, $r_s (n = 252) = 0,04; p = 0,55$ (H3d)

IV. Délka vztahu

- ❖ *Mezi délkou vztahu a Storge byla nalezena slabá negativní korelace, $r_s (n = 252) = -0,13; p < 0,05$ (H4a).* S jinými styly lásky v souvislosti s délkou vztahu nebyl nalezen korelační vztah.
- ❖ Mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností nebyl nalezen korelační vztah, $r_s (n = 252) = 0,02; p = 0,80$ (H4b)

Tabulka 8 Přehled korelačních koeficientů jednotlivých hypotéz

Proměnné	S(r)
Eros x vyhýbavost	0,57***
Agape x vyhýbavost	0,42***
Eros x úzkostnost	-0,19***
Agape x úzkostnost	0,03***
Ludus x vyhýbavost	-0,35***
Mania x úzkostnost	-0,4
spokojenost muž x úzkostnost žena	-0,22*
spokojenost žena x úzkostnost muž	-0,15
spokojenost muž x vyhýbavost žena	-0,32***
spokojenost žena x vyhýbavost muž	-0,22**
Eros x spokojenost	-0,70***
Agape x spokojenost	-0,41**
Ludus x spokojenost	0,31**
Mania x spokojenost	0,04
délka vztahu x spokojenost	0,02
délka vztahu x Storge	-0,13*

Pozn.: $N = 126$ párů; $S(r)$ – Spearmanův korelační koeficient; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

11 Diskuze

Cílem práce bylo ověření souvislosti mezi styly citové vazby, styly lásky a partnerské spokojenosti, resp. ověření souvislosti citové vazby jedince s vnímanou spokojeností jeho partnera u nesezdaných heterosexuálních i homosexuálních párů ve věku od 18ti do 30ti let. V našem výzkumném souboru byl prokázán negativní vztah vztahové vyhýbavosti i vztahové úzkostnosti jedince s jeho vnímanou spokojeností v partnerském vztahu. Korelace u vztahové vyhýbavosti je silnější než u vztahové úzkostnosti u mužů i žen. Tento nálezkoresponduje s výsledky některých zahraničních studií (např. Li, & Chan, 2012; Mikulincer, & Shaver, 2016). Partnerská nespokojenost se z perspektivy teorie citové vazby přičítá určitým charakteristickým projevům v uvažování a prožívání člověka, které jsou odrazem nejistého stylu citové vazby. Nejčastěji se jedná o nenaplněné potřeby lásky, podpory, sebepotvrzení, emočního spojení, intimity a autonomie a nekonstruktivní řešení sporů, což má negativní dopad na prožívání pohody a jistoty v partnerském vztahu.

Intrapersonální vliv citové vazby na partnerskou spokojenost byl sledován i v mé bakalářské diplomové práci (Malá, 2017), avšak s velmi slabým efektem. Silnější vliv této korelace na obou dimenzích citové vazby v této práci lze přičítat například užšímu záběru cílové skupiny respondentů, která byla na rozdíl od zmíněné bakalářské diplomové práce (Malá, 2017) zaměřena pouze na mladou dospělost a nesezdané jedince, neboť vztahová úzkostnost i vyhýbavost se mohou proměňovat jak s věkem, tak s ohledem na význačné události ve vztahu, kterými může být například svatba a podobně.

Je přirozené také předpokládat, že spokojenost člověka ve vztahu bude ovlivněna způsobem partnerova chování, které je mimo jiné projevem jeho vlastního stylu citové vazby. Tento vliv stylu citové vazby jednoho z partnerů na vnímanou spokojenost druhého z páru byl pozorován v našem souboru respondentů o něco slabší než u intrapersonálního vlivu stylu citové vazby, což je obecně v souladu i s jinými výzkumy (např. Conradi et al., 2017). Nebyla nalezena pouze korelace mezi vztahovou úzkostností muže a spokojeností jeho partnerky/partnera. Vztahová úzkostnost však obecně není jednoznačným ukazatelem partnerské nespokojenosti, na rozdíl od vztahové vyhýbavosti. Může to být dáno například skutečností, že odpovědi vztahově úzkostných lidí jsou v čase méně stabilní (Davila, Burge, & Hammen, 1997).

S ohledem na genderové vlivy jsou výsledky ostatních výzkumů nekonzistentní. Některé studie se ve svých nálezech odvolávají na genderová očekávání ohledně mužské a ženské role ve větší potřebě autonomie u mužů a větší potřebě blízkosti u žen. Na tomto teoretickém základě je potom zdůvodňována nespokojenost žen se vztahově vyhýbavým partnerem a nespokojenost mužů se vztahově úzkostnou partnerkou. V tomto výzkumu byl však nalezen silnější vliv vztahové vyhýbavosti než úzkostnosti na spokojenost druhého z páru u obou pohlaví. Vzhledem ke skutečnosti, že vztahová vyhýbavost je napříč různými výzkumy poměrně spolehlivým prediktorem vztahové nespokojenosti, je možné se domnívat, že projevy jako je absence sdílení, podpory, emoční chlad, tendence stahovat se „do sebe“, na něž jsou citlivé nejen ženy, mají na vztah daleko destruktivnější vliv, než projevy vztahové úzkostnosti. Lze však s ohledem na značnou nejednoznačnost výzkumů zohledňujících pohlaví jedince jako faktor ovlivňující partnerskou spokojenost předpokládat, že pohlaví jedince nebude rozhodující proměnou v interpretaci partnerské spokojenosti či nespokojenosti.

