

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

SPOKOJENOST V PARTNERSKÉM VZTAHU A  
NAPLNĚNÍ ZÁKLADNÍCH POTŘEB V DĚTSTVÍ  
PODLE PESSO BOYDEN PSYCHOMOTORICKÉ  
TERAPIE

SATISFACTION IN ROMANTIC RELATIONSHIP AND FULFILLMENT OF  
BASIC NEEDS IN CHILDHOOD ACCORDING TO PESSO BOYDEN SYSTEM  
PSYCHOMOTOR



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Marie Mikolášová**

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

Olomouc

2023

V první řadě bych ráda poděkovala vedoucímu mé práce PhDr. Marku Kolaříkovi, Ph.D. za jeho čas, ochotu a odborné rady. Z celého srdce děkuji také mé rodině a přátelům za podporu během celého studia. Mnohokrát děkuji všem respondentům, bez jejichž vstřícnosti a času by práce nemohla vzniknout.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Spokojenost v partnerském vztahu a naplnění základních potřeb v dětství podle Pessa Boyden psychomotorické terapie“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 29.11.2023

Podpis

# OBSAH

|   |           |
|---|-----------|
| <b>OBSAH .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>ÚVOD.....</b>  | <b>5</b>  |
| <b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>   | <b>6</b>  |
| <b>1 Partnerské vztahy.....</b>   | <b>7</b>  |
| 1.1 Vztahy a jejich výzkum .....  | 7         |
| 1.2 Vymezení partnerských vztahů .....  | 9         |
| 1.3 Vývoj partnerských vztahů.....  | 14        |
| <b>2 Spokojenost v partnerském vztahu .....</b>                                   | <b>17</b> |
| 2.1 Vymezení spokojenosti .....   | 17        |
| 2.2 Výzkum spokojenosti v partnerských vztazích .....                             | 18        |
| 2.3 Metody zjišťování spokojenosti v partnerských vztazích .....                  | 21        |
| <b>3 Základní vývojové potřeby .....</b>  | <b>23</b> |
| 3.1 O potřebách obecně .....  | 23        |
| 3.2 Potřeby dítěte z pohledu různých autorů .....                                 | 24        |
| <b>4 Vznik a vývoj Pesso Boyden psychomotorické terapie.....</b>                  | <b>27</b> |
| 4.1 Historie .....  | 27        |
| 4.2 Východiska PBSP.....  | 29        |
| 4.3 Aktuální situace PBSP.....  | 31        |
| 4.4 Výzkumy účinnosti.....  | 31        |
| <b>5 Vývoj osobnosti dle Pesso Boyden psychomotorické terapie .....</b>           | <b>33</b> |
| 5.1 Základní vývojové potřeby .....   | 33        |
| 5.2 Základní vývojové úkoly .....   | 37        |
| 5.3 Následky nedostatečného naplnění vývojových potřeb a úkolů.....               | 38        |
| 5.4 Levang Inventory of Family Experiences .....                                  | 40        |
| 5.5 Principy a průběh terapie .....   | 42        |
| <b>6 Spokojenost v partnerském vztahu v souvislosti se zážitky z dětství.....</b> | <b>44</b> |
| <b>VÝZKUMNÁ ČÁST.....</b>   | <b>49</b> |
| <b>7 Výzkumný problém.....</b>  | <b>50</b> |
| 7.1 Formulace hypotéz ke statistickému testování .....                            | 51        |
| <b>8 Typ výzkumu a použité metody .....</b>                                       | <b>52</b> |
| 8.1 Testové metody .....  | 52        |
| 8.1.1 Překlad dotazníku a pilotní studie .....                                    | 52        |
| 8.1.2 The Levang Inventory of Family Experiences (LIFE).....                      | 53        |
| 8.1.3 Couple Satisfaction Index (CSI 16).....                                     | 57        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>9</b>  | <b>Sběr dat a výzkumný soubor.....</b>                       | <b>60</b>  |
|           | 9.1 Etické hledisko a ochrana soukromí.....                  | 61         |
|           | 9.2 Popis výzkumného souboru.....                            | 61         |
| <b>10</b> | <b>Práce s daty a její výsledky .....</b>                    | <b>65</b>  |
|           | 10.1 Psychometrické charakteristiky testových metod .....    | 66         |
|           | 10.1.1 Škála spokojenosti v partnerském vztahu CSI 16.....   | 66         |
|           | 10.1.2 Dotazník Levang Inventory of Family Experiences ..... | 66         |
|           | 10.2 Ověření platnosti hypotéz.....                          | 68         |
| <b>11</b> | <b>DISKUZE.....</b>  | <b>76</b>  |
| <b>12</b> | <b>ZÁVĚR.....</b>  | <b>85</b>  |
| <b>13</b> | <b>SOUHRN.....</b>   | <b>86</b>  |
|           | <b>LITERATURA.....</b>                                       | <b>91</b>  |
|           | <b>PŘÍLOHY.....</b>  | <b>109</b> |

# ÚVOD

Dnešní doba přichází s novou výzvou. Svoboda, ve které žijeme, nás nutí více se ponořit do nás samých a uvědomit si, co potřebujeme k naplněnému životu ve světě nekonečných možností. Tato svoboda se odráží i v partnerských vztazích. Ty nám do života přinášejí intenzivní prožitky zamilovanosti, ale také ztráty a bolesti. Zatímco v minulosti byly partnerské vztahy do značné míry spojeny s udržením sociální jistoty, dnes jsou spojeny s očekáváním životního naplnění a pocitu lásky. Řešení krizí ve vztahu a rozhodnutí, zda v něm setrvat, se z velké části odvíjí od míry našeho sebepoznání. Také tímto si vysvětlují zájem veřejnosti o seberozvoj a nejrůznější psychologická témata včetně oblasti partnerských vztahů, což se odráží také v narůstajícím počtu služeb nabízejících partnerské poradenství či terapii.

Z těchto důvodů považuji za přínosné prohlubovat poznání v oblasti partnerských vztahů. Rozšiřovat možnosti způsobů, jak pomoci lidem zorientovat se sami v sobě a tím i v jejich vztazích. V této práci je mým cílem propojit oblast partnerských vztahů s koncepty Pesso Boyden psychomotorické terapie. Tento terapeutický směr patří mezi méně rozšířené, nabízí však z mého pohledu zajímavý terapeutický postup, který může být pro některé jedince tím nejvíce vhodným.

Konkrétně budu zkoumat vztah mezi zážitky z dětství a spokojeností v aktuálním partnerském vztahu. Zkušenosti z dětství jsou dnes považovány za nezpochybnitelný faktor ovlivňující náš život v dospělosti. V tomto výzkumu budeme na dětství pohlížet skrze perspektivu Pesso Boyden psychomotorické terapie, která pracuje s konceptem pěti základních potřeb, jejichž naplnění následně ovlivňuje člověka během dospělosti. Zároveň je cílem vytvořit český překlad škály Levang Inventory of Family Experiences, která slouží právě ke zjišťování naplnění těchto potřeb. Zaměříme se také na rozdíly mezi muži a ženami, sezdanými a nesezdanými páry i souvislosti s věkem a délkou vztahu.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 PARTNERSKÉ VZTAHY

V této kapitole nejprve seznámíme čtenáře se samotnými počátky výzkumu vztahů a uvedeme základní přehled faktorů, které se ve fungování vztahů uplatňují. Dále se zaměříme na pojetí partnerských vztahů, jejich vymezení a formy. V závěru kapitoly přiblížíme zákonitosti vývoje partnerských vztahů.

## 1.1 Vztahy a jejich výzkum

Výzkum vztahů je poměrně mladou disciplínou. Dlouhou dobu byly vztahy tématem spíše filozofů a básníků (Miller, 2015). Počátky výzkumu mezilidských vztahů byly spojeny s negativními názory na bádání v této oblasti. Vztahová témata byla považována za příliš složitá a záhadná na to, aby se dala podrobit vědeckému výzkumu (Berscheid, 1986). Byla také rozšířená obava, že lepším poznáním jevů ve vztazích se připravíme o jedinečnou hodnotu, význam nebo potěšení, které lidem přináší (Regan, 2011).

Jako příklad můžeme uvést výrok amerického senátora Williama Proxmireho (1975), který pravidelně uděloval nechvalně známé ocenění Golden Fleece Award za poskytování financí projektům, jež jsou dle jeho názoru jen plýtváním veřejných peněz.

„Minulý měsíc byla cena udělena Národní vědecké nadaci za studii o tom, proč se lidé zamilovávají. Nejenže na tuto otázku nelze odpovědět [...], ale nejsem si jistý, zda vůbec chceme znát odpověď. V životě by měly být také nějaké záhady“ (citovaný v Regan, 2011, s. 14).

Přestože bádání v oblasti vztahů mělo svá úskalí, postupně se rozvíjelo. První výzkumy se týkaly dětských přátelství (např. Moreno, 1934) nebo namlouvání a manželství (např. Waller, 1937). Výzkum tehdy započali například John Bowlby nebo Mary Ainsworthová, kteří se začínali zabývat studiem vztahu mezi dítětem a matkou (Bretherton, 1992). Do období druhé světové války nebylo zrealizováno mnoho studií a po válce byl výzkum vztahů stále ve svém prvopočátku (Miller, 2015). Koncem 50. let vyjádřil tehdejší prezident Americké psychologické asociace své znepokojení s dosavadním vědeckým poznáním v oblasti vztahů: „Psychologové, přinejmenším psychologové, kteří píšou učebnice, nejenže nevykazují zájem o původ a vývoj lásky a náklonnosti, ale také se zdá, že si neuvědomují jejich existenci“ (Harlow, 1958, s. 673). Následovala téměř exploze

studií v 60. a 70. letech (Miller, 2015). Můžeme zmínit výzkum Newcomba (1961), který studoval proces seznamování, výzkum vazby potomka s matkou u primátů (Harry & Harlow, 1962) nebo Byrneho (1961) zkoumajícího souvislost mezi podobností a přitažlivostí.

Mezi průkopníky v oblasti výzkumu vztahů patřily Ellen Bercheidová a Elaine Hatfieldová, které začaly systematicky studovat přitažlivost a lásku s novým důrazem na experimenty. V 80. a 90. letech se jejich pracím začalo dostávat větší pozornosti, a tím se začaly utvářet základy interdisciplinární vědy o vztazích (*Relationship science*) (Reis et al., 2013). V zahraničních zdrojích je patrné významné místo této vědecké disciplíny (např. Finkel & Simpson, 2015; Reis et al., 2013).

Důležitost výzkumu blízkých vztahů odráží také vznik Mezinárodní asociace pro výzkum vztahů (*International Association for Relationship Research*). Jedná se o interdisciplinární organizaci, která má za cíl napomáhat pokroku ve vědeckém studiu osobních vztahů skrze podporu spolupráce mezi studenty, novými vědci a zkušenými vědci. Sdružuje odborníky z rozmanitých oborů jako jsou rodinná studia, psychologie, komunikace, sociologie, vývoj dítěte, gerontologie, vzdělávání, klinická praxe, filozofie a antropologie (About IARR, n.d.).

Přes prvotní překážky se výzkumu vztahů začalo dařit, stále však platí, že vztahy jsou poměrně komplikovaným fenoménem a bádání zde naráží na určitá úskalí. Vztahy se časem proměňují a existují v hierarchii faktorů, které se do jejich fungování, a tedy i výzkumu, prolínají. Dle časového hlediska můžeme hovořit o faktorech spojených s evolučním vývojem, který se zrcadlí v našich genech a adaptaci. Následně o kultuře zahrnující pravidla, normy a přesvědčení. O historii vývoje samotného jedince, která vede ke vzniku určitých dispozic vztahujících se k fungování ve vztazích, a nakonec o faktorech v mysli a těle člověka, které se projevují skrze kognici a emoce v přítomnosti (Fletcher, 2019).

Další kategorizace faktorů nabízí rozdělení do tří skupin. První jsou osobní faktory zahrnující osobnostní rysy, hodnoty, emoční stavy, fyzické charakteristiky, preference a postoje. Dále se jedná o faktory vyplývající z interakce dvou jedinců ve vztahu. Patří zde blízkost, podobnost, vzájemná otevřenost, atraktivita, komunikační styl a řešení konfliktů. Do třetí kategorie řadíme faktory prostředí zakotvené ve fyzickém a sociálním okolí jedince. Patří zde ekonomická situace partnerů, bydlení, další blízcí lidé, politická situace nebo náboženské zvyky (Dutton, 1985; Hinde, 1979; Kelley et al., 1983 podle Regan, 2011).



Ačkoliv komplexnost vztahů zvyšuje složitost jejich zkoumání, jedná se o důležitou oblast vědy. „Vztahy s druhými jsou základem naší lidské existence. Do vztahů se rodíme a žijeme své životy ve vztazích s ostatními. Závislost na druhých je pro každého z nás nutná pro realizaci života samotného“ (Bersheid & Peplau, 1983, s.1). Vztahy jsou tím, co přináší nejvíce radosti nebo naopak bolesti a mají bezprostřední a trvalé důsledky na kvalitu našeho života (Regan, 2011).

Jak říká sama Berscheidová: „Žádný pokus o pochopení lidského chování v individuálním nebo v kolektivním případě nebude zcela úspěšný, dokud nepochopíme těsné vztahy, které tvoří základ a motiv lidského chování“ (Berscheid & Peplau, 1983, s. 19).

## 1.2 Vymezení partnerských vztahů

Každý z nás má utvořenou určitou síť vztahů zahrnující povrchní známosti, kolegiální vztahy, užší i širší rodinné vztahy, přátelské vztahy a partnerské nebo manželské vztahy. Obecně tyto vztahy označujeme jako interpersonální či mezilidské. Vztah je dle Slaměníka a Hurychové „již ustanovená vazba mezi dvěma lidmi, která má své specifické vlastnosti a historii“ (2010, s. 9).

Rozlišení typů vztahů a jejich definování je v odborné literatuře nejednotné. Harold Kelley, významný odborník v oblasti vztahů, původně ve své práci uvedl termín **osobní vztahy** (*personal relationships*), u kterých chápal jako stěžejní vlastnost vzájemnou závislost jedinců. Závislost je daná tím, jaký efekt na sebe partneri navzájem mají v oblasti emočního prožívání nebo chování. Jaké zisky vztah partnerům přináší a jaké investice do něj vkládají. Závislost se projevuje snahou vzájemně si porozumět, naplnit své potřeby a dosáhnout uspokojení obou partnerů. U každého z partnerů může být míra závislosti rozdílná (Kelley, 1979).