Zdá se, že interpersonální vliv stylu citové vazby, který zohledňuje existenci dynamiky v páru, není sám o sobě v této práci významným faktorem rozhodujícím o vnímané míře partnerské spokojenosti. Výzkum ukazuje, že jedinec disponuje mnoha mentálními modely ve vztahu k druhým lidem, které se aktivují v závislosti na konkrétní situaci. Selcuk et al. (2010) proto uvádějí, že styl citové vazby jedince je určitou měrou kromě chronického způsobu uvažování, cítění a chování ovlivňován i současnými zkušenostmi s partnerem (interakcemi), kdy na určité partnerovo chování či událost ve vztahu může člověk reagovat více vztahově vyhýbavým či úzkostným způsobem, ačkoliv mu je obecně vlastní jiná míra úzkostnosti či vyhýbavosti. Tito autoři se proto domnívají, že daleko důležitějším determinantem vazbového chování je sám typ partnerského vztahu než styl citové vazby. Tuto myšlenku opírají např. o výzkum Davila, & Sargent (2003), kteří ve srovnání s předešlými dny měření zjistili nárůst vztahové úzkostnosti či vyhýbavosti v reakci na negativní zážitek s partnerem (např. odloučení, odmítnutí).

Molero et al. (2016) se domnívají, že pro vztah by mohl být daleko důležitější způsob, jakým jedinci partnera vnímají, nežli aktuální chování partnera. Autoři např. poukazují na idealizaci partnera (je jedincem vnímán v pozitivnějším světle, než hodnotí partner sám sebe), která by však neměla být masivní, jako na proměnnou, která se podílí na vnímání partnerské spokojenosti. Bartholomew, & Horowitz (1991) například poukázali na skutečnost, že lidé mají tendenci vnímat partnera jako více podobného jim samotným, než

jaká je realita (sociální projekce). Tento efekt je o to silnější, o co větší je mezi partnery emoční intimita.

Výše uvedená fakta by mohla být vysvětlením relativně slabého vlastně nepřímého vlivu stylu citové vazby jednoho z páru na spokojenost ve vztahu druhého z páru, neboť roli hraje spousta jiných přímých faktorů ve vztahu k vnímané partnerské spokojenosti.

Na kontinuu obou dimenzí se nachází poměrně široké spektrum projevů v myšlení, emocích i jednání a zároveň je klasifikační systém stylů lásky dle mého názoru značným zjednodušením lásky, která zůstává v mnoha ohledech tajemstvím. S respektem k individualitě každého člověka by mohlo být tedy znevažující zcela automaticky předpokládat, že se určité postoje a přesvědčení o lásce týkají pouze určité skupiny lidí a jiné nikoliv s ohledem na jejich styl citové vazby. Teorie se s praxí může v mnohém rozcházet. Výsledky výzkumů na toto téma lásky, citové vazby a partnerské spokojenosti nejsou konzistentní a rozchází se s teorií (např. Fricker, & Moore, 2002; Smith, & Klases, 2016).

Dále jak již bylo výše popsáno vztahově úzkostné i vyhýbavé projevy by mohly být odrazem úplně jiných faktorů než obecného stylu citové vazby. Např. Eastwick, & Finkel (2008) uvádějí, že projevy vztahové úzkostnosti se mohou poměrně běžně objevovat na začátku vztahu specificky pouze k partnerovi a později vymizí. Tímto by bylo například možné vysvětlit slabou pozitivní souvislost vztahové úzkostnosti a Eros, která byla nalezena v našem souboru mladých párů, jejichž průměrná délka vztahu je 2 roky. Eros značí silnou atraktivitu k milované osobě.

Navzdory očekávání v rozporu s některými teoretickými poznatky byla nalezena pozitivní korelace vztahové vyhýbavosti s Eros a Agape a negativní s Ludus, a to u obou pohlaví. Eros je definovaný vedle silné přitažlivosti, vášně, závazkem, sebeodhalováním a vysokou mírou intimity. Ludus se vyznačuje nízkou mírou závazku, oddanosti a oblibou v „hraní her“, které by spíše odpovídaly vztahové vyhýbavosti. Agape je definovaná nesobeckou milující péčí a podporou partnera, závazkem, upřednostňováním potřeb partnera před vlastními jeli to potřeba, je kombinací rysů Eros a Storge (přátelské lásky) (Hammock, & Richardson, 2011). Tyto charakteristiky jsou v rozporu s teoretickými charakteristikami vztahové vyhýbavosti jedinců – záleží jim velmi na soběstačnosti, není pro ně snadné důvěřovat a dovolit si spoléhat se na partnera, sebeodhalování prožívají nepříjemně, mohou být více nervózní z blízkosti partnera a vyšší míry závazku. Určitým

ryze spekulativním vysvětlením by mohla být sociální žádoucnost, neboť jak uvádíme v teoretické části práce, mohou vztahově vyhýbaví lidé ve snaze ochránit si svůj sebeobraz popírat vlastní zranitelnost a negativní stránky či subjektivně prožívané neúspěchy, mohou také mít tendenci zdůrazňovat svou dokonalost. Nelze vyloučit i přítomnost a tedy vliv druhého partnera při vyplňování dotazníku, ačkoliv byli respondenti v instrukci žádáni o samostatné vyplňování dotazníku bez přítomnosti partnera.

Nalezenou negativní korelaci mezi vztahovou úzkostností a Manií lze interpretovat velmi těžce. Možným spekulativním důvodem by mohlo být nízké zastoupení respondentů s vysokými skóry úzkostnosti oproti těm s nízkými (jistý styl citové vazby). Roli při vyplňování dotazníku může teoreticky sehrávat i nepřítomnost náhledu na určité vlastní rysy při subjektivním posuzování sebe sama. U sebeposuzovacích dotazníků obecně nelze vyloučit, zda se odpovědi nevztahují spíše k přáním respondenta, ve svém posouzení nejsme plně objektivní. Důležité je také správné porozumění znění položek. Někteří respondenti poukazovali na víceznačnost a diskutabilnost některých položek.

Pozorovaná negativní souvislost mezi partnerskou spokojeností a Eros i Agape může být výsledkem působení jiných faktorů, které mezi proměnné vstupují. Lze předpokládat, že jedním z těchto faktorů bude právě vztahová vyhýbavost, která negativně koreluje s partnerskou spokojeností a pozitivně s Eros i Agape, na rozdíl od vztahové úzkostnosti, kde se podobná souvislost neprokázala. Negativní vztah partnerské spokojenosti a Agape může rovněž vyvolávat dojem, že respondent upřednostňuje potřeby partnera na úkor svých vlastních, staví partnera na první místo, ale není mu v tom dobře. V podobném duchu lze uvažovat o negativním vztahu Eros a spokojeností ve vztahu. Nespokojenost zde může například souviset se silnou emocionalitou a intimitou, která by mohla u více vztahově vyhýbavých lidí způsobovat spíše nelibost. Jedná se však o pouhé domněnky.

Je možné, že se Ludus v našem souboru respondentů pojí s více jistým stylem citové vazby, čemuž by potom odpovídala i pozitivní souvislost Ludus s partnerskou spokojeností. Ludický styl lásky se může objevovat v určité míře a době v každém vztahu. Zastoupení lidí s jistým stylem citové vazby v populaci je výrazně vyšší než lidí s nejistým stylem citové vazby.

Limity. Vzhledem k opakovaným připomínkám respondentů a nižšímu zájmu o účast na výzkumu bylo rozhodnuto o použití zkrácených verzí dvou škál. Odpovědi

respondentů před zkrácením celkového rozsahu dotazníku mohly být spíše ovlivněny délkou dotazníku a tedy únavou, než odpovědi respondentů na kratší verzi dotazníku.

Výzkumy založené na kategorizaci lásky působí spíše skromně. Je třeba vytvoření komplexnějších modelů lásky. A sledované proměnné na sebe působí nepřímo. Spokojenost v partnerském vztahu může být ovlivněna úplně jinými faktory než stylem citové vazby či styly lásky. Není tedy možné touto cestou dosáhnout hlubšího komplexnějšího poznání.

Limity práce se dále vztahují k samotným metodám, kdy dotazníkové šetření má svá omezení a neumožňuje zařazení pro jedince a vztah specifitějších komplexnějších položek. Nejvíce informací přináší podrobný rozhovor.

Specifické projevy vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti se mohou v čase měnit a odrážet spíše aktuální dění ve vztahu (např. nevěra, stěhování, čekání potomka, svatba aj.) než styl citové vazby. Zajímavé by proto bylo otestovat tyto charakteristiky v čase.

Vzhledem k, podle mého názoru, početnému zastoupení respondentů mužů, jejichž ochota účastnit se podobných výzkumů jak známo není výrazná, se lze domnívat, že mohli být někteří muži k vyplňování motivováni především svou partnerkou, nikoliv vlastní vnitřní motivací. Jejich odpovědi by mohly být z toho důvodu více bez rozmyslu.

Nutno také zmínit skutečnost, že o výzkum projevíli zájem převážně ve vztahu spokojení respondenti.

Mezi sadou demografických otázek byla opomenuta otázka na to, zda respondent studuje, pracuje či je na mateřské dovolené.

12 Závěry

Výsledky obecně ukazují na negativní korelace mezi partnerskou spokojeností a vztahovou úzkostností i vyhýbavostí. Vliv délky vztahu na partnerskou spokojenost byl vyloučen.

Nález svědčí pro silnou negativní korelaci mezi vztahovou vyhýbavostí a spokojeností v partnerském vztahu. Tato jmenovaná souvislost byla nalezena nejen při zkoumání vlivu citové vazby jedince na jeho vlastní spokojenost ve vztahu (intrapersonální vliv citové vazby), ale také u vlivu citové vazby jedince na spokojenost se vztahem jeho partnera (interpersonální vliv citové vazby), který byl však o něco slabší než intrapersonální vliv.

Nižší partnerská spokojenost souvisí s vyšším stupněm vztahové vyhýbavosti daného jedince u mužů i žen. Vliv vztahové úzkostnosti jedince na spokojenost jeho partnera už není tak jednoznačný a slabě negativně se ukazuje pouze u žen.

Nebyla nalezena negativní korelace mezi vztahovou vyhýbavostí a Eros ani Agape. Dále nebyla nalezena korelace mezi vztahovou úzkostností a Manii.