Právě Kelley také později hovoří o osobních vztazích z hlediska těsnosti jako o **těsných** nebo **blízkých vztazích** (*close relationships*). Tento termín se v odborné literatuře uchytil více než dříve zmíněné osobní vztahy. Pro těsný vztah je charakteristická vzájemná odpovědnost a důvěra partnerů spojená s vzájemnou péčí. S rostoucí těsností roste také síla emočního prožívání a projevování emocí partnerů vůči sobě. Závislost je i v těsných vztazích podstatným prvkem, chování partnerů je do značné míry závislé a na oba partnery se vztahují jeho důsledky (Slaměník & Hurychová, 2010).

Neopomenutelným aspektem těsných vztahů je **intimita**. Pro intimitu je typické sebeodhalování dvou osob a ventilování nejhlubších emocí. Výsledkem je větší blízkost partnerů, jak na duševní, tak i fyzické úrovni. Obecně můžeme tvrdit, že intimita se pojí s překračováním hranice, za kterou jsou ukryty soukromé zóny jedince (Výrost, 2008). Intimita zahrnuje emoční i behaviorální aspekty. Behaviorální stránka zahrnuje aktivity jako je zaujaté povídání nebo doteky. Emoční stránka je spojena s pocity sounáležitosti a lásky (Caradang & Guda, 2015). Reis (1990) intimitu popisuje jako interaktivní proces. Prvním krokem je verbální, neverbální, behaviorální, explicitní nebo implicitní sebevyjádření jedné osoby druhé osobě. Další fáze intimity se odvíjí od reakce partnera. Podporující a akceptující reakce vedou k dalšímu rozvoji intimity, odmítavé reakce ji snižují.

Kromě intimity jsou těsné vztahy spojeny také se závazkem. Rusbultová jej popsala v rámci investičního modelu vztahů. Cílem její teorie bylo vysvětlit, proč některé vztahy trvají déle a jsou šťastnější. Jak je možné, že přetrvávají krizová období a konflikty, zatímco jiná partnerství, ve kterých se lidé cítí šťastní, se rozpadají. Rozhodujícím faktorem je dle Rusbultové právě míra **závazku**. Závazek je spojen se závislostí na partnerovi, která se projevuje snahou udržení vztahu skrze ochotu obětovat se a přizpůsobit. Míra závazku pramení ze tří zdrojů. Prvním je míra spokojenosti. Ta se vztahuje k úrovni, v jaké partner uspokojuje nejdůležitější potřeby jedince a týká se pozitivních emočních prožitků. Dalším zdrojem je kvalita alternativ. Pokud je jedinec přesvědčen, že alternativy aktuálního vztahu jsou horší a jeho naplnění potřeb by v nich nedosahovalo takové úrovně, pak bude míra závazku vyšší. Třetím zdrojem závazku je míra investic vztahující se ke vkladům, které by s ukončením vztahu byly ztraceny. Bavíme se například o čase, emocionálních vkladech, osobní identitě nebo společných přátelích (Rusbult et al., 1998).

Určit všeobecně platné charakteristiky typické pro těsné vztahy a hranici, kdy už je vztah těsný a kdy ještě není, je problematické. Určité aspekty se ve vztahu vyskytují, ale po nějaké době se vytratí či se promění jejich významnost. To se děje především ve vztazích partnerských a manželských, kdy s časem může vyprchat uspokojení, nicméně dále jsou udržovány z důvodu závazku, vložených investic nebo důvěry v partnera (Slaměník & Hurychová, 2010).

Ztráta partnera dlouhodobého těsného vztahu je spojena s negativními prožitky, jejichž intenzita je ovlivněná těsností vztahu a jeho délkou. Jedná se o výraznou změnu, která může ohrožovat psychické zdraví člověka. Vyrovnavání se se ztrátou je dlouhodobou

záležitostí, usplňovat je může utvoření nového vztahu, který bude potřeby a očekávání jedince uspokojovat (Slaměnik & Hurychová, 2010).

Blízké vztahy jsou obecně spojeny s **láskou**. Co je to láska, nemůžeme jednoznačně říct, a to už jen proto, že existuje mnoho podob lásky. Slaměnik lásku popisuje jako „pozitivní emoci, po které toužíme, protože přináší štěstí a spokojenost, naplňuje potřebu těsného a intimního vztahu, touhu milovat a být milován“ (Slaměnik, 2011, s. 167). Na lásku můžeme pohlížet skrze různé teorie, největší zájem však získala triangulární teorie lásky Roberta Sternberga (1986). Lásku chápe jako fenomén složený z více složek, konkrétně se jedná o vášně, intimitu a závazek. Vášně je emocionální složkou, která je typicky spojená také se sexuální touhou. Intimita zahrnuje sebeodhalení, sdílení vnitřních prožitků, ale i čas sdílený při společných aktivitách, emocionální podporu a pochopení. Závazek představuje dlouhodobé odhodlání udržet lásku v budoucnu. Zatímco vášně je komponentou, jež se typicky uplatňuje výrazněji v začátku vztahu, intimita následuje jako výsledek sblížení a rozvoj závazku si žádá nejdelší čas. Tyto složky se různě kombinují a vytvářejí tak řadu různých druhů milostných prožitků. Například přátelskou lásku, ve které se kombinuje závazek a intimita, úroveň vášně je však nízká. Naopak romantická láska je typická silnou intimitou a vášní společně s nízkou mírou závazku.

Zajímavé je méně rozšířené pojetí lásky dle Maslowa (1954), které vychází z jeho teorie potřeb. D-láska vede k naplnění nenasycených deficitních potřeb a pramení tedy z nedostatků člověka, proto má tendenci být sobecká. Druhým typem je B-láska projevující se jako láska k samotnému bytí druhé osoby. Bývá nesobecká, extatická, spontánní a nezištná. Obsahuje minimum hostility pramenící z úzkosti. Sebeaktualizovaní lidé nejsou motivováni v lásce potřebami bezpečí, sounáležitosti, statusu nebo sebeúcty, protože tyto potřeby již byly uspokojeny. Člověk trpící patogenním nedostatkem lásky se zamiluje, protože je nucen doplnit tento nedostatek.

Mezi blízké vztahy patří i **partnerské vztahy**. V literatuře bývají označovány také jako romantické, manželské nebo reprodukční. Jsou spojeny s popsányi složkami blízkých vztahů jako je intimita, závazek nebo závislost. Od jiných typů vztahů se odlišují výskytem sexuálního chování mezi partnery. Sexuální interakce v partnerském vztahu nemusí být nezbytnou součástí, avšak její výskyt není v rámci těchto vztahů nevhodný nebo neočekávaný. Partnerské vztahy obecně jsou spojeny s množstvím sociálních norem, očekávání a pravidel, které regulují mnoho aspektů vztahu (Scanzoni et al., 1989). Odborné

zdroje staršího data pracují jen s pojmem manželské vztahy, v dnešní době mají však romantické vztahy více podob a pojem partnerské vztahy je zahrnuje všechny.

Partnerské vztahy začíná člověk navazovat v mladé dospělosti. Dle Eriksona je vytvoření blízkého intimního partnerského vztahu základním vývojovým úkolem právě mladé dospělosti. Pokud se člověku nepodaří takový vztah navázat, dochází k izolaci a jedincův vývoj stagnuje (Erikson & Šimek, 2015).

Fungování v partnerských vztazích se za posledních několik dekad výrazně proměnilo. V minulosti se v manželství, respektive partnerských vztazích, uplatňoval patriarchální model, kdy muž má postavení dominantní, zajišťuje ekonomicky rodinu a rozhoduje o zásadních záležitostech. Žena má na starost fungování rodiny a péči o její členy. Mezi partnery existuje finanční, sexuální a emocionální závislost. V důsledku intenzivní společenské a náboženské kontroly se manželé nerozváděli. Žít v manželství bylo předepsanou normou, pro ženu nevyhnutelnou (Hargašová & Novák, 2007).

Výrazné změny můžeme sledovat přibližně od roku 1968. Ženy získaly díky antikoncepci možnost plánování těhotenství a rozhodnutí o počtu dětí. Díky feminismu a změnám v chápání mužské a ženské role získaly ženy větší finanční nezávislost, a tím také větší nezávislost na manželském sňatku. Rozvod se stal přijatelným východiskem při řešení manželských problémů (Willi, 2011).

Ideál manželství z lásky byl ještě donedávna jen oblasti pohádek a mýtů, hlavním smyslem manželství bylo udržení sociální jistoty a řádu. Dnes je však láska nejdůležitějším faktorem, který páry drží pohromadě. Obecně je spojena s velkým očekáváním, které způsobuje větší náchylnost ke konfliktům. Partneři jsou si vzájemným hlasem nevědomí a krize nastupují tehdy, když se partneři brání nutnému vývoji ve vztahu (Willi, 2011).

Zajímavý pohled na dnešní podobu partnerských vztahů uvádí Corneau (2013, s. 223) ve své knize Anatomie lásky: „Nová forma partnerského soužití je velkou výzvou a lidé si na ni jen těžko zvykají. Chceme-li vytvořit nový vztah, je pro nás naprosto zásadní umět být šťastný nebo šťastná i bez romantické lásky. Jinými slovy, člověk musí být schopen sám překonat pocit prázdnoty a deprese. Dokud nemá člověk důvěru sám k sobě, nepřichází pro něho v úvahu ani důvěrný vztah s druhým člověkem. Jsme svědky velké revoluce lásky, kterou dokončí nastupující generace.“

Ruku v ruce s těmito změnami jde také rozdělení rolí ve vztahu a důraz na rovnoprávnost obou partnerů. S tím přichází problémy týkající se rozdělení povinností

a vzájemného přizpůsobení. Není jasné, kdo se má komu přizpůsobit. To znamená, že existuje nepřeborné množství modelu fungování a rozdělení rolí v páru. Vše závisí na dohodě partnerů. Úskalím tohoto modelu je náročnost utvoření této dohody ve smyslu nalezení vlastního způsobu fungování. Zdrojem v tomto může být vztah rodičů, avšak pokud ten neposkytl pozitivní vzor, může se jednat o náročný úkol (Hargašová & Novák, 2007).

Historicky rozlišujeme dva statusy. Člověk v partnerském vztahu může být svobodný či ženatý/vdaná. V partnerském vztahu obecně předpokládáme rovnocenné působení dvou jedinců skrze psychickou stránku, avšak manželství je úředně stvrzeným svazkem a má závažnější právní důsledky. Manžele nabádá k práci na uspokojujícím svazku, také ke správě majetku, finančnímu hospodaření nebo rozhodování o důležitých událostech. I na dlouhodobé soužití partnerů se tento jev může vztahovat, případný rozpad ale nebude mít důsledky právního charakteru ve smyslu majetkového vyrovnání (Slaměník & Hurychová, 2010).

Dnes je konceptualizace vztahu v západním světě složitější s rozvojem a přijetím formy soužití v podobě nemanželské kohabitanace neboli nesezdaného soužití (Thornton et al., 2007). Obliba nesezdaného soužití vzrostla ve světle společenských změn od druhé poloviny 20. století (Rabušic, 2001). Pokud spolu žijí dva lidé v sexuálním vztahu a sdílí jednu domácnost, avšak nejsou sezdáni, hovoříme o nesezdaném soužití. V případě mladých jedinců se často jedná o období před uzavřením manželství, které je jakousi „zkouškou“ (Giddens, 1999). Také se může jednat o formu alternativy k manželství. V České republice dochází k nárůstu tohoto typu soužití od 90. let minulého století (Rabušic, 2001). Přejchod od svobodného statusu k nesezdanému soužití je procesem, který je pozvolný. Hranice mezi dvěma svobodnými lidmi ve vztahu a kohabitací může být nejasná (Thornton et al., 2007). Proto v této práci budeme vycházet z rozdělení na sezdané a nesezdané páry.

Od roku 2006 je v ČR možnou alternativou k manželství pro páry stejného pohlaví uzavření tzv. registrovaného partnerství, které můžeme považovat za další možnou formu vztahu. Ačkoli byly první návrhy zákona po mnoha stránkách paralelní k manželství, schválený zákon se nakonec mnohým odlišuje od institutu manželství. Například nejsou součástí vdovecké/vdovské jistoty a je možná jen individuální adopce (Burešová, 2021).

Klasický model vztahů označujeme jako monogamii. Jedná se o výlučný dlouhodobý vztah mezi dvěma partnery (Hauptert et al., 2017). Dnes se však můžeme setkat také s konsensuální nemonogamií. Jedná se o pojem zastřešující vztahy, ve kterých mají jedinci

více než jednoho partnera a jednotliví partneři jsou si tohoto faktu vědomi, čímž se odlišuje od nevěry. V případě nevěry se jedná o nekonsenzuální nemonogamii. Vzájemnou dohodu o monogamii jeden z partnerů poruší (Conley et al., 2013). Mezi nejznámější formy konsenzuální nemonogamie patří swingers, polyamorie a otevřené vztahy. Polyamorie je na rozdíl od dalších dvou zmíněných forem více spjatá s romantickou stránkou. Swinging vztah je charakterizován společným sexem s jinými osobami, typicky na organizovaných akcích k tomu určených (Harviainen & Frank, 2018). V otevřeném vztahu mohou mít partneři sex i s lidmi mimo jejich partnerský vztah (Gusakova et al., 2021). Polyamorie označuje mnohonásobné intimní, romantické a sexuální vztahy dlouhodobého nebo krátkodobého charakteru. Může mít podobu partnerského vztahu mezi několika osobami navzájem nebo například vztahu dvou partnerů, kdy každý z nich má partnera ještě mimo tento vztah. Obecně může nabývat různých forem (Hamilton et al., 2021).

### 1.3 Vývoj partnerských vztahů

Každý partnerský vztah může mít jiný průběh. Rozdělení do jednotlivých vývojových fází může být vodítkem, nikoli však pravidlem. V této kapitole představíme některé z teorií vývoje partnerských vztahů, které mají blízko k výzkumnému záměru této práce.

Vznik partnerského vztahu je spojen s pocity euforie a příjemného pocitu vzájemného splnutí. Praško (2005) tuto počáteční fázi nazývá **počáteční iluzí jednoty**. Lásky je takto typicky zobrazována ve filmech a krásné literatuře. Ve skutečnosti je však toto období přechodné a spíše než do člověka jako takového, jsme zamilováni do ideálu, který si do něj promítáme. Klady vnímáme výrazněji a nedostatky naopak přehlízíme. Snadno druhému vše odpustíme, vzájemné chování je milé a plné pozornosti vůči partnerovi.