Souhrn

Práce čtenáře nejprve seznamuje se základními teoretickými východisky citové vazby. Citová vazba je specifické emoční pouto, které se utváří v průběhu celého života k pro jedince významným osobám. Jedná se o systém emočních a kognitivních reprezentací člověka, které se projevují v jeho jednání. Prvním a nejdůležitějším vztahem v životě člověka je vztah s matkou, resp. primárními pečovateli. Skrze vzájemné interakce s matkou si dítě utváří pohled na sebe a na svět. Kvalita tohoto vztahu předurčuje kvalitu partnerských vztahů v dospělosti. Pokud bylo u jedince v závislosti na emocionální zaangażovanosti a dostupnosti matky dosaženo pocitu bezpečí a jistoty, jedinec si vytváří obecně kladný vztah k sobě i ke světu a rozvíjí se u něho jistý styl citové vazby. Negativní zkušenost s matkou (např. nespolehlivost, necitlivost, odmítání) vede k nedůvěře v sebe i svět a rozvoji nejistého stylu citové vazby, vztahové úzkostnosti či vztahové vyhybavosti, které se především v náročných situacích projevuje aktivací hyperaktivačních (intenzivní vyžadování lásky, pozornosti a péče) či deaktivačních strategií (stažení se a odmítání blízkosti, spoléhání se především sám na sebe).

V návaznosti na základní teoretické ukotvení termínu citová vazba se v práci věnuji souvislostem citové vazby člověka s kvalitou partnerského vztahu se zaměřením na intimitu, sex, podporu, komunikaci a lásku. Tato témata více rozpracovávám. Citová vazba jedince v dospělosti nepřímo může ovlivňovat nejen jeho vlastní vnímanou spokojenost ve vztahu, ale i partnerovu. Nespokojenost ve vztahu se pojí většinou se vztahovou úzkostí a vyhybavostí, které se manifestují specifickými projevy v uvažování, prožívání a jednání člověka.

V návaznosti na výzkumy (Fricker, & Moore; 2002; Kogan et al., 2010; Smith, & Klases, 2016; Selcuk et al., 2010) práce mapuje souvislost citové vazby, stylů lásky podle modelu lásky Lee (1977) a partnerské spokojenosti. S ohledem na vzájemné interakce mezi partnery byla zkoumána souvislost stylu citové vazby jedince na spokojenost ve vztahu jeho partnera. K ověření souvislostí mezi těmito proměnnými byly zvoleny následující škály: CSI (4) pro měření partnerské spokojenosti, ECR-R-16 pro měření stylů citové vazby v partnerském vztahu a LAS pro měření stylů lásky (Eros, Ludus, Pragma, Storge, Mania, Agape). Výzkumný soubor byl tvořen 126 nesezdanými heterosexuálními (118

párů) i homosexuálními (8 párů) páry ve věku od 18ti do 30ti let s minimální délkou vztahu 3 měsíce. Výzkum byl proveden prostřednictvím elektronického dotazníku, který by šířen na facebooku a e-mailem. Respondenti byli získáni metodou samovýběru, příležitostného výběru a sněhové koule.

V našem výzkumném souboru byl prokázán negativní vztah vztahové vyhýbavosti i vztahové úzkostnosti jedince s jeho vnímanou spokojeností v partnerském vztahu. Korelace vztahové vyhýbavosti je silnější než vztahové úzkostnosti u mužů i žen. Tento náleží koresponduje s výsledky i jiných studií (např. Li, & Chan, 2012; Mikulincer, & Shaver, 2016). Dále byl prokázán negativní vztah vztahové vyhýbavosti citové vazby jednoho z partnerů a vnímané spokojenosti druhého z páru. Tento interpersonální vliv stylu citové vazby byl pozorován v našem souboru respondentů o něco slabší než u intrapersonálního vlivu stylu citové vazby (vliv stylu citové vazby jedince na jeho vlastní spokojenost ve vztahu), což je obecně v souladu i s jinými výzkumy (např. Conradi et al., 2017).

Navzdory očekávání v rozporu s některými teoretickými poznatky byla nalezena pozitivní korelace vztahové vyhýbavosti s Eros a Agape a negativní korelace s Ludus, a to u obou pohlaví. Určitým ryze spekulativním vysvětlením by mohla být sociální žádoucnost, neboť jak uvádíme v teoretické části práce, si mohou vztahově vyhýbaví lidé v rámci ochrany sebeobrazu popírat vlastní zranitelnost a negativní stránky či subjektivně prožívané neúspěchy a naopak zdůrazňovat svou dokonalost. Nelze vyloučit ani přítomnost a tedy vliv druhého partnera při vyplňování dotazníku, ačkoliv byli respondenti v instrukci žádání o samostatné vyplňování dotazníku bez přítomnosti partnera.

Nalezenou negativní korelaci mezi vztahovou úzkostností a Manii lze interpretovat velmi těžce. Uvažujeme o subjektivitě vnímání. U sebeposuzovacích dotazníků obecně nelze vyloučit, zda se odpovědi nevztahují spíše k přáním respondenta, ve svém posouzení nejsme plně objektivní. Důležité je také správné porozumění znění položek. Někteří respondenti poukazovali na víceznačnost a diskutabilnost některých položek.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Acevedo, B. P., & Aron, A. (2009). Does a long-term relationship kill romantic love? *Review of General Psychology*, 13(1), 59–65. doi: 10.1037/a0014226
2. Ainsworth, M. D. S. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969. doi: 10.2307/1127008
3. Amir, M., Horesh, N., & Lin-Stein, T. (1999). Infertility and adjustment in women: The effects of attachment style and social support. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 6(4), 463-479. doi:10.1023/A:1026280017092
4. Aron, A., & Aron, E. N. (1986). *Love and the expansion of self; Understanding attraction and satisfaction*. New York, NY: Hemisphere Publishing Corp/Harper & Row Publishers. Získáno 26. listopadu 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1986-98255-000&lang=cs&site=ehost-live>
5. Aron, A., Aron, E. N., & Allen, J. (1998). Motivations for unreciprocated love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(8), 787–796. doi: 10.1177/0146167298248001
6. Bartels, A., & Zeki, S. (2004). The neural correlates of maternal and romantic love. *Neuroimage*, 21(3), 1155–1166. Získáno 11. listopadu 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=15006682&lang=cs&site=ehost-live>
7. Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
8. Berscheid, E. (2010). Love in the fourth dimension. *Annual Review Of Psychology*, 61, 1-25. doi: 10.1146/annurev.psych.093008.100318
9. Birnie-Porter, C., & Hunt, M. (2015). Does relationship status matter for sexual satisfaction? The roles of intimacy and attachment avoidance in sexual satisfaction across five types of ongoing sexual relationships. *Canadian Journal Of Human Sexuality*, 24(2), 174-183. doi:10.3138/cjhs.242-A5