Počáteční období postupem času vystřídá **fáze rozčarování**. Jako by člověku zmizely růžové brýle a začíná vidět, jaký ten druhý doopravdy je, což mohou doprovázet pocity zklamání. Místo pozitivních stránek vidíme chyby, možným završením této fáze je rozchod. Více než polovina dvojic se právě ve fázi rozčarování rozejde. Můžeme říci, že kvalita vztahu se projeví právě v tomto období, kdy se partneři mohou propracovat od zamilovanosti k lásce. Podmínkou je však poměrně náročná vnitřní práce každého z partnerů. Zahrnuje snahu postupně opravdově poznat a přijmout druhého partnera takového, jaký skutečně je, najít si k němu toleranci, přistoupit na kompromisy. Nesnažit se druhého ovládat a nenechat ovládat sebe. Pokud se to partnerům podaří, posune se jejich vztah do fáze **zralého láskyplného vztahu**. Jeho charakteristikami je jemný a diferencovaný

cit lásky, spojený s pocitem jednoty, laskavého respektu k odlišnosti, přátelstvím a touhou dále se vzájemně poznávat (Praško, 2005).

Pároví terapeuti Baderová a Pearson (2013) vytvořili vývojový model vztahu vycházející ze stádií vývoje dítěte dle Margaret Mahlerové. Tento model se z části prolíná také se zmíněným rozdělením Praška a vychází z egopsychologie, stejně tak Pessu Boyden psychomotorická terapie má shodné prvky s egopsychologií, a proto tento model považujeme za dobře využitelný pro teoretický podklad této práce.

**Symbiotická fáze** je první fází partnerského vztahu a charakterizuje ji bláznivá zamilovanost. Dochází ke splynutí osobností a intenzivnímu propojení mezi partnery. Smyslem této fáze je vzájemné připoutání. Partneři přehlížejí rozdíly, radují se ze vzájemné podobnosti. Typická je velká vášeň, vzájemné dávání a přijímání i nízké množství požadavků na změnu druhé osoby. Symbiotická fáze vytváří základ pro další vývoj vztahu. Pokud se fáze symbiózy nenaplní, může se vztah rozvíjet ve směru nefunkční symbiózy. Buďto formou přílišné blízkosti, bezkonfliktnosti, nedostatečných hranic mezi partnery nebo stavem, kdy se oba partneři bojí ukončit vztah a nacházejí se v kole opakujících se konfliktů.

Následuje **fáze diferenciacce**, kdy partneři začínají vidět vztah objektivněji a čeká je nesnadné období. Postupně si oba všímají, že potřebují více prostoru pro sebe, chtějí více soukromí a nechtějí spolu trávit tolik času. Začínají si stanovovat své hranice nebo si uvědomovat své odlišné pocity a myšlenky. Touží více vyniknout jako samostatné osobnosti. Postupně porovnávají vzájemné rozdíly a o svých odlišnostech vedou rozhovory, což bývá spojeno s pocity rozčarování. Někdy naopak vztah poměrně dramaticky a rychle skončí.

Po překonání fáze diferenciacce se partneři nacházejí ve fázi **praktikování**, kdy každý věnuje čas aktivitám a vztahům mimo partnerský vztah. Každý z nich zaměřuje svou pozornost na vnější svět a na sebe samého. Konflikty se zintenzivňují a vytváří se most mezi touhou po seberozvoji a udržením citového spojení.

Poté co si v předchozí fázi utvoří každý z partnerů svou jasně definovanou a kompetentní identitu, mohou partneři během fáze **znovusbližování** ve vztahu rozvíjet intimitu a citovou podporu. Dochází k opravdovému sblížení, vyjednávání jde snáze než dříve. Vzájemná blízkost již není pro partnery ohrožující, protože každý z nich má vyvinutý smysl pro to, kde končí „já“ a začíná „my“.

Poslední fází je **vzájemná závislost**, v níž si partneři vytvořili hluboké pouto, vybudovali vztah založený na vzájemné spokojenosti a růstu, nikoli na pocitu nedostatku.

První fáze dle Corneaua (2013) pomalu končí již po půl roce. Partneři se začínají poznávat a porovnávají jeden druhého s projekcí, kterou si utvořili. Projekcemi prosvítají minulá traumata a ukazují o člověku méně lichotivý obraz. O počátečním období mluví jako o narcistickém. V očích druhého se vidíme jako v ideálním lichotivém zrcadle, jež nám neustále ukazuje náš kladný obraz. Cítíme se okouzující a krásní. Toto období má tu velkou výhodu, že nám ukazuje vlastní osobu v nejlepším světle a později nám bude oporou v další náročnější fázi skutečného soužití. Dle Williho zamilovanost končí po jednom až dvou letech (Willi, 2011).

Popsaný průběh počáteční fáze potvrzují také dnešní neurologické výzkumy. V jednom z výzkumů se Xu et al. (2012) zaměřili na souvislost mezi průběhem počáteční fáze a spokojeností ve vztahu po čtyřiceti měsících. Zjistili, že snížená aktivace mozkových center spojených s kognitivními funkcemi a kritickým posuzováním v první fázi vztahu koreluje se zvýšenou spokojeností v pozdější fázi vztahu. Výzkum počáteční fáze vztahu Fisherové et al. (2005) prokázal aktivaci v oblasti dopaminergního systému odměny. Ta je spojená s nabuzením organismu, které je typické pro fázi zamilovanosti. Tyto výzkumy podporují některé výše zmíněné prvky vývoje partnerských vztahů.



## 2 SPOKOJENOST V PARTNERSKÉM VZTAHU

V této kapitole se v první řadě zaměříme na vymezení samotné spokojenosti. Poté dáme čtenáři nahlédnout do tématu výzkumu partnerské spokojenosti a představíme metody, které se k jejímu zjišťování využívají.

### 2.1 Vymezení spokojenosti

Pro začátek této kapitoly považuji za nezbytné přiblížit samotný koncept spokojenosti a představit jej v kontextu dalších příbuzných pojmů jako je štěstí, pohoda nebo blaho. To vše jsou pojmy, jež se vztahují k různým aspektům téhož a typicky stojí ve středu zájmu pozitivní psychologie. V psychologii však neexistuje shoda o přesném významu těchto termínů nebo jejich vzájemných rozdílech (Hamplová, 2004).

V psychologickém slovníku definuje Hartl (2004, s. 272) štěstí jako „pocit tělesného i duševního blaha bez tlaku neuspokojené potřeby.“ Spokojenost jako „příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti, trvá-li déle, je demotivující (s. 259). V literatuře bývá spokojenost často užívána zároveň s pojmem štěstí (*happiness*), někdy jsou oba pojmy zaměňovány (Slezáčková, 2012).

Dle Krivohlavého (2013) je štěstí jevem subjektivním. Jde o osobní zážitek a má vztah k našim snahám, cílům, nadějím i našim očekáváním.

V základě ke štěstí přistupují výzkumníci ze dvou odlišných hledisek. V prvním případě hovoříme o hédonickém pojetí štěstí, jehož synonymum je subjektivní pohoda neboli *subjective well-being*. Zažívat co nejvíce potěšení, pocitů slasti a naplnění svých potřeb je cestou k dosažení štěstí, které je součtem všech hédonických okamžiků člověka. Odlišné je druhé pojetí vycházející z Aristotelova konceptu eudaimonie. Štěstí nemusí být spojeno s příjemnými pocity, zásadní je růst člověka, jeho sebeaktualizace a sebezpřijetí (Ryan & Deci, 2001). Jedná se o psychologickou pohodu tedy *psychological well-being* (Ryff & Keyes, 1995).

Z výše uvedeného je zřejmé, že spokojenost může pro každého člověka znamenat něco jiného, ať už se jedná o celkovou spokojenost nebo o spokojenost v konkrétních

oblastech života, jako jsou partnerské vztahy. Pojetí spokojenosti v partnerských vztazích je v souladu s tvrzením Hamplové (2004, s. 13): „I přes značné rozdíly má většina definic životní spokojenosti, štěstí a subjektivního či psychologického blaha společné to, že zdůrazňuje subjektivitu hodnocení – lidé jsou spokojeni tehdy, pokud se tak cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí.“

Platí, že spokojení či šťastní lidé jsou aktivnější, tvořivější, mají vyšší sociabilitu, jsou zdravější, lépe vzdorují nemocem a lépe zvládají konflikty a krize. Spokojenost může být nejen cílem, ale také prostředkem. Spokojení či šťastní lidé snáze dosahují žádaných výsledků. Platí také, že naši spokojenost ovlivňuje mnoho faktorů. O oblast štěstí a spokojenosti se zajímají i psychologové věnující se otázkám vztahů v oblasti sociální psychologie například skrze výzkum šťastných manželství a rodin (Křivohlavý, 2013).

## **2.2 Výzkum spokojenosti v partnerských vztazích**

Mezi prvními výzkumy, které se vztahovaly ke studiu manželské spokojenosti, byly práce zaměřené na sexuální chování, jeho vliv na partnerskou spokojenost a úspěch jako takový (Davis, 1929; Hamilton 1948).

Velmi významné byly projekty, jimž je připisována zásluha za pojetí manželství jako významné a samostatné oblasti empirického výzkumu. Jednalo se například o výzkum Termana et al. (1938), který se s kolegy zabýval zjištěním psychologických faktorů ovlivňujících manželskou spokojenost. Dotazníkové studie se tehdy zúčastnilo 1133 párů a vyšla kniha *Psychological Factors in Marital Happiness*. Burgess a Cottrell (1939) v podobné studii s 526 páry popsali faktory vedoucí ke spokojenému manželství v knize *Predicting Success or Failure in Marriage*. Obě knihy se staly klasikou na poli výzkumu manželství a prototypem pro další výzkumy snažící se zjišťovat koreláty manželské spokojenosti. V následujících letech si toto téma výzkumu získalo pozornost napříč různými obory (Fincham et al., 2018).

Ve výzkumu fungování vztahů můžeme vystopovat dva přístupy. Interpersonální zkoumá vztahy obvykle se zaměřením na komunikaci, vzájemné interakce a průběh konfliktů, pojí se s pojmem přizpůsobení. Naproti tomu intrapersonální přístup se zaměřuje na individuální úsudky, subjektivní hodnocení vztahu. Typicky se tento přístup pojí právě s prožitkem spokojenosti nebo štěstí ve vztahu (Burgess & Cottrell, 1939).

V původních výzkumech se pracovalo s pojmem manželská spokojenost, dnes však používáme také obecnější pojem spokojenost v partnerském vztahu, protože tento termín přesněji odráží rozmanitou škálu typů romantických vztahů, které jsou předmětem studia v moderním výzkumu vztahů (Graham et al., 2011).

Na spokojenost ve vztahu lze nahlížet jako na „ukazatel toho, zda vztah úspěšně funguje, obsahuje romantickou lásku, poskytuje zúčastněným partnerům uspokojení nebo zda hrozí jeho rozpad“ (Downing, 2008, s. 38). Spokojenost v partnerském vztahu můžeme popsat také jako „celkové subjektivní hodnocení kvality vztahu jedincem“ (Li & Fung, 2011, s. 246).

Karney a Bradbury (1995, podle Keizer, 2014) v přehledové studii více než 100 longitudinálních studií manželství určili 3 skupiny determinant ovlivňujících spokojenost v partnerském vztahu:

- 1. původ a charakteristiky manželů** (například jejich osobnost, rozvod rodičů);
- 2. životní stresory a změny v průběhu vztahu** (například stres související se zdravím nebo prací);
- 3. interakční procesy** (například dovednosti v oblasti komunikace a emocí, které manželé projevují během vzájemného přizpůsobování a zvládání stresu, s nímž se potýkají).

V naší západní kultuře uzavírá naprostá většina lidí manželství nebo žije v nesezdaném soužití a očekávání od partnerských vztahů jsou vysoká. Představy o manželství jsou spojeny s celoživotním partnerstvím, romantikou, podporou, sexuálním naplněním nebo závazkem. V mnohá vztazích však k naplnění těchto představ nedochází a partnerská spokojenost se časem zhoršuje, nezřídka vede k ukončení vztahu. Nicméně, pro mnohé je představa separace nebo absence alternativ důvodem k setrvání ve vztahu i přes pociťovanou nespokojenost (Fincham et al., 2018).

Výběr partnera je jedním z nejdůležitějších rozhodnutí v životě jedince, které má významný dopad na jeho zdraví, spokojenost či osobní pohodu (Kohler et al., 2005). Je důležitým prediktorem životní pohody a životní spokojenosti v průřezových i longitudinálních studiích (Proulx et al., 2007). Spokojenost ve vztazích obecně je spojená také s lepším fyzickým zdravím (Holt-Lunstad et al., 2010). Distres v partnerských vztazích je spojen s vyšší pravděpodobností výskytu úzkostných poruch, užíváním návykových látek (Whisman, 2007), častějším výskytem suicidálních myšlenek a suicidálních pokusů

(Robustelli et al., 2015), poruch příjmu potravy (Arcelus et al., 2012) a poruchami osobnosti (South et al., 2008).

Asociace mezi duševním zdravím a romantickými vztahy je obousměrná, nicméně výzkumy naznačují, že kauzalita proudí spíše od spokojenosti ve vztahu k mentálnímu zdraví. Zlepšení vztahů zlepšuje také duševní zdraví, zatímco zlepšení duševního zdraví nemusí vést ke zlepšení vztahů (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017).

Není tedy divu, že spokojenost v partnerských vztazích je dnes pravděpodobně nejrozšířenější a nejvlivnější proměnnou ve zkoumání partnerských vztahů (Graham et al., 2011). Tomu nahrává fakt, že v dnešní době již většina lidí nepovažuje manželství za povinnost. Místo toho se manželství stává spíše dobrovolným, symbolizuje lásku a touhu páru být spolu. V tomto kontextu se manželská spokojenost stává klíčovým faktorem, který silně ovlivňuje kvalitu i stabilitu manželství (Fincham et al., 1997).

Partnerská spojenost se prolíná také s dalšími příbuznými pojmy jako je manželská úspěšnost, kvalita nebo přizpůsobení (Kazim & Rafique, 2021). Obecně se k popisu kvality romantického vztahu používá široká škála termínů, které jsou často používány i jako synonyma. To je také jeden z důvodů proč samotné dotazníky, určené ke zjišťování spokojenosti, ve skutečnosti poskytují informace i o jiných proměnných (Heyman et al., 1994). Nedostatek konsensu o tom, co každý z těchto termínů znamená, je dále zmatený tím, že konstrukty spolu navzájem vysoce korelují. V důsledku toho někteří výzkumníci předpokládali, že přizpůsobení ve vztahu, spokojenost, kvalita a štěstí jsou ve skutečnosti jedním konstruktem nebo částí faktoru vyššího řádu (Fincham & Bradbury, 1987).

Spokojenost ve vztahu bývá zjišťována výhradně self-report dotazníky. Takto zjišťovaná spokojenost nám bohužel nepřináší informace o procesech, které nakonec vedou k rozpadu vztahu. Sebeuposuzovací metody jsou však přínosné, chceme-li zjistit subjektivní prožitek jedinců ve vztahu (Fincham et al., 2018). Známá je tendence respondentů reportovat o svých vztazích jako o šťastných (Norton, 1983), což je i přes veškerou snahu o vytvoření vhodných položek problém.