10. Bowlby J. (1969). *Attachment and Loss*. Volume 1, Attachment. New York: Basic Books.
11. Bowlby, J. (1977). The Making and Breaking of Affectional Bonds: I. Aetiology and Psychopathology in the Light of Attachment Theory. *British Journal of Psychiatry*, 130(3), 201-210. doi:10.1192/bjp.130.3.201
12. Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
13. Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York: Guilford Press
14. Busby, D. M., Carroll, J. S., & Willoughby, B. J. (2010). Compatibility or restraint? The effects of sexual timing on marriage relationships. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 766–774. doi: 10.1037/a0021690
15. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications* (2. vyd.). New York: The Guilford Press. Získáno 1. listopadu 2016 z http://www.worldcat.org/title/handbook-of-attachment-second-edition-theory-research-and-clinical-applications/oclc/779140217?referer=list_view
16. Clark, M. & Monin, J. (2006). Giving and receiving communal responsiveness as love. *The New Psychology of Love*. 200-221. Získáno 16. listopadu 2018 z https://www.researchgate.net/publication/279713774_Giving_and_receiving_communa_l_responsiveness_as_love
17. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644
18. Collins, N. L., Cooper, M. L., Albino, A., & Allard, L. (2002). Psychosocial vulnerability from adolescence to adulthood: A prospective study of attachment style differences in relationship functioning and partner choice. *Journal of Personality*, 70(6), 965–1008. doi: 10.1111/1467-6494.05029
19. Conradi, H. J., Noordhof, A., Dingemanse, P., Barelds, D. P. H., & Kamphuis, J. H. (2017). Actor and Partner Effects of Attachment on Relationship Satisfaction and Sexual Satisfaction Across the Genders: An APIM Approach. *Journal Of Marital And Family Therapy*, 43(4), 700–716. doi: 10.1111/jmft.12222
20. Dallos, R., & Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives: applications in a range of clinical settings*. Hove: Routledge.

21. Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal Of Personality And Social Psychology*, 73(4), 826–838. Získáno 23 listopadu 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=9325595&lang=cs&site=ehost-live>
22. Davila, J., & Sargent, E. (2003). The Meaning of Life (Events) Predicts Changes in Attachment Security. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(11), 1383–1395. doi: 10.1177/0146167203256374
23. Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment Style and Subjective Motivations for Sex. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076–1090. doi: 10.1177/0146167204264794
24. Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding: Implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313–395. doi: 10.1017/S0140525X05000063
25. Deutskens, E., Ruyter, K. D., Wetzels, M., & Oosterveld, P. (2004). Response Rate and Response Quality of Internet-Based Surveys: An Experimental Study. *Marketing Letters*, 15(1), 21–36. doi: 10.1023/B:MARK.0000021968.86465.00
26. Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii. Studijní opora pro rok 2016/17 k předmětům SMP1B, SMP1D, SMP2B a SMP2D*. Získáno 25. února 2017 z http://www.dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf
27. Eastwick, P. W., & Finkel, E. J. (2008). The attachment system in fledgling relationships: An activating role for attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(3), 628–647. doi: 10.1037/0022-3514.95.3.628
28. Egeci, İ., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(3), 383-391. doi:10.1007/s10591-006-9010-2
29. Fagundes, C. P., & Schindler, I. (2012). Making of romantic attachment bonds: Longitudinal trajectories and implications for relationship stability. *Personal Relationships*, 19(4), 723–742. doi: 10.1111/j.1475-6811.2011.01389.x
30. Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291. doi:10.1037/0022-3514.58.2.281

31. Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169-185. doi:10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x
32. Fehr, B., Harasymchuk, C., & Sprecher, S. (2014). Compassionate love in romantic relationships: A review and some new findings. *Journal of Social and Personal Relationships*, 31(5), 575–600. doi: 10.1177/0265407514533768
33. Fisher, H. E. (1998). Lust, attraction, and attachment in mammalian reproduction. *Human Nature* (Hawthorne, N.Y.), 9(1), 23–52. doi: 10.1007/s12110-998-1010-5
34. Fisher, H. E., Aron, A., Mashek, D., Li, H., & Brown, L. L. (2002). Defining the brain systems of lust, romantic attraction, and attachment. *Archives of Sexual Behavior*, 31(5), 413–419. doi: 10.1023/A:1019888024255
35. Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. Macmillan. Získáno 20. listopadu 2018 z [https://books.google.cz/books?id=mbS8kOvMIokC&printsec=frontcover&dq=Why+we+love++the+nature+and+chemistry+of+romantic+love&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjdu-r735zeAhWF-6QKHd3Eaf8Q6AEIKzAA#v=snippet&q="web%20of%20love"&f=false](https://books.google.cz/books?id=mbS8kOvMIokC&printsec=frontcover&dq=Why+we+love++the+nature+and+chemistry+of+romantic+love&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjdu-r735zeAhWF-6QKHd3Eaf8Q6AEIKzAA#v=snippet&q=)
36. Fisher, H., Aron, A., & Brown, L. L. (2005). Romantic love: an fMRI study of a neural mechanism for mate choice. *The Journal Of Comparative Neurology*, 493(1), 58–62. Získáno 20. listopadu 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=16255001&lang=cs&site=ehost-live>
37. Fisher, H. E., Aron, A., & Brown, L. L. (2006). Romantic love: a mammalian brain system for mate choice. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences*, 361(1476), 2173-2186. Získáno 10. listopadu 2018 z https://www.researchgate.net/publication/6678968_Romantic_love_A_mammalian_brain_system_for_mate_choice
38. Fisher, H. (nedat.). *Homepage*. Získáno 23. listopadu 2018 z <http://helenfisher.com/about.html>
39. Fowler, C., & Dillow, M. R. (2011). Attachment dimensions and the four horsemen of the apocalypse. *Communication Research Reports*, 28, 16-26. doi:10.1080/08824096.2010.518910

40. Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000a). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. doi:10.1037/1089-2680.4.2.132
41. Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000b). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. doi: 10.1037/0022-3514.78.2.350
42. Frei, J. R., & Shaver, P. R. (2002). Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal Relationships*, 9(2), 121. doi:10.1111/1475-6811.00008
43. Fricker, J., & Moore, S. (2002). Relationship satisfaction: The role of love styles and attachment styles. *Current Research in Social Psychology*, 7(11), 182–204. Získáno 26. prosince 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2002-14065-001&lang=cs&site=ehost-live>
44. Funk, J.L., & Rogge, R.D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the couples satisfaction index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572-583. doi:10.1037/0893-3200.21.4.572
45. Gaines, S. J., & Henderson, M. C. (2002). Impact of attachment style on responses to accommodative dilemmas among same-sex couples. *Personal Relationships*, 9(1), 89-93. doi:10.1111/1475-6811.00006
46. Graham, J. M. (2008). Self-expansion and flow in couples' momentary experiences: an experience sampling study. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 95(3), 679–694. do: 10.1037/0022-3514.95.3.679
47. Graham, J. M., & Christiansen, K. (2009). The reliability of romantic love: A reliability generalization meta-analysis. *Personal Relationships*, 16(1), 49–66. doi: 10.1111/j.1475-6811.2009.01209.x
48. Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 25(1), 39-48. doi:10.1037/a0022441

49. Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Vol. 5. Attachment processes in adulthood* (pp. 17-52). London: Jessica Kingsley
50. Hammock, G., & Richardson, D. S. (2011). Love Attitudes and Relationship Experience. *Journal of Social Psychology*, 151(5), 608–624. Získáno 26. prosince 2018 <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=65076564&lang=cs&site=ehost-live>
51. Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. doi: 10.1037/h0047884
52. Hašto, J., Kaščáková, N., Fürstová, J., Šolcová, I. P., Vacková, K. A., Heveriová, M., & Tavel, P. (2018). Dotazník Prožívání Blízkých Vztahů (ECR-R) a Sociodemografické Rozdiely Vo Vzťahovej Úzkostnosti a Vyhýbavosti. *Československá Psychologie*, 62, 56–79. Získáno 10. října 2018 <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=asn&AN=133017268&lang=cs&site=ehost-live>
53. Hatfield, E. (1988). Passionate and companionate love. In R. J. Sternberg & M. L. Barnes (Eds.), *The psychology of love*. (pp. 191–217). New Haven, CT: Yale University Press. Získáno 23. listopadu z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=1988-97037-008&lang=cs&site=ehost-live>
54. Hatfield, E. C., Pillemer, J. T., O'Brien, M., & Le, Y. C. L. (2008). The endurance of love: Passionate and companionate love in newlywed and long-term marriages. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 2(1), 35-64. doi: 10.5964/ijpr.v2i1.17
55. Hatfield, E., Bensman, L., & Rapson, R. L. (2012). A brief history of social scientists' attempts to measure passionate love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29(2), 143–164. doi: 10.1177/0265407511431055
56. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
57. Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 392–402. doi: 10.1037/0022-3514.50.2.392

58. Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401–420. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01230.x
59. Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(2), 237–252. doi: 10.1037/0022-3514.80.2.237
60. Jones, J. T., & Cunningham, J. D. (1996). Attachment styles and other predictors of relationship satisfaction in dating couples. *Personal Relationships*, 3(4), 387–399. doi: 10.1111/j.1475-6811.1996.tb00123.x
61. Kaščáková, N., Husárová, D., Hašto, J., Kolarčík, P., Šolcova, I. P., Gecková, A. M., & Tavel, P. (2016). Validation of a 16-Item Short Form of the Czech Version of the Experiences in Close Relationships Revised Questionnaire in a Representative Sample. *Psychological Reports*, 119(3), 804–825. doi: 10.1177/0033294116667725
62. Kogan, A., Impett, E. A., Oveis, C., Hui, B., Gordon, A. M., & Keltner, D. (2010). When Giving Feels Good: The Intrinsic Benefits of Sacrifice in Romantic Relationships for the Communally Motivated. *Psychological Science* (0956-7976), 21(12), 1918–1924. doi: 10.1177/0956797610388815
63. Lacinová, L., Ježek, S., & Macek, P. (2016). *Cesty do dospělosti: Psychologické a sociální charakteristiky dnešních dvacátníků*. Masarykova univerzita.
64. Langeslag, S. J. E., & van Strien, J. W. (2016). Regulation of Romantic Love Feelings: Preconceptions, Strategies, and Feasibility. *Plos One*, 11(8), e0161087. doi: 10.1371/journal.pone.0161087
65. Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie (2. aktualizované vydání)*. Praha: Grada.
66. Lee, J. A. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173–182. doi: 10.1177/014616727700300204
67. Li, T., & Chan, D. K. S. (2012). How anxious and avoidant attachment affect romantic relationship quality differently: A meta-analytic review. *European Journal of Social Psychology*, 42(4), 406–419. doi: 10.1002/ejsp.1842

68. Macková, A. (2011). Prodlužující se soužití s rodiči jako odkládání dospělosti?. *Sociální Studia / Social Studies* (1214813X), 8(4), 13–28. Získáno 25. února 2019 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=74540050&lang=cs&site=ehost-live>
69. Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48-61. doi:10.1159/000276502
70. Malá, B. (2017). *Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství*. (Nepublikovaná bakalářská diplomová práce). Univerzita Palackého v Olomouci.
71. Meeks, B. S., Brenda S., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (1998). Communication, love and relationship satisfaction. *Journal of Social & Personal Relationships*, 15(6), 755. doi: 10.1177/0265407598156003
72. Mikulincer, M. (2006). Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex. *Attachment, Caregiving, and Sex within Romantic Relationships*. 23-44. Získáno 10. listopadu 2018 z https://www.researchgate.net/publication/292779311_Dynamics_of_romantic_love_Attachment_caregiving_and_sex
73. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
74. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change* (2nd ed.). New York, NY: The Guilford Press. Získáno 15. listopadu 2019 z <https://books.google.cz/books?id=x20sDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Attachment+in+adulthood:+Structure,+dynamics+and+change&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwiK6ZzwnonhAhWQmbQKHUTdDyEQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Attachment%20and%20sex&f=false>
75. Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I., Alonso-Arbiol, I., & Recio, P. (2016). Long-term partners' relationship satisfaction and their perceptions of each other's attachment insecurities. *Personal Relationships*, 23(1), 159-171. doi: 10.1111/per.12117
76. Obegi, J. H., & Berant E. (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. New York: Guilford Press.

77. Orbuch, T. L., & Veroff, J. (1993). Becoming a Married Couple: The Emergence of Meaning in the First Years of Marriage. *Journal of Marriage & Family*, 55(4), 815–826. doi: 10.2307/352764
78. Overall, N. C., & Simpson, J. A. (2015). Attachment and Dyadic Regulation Processes. *Current Opinion In Psychology*, 1, 61–666. Získáno 12. listopadu 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=25729756&lang=cs&site=ehost-live>
79. Pasch, L. A., & Bradbury, T. N. (1998). Social support, conflict, and the development of marital dysfunction. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66(2), 219–230. doi: 10.1037/0022-006X.66.2.219
80. Péloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M., & Shaver, P. R. (2014). Sexuality examined through the lens of attachment theory: Attachment, caregiving, and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, 51(5), 561-576. doi:10.1080/00224499.2012.757281
81. Pierce, T., & Lydon, J. E. (2001). Global and specific relational models in the experience of social interactions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(4), 613–631. doi: 10.1037/0022-3514.80.4.613
82. Rhoades, G. K. & Stanley, S. M. (2014). Before “I Do”. What Do Premarital Experiences Have to Do with Marital Quality among Today’s Young Adults? *Research Report*. Získáno 12. listopadu 2018 z <http://before-ido.org/>
83. Rogge, R. D. (nedatováno). *The couples satisfaction index (CSI)* [PowerPoint slides]. Získáno 5. února 2017 z <http://www.courses.rochester.edu/surveys/funk/>
84. Sbarra, D. A., & Hazan, C. (2008). Coregulation, dysregulation, self-regulation: An integrative analysis and empirical agenda for understanding adult attachment, separation, loss, and recovery. *Personality and Social Psychology Review*, 12(2), 141–167. doi: 10.1177/1088868308315702
85. Selcuk, E., Zayas, V., & Hazan, C. (2010). Beyond Satisfaction: The Role of Attachment in Marital Functioning. *Journal of Family Theory & Review*, 2(4), 258–279. doi: 10.1111/j.1756-2589.2010.00061.x
86. Simpson, J. (1990). The influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971-980. doi: 10.1037/0022-3514.59.5.971
87. Shaver, P. R., & Hazan, C. (1988). A biased overview of the study of love. *Journal of Social and Personal Relationships*, 5(4), 473–501. doi: 10.1177/0265407588054005