Mnoho autorů se zabývalo spokojeností v kontextu dalších proměnných týkajících se vztahů. Významnou oblast výzkumu tvoří studie zaměřené na souvislost mezi partnerskou spokojeností a zkušenostmi z dětství v pojetí teorie citové vazby (Candel & Turliuc, 2019; Hadden et al., 2014; Li & Chan, 2012). Výzkumy na toto téma potvrzují předpoklad, že nejistá citová vazba je spojena s nižší mírou spokojenosti v partnerském vztahu. Důležitým

faktorem ovlivňujícím partnerskou spokojenost je dle některých výzkumu sexuální spokojenost (např. Fallis et al., 2016), která má mimo jiné pozitivní vliv na intimitu mezi partnery (Yoo et al., 2014). Ke zlepšení partnerské spokojenosti také pomáhá například věnování se společným aktivitám (Muisse et al., 2019). Často je zmiňovaná důležitost komunikace. Její konstruktivní formy zvyšují spokojenost v páru (Lavner et al., 2016). Komunikace odtazitá nebo spojená s kladením nároku na druhého partnera ovlivňuje spokojenost negativně (Christensen et al., 2006). V poslední době je také často diskutovaný negativní vliv problematického používání sociálních sítí na partnerskou spokojenost (Satici et al., 2023).

Velké množství výzkumu zjišťovalo spojitost mezi různými osobnostními vlastnostmi a spokojeností ve vztahu. Značná část těchto výzkumu pracuje s Big five pojetím osobnosti. Přívětivost, otevřenost vůči zkušenostem, svědomitost a extraverte jsou pozitivně spojeny s partnerskou spokojeností. Negativní vztah se ukázal u neuroticismu (Claxton et al., 2012).

## 2.3 Metody zjišťování spokojenosti v partnerských vztazích

Metod pro zjišťování partnerské či manželské spokojenosti bylo vyvinuto v průběhu času více, dále čtenáře seznámíme s některými z nich, především s těmi nejvíce používanými.

Zdaleka nejcitovanější škálou je **DAS** (*Dyadic Adjustment Scale*), která je tvořena 32 položkami. Původně byla navržena tak, aby dokázala rozlišit sezdané a rozvedené manželé (Spanier, 1976). Je hojně využívána také v literatuře týkající se manželské terapie. I přes časté používání byla kritizována zejména pro heterogenní obsah položek, které se překrývají s jinými konstrukty jako je například komunikace (Funk & Rogge, 2007).

Druhou nejčastěji používanou metodou je 15 položkový **MAT** (*Martial Adjustment Test*). Byl vytvořen s cílem optimálně rozlišit dobře fungující a narušené vztahy (Locke & Wallace, 1959). MAT a DAS obsahují překrývající se položky a 12 položek je téměř identických (Funk & Rogge, 2007).

Třetí nejpoužívanější škálou je **QMI** (*Quality of Marriage Index*) Tato škála byla vyvinuta s cílem odstranění nedostatků DAS a MAT (Norton, 1983). Poměrně často používané jsou škály **RAS** (*Relationship Assessment Scale*; Hendrick, 1988) nebo položková škála **KMS** (*Kansas Martial Satisfaction Scale*; Schumm et al., 1983).

Kromě výše zmíněných pěti škál však existují ještě další metody měření. Můžeme zmínit zkrácenou verzi původního dotazníku **DAS7** (Sabourin et al., 2005) nebo **SMD** (*Semantic Differential*; Karney & Bradbury, 1997). SDM obsahuje patnáct položek. Každá z nich má šestibodovou škálu ohraničenou dvěma přídavnými jmény a respondent na ní hodnotí svůj dojem z partnerského vztahu (například dobrý a špatný, příjemný a nepříjemný).

V neposlední řadě zmíníme škálu **CSI**, kterou vytvořili Funk a Rogge (2007) a bude použita pro výzkum v této práci. Tvorba škály byla zrealizována s cílem vytvořit jeden univerzální a přesný nástroj pro měření partnerské spokojenosti. Předchozí metody byly vytvořeny na základě klasické testové teorie a nevyužívají nejnovějšího vývoje v oblasti psychometrie. Nejpoužívanější a nejstarší metody DAS a MAT nabízí konvergentní data dokazující, že se jedná o měření spokojenosti ve vztahu. Nebylo však věnováno mnoho pozornosti zjišťování informací o tom, jak přesně konstrukt spokojenosti ve vztahu měří. To je jako bychom 540 let zkoumali léky na horečku pomocí dvou značek teploměrů, aniž bychom věděli, zda měří s přesností  $\pm 0,1$  stupně nebo  $\pm 10$  stupňů. Výzkum využívající metody DAS a MAT byl nepochybně plodný, nicméně v důsledku jeho nižší přesnosti mohly některé významné výsledky zůstat skryty. K vyřešení tohoto problému je možno využít moderní analýzy Teorie odpovědi na položku (*Item Response Theory, IRT*), pomocí níž byla škála CSI sestavena. Podrobnějším charakteristikám metody se budeme věnovat ve výzkumné části práce.

# 3 ZÁKLADNÍ VÝVOJOVÉ POTŘEBY

Následující kapitola bude věnována tématu základních vývojových potřeb. Nejprve se zaměříme na samotný koncept potřeb a jeho vývoj v čase. Bližší představíme teorie potřeb dle Abrahama Maslowa, Zdeňka Matějčka a také aktuálně rozvíjející se teorii Ryana a Deciho. Teorii potřeb dle Pessa Boyden psychomotorické teorie, která je pro tuto diplomovou práci stěžejní, se budeme věnovat v rámci následující samostatné kapitoly.

## 3.1 O potřebách obecně

V psychologickém slovníku definuje Hartl potřebu jako „nutnost organismu něco získat nebo se něčeho zbavit; stav člověka, který znamená porušení vnitřní rovnováhy nebo nedostatek ve vnějších vztazích osobnosti“ (2004, s. 194).

Potřeby jsou blízké tématu motivace. Tu můžeme definovat jako „proces spouštění, zaměření a regulace aktivity člověka na objekty a cíle“ (Cakirpaloglu, 2012, s. 732). Podle Říčana (2010, s. 97) je motivace „souhrnné označení pro motivy a jejich působení“. S tím, že často se o potřebě mluví jako o motivu, obzvlášť pokud chceme zdůraznit nedostatek nějakého žádoucího podnětu.“

Jak je z výše uvedeného patrné, samotný pojem potřeba není jednoznačně definovaný a obecně akceptované vymezení i rozvinutá teorie chybí (Petrušek, n.d.). Potřeba se ve starších teoriích používá jako synonymum termínu pud nebo instinkt (např. teorie McDougalla). První podrobnou klasifikaci potřeb vytvořil H.A. Murray (1938), ta se však příliš neuchytila. Až teorie vytvořena Abrahamem Maslowem (1954) se stala populární teorií spojující koncept potřeb s teorií osobnosti a teorií motivace (Petrušek, n.d.).

Organismy ke svému přežití potřebují stravu, vodu, vzduch nebo spánek. V tomto případě hovoříme o biologických potřebách, jež jsou pro náš organismus nezbytné a jejich specifikaci nelze zpochybnit napříč teoriemi. Kromě potřeb biologických jsou zde však také potřeby psychické, zajišťující podmínky pro zdravý vývoj jedince (Colten & Altevogt, 2006). Na tento fakt navazuje také vznik rozmanitých teorií psychologických potřeb. Dosavadní konceptualizace pojímají potřeby ze dvou odlišných perspektiv (Prentice et al., 2014).

Z hlediska první perspektivy chápeme potřeby spíše jako motivy. Nenaplněná potřeba je „hnacím motorem“, který člověku zvyšuje motivaci (Deci & Ryan, 2014). Potřeba směřuje aktivitu jedince k dosažení určitých odměn, jež budou sytit jeho nenaplněnou potřebu. Mezi lidmi můžeme odhalit individuální rozdíly v jejich motivech v důsledku odlišné historie jejich učení a zkušeností, které vedly k deficitům v rámci některých potřeb (Prentice et al., 2014). Zařadit zde můžeme teorii McClellanda (1984) rozlišující potřebu úspěchu, moci a potřebu někam patřit. Každý jedinec má z pohledu této teorie dlouhodobou motivaci dosahovat naplnění některé z těchto potřeb, a to mu přináší uspokojení. Pokud by naplňoval potřebu, která u něj není tou zásadní, nebude u něj docházet k takovému pocitu naplnění.

Ve druhém pojetí je nenaplněná potřeba chápána jako „brzda“ bránící spokojenosti a naopak tlumící motivaci jedince. Potřeby jsou požadavky, které poukazují na nutnost určitých psychosociálních zkušeností, jež jsou nezbytné pro lidský rozvoj. Jejich dostatek vede k vývoji a naplnění, nedostatek ke stagnaci a frustraci (Prentice et al., 2014). Prvky tohoto pojetí můžeme nalézt i v teorii Maslowa (1954). Ten přirovnal psychologické potřeby k „vitaminům“, které jsou člověku skrze zkušenost poskytnuty. Potřeby jsou v tomto případě chápány jako univerzální a nezbytné pro zdravý vývoj. V případě jejich nenaplnění dochází k utrpení jedince. K tomuto pojetí lze zařadit například teorii Baumeistera a Learyho (1995), kteří za klíčovou považují potřebu někam patřit. Významná je také aktuální sebedeterminační teorie Deciho a Ryana (2000) postulující existenci tří základních vývojových potřeb autonomie, kompetence a sounáležitosti. Do této kategorie bychom mohli zařadit také teorii potřeb podle Pessa Boyden psychomotorické terapie, ze které budeme vycházet v této práci. Podle ní je naplnění potřeb v dětství rozhodující pro vývoj jedince. Nenaplněná potřeba vede ke vzniku deficitu, traumatu nebo „mezer v rolích“, které dále negativně ovlivňují život jedince a brání mu v dosažení spokojenosti (Pesso et al., 2009). Nenaplněná potřeba může motivaci jedince zvyšovat, avšak nesprávným směrem bez zvýšení spokojenosti a sebedřívětí.

## **3.2 Potřeby dítěte z pohledu různých autorů**

### **Teorie potřeb Abrahama Maslowa**

Téma lidských potřeb je neodmyslitelně spjato s jedním ze zakladatelů humanistického směru v psychologii Abrahamem Haroldem Maslowem, který se hierarchickou teorií potřeb, zveřejněnou v roce 1943, proslavil. V té postuluje, že lidé jsou motivováni potřebami, které



můžeme rozdělit do dvou skupin na tzv. D-potřeby (*Deficiency needs*) a B-potřeby (*Being Values*). D-potřeby nabádají člověka k naplnění skrze nepříjemné prožitky nedostatku a úzkosti. Základem jsou fyziologické potřeby vztahující se k samotnému přežití jedince. Následuje potřeba bezpečí a určité jistoty. Poslední D-potřebou v hierarchii je láska a přijetí. B-potřeby se vztahují k pojmům seberealizace nebo sebenaplnění. Dle Maslowa vede nasycení B-potřeb k prožitku sebepřesahu a pojí se se spiritualitou (Šamánková, 2011).

Chceme-li získat informace o tom, jaké potřeby má člověk pokryty, zeptejme se ho na jeho představu o budoucnosti. Pokud se v průběhu jeho vývoje vyskytnou významné problémy, období nejistot nebo hladu, úmrtí blízkého člověka nebo zanedbávání či zneužívání, může se člověk nadále fixovat k naplnění těchto potřeb po zbytek života. Tak Maslow vysvětluje například vznik neurózy. Pokud jste v dětství prošli válkou, můžete být posedlí touhou po dostatku peněz a plné spíži, i když už nyní máte vše co potřebujete. Nebo pokud se vaši rodiče rozvedli, když jste byli dítětem, můžete ve vztazích zažívat žárlivost, obavy z opuštění a pocit nedostatečnosti, nakonec vedoucí k opuštění (Boeree, 2018).

### **Teorie potřeb Zdeňka Matějčka**

Zdeněk Matějček byl významným psychologem, jenž se podílel na výzkumu psychické deprivace u dětí a stál u zrodu samotného pojmu. Společně s Josefem Langmajerem se zabývali výzkumem dětí z dětských domovů a na tomto základě určili 5 základních potřeb, jejichž naplnění je pro zdravý vývoj dítěte nutné (Matějček, 2015).

- 1. Potřeba určitého množství, kvality a proměnlivosti vnějších podnětů.** Každý člověk potřebuje ke zdravému vývoji podněty, které budou stimulovat jeho aktivitu. Nutné je, aby tato stimulace byla přiměřená a díky tomu nedocházelo k zahlcení jedince podněty nebo nedostatečné aktivaci vedoucí k tomu, že se bude nudit.
- 2. Potřeba určité stálosti, řádu a smyslu v podnětech.** Tato potřeba je jakousi podmínkou pro proces učení dítěte. Získávání poznatků a utváření zkušeností je možné, pokud má dění kolem nás nějaký řád a nevnímáme jej jako náhodné. V důsledku je dítěti umožněno vidět svět jako smysluplný.
- 3. Potřeba prvotních citových a sociálních vztahů.** Možnost navázat blízký vztah ke svému pečovateli je pro dítě způsobem, jak získat pocit jistoty ve světě a napomáhá žádoucímu vývoji osobnosti.

**4. Potřeba identity.** Pro spokojenost jedince je nezbytné utvoření vědomí vlastního já. Na jeho rozvoji se podílí společenské uplatnění. Osvojení si společenské role a určení hodnot pro své další snažení je založeno právě na vědomí vlastní identity.

**5. Potřeba otevřené budoucnosti.** Tato potřeba stojí v žebříčku potřeb nejvýše, jelikož s největší pravděpodobností náleží jen nám lidem. Díky naplnění této potřeby vnímá jedinec časové rozpětí jeho života s vidinou otevřenosti osudu, nadějí a životním rozletem (Matějček, 2015).

### **Teorie potřeb Edwarda Deciho a Richarda Ryana**

Teorie potřeb dle Deciho & Ryana (2017) spadá pod rozsáhlou sebedeterminační teorii. Jedná se o makro teorii zabývající se motivací, lidským chováním jako takovým a rozvojem osobnosti. Základ teorie tvoří určení tří potřeb. Ty mají všichni lidé napříč věkem i kulturami a jsou nezbytné pro osobní pohodu a rozvoj člověka. Potřeby dle této teorie jsou aplikovatelné k pochopení vývoje dítěte i do pracovního prostředí nebo vzdělávání.

**1. Potřeba autonomie** – rozhodování o sobě samotném na základě vlastních hodnot a zájmů, souvisí se svobodou a autenticitou.

**2. Potřeba kompetence** – jedinec vyhledává situace, ve kterých může uplatnit své schopnosti, zdokonalovat se a realizovat se. Cílem je prožitek pocitu efektivity při plnění požadavků prostředí.

**3. Potřeba sounáležitosti** – tu můžeme chápat jako potřebu být součástí komunity nebo jako prožitek vlastní důležitosti pro druhé, pocit spojení s významnými druhými (Ryan & Deci, 2000; Ryan & Deci, 2017).

# 4 VZNIK A VÝVOJ PESSO BOYDEN PSYCHOMOTORICKÉ TERAPIE

Tato kapitola bude věnována Pesso Boyden psychomotorické terapii (Pesso Boyden System Psychomotor, dále PBSP). Jelikož z PBSP teorie osobnosti vychází výzkumná část práce, přiblížíme v této kapitole celý tento terapeutický směr. Představíme jej od jeho počátku až po dnešní situaci spolu s výzkumy jeho účinnosti. Dále čtenáře seznámíme s teorií vývojových potřeb a vývojem osobnosti podle PBSP. Zmíníme se také o terapeutických možnostech, které PBSP nabízí a představíme metodu zjišťování míry naplnění potřeb, která bude použita pro výzkumnou část.

Dle oficiálního webu je PBSP nejpokročilejším terapeutickým systémem pro emoční re-edukaci či přeprogramování. Pomáhá léčit minulé emoční deficity speciálně vyvinutým procesem, během kterého je klientovi umožněno tyto deficity identifikovat a vytvářet tzv. „nové vzpomínky“. Tyto „nové vzpomínky“ představují symbolické naplnění základních potřeb klienta. Mnohé aspekty teorie PBSP jsou úzce spjaty s aktuálními objevy na poli neurovědy v oblasti výzkumu zrcadlových neuronů, empatie nebo vlivu jazyka na teorii mysli (About PBSP, n.d).

## 4.1 Historie

Název terapeutického systému má svůj původ ve jménech jeho autorů, jimiž byli manželé Albert Pesso (1929-2016) a Diane Boyden-Pesso (1929-2016). Ti se potkali na Bennington College, kde se stali přáteli a posléze zjistili, že jejich předchozí život byl v mnohém podobný. Oba se od raného mládí naplno věnovali tanci, brzy začali vyučovat další lidi a oba se v oblasti tance toužili prosadit. Po ukončení studia na univerzitě se stali manželi a začali se žít jako profesionální tanečníci v New Yorku, tím se jejich životní sen začal plnit. Avšak jakmile se narodila jejich první dcera, vyžádala si situace změnu životního stylu. Opustili New York, otevřeli svou vlastní taneční školu a spolu s tím se vzdali snu o profesionální taneční kariéře. Pro oba to bylo náročné období a Albert vyhledal psychoterapeutickou pomoc. Některé aspekty terapeutických sezení v něm vyvolaly pochyby a vedl o nich diskuse s Diane. Tehdy se poprvé společně pokouší vyjadřovat emoce skrze pohyby nebo zvuky, čímž vznikají první zárodky PBSP (Pesso et al., 2009).

Ve vývoji metody hrála důležitou roli výuka tance, při které si Albert a Diane všimli principů, jež využili pro terapeutickou praxi. Na základě těchto poznatků došlo k zásadnímu obratu od hledání způsobů vylepšení techniky tance ke hledání způsobů pro zlepšení životů. Jednu takovou situaci popisuje Albert Pesso (2012):

Během výuky jsme si všimli, že několik z našich tanečnicků nedokáže vyjádřit některé pohyby a výrazy. Začali jsme přemýšlet, jak jim pomoci ovládat jejich nástroj lépe. Pro hudebníka je nástrojem třeba piano, pro tanečnicka je to jeho vlastní tělo. Museli jsme se zaměřit na to, jak probíhá lidský pohyb. Zjistili jsme, že jedním z typů pohybů je emocionální pohyb vycházející z našich vnitřních prožitků. Dali jsme jim tedy za úkol přestat s volným pohybem a nechat emocím kontrolu nad jejich tělem. To, co následovalo, bylo fascinující. Viděli jsme intenzivní projevy emocí. Došli jsme k závěru, že emoce jsou vnitřní odpovědi vztahující se k něčemu externímu a jsou spojeny s očekáváním, že bude po jejich projevení následovat odpověď. Úlevu přineslo, pokud jsme zareagovali žádoucím způsobem (loc. 3762).

Od tohoto základního zjištění se dále odvíjel další rozvoj PBSP a následovala léta praxe, během nichž autoři shromáždili induktivním způsobem množství pozorování a zkušeností z přímé práce s klienty. Až poté formulovali svá zjištění v komplexní pohled na jednotlivé aspekty osobnosti a na svět, ve kterém žijeme. Teoretické bádání a filozofické formulace nebyly prvotním cílem jejich práce, ale následovaly až po samotné praxi (Pesso et al., 2009).

Následovalo období, ve kterém oba manželé vyučovali na univerzitě, Albert na Emerson College a Diane na Boston University, s tím také ukončili činnost své taneční školy se záměrem více energie směřovat do psychoterapeutické práce. Vznik samotné metody je možno datovat do roku 1961, kdy ji oba manželé rozvíjí, používají v praxi a rozšiřují mezi odborníky. Ve stejném roce ji aplikují při práci s psychiatricky nemocnými pacienty. Následují workshopy nebo přednášky a Psychomotorická terapie se stává uznávanou metodou. Roku 1969 vychází kniha *Movement in Psychotherapy* shrnující dosavadní poznatky. V roce 1970 vzniká Psychomotor Institut umožňující školení a supervizi odborníků v Psychomotorické terapii. O tři roky později je Albert Pesso pozván do Evropy a metoda se šíří do Švýcarska, Nizozemska, Belgie a Norska, kde vznikají první výcvikové skupiny v Evropě. Albert a Diane do metody postupně přidávají další dílčí koncepty a postupy. V 80. letech se Psychomotorická terapie rozvíjí již v komplexní ucelenou metodu a dnes je pod názvem Pesso Boyden System Psychomotor celosvětově známým přístupem (Pesso et al., 2009).

## 4.2 Východiska PBSP

Pro lepší představu o tom, co je to PBSP, je na místě představit tento směr v kontextu jiných teorií a terapeutických škol. Jak už bylo zmíněno, zdrojem pro PBSP byly v první řadě přímé zkušenosti Alberta a Diane Pessa. Až odborníci následující autora v jeho praxi popsali propojení PBSP s dalšími směry terapie (Lebedová, 2010).

PBSP obecně souzní s psychoanalyticky zaměřenými teoriemi, jež se od doby Sigmunda Freuda rozvinuly. V některých prvcích i se samotnou teorií Freuda. Jeho přesvědčení o existenci dvou hybných instinktivních sil Eros a Thanatos inspirovalo Pessa, který rozlišil Moc tvořit (*primární sexualita*) a Moc ničit (*primární agrese*) (Pesso et al., 2009).

Shodu je možno nalézt s teorií objektivních vztahů (Crandell, 1991). Ta zdůrazňuje důležitost vazby mezi Já (self) a objekty, které jsou zásadním faktorem ovlivňujícím život člověka. Objektivní vztahy tvoří intrapsychické struktury, založené na raných interpersonálních vztazích, ty se dále odrážejí ve vztazích, které člověk během života navazuje (Norcross & Prochaska, 1999). Významná je paralela mezi PBSP a teorií attachmentu (Pesso et al., 2009). Vznik teorie attachmentu neboli citové vazby je spojen s prací Bowlbyho a Ainsworthové. Jedná se o trvalé emoční pouto, které se vytváří podle vztahu dítěte a typicky matky jako primární pečovatelky (Ainsworth, et al., 1978/2014; Bowlby, 1969). Na základě chování dětí v přítomnosti matky byly určeny tři typy stylů připoutání, a to bezpečné, úzkostné a vyhýbavé (Ainsworth et al., 1978/2014). Bezpečnou vazbu chápal Bowlby jako místo, kam se dítě může kdykoliv uchýlit a kde mu bude poskytnuta ochrana, přijetí nebo péče. Rodiče jsou pro dítě přítomní a v případě potřeby jsou mu dostupní (Bowlby, 1988). Dnes je tato teorie pravděpodobně nejvýznamnějším teoretickým i experimentálně probádaným modelem, ze kterého se při hlubším porozumění vývoji osobnosti vychází. Ke znalosti o zásadním vlivu vztahu mezi dítětem a matkou dospěl Albert Pessa vlastní praxí a prošel touto cestou paralelně s Bowlbym, aniž by se dříve s jeho teorií setkal. V důležitosti tohoto faktoru je s Bowlbym zajedno (Pesso et al., 2009). Shodné prvky je možno nalézt také mezi PBSP a egopsychologií nebo selfpsychologií (Perquin, n.d.; Pessa, 1991).

Pro přístup PBSP je zásadní práce s tělem (Pesso, 1973), jak naznačuje přízvisko „psychomotorická“. V současné psychoterapii se zvyšuje důraz na práci s tělesnou stránkou klienta. Přístupy, které můžeme nazvat jako „terapii založenou na těle“ jsou například

vegetoterapie, neo-reichianská terapie, biosyntéza, bioenergetická terapie, satiterapie, tanečně-pohybová terapie, EMDR a v neposlední řadě také PBSP (Slaninová & Pidimová, 2014).

Většina terapeutických směrů nabízí verbální interakci v reálném čase jako hlavní složku léčby. PBSP se od těchto metod liší ve dvou směrech. Zaprvé tím, že do interakce významně zahrnuje tělesný prožitek a jeho vyjádření. Za druhé se liší spojením symbolického času a reálných interakcí (Pesso, 2004).

Jak uvádí Perquin (n.d.) právě práce s tělem může být v psychoterapii velkým přínosem. Již studie Mahlerové a Sterna naznačují, že separačně-individuační vývojová fáze, pomáhající formovat identitu jedince, se odehrává prostřednictvím procesu tělesných pohybů. Self dítěte neroste ani tak díky slovům, jeho vývoj je v první řadě tělesným procesem. Významné vzpomínky, které mají vliv na každodenní prožívání, mají své jádro často v činnosti, okamžicích pohybů nebo tělesného kontaktu, a právě práce s tělem může umožnit lepší terapeutickou práci s těmito ranými zážitky.

Terapeutické přístupy založené na práci s tělem typicky chápou tělo jako podstatnou část podílející se na dosažení změn ve vztazích k ostatním i sobě samému. Tyto směry pracují s technikami zaměřenými na tělo a zahrnují je do dialogu mezi klientem a terapeutem. Konkrétně se jedná o práci s uvědomováním si těla, dechová cvičení, pohybová a relaxační cvičení i dotekové techniky, které pomáhají klientovi verbalizovat své pocity a pracovat s nimi (Davis, 2021). V PBSP se s tělem pracuje jako s „obrazovkou“, skrze kterou k terapeutovi proniká informace o klientovi. Jeho tělo slouží jako nástroj k projevení jeho self. Může dojít k ventilaci prožitků, jež byly v těle uloženy po velmi dlouhý čas nebo vycházejí z pocitových vzorců, které byly v těle podmíněny dávnými událostmi. Proto se klienta terapeut často ptá: „Co právě teď cítíte ve svém těle?“ nebo „Co by vaše tělo chtělo udělat?“. Přičemž je klient podporován k spontánnímu vyjádření pocitů skrze tělo (Pesso, 1984).

Podle Barratta (2010) jsou psychoterapeutické směry zaměřující se na práci s tělem dokonce na cestě k vytlačení ostatních směrů. Rostoucí množství těchto směrů svědčí o rostoucím zájmu o tento proud v psychoterapii, stejně jako častější zmínky o psychoterapii pracující s tělem na populárních stránkách jako Psychology Today nebo PsychCentral (Davis, 2021).

K PBSP má blízko také psychodrama, které je založeno na podobném procesu. PBSP je však více zaměřeno na traumatické zkušenosti a je více na tělo orientovaným přístupem zaměřeným na neverbální proces. PBSP terapeutická sezení neboli „struktury“ mají předem daný postup na rozdíl od spontánního psychodramatu (Giacomucci, 2021).

### **4.3 Aktuální situace PBSP**

Původně bylo možné praktikovat metodu jen ve skupinové formě. Postupem let Albert Pesso vyvinul postupy i pro individuální sezení. Úspěšnost obou forem je stejně relativní jako četnost sezení nutná pro znatelný pokrok, záleží tedy na konkrétním případě a situaci. Obecně jsou v České republice realizovány workshopy a pobyty, víkendové moduly, docházkové skupiny, individuální PBSP psychoterapie a individuální psychoterapie s částečným podílem PBSP (Širínek, 2022). Česká republika je jednou ze zemí, kde má PBSP svou základnu. Zásadní podíl na zavedení metody u nás měla Yvonna Lucká s Michaelem Vančurou v 90. letech minulého století. V roce 2009 byla založena Česká asociace Pesso Boyden psychomotorické psychoterapie, která letos zahájí již šestý běh pětiletého výcviku. Dnes je u nás přibližně 90 terapeutů, jež prošli základním výcvikem. Kromě České republiky se metoda v evropských zemích těší oblibě v Nizozemsku, Německu, Švýcarsku, Rakousku, Belgii a Velké Británii. V roce 2019 se v Praze konala 7. mezinárodní konference PBSP k 90. výročí narození Alberta Pesso (About PBSP, n.d.; Pesso Boyden psychomotorická psychoterapie, n.d.).

Ačkoliv je PBSP strukturovaným terapeutickým systémem, je ho možno kreativně aplikovat do různých oblastí. Například institut pro rodiny Natama v Praze začlenil PBSP do školení budoucích osvojitelů a pěstounů. PBSP se zde využívá také jako terapeutický prostředek pro rodiče, kteří navštěvují rodinnou terapii a uvědomují si, že potřebují pracovat na svých vlastních problémech z dětství, aby se stali více kompetentními rodiči. PBSP je terapií zaměřenou na dospělé, některé její prvky se však dají využít i při práci s dětmi (Winnette & Baylin, 2016).

### **4.4 Výzkumy účinnosti**

Významný je výzkum provedený Horáčkem et al. (2005), kterého se zúčastnilo 7 traumatizovaných osob s indikací terapeutické péče. Zahájení dvoudenní PBSP terapie předcházelo vyšetření funkční magnetickou rezonancí s vizuální stimulací pomocí obrazů, které jednotlivým pacientům evokovaly traumatickou zkušenost. Před terapií byl zjištěn

klinický obraz typický pro změny následující po posttraumatické stresové poruše, po absolvování terapie došlo k pozitivním změnám v těchto oblastech. Podobné výsledky ve změně aktivace části mozku spojených s PTSD přinesl také výzkum Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR) (Boccia et al., 2015). Kromě tohoto výsledku bylo zaznamenáno také snížení depresivity, úzkostnosti a trend snížení příznaků spojených s traumatem. Výsledky studie nasvědčují faktu, že PBSP intervence zlepšují kontrolu emočního vyjádření a chování v souvislosti se zažitým traumatem. Mínusem studie je absence kontrolní skupiny a nereprezentativní vzorek participantů.