88. Smith, R., & Klases, A. (2016). Predictors of Love Attitudes: The Contribution of Cultural Orientation, Gender Attachment Style, Relationship Length and Age in Participants From the UK and Hong Kong. *Interpersona*, 10(1), 90–108. doi: 10.5964/ijpr.v10i1.204
89. Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119–135. doi: 10.1037/0033-295X.93.2.119
90. Sternberg, R. J., & Barnes, M. L. (1988). Psychology of Love. *Psychology of Love*. Získáno 11. listopadu 2018 z <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=SN111619&lang=cs&site=ehost-live>
91. Sternberg, R. J., & Sternberg, K. (Eds.). (2018). *The new psychology of love*. Cambridge University Press. Získáno 17. listopadu 2018 z https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=bUSRsXs2kGEC&oi=fnd&pg=PA87&dq=romantic+love+helen+fisher,+aron&ots=2ISkp17PuM&sig=z_uOdgfl8zAd-pp4E02SRG-ei_E&redir_esc=y#v=onepage&q=romantic%20love%20helen%20fisher%2C%20aron&f=false
92. Titl, S. (2014). *Psychoanalytická párová terapie*. Praha: Portál.
93. Vedes, A., Hilpert, P., Nussbeck, F. W., Randall, A. K., Bodenmann, G., & Lind, W. R. (2016). Love styles, coping, and relationship satisfaction: A dyadic approach. *Personal Relationships*, 23(1), 84–97. doi: 10.1111/per.12112
94. Volková, A., Lacinová, L., Michalčáková, R. N., & Dušková, P. (2016). Čeho Se Dnes Mladí Lidé Bojí? Volně Generované Výpovědi O Strachu Vs. Sebeuposuzovací Škála. *Československá Psychologie*, 60(2), 197–210. Získáno 16. listopadu 2018 <https://shibboleth.ebscohost.com/Shibboleth.sso/Login?providerId=https://idp.upol.cz/idp/shibboleth&target=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=117704841&lang=cs&site=eds-live>
95. Weiss, R. S. (1988). Loss and recovery. *Journal of Social Issues*, 44(3), 37–52. Získáno 16. listopadu 2018 <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=16464747&lang=cs&site=ehost-live>
96. Willi, J. (2006). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Praha: Portál.

97. Whisman, M. A., Dixon, A. E., & Johnson, B. (1997). Therapists' perspectives of couple problems and treatment issues in couple therapy. *Journal of Family Psychology*, 11(3), 361–366. doi: 10.1037/0893-3200.11.3.361
98. Zayas, V., Merrill, S., & Hazan, C. (2015). Fooled around and fell in love: The role of sex in adult romantic attachment formation. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and research: New directions and emerging themes*. (68–96). New York, NY: Guilford Press. Získáno 11. listopadu 2018 z <https://books.google.cz/books?id=zWe-BgAAQBAJ&pg=PR11&dq=Fooled+around+and+fell+in+love:+The+role+of+sex+in+adult+romantic+attachment+formation.&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjSmIy-4qnfAhXdURUIHcpIDPUQ6AEIKTAA#v=onepage&q=Fooled%20around%20and%20fell%20in%20love%3A%20The%20role%20of%20sex%20in%20adult%20romantic%20attachment%20formation.&f=false>

Přílohy magisterské diplomové práce

Příloha 1: Abstrakt magisterské diplomové práce v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Láska a partnerská spokojenost v pojetí teorie citové vazby

Autor práce: Bc. et Bc. Barbora Malá

Vedoucí práce: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Počet stran a znaků: 81 a 157 022

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 98

Abstrakt: Cílem této práce bylo prozkoumat souvislost mezi styly citové vazby, styly lásky a partnerskou spokojeností, konkrétně souvislost mezi stylem citové vazby jedince a vnímanou spokojeností ve vztahu jeho, či jejího partnera. Respondenti byli získáni cestou online dotazníku. 126 párů, z toho 125 mužů a 127 žen ve věku od 18 do 30 let, vyplnili 3 sebeposuzovací škály: Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R-16), Couple satisfaction index (CSI-4) a Love attitudes scale pro zjištění šesti stylů lásky, které navrhl Lee (1977). U obou pohlaví, jedincova vztahová vyhýbavost negativně souvisela s partnerskou spokojeností jeho či jejího partnera. Negativní souvislost vztahové úzkostnosti jedince na spokojenost jeho partnera byla nalezena pouze u žen, nikoliv už u mužů. Byl také nalezen negativní vztah mezi vztahovou vyhýbavostí s Eros, stejně jako mezi vztahovou vyhýbavostí a Agape.

Klíčová slova: teorie citové vazby, citová vazba v dospělosti, styly lásky, partnerská spokojenost

ABSTRACT OF THESIS

Title: Love and relationships satisfaction from the attachment theory perspective

Author: Bc. et Bc. Barbora Malá

Supervisor: PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

Number of pages and characters: 81 and 157 022

Number of appendices: 2

Number of references: 98

Abstract: The aim of this thesis is to examine the relation between attachment styles, love styles and relationship satisfaction, specifically the link between individual's attachment style and perception of relationship satisfaction of his or her romantic partner. Respondents were recruited via online questionnaire. 126 couples, out of which 125 were men and 127 women, ranging from the age of 18 to 30, completed three self-report scales: Experiences in Close Relationships - Revised (ECR-R16), Couple satisfaction index (CSI-4) and Love attitudes scale for assessment of six love styles conceptualized by Lee (1977). In both genders, ones' attachment avoidance is negatively correlated with relationship satisfaction of his or her partner. However, whereas females' attachment anxiety negatively correlated with male relationship satisfaction, we did not find a relation between males' attachment anxiety and females' relationship satisfaction. There was also negative correlation between avoidant attachment and Eros, as well as avoidant attachment and Agape.

Key words: attachment theory, attachment in adulthood, love styles, relationship satisfaction