Výzkumníci v Norsku provedli klinickou studii s 28 účastníky. Jednalo se o formu skupinové terapie. Většina klientů trpěla depresí, druhou nejčastější diagnózou byla porucha osobnosti a poté úzkosti. Sezení probíhala v rámci šesti měsíců. S využitím dotazníků Symptom Checklist 90 revised, Inventory of Interpersonal Problems Cirkuplex a Structural Analysis of Social Behavior Introject Version zjistili autoři výzkumu signifikantní snížení psychiatrických symptomů, interpersonálních problémů a zlepšení sebepojetí (Vogel & Rokenes, 2004).

Významný psychiatr a výzkumník na poli traumatu, autor bestselleru *Body Keeps the Score*, Van der Kolk (2015) se osobně setkal s Albertem Pessou a stal se jeho žákem. Říká, že jedna věc je vypořádat se se vzpomínkami na trauma, avšak druhou stranou mince je vypořádání se s prázdnotou. Ta vzniká, pokud člověk v dětství zažil pocit nepřijetí, cítil se přehlížený, nemohl se vyjadřovat pravdivě a oči rodičů se na něj nedívaly s láskou a péčí. Velkou výzvou je v těchto případech vyvinout v sobě niterný pocit sebehodnoty. Ve výzkumu Hermana et al. (1989) se ukázalo, že lidé, kteří se jako děti necítili chťeni a nezažili během dospívání pocit bezpečí, netěží z běžné psychoterapie tolik benefitů, protože nemohou aktivovat hluboko uložené implicitní spojení s pocity bezpečí. Možný způsob, jak toto dávno vzniklé spojení ovlivnit, vidí Van der Kolk právě v PBSP. Dle jeho zkušeností s PBSP může fyzické znovuprožití minulosti v přítomnosti a její přetvoření v ideální situaci vytvářet nové vzpomínky. Struktury neodstraňují špatné vzpomínky jako například EMDR. Místo toho nabízí alternativní zážitky a během jejich prožití může člověk na všech úrovních zažít pocit bezpečí a lásky, po kterém jako dítě toužil (Van der Kolk, 2015).



# 5 VÝVOJ OSOBNOSTI DLE PESSO BOYDEN PSYCHOMOTORICKÉ TERAPIE

Každý z nás se rodí s velkými vrozenými lidskými možnostmi, které jsou dány genetickou výbavou společnou pro všechny lidi. Když se nám po narození dostane optimální péče ze strany zralých a milujících rodičů, dosahujeme v dospělosti prožitku štěstí, smyslu a spojení s ostatními (Pesso et al., 2009). Manželé Pessovi během své praxe shromáždili informace a utvořili teorii, která zahrnuje popis aspektů vývoje, jež jsou pro dosažení takového pozitivního prožitku klíčové.

Máme-li štěstí a naše potřeby jsou ve správném věku v rámci správných příbuzenských vztahů optimálně nasyceny, může nás čekat život naplněný potěšením, spokojeností, prožitkem smyslu i propojení s druhými lidmi a do budoucna máme shodná očekávání. Pokud potřeby naplněny nebyly, místo potěšení očekáváme bolest, místo spokojenosti frustraci, místo smyslu zoufalství a místo propojenosti s druhými počítáme s odcizením a izolací (Pesso, 2004).

## 5.1 Základní vývojové potřeby

Klienti Alberta a Diane během terapie vyjadřovali, co jim chybí, co by potřebovali, a to už od dětství. Opakovaně zmiňovali touhu po milujících rodičích, kteří by jim byli oddaní, jednali by s nimi citlivě a snažili by se jim poskytnout to, co jako zranitelné a teprve se rozvíjející lidské bytosti potřebovali. Na základě mnohých popisů určili manželé Pessovi pět základních vývojových potřeb (Winnette & Baylin, 2016). Podle teorie PBSP je naplnění potřeb v dětství rozhodující pro vývoj jedince. Nenaplněná potřeba a s ní spojená neadekvátní interakce vedou k vytvoření záznamu v paměti, který dále ovlivňuje život člověka. Každá potřeba může být naplněná na třech dále uvedených úrovních dle fáze vývoje dítěte (Pesso et al., 2009).

*Doslovná úroveň* se váže k uspokojení potřeb skrze materiální a fyzickou stránku. Svou zásadní roli hraje naplnění na této úrovni v počátku života dítěte, a to od jeho početí až po péči skrze jeho sycení, nošení a fyzický kontakt. Jedná se o naplnění potřeb konkrétním

způsobem. S tím, jak dítě roste, začíná významnější roli hrát naplnění potřeb na *úrovni symbolické*. Rodiče mu věnují místo ve svém srdci, oceňují jej, nastavují mu limity a podporují jeho sebedůvěru. Finální je *internalizovaná úroveň* spojená s dosažením autonomie. Dochází ke zvnitřnění péče rodičů dítětem. Díky tomu dokáže samo naplnit své potřeby. Je schopno zajistit si ochranu, nasycení pomocí vlastní aktivity a své místo má ve svém těle a v nastavených mezích (Pesso et al., 2009).

V ideálním případě jsou potřeby naplněny optimálně, při dostatečném naplnění jsou přítomny menší deficity. Pokud je naplnění potřeb významně nedostatečné, hledá dítě způsoby, jak je dosytit. Upíná se na náhradní zdroje jako je vazba na věci, zvířata, hudbu, přírodu, Boha nebo božské bytosti. Také se může obracet samo k sobě a stane se sobě samému rodičem (Pesso et al., 2009). Je na místě zdůraznit, že žádný z nás nemá ideální rodiče a každý rodič se sám potýká se svou osobní historií. Všichni máme nějakým způsobem své potřeby uspokojeny, ale nikdo ideálně. Máme svá slabá i silná místa a každou zátěžovou situaci budeme zvládat s jinou kapacitou. Větší deficity v naplnění potřeb se mohou u někoho manifestovat napříč každodenními událostmi a u jiného člověka se zase projeví jen v konkrétních situacích, jež jsou spojeny s konkrétní potřebou. Z průběhu dětství nelze kauzálně předpovědět problémy do budoucnosti, lze však zpětně odvodit, že aktuální problémy jedince se k jeho historii vztahují (Lebedová, 2010).

První a stěžejní je potřeba **místa**. Pro spokojený život je podmínkou, aby jedinec cítil, že je součástí tohoto světa, jeho existence je chtěná a respektována. Naplnění potřeby místa probíhá skrze vzájemný kontakt dítěte s matkou (Pesso et al., 2009). Naplnění této potřeby se týká již úplně prvotního vývoje dítěte, tedy prenatálního období, porodu a přibližně prvního půl roku od narození (Lebedová, 2010). Pokud dítěti bylo dobře v děloze matky, bude mu dobře i ve vlastním těle. Pohledy do očí a úsměv matky na dítě se v psychice dítěte uchovávají jako obraz. Život dítěte se odehrává skrze pozornost jeho pečovatелů, kteří mu dávají najevo, že je viděno a má své místo v jejich mysli. Naplnění potřeby je nutné na doslovné i symbolické úrovni. Když je potřeba místa naplněna optimálně, je dospělému dobře v jeho vlastní mysli a cítí se být doma bez ohledu na to, kde se zrovna nachází. V opačném případě se nebude cítit doma nikde. V krajním případě tento pocit vede až k vysvobození skrze smrt s nadějí, že „v jiném světě“ člověk své místo nalezne (Pesso et al., 2009).

Naplnění potřeby místa mohou ohrozit situace jako je nechtěné těhotenství, domácí násilí, nemoc matky, předčasný porod, nepřítomnost matky nebo hospitalizace v raném věku

(Lebedová, 2010). Pocity nevítanosti ve světě mohou být způsobeny také odlišností jedince, která je dána hendikepem, odlišným zjevem nebo minoritním původem (Lucká & Koblí, 2002).

Další potřebou je **sycení**. Dítě potřebuje sycení na úrovni doslovné nejprve skrze pupeční šňůru, poté skrze ústa. Na symbolické úrovni je dítě syceno láskou, pozorností, vyprávěním nebo učením (Pesso et al., 2009). Zahrnuje ocenění, uznání nebo obdivování. Také se může jednat o sycení v podobě společné zábavy, intelektuálního rozvoje jako je čtení, vyprávění příběhů a vysvětlování. Klienti s nedostatečně naplněnou potřebou sycení často popisují pocit vnitřní prázdnoty, kterou se mohou snažit zaplnit povrchními vztahy nebo materiálními předměty, ale nikdy nejsou spokojeni na dlouhou dobu (Winnette & Baylin, 2016). Bohužel dítě může být syceno také negativními zážitky v podobě odmítání nebo fyzického zneužívání. Poté dochází k opakovanému vstupování do situací, kde je opět zneužíváno či odmítáno v dospělosti. V tomto případě se bavíme o tzv. toxické výživě (Pesso, 1973). Dostatečné nasycení v dětství nám umožní v dospělosti nacházet svou „výživu“ doslovnou i symbolickou na základě naší vlastní vůle. V opačném případě přetrvávají pocity prázdnoty nebo nudy či vyhledávání toxických zážitků. Patří zde i problémy se závislostí na návykových látkách nebo poruchy příjmu potravy, závislost na práci, vztazích a navazování toxických vztahů, ve kterých se jedinec nechá sexuálně nebo fyzicky zneužívat (Lebedová, 2010).

Třetí je potřeba **podpory**. Jelikož se dítě na svět rodí bezmocné, je nutná podpora rodičů, která mu pomáhá překonat zemskou přitažlivost. Rodiče dítě nosí, přidrží mu hlavičku, záda, zadeček. Na symbolické úrovni je nutná podpora sebevědomí a samostatnosti dítěte (Pesso et al., 2009). Když dítě objevuje svět, rodiče mu pomáhají při různých aktivitách, při překonávání zklamání a překážek. Úkolem rodiče je být dítěti dostupným a přispět k regulaci stresu dítěte, navodit mu pocit bezpečí a stát za ním, pokud potřebuje sílu a průvodce. Díky takové podpoře se dítě naučí vnímat obtíže jako výzvu, která může být zvládnuta. Pokud se dítěti nedostane přiměřené podpory, trpí v dospělosti pocity nedostatečnosti a pochybnostmi o svých schopnostech. Cítí se nekompetentní a má problém čelit překážkám. Často jsou popisovány také pocity únavy nebo že nemají nikoho, o koho by se mohli opřít (Winnette & Baylin, 2016). Během vývoje dítěte je nutné hledat rovnováhu mezi závislostí a samostatností s ohledem na jeho věk a schopnosti. Předčasný tlak na jeho samostatnost povede k pocitům nedostatečné podpory a dítě se naučí nic od okolí neočekávat ani podporu od druhých nepožaduje. Naopak omezování dítěte v aktivitách s cílem ochránit

ho směřuje k brždění jeho rozvoje a posléze se „neumí postavit na vlastní nohy“. Od podpory je nezbytné odlišit požadavky rodičů na výkon dítěte či jejich snahy realizovat skrze dítě své nesplněné touhy, což se zpravidla děje velmi často. Optimální nasycení potřeby podpory umožňuje v dospělosti samostatnost v zajištění si pomoci. Dospělý také nemá problém pomoc od druhých přijmout, což vede k lepší odolnosti. Kromě toho má dovednost najít podporu v sobě. Naopak nedostatky v případě této potřeby vedou k nervozitě, panice, bezmocnosti a pocitům nestability nebo nejistoty, a to především v situacích vyšší zátěže nebo nové zkušenosti (Lebedová, 2010).

**Ochrana** je čtvrtou potřebou, jejímž cílem je vytvářet dítěti štít proti nebezpečí. Novorozené dítě je velmi zranitelné a bez ochrany rodičů by nepřežilo. Rodiče jej chrání před zlými lidmi, ostrými předměty a podobně (Pesso et al., 2009). Později je úkolem rodičů naučit dítě bezpečnému chování. To zahrnuje i jednání jménem dítěte, když hrozí, že budou porušena jeho práva nebo že mu bude citově ublíženo. Pokud má dítě úzkost nebo strach, měl by rodič posílit jeho pocit bezpečí. V případě nedostatečného naplnění potřeby podpory, trpí dospělý klient úzkostí a strachem v každodenních situacích. Dělá mu problém ochránit se a postarat se o sebe v rámci vztahů i ve světě jako takovém (Winnette & Baylin, 2016). Jedná se také o ochranu před přílišnou emocionální zátěží nebo přílišnou stimulaci například informacemi, podněty nebo televizními programy. Naplněná potřeba ochrany dává dospělému dovednost ochránit se před nebezpečím. Dokáže identifikovat hrozící nebezpečí a rizikové situace, místa i interakce. V případě nutnosti si s nimi dokáže poradit. Pokud tuto dovednost nemá, může jako rizikové vnímat každodenní situace, což se pojí s pocity zranitelnosti, úzkosti a strachu. Výsledkem je často nedostatek nebo snížení energie a síly (Lebedová, 2010).

Potřeba **limitů** souvisí se silou tvořit a ničit, se kterou se každé dítě narodí. Díky těmto silám může dítě působit na vnější svět. Skrze interakci s blízkými osobami prostřednictvím zkušeností musí dítě zjistit, že tyto síly nejsou nekontrolovatelné a nekonečné. Rodiče by měli potřeby dítěte uspokojovat jen v nutných mezích, stejně tak projevy dítěte by měly být do určité míry regulovány. Nemělo by tedy docházet k tomu, že potřeby dítěte budou uspokojovány v neomezené míře, což by vedlo také k neomezeným chutím a požadavkům. Ať už dítě projevuje intenzivní pocity agrese nebo lásky, sexuálního chování a smyslnosti, měli by je rodiče přijímat s respektem a pochopením. Nezbytné je však také jejich zdravé ohraničení, které zamezí destruktivnímu chování. V symbolickém smyslu se díky nasycení potřeby limitů dítě neztratí ve své nenasytnosti, vášni nebo velikosti (Pesso

et al., 2009). V případě limitů nejde přímo o represí nebo trest, jak se často můžeme domnívat. Můžeme si například představit tříleté dítě, které vzdoruje rodičům. V záchvatu vzteku potřebuje rodiče a jejich limity, aby neublížilo sobě ani ostatním. Mimo to však také potřebuje získat zkušenost, že rodiče jeho vztek unesou a nebudou jim zahlceni nebo přemoženi a budou jej mít stále rádi. Při takovýchto záchvatech období vzdoru je tedy cestou dítě omezit jen přiměřeně a nevyhovět jeho původnímu požadavku. Příkladem může být výrok: „Jsme rádi, jakého máme silného syna (dceru), jakou má energii, my to zvládneme, ale to, co chceš a kvůli čemu se vztekáš, je nebezpečné (nevhodné apod.) a opravdu to nedostaneš.“ (Lebedová, 2010, s. 9). Dítě vyrůstající v láskyplných limitech se stane spontánním dospělým, který nemá strach ze svých vlastních sil a dokáže je smysluplně a kontrolovaně využívat. Zvládne se prosadit, aniž by druhým ubližoval (Lebedová, 2010).

I po mnoha letech života zůstáváme pod nekončícím tlakem vnitřního dítěte, které touží po dosycení nenaplněných potřeb s vidinou dosažení spokojenosti. To vede k tomu, že člověk hledá u druhých zdroj konečného naplnění jeho potřeb. Přátele, partnery nebo učitele, kteří by nám dali to, co jsme v dětství nesmírně potřebovali, a i v dospělosti cítíme, že bychom to potřebovali (Pesso, 2013).

## 5.2 Základní vývojové úkoly

Kromě základních vývojových potřeb dle PBSP teorie hrají svou roli ve vývoji jedince také základní vývojové úkoly, jejichž plnění přispívá k naplněnému životu. Jedná se o integraci polarit, rozvinutí vědomí, rozvoj „pilota“ a jedinečnosti.

**Integrace polarit** zahrnuje poznávání všech aspektů sebe sama a jejich přijetí. Ty polarity, které se jedinci zdají jako nepřijatelné, projektuje do druhých osob. Pokud nedoceníme a nepřijmeme naše kvality, nebudeme je oceňovat ani u druhých. Naše stránky, které zavrhneme, budeme nesnášet i ve světě kolem sebe (Pesso, 2005). Úkolem jedince je své polarity přijmout a využívat je ve svém životě s rovnováhou a podle potřeby. Jejich potlačování, popírání nebo vyzdvihování komplikuje vývoj osobnosti. V rámci PBSP teorie je zmiňováno několik kategorií polarit. Jsou jimi polarita sperma a vajíčko ve smyslu vrozených rozdílů spojených s pohlavím, dále neurologická polarita levé a pravé hemisféry, senzo-motorická polarita pohybu a vnímání, polarita chování ve smyslu přijímání a aktivity, vstupu a výstupu a na závěr polarita symbolická zahrnující mužský a ženský pól neboli anima a animu (Pesso et al., 2009).

**Rozvinutí vědomí** je dle PBSP zásadně spojeno s vývojem jazyka a utvářením významu věcí. Vědomí se rozvíjí na základě zprostředkovatelů významu, jimiž jsou zpravidla rodiče, vysvětlující a pojmenovávající jevy v jeho okolí. *Vnitřní zrak a mentální motorika* jsou pro pochopení tohoto vývojového úkolu důležitými pojmy. Například slovo rodič pro nás může mít rozmanité významy, naším vnitřním zrakem pohlédneme na svého rodiče, a to vyvolá nějaký pocit. Když své rodiče milujeme, máme chuť je obejmout, v opačném případě se snažíme vyhnout setkání s nimi. Podstatnou informací je, že to, co vnitřním zrakem vidíme, vede ke vnitřní reakci. Ta se sice reálně neuskuteční, ale i přesto má velký vliv na naši energii i útroby a utváří naše vlastní vědomí (Pesso, 2005).

**Rozvoj pilota** souvisí se schopností zralého, spolehlivého a konzistentního myšlení. Na základě „pilota“ si člověk uvědomuje, co cítí, co si myslí, co prožívá a jaké činy jsou v jeho nejlepším zájmu. Pilot je jako jedinečný, oddělený aspekt našeho já, který na nás pohlíží a posuzuje co a proč děláme. Aby měl člověk silného pilota, je potřeba, aby jeho svět zájmů, talentů, pocitů, hodnot a snů v dětství rodiče brali na vědomí, uznávali a oceňovali. Pokud se toto nepodaří, vede to k nejasnému obrazu toho, kým jsme a jaké je naše autentické já. Komplikuje to utváření pro nás správných rozhodnutí a schopnost navázat intimní vztah s druhým člověkem (Levang et al., 2017).

**Rozvoj jedinečnosti** je posledním vývojovým úkolem. PBSP teorie má za to, že naše geny nás vedou k tomu, abychom se stali tím, kým doopravdy jsme. V ideálním případě si jsme vědomi našeho potenciálu, protože každý z nás má nějaký dar a pro pocit spokojenosti je důležité tento náš dar a s ním spojený potenciál poznat, ocenit jej a mít radost z jeho naplňování. Tím přispějeme také ke spokojenosti ostatních a můžeme je inspirovat (Winnette & Baylin, 2016).

### **5.3 Následky nedostatečného naplnění vývojových potřeb a úkolů**

PBSP pracuje se třemi negativními faktory, jež dítěti způsobují nepříjemné prožitky a ovlivňují dále jeho adaptaci a život v dospělosti. Jedná se o deficit, trauma a „mezery v rolích“.

#### **Deficit**

Pokud nedojde k alespoň dobrému naplnění potřeby, cítí dítě značný diskomfort a začíná jeho hledání náhradního uspokojení. Pocitovanou potřebu dítě vyjadřuje

a anticipuje optimální reakci. Například pokud má dítě strach, začne plakat a křičet, využívá svou energii, aby vyvolalo reakci. Rodič však dítě ignoruje, na křik dítěte reaguje také křikem nebo vůbec není přítomen a potřeba není optimálně uspokojena. To v dítěti vyvolá nedůvěru v možnost uspokojení rodičem. Nevěří, že by jeho potřeba vůbec mohla být uspokojena a svět nevnímá jako bezpečné místo. Důsledkem může být pocit, že je špatné, protože něco potřebuje, cítí osamělost a v krajním případě si dítě odnáší poselství, že život je boj. V budoucnu cítí vztek, spoléhá se jen na sebe, snaží se mít vše pod kontrolou a neumí pozitivně reagovat vůči druhým dětem. V jeho paměti se zachovává zkušenost dospělým nevěř a dítě se stáhne samo k sobě. Místo toho, aby plakalo a přivolávalo tím matku, hledá náhradní možnost uspokojení u plyšové hračky nebo mazlíčka, ve vyšším věku to mohou být třeba peníze (Pesso et al., 2009).

## **Trauma**

Chápání traumatu podle PBSP je shodné s pojetím traumatu jako jednotlivé události, která má zásadní vliv na schopnost regulace afektů, agrese a sexuality (Winnette & Baylin, 2016). Jedinec vnitřně prožívá nezvladatelný proces, který má závažné následky zejména v období raného vývoje a pozdějšího dětství. Jelikož je nervová soustava ve vývoji, stane se trauma vývojovým faktorem. Trauma dítě připravuje o pocit vlastního smyslu a integrity. Také dezorientuje a ničí pilota – nejvyšší exekutivní funkci psychiky (Pesso et al., 2009).

## **Mezery v rolích**

Jedná se o mezery v rodinném systému, pocit, že něco chybí a je potřeba něco udělat, aby tato mezera byla zaplněna (Pesso et al., 2009). Tyto mezery jsou spojeny s pocity nespravedlnosti a neštěstí v rodinném systému. Výsledkem je vyvolaná nápravná reakce dítěte, které se tuto mezeru snaží svým chováním zaplnit (Winnette & Baylin, 2016). Mezery v rolích vznikají, když se v dítěti soucit a touha po spravedlnosti probudí příliš brzy, aniž by byla usměrněna. Například když se dítě dozví, že jeho nebo její rodič byl v dětství fyzicky týrán, je jeho přirozenou reakcí soucit a snaha rodiče uzdravit nebo utěšit. Pro malé dítě je to však nesplnitelný úkol. Jeho energie je na místo jeho seberozvoje využívána na převzetí břemene, které rodič nese a nastolení spravedlnosti. Výsledkem je neschopnost dítěte přijmout péči. V dospělosti se mezery v rolích projevují nadměrnou péčí o ostatní s pocitem, že jen já můžu zachránit druhé (Levang et.al., 2017). Zájem o prospěch druhých je zdravým aspektem lidské psychiky, je to však dle Pessa prospěšné v okamžiku, kdy my sami jsme vyzrálí a pro dávání druhým máme určitou kapacitu. V předčasně probuzené snaze dávání

druhým spatřuje autor blokování přijímání, které má na dítě negativní dopad. Právě dětský věk je určen k tomu, aby mohl mladý člověk dostávat od druhých co potřebuje. Pokud svou energii musí využívat k péči o druhé, blokuje se tím i do budoucna jeho možnost přijímat. Výsledkem může být odpor během terapeutické práce s klientem (Pesso et al., 2009).

## 5.4 Levang Inventory of Family Experiences

Levang et al. (2017) vytvořili dotazník s názvem Levang Inventory of Family Experiences (dále LIFE), čímž zrealizovali první operacionalizaci konstruktů PBSP.

Dotazník je tvořen sedmi škálami, které zjišťují vnímané naplnění pěti základních vývojových potřeb a dále dva konstrukty, jež Pesso identifikoval jako klíčové pro vývoj dítěte. Jedná se o potřeby zmíněné v předchozí kapitole tedy potřebu místa, sycení, podpory, ochrany a limitů. Prvním konstruktem je vývojový úkol „pilot“ a druhým jsou „mezery v rolích“. Explorační faktorová analýza poukázala na strukturu dotazníku, jež je ve shodě s teorií PBSP. Dva faktory se vztahovaly k naplnění potřeb na symbolické nebo doslovné úrovni. Třetí faktor se vztahuje k validitě a zjišťuje míru žádoucí sebeprezentace a porozumění položkám. Také korelace mezi jednotlivými škálami byly ve shodě s teorií. Pět základních potřeb negativně korelovalo s mezerami v rolích, a naopak subškála pilot pozitivně korelovala se základními potřebami (Levang et al., 2017).

Dotazník byl sestaven za účelem vytvoření nástroje, který by umožňoval zjištění míry naplnění potřeb pro nastavení intervencí během terapie a stal by se tak využitelným diagnostickým nástrojem. Tím by umožnil také samotným klientům lépe porozumět své minulosti a fungování v aktuálním životě. V neposlední řadě bylo také cílem uctít celoživotní práci Alberta Pesso a Diane Boyden Pesso. Albert toužil po tom, aby byla teorie PBSP přístupná rodičům a umožnila tak lepší naplnění potřeb jejich dětí. Kromě toho také viděl potenciál v jejím využití ve školách, firmách a v široké veřejnosti. Dotazník byl vytvořen také s cílem nabídnout nástroj pro další výzkum PBSP. Překážkou v uplatňování PBSP je nedostatek výzkumu zaměřených na prokázání účinnosti. LIFE dotazník v tomto směru rozšiřuje možnosti výzkumu například skrze využití před a na konci výzkumu pro zjištění efektivity účinnosti (Levang, 2019).

Curtis Levang citoval na konferenci v Praze výrok George Albee: „Individuální terapie je dostupná jen malému množství lidí. Žádná rozšířená porucha nebyla nikdy



odstraněna individuální léčbou (Albee, 1999, s. 133). Právě vytvoření dotazníku je jednou z cest, jak zpřístupnit pomoc větší skupině osob (Levang, 2019).

Dle autorů by se měly navazující výzkumy zabývat odhadem konvergentní a divergentní validity. Další oblast výzkumu by mohla směřovat k vytvoření protokolu pro intervenci, který by pomohl terapeutovi s nastavením konkrétních kroků. Například nízké uspokojení doslovné úrovně potřeb by navedlo terapeuta k působení právě skrze doslovnou úroveň. Třetí oblast by měla cílit na využití LIFE dotazníku v obecné populaci. Výsledkem by mohlo být zlepšování rodičovských dovedností, interakcí mezi učiteli a žáky nebo zlepšování pracovní spokojenosti a pracovního výkonu (Levang et al., 2017). Klinická aplikace PBSP řeší již vyskytující se problémy a poruchy, spíše než jejich prevenci. Právě dotazník LIFE rozšiřuje možnosti aplikace PBSP také v rámci prevence obtíží (Levang, 2019).

Spolu s dotazníkem tento cíl sledují také další pomůcky. Jedná se například o interakční karty nebo příručku pro rodiče a pedagogy. Pomůcky pomáhají propojit konkrétní slova a činnosti se základními potřebami podle konkrétní věkové skupiny. Tímto proaktivním a preventivním způsobem se může širší populace rodičů a učitelů naučit, jak zajistit uspokojení základních vývojových potřeb dítěte (Levang, 2019).

Na již zmiňované konferenci představil Curtis Levang dotazník LIFE a další výzkum dotazníku zaměřený tentokrát na zkoumání jeho validity. V tomto výzkumu byl dotazník LIFE administrován společně s hojně používanou škálou adverzních dětských zkušeností (*Adverse childhood experiences*, ACE) (Levang, 2019). Přičemž jako „adverzní dětské zkušenosti označujeme takové zážitky, které dítěti způsobují dlouhodobě vysokou míru stresu v raném období vývoje“ (Winnette, 2019, s. 12).

Na výzkumném souboru celkem 416 respondentů se ukázaly výsledky souběžné s teorií. Mezi škálou ACE a mírou naplnění pěti potřeb se ukázala negativní korelace. Potvrdil se tímto předpoklad, že jedinci, kteří v minulosti zažili vyšší úroveň dysfunkce a zneužívání měli tendenci prokazovat nižší naplnění základních potřeb. Negativní korelace byla zjištěna také mezi hodnotami subškály pilot a ACE. Naopak pozitivní vysoká korelace se potvrdila mezi výsledkem na škále ACE a hodnotami v subškále mezery v rolích (Levang, 2019).

## 5.5 Principy a průběh terapie

Koncepce vývojových potřeb Pesso Boyden je unikátní tím, že na ni navazuje i samotná terapeutická praxe pomáhající tyto potřeby dosytit, proto ji budeme věnovat tuto kapitolu. Popíšeme ve stručnosti základní znaky terapie dle PBSP.

Terapeutické sezení v PBSP nazýváme „struktura“. Jedná se typicky o padesát až devadesát minut trvající terapii ve formě skupinové nebo individuální. Vedení struktury má svá daná pravidla a celou ji provází základní technika s názvem micro-tracking. Pomocí micro-trackingu jsou externalizovány všechny vzpomínky, obrazy, emocionální procesy, respektive všechny děje odehrávající se v danou chvíli v klientovi. Během terapie se uplatňují specifické techniky a principy (Pesso et al., 2009).

### Vytváření alternativní vzpomínky

Jádrem PBSP je vytvoření alternativní vzpomínky nebo také „proti-zážitku“, ten je utvářen skrze emočně korektivní zkušenost. Klient si tak vedle své zraňující vzpomínky uloží také novou, umělou, symbolickou a léčivou zkušenost. Terapie cílí na všechny smyslové kanály skrze vizuální, sluchový i fyzický kontakt, Průběh struktury tedy vede k utvoření alternativní vzpomínky v implicitní i explicitní paměti (Pesso et al., 2009).

*Implicitní paměť* se skládá z nevědomých, automaticky vyvolatelných postupů rutinních motorických vzorců chování. Zahrnuje tedy také emocionální a fyzické vzpomínky na interakce s našimi pečovateli a na všechny události a situace, které jsme zažili v průběhu formativních let našeho života. *Explicitní paměť* se týká všeho, co si lze vědomě vybavit jako faktické a emočně nabitě významné události. Konkrétně se jedná o nejruznější ohrožující okamžiky, přechodové rituály, zlomové situace, veselé události i znalosti a představy o světě (Pesso, 2004).

### Využití ideálních postav

Dalším znakem terapie je využití ideálních postav, například ideálních rodičů. Vychází z předpokladu, že existuje obecný vzorec, určující ideální naplnění potřeb člověka. S ideální postavou klient zažije interakci, kterou jako dítě potřeboval. Klient během terapie identifikuje v minulých zkušenostech situace, kdy nebyla reakce konkrétního člověka žádoucí. Na tomto základě si z ostatních účastníků struktury vybere osobu, která bude symbolizovat ideální postavu a s ní utvoří alternativní vzpomínku s reakcí, jež by pro něj

tehdy byla uspokojující. Kromě osoby lze využít i předmět nebo jen představu v mysli klienta. Terapeut je v roli průvodce celým procesem (Pesso et al., 2009).

### **Práce na třech scénách**

Struktura probíhá v dané posloupnosti třech časových rovin. V první rovině hovoří klient o problému, který jej trápí *tady a teď*. Jedná se o problém v současném životě. Poté se na problém naváže z hlediska minulosti ve scéně *tehdy a tam*. Klient se vrací k reálným vzpomínkám, jež s aktuálním problémem souvisejí. Otevírá se jeho historie. Třetí scéna *tehdy a tam s léčivou zkušeností* dává prostor prožitku alternativní zkušenosti minulého zážitku s ideálními rodiči v přítomnosti. Na základě zjištění souvislosti mezi přítomnosti a minulosti z předchozích scén je nová zkušenost utvářena (Pesso et al., 2009).

## 6 SPOKOJENOST V PARTNERSKÉM VZTAHU V SOUVISLOSTI SE ZÁŽITKY Z DĚTSTVÍ

V této práci se zaměřujeme na spokojenost v partnerských vztazích v souvislosti s naplněním potřeb v dětství. Jádrem je tedy zkoumání spojitosti mezi ranými zkušenostmi v dětství a aktuální spokojeností v partnerském vztahu. Rané zkušenosti v rodině jsou již dlouho považovány za důležité zdroje vlivu na romantické vztahy v dospělosti (Hazan & Shaver, 1987; Karney & Bradbury, 1995), doposud však nebyl realizován výzkum partnerských vztahů přistupující k minulosti jedince z perspektivy PBSP.

Za teoretické východisko pro předpoklad existence souvislosti mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství můžeme považovat dynamicky orientované terapeutické přístupy k párové terapii. U narušených partnerských vztahů hledají příčinu v přetrvávajícím nenaplnění potřeb v dětství. Výběr partnera může být založen na touze zpracovat nebo opakovat své nedořešené konflikty. V takovém vztahu se poté objevují konfliktní situace reprezentující opakování konfliktové situace z minula. Partneři se k sobě chovají jako k dřívějšímu objektu, situace má infantilní charakter a zůstává nevyřešená. Na partnera jsou přenášena nesplnitelná očekávání, pramenící z dětské touhy po dokonalém otci a matce (Dicks, 2014; Willi, 2011).

Právě v partnerských vztazích jsou oslovovány hluboké osobní dispozice, které by se v jiných vztazích ke slovu nedostaly. Milostný vztah mobilizuje vzpomínky na předchozí milostné zážitky zejména s matkou, které mohou být radostné i bolestné. Nespokojenost v partnerském vztahu může souviset s tzv. koluzí. K té dochází, pokud do vztahu vstoupí partneři s podobným deficitem v lásce. Tento deficit vzniká na základě dětských zkušeností. Pokud dítěti chyběla ze strany rodičů náklonnost a láskyplné projevy, může být partnerský vztah způsobem, jak tento nedostatek zpětně dosytit. Tomu se děje na pozadí nevědomí a neurotických konfliktů. Zatímco jeden partner bude ve vztahu sytit své touhy z dětství, druhý partner si bude plnit tyto touhy skrze poskytování pomoci prvnímu partnerovi. Vzájemně se partneři potřebují, souzní a roste v nich naděje, že tentokrát se jim jejich potřeby podaří naplnit. Postupem času se však může stát problémem nemožnost vývoje, která udržuje oba partnery na stejném místě a brání jejich osobnímu rozvoji. Následně

zpravidla ústí v partnerské problémy. Kromě naděje je v tomto vztahu přítomný také strach, že se budou nepříznivé události z dětství opakovat (Willi, 2011).

Nedostatečné naplnění potřeb v dětství může být v dospělosti spojeno také se závislostí na druhém, která vyústí v nespokojenost v partnerském vztahu. Pokud výchova nevedla zásadnějším způsobem k dostatečnému osamostatnění a nadále i v dospělosti potřebujeme „maminku“ nebo „tatínka“, člověka co za nás bude rozhodovat, živit nás, vnese do našeho života řád a pravidla, můžeme opakovaně narážet na problémy v partnerských vztazích. Podobně také v opačném případě, potřebujeme-li někomu pomáhat, kontrolovat jej a vychovávat, stavíme svou důvěru na slabosti druhého, pak pravděpodobně nejsme na dospělý vztah zralí a partnerství se bude komplikovat (Praško, 2005).

Výše zmíněná pojetí partnerských problémů jsou v souladu s vývojovou teorií PBSP, kde jsou nenaplněné potřeby v dětství chápány jako možné překážky v navazování naplněných a uspokojujících vztahů a jedince mohou motivovat nesprávným směrem, který ke spokojenosti nepovede.

Je možno očekávat, že jedinci v partnerském vztahu vykazující nižší spokojenost a nižší míru naplnění potřeb v dětství, mohou být právě příkladem s přítomnosti neurotického spojení a přílišné závislosti na druhém partnerovi. Důvodem k setrvání ve vztahu i přes pocíťovanou nespokojenost může být nepříjemná představa separace nebo absence alternativ (Fincham et al., 2018). Dále je možným důvodem také pocit závazku, vložených investic nebo důvěry v partnera (Slaměník & Hurychová, 2010).

Během dynamické párové terapie jsou nesplněná očekávání vyplývající ze zážitku v dětství rozebírána. Zhodnocení vlivu primární rodiny na aktuální konflikt je zásadní. Pro pozitivní změnu je důležité, aby partneři pochopili, jaké jsou souvislosti jejich problému a získali náhled. Náhled lze popsat jako pochopení původu současného jednání každého z partnerů. Porozumění tomu, co a proč druhý partner ve vztahu očekává vzhledem k jeho minulosti a proč reaguje daným způsobem (Kratochvíl, 2009).

Co se týče aktuálních studií, je možno jako paralelu vidět výzkumy zaměřené na vztah spokojenosti v partnerském vztahu s teorií citové vazby. Typ citové vazby může člověka predisponovat k nevědomému vyhledávání nebo opakování stejné vazby ve vztazích v dospělosti s nadějí, že tentokrát to bude jiné. Například dítě, které zažilo zneužívání od svého pečovatele, se může snažit v dospělosti o nápravu této zkušenosti tím, že bude vyhledávat vztahy s osobami, které jim neposkytnou pocit bezpečí, a naopak mohou ještě

vést k vytvoření dalších bolestných zkušeností odmítnutím nebo špatným zacházením (Cohen et al., 2017). Můžeme si povšimnout, že stejný princip je popsán v rámci potřeby sycení podle PBSP.

Lze usuzovat, že nízká úroveň naplnění potřeb dle PBSP bude spojená také s typy nejisté citové vazby, a tím pádem také s nižší spokojeností v partnerském vztahu. Proto dále představíme tři nejnovější metaanalýzy výzkumu spokojenosti v partnerském vztahu a citovou vazbou.

Li a Chan (2012) zrealizovali metaanalýzu vztahu citové vazby a spokojenosti v partnerském vztahu, která zahrnovala celkem 73 předchozích studií s 21 602 respondenty. Kromě spokojenosti zahrnovala další kategorie kognitivních, behaviorálních a emočních indikátorů kvality vztahu. Negativní vztah mezi úzkostnou, vyhýbavou citovou vazbou a všemi indikátory kvality vztahu byl potvrzen. V metaanalýze Haddena et al. (2014) vycházeli autoři z 57 studií s celkovým počtem 14 340 participantů. Negativní vztah mezi citovou vazbou a spokojeností ve vztahu byl prokázán u 31 studií. Kromě samotného vztahu zkoumali také vliv délky vztahu jako moderátora mezi citovou vazbou a spokojeností. Ukázalo se, že negativní vztah mezi spokojeností a citovou vazbou se zesiluje s délkou trvání vztahu. Candel & Turliuc (2019) zrealizovali metaanalýzu 132 studií. Potvrdil se negativní vztah úzkostné a vyhýbavé citové vazby se spokojeností v partnerském vztahu. Vztah byl stejně silný u obou pohlaví. Vztah úzkostné vazby byl silnější u jedinců v manželské svazku. V případě vyhýbavé vazby byl silnější u jedinců v déletrvajícím partnerském vztahu nebo u párů vyššího věku.

Úzkostná citová vazba souvisí s pesimističtější atribucí (Kimmes et al., 2015), více vnímaným konfliktem (Brassard et al., 2009) nebo s negativním afektem (Molero et al., 2017), což jsou proměnné negativně spojené s mírou spokojenosti v partnerském vztahu. Vyhýbavá vazba je zase spojena s nižší důvěrou (Givertz et al., 2013) a nižší vnímanou podporou ze strany partnera (Chi Kuan Mak et al., 2010). Nespokojenost může pramenit také z maladaptivních kognitivních vzorců týkajících se vztahů. Úzkostný a vyhýbavý attachment je spojen s iracionálními přesvědčeními o vztazích. Například, že neshody jsou pro vztah špatné nebo že romantičtí partneři by měli být schopni číst si myšlenky (Stackert & Bursik, 2003).

S citovou vazbou se pojí také téma traumatu. Traumatický zážitek může dítě připravit o možnost vytvoření zdravého attachmentu s primárním pečovatelem. Je to úzce provázaný

vztah (Stinehart et al., 2012). Pro zjišťování prožitého traumatu v dětství se široce uplatňuje škála adverbálních zkušeností v dětství ACE (*Adverse childhood experiences*). Její vznik je spojen s významnou a mnohokrát citovanou studií dvou amerických lékařů, ve které prokázali existenci vztahu mezi těžkým dětstvím s tzv. adverbálními zkušenostmi a pozdějšími následky na zdraví během života. Dotazník je tvořen celkem 10 otázkami, jež vycházejí z různých oblastí adverbálních zkušeností (Felitti et al., 1998). Dotazník LIFE byl zkoumán ve vztahu k dotazníku ACE. Na výzkumném souboru celkem 416 respondentů se ukázala negativní korelace v míře dotazníku ACE a dotazníku LIFE. Potvrdil se tímto předpoklad, že jedinci, kteří v minulosti zažili vyšší úroveň dysfunkce a zneužívání měli tendenci prokazovat nižší naplnění základních potřeb (Levang, 2019).

Tradiční psychoanalýza má někdy tendence připisovat stěžejní roli právě raným zkušenostem a opomíjí významnost zkušeností v dospělosti, které chápe spíše jen jako spouštěče. Tento pohled však vede k podceňování pozdějších vlivů. Je na místě chápat vliv dětství jako významný, avšak také jen jako jeden z více faktorů. Vhodné je soustředit pozornost také na pozitivní aspekty, které si z původní rodiny neseme a ony pokračují v aktuálním partnerském vztahu (Willi, 2011). Záměrem této práce není potvrdit neměnný a fatální vliv negativních dětských prožitků na partnerské vztahy v dospělosti, ale nahlížet na ně jako na jeden z možných zdrojů problémů. Mimo jiné také potvrdit přínos pozitivních prožitků v dětství na naše partnerské vztahy a pomoci i tyto pozitivní aspekty odhalit a využít je pro vytváření naplňujících vztahů.

Dotazník LIFE umožňuje zachytit i mírnější, avšak pro partnerské vztahy významné zážitky, a to na širším spektru a poměrně detailně. I ty méně závažné zážitky v původní rodině mohou ústít v partnerské problémy. Zdrojem těchto problémů nemusí být traumata, ale i deficity v naplnění potřeb. Deficity bychom dle mého pohledu mohli přirovnat k tzv. raným emočním zraněním, o kterých se zmiňují terapeuti Pavel Rataj a Jan Vojtko, kteří jsou dnes známými partnerskými poradci u nás (Raná emoční zranění vs. trauma, n.d.).

Upozorňují, že se dnes můžeme setkat s poměrně hojným používáním pojmu trauma i v případě negativních zkušeností z dětství, které však nedosáhly takové intenzity, abychom je jako trauma mohli označit. Trauma způsobuje zásadní, hluboké a komplexní důsledky. Na druhou stranu raná emoční zranění jsou bolavá místa v duši, která mohou mít také své důsledky. Ty komplikují navazování upokojivých partnerských vztahů, zdravé sebevědomí, zvládnutí stresů, autenticitu, zvládnutí svých emocí, prožitek pocitů bezpečí a přijetí nebo

intimity. V dospělosti máme možnost dát tyto zranění opět do pohybu a s vědomou snahou spojenou se sebereflexí je zahojit (Raná emoční zranění vs. trauma, n.d.).

Zjištění vztahu mezi naplněním potřeb podle PBSP a spokojeností ve vztazích může pomoci při partnerském poradenství či terapii. Dle Levanga et al. (2017) pomáhá dotazník klientům získat jedinečný vhled, porozumění jejich vlastní historii a současnosti vedoucí ke zlepšení kvality fungování ve vztazích.

Zorientovat se ve svých nenaplněných potřebách může být nápomocné lidem, kteří ve svých vztazích opakovaně naráží na stejný problém. Jak uvádí Letzring a Noftle (2010), nedostatek znalostí o druhém může vest k nedorozuměním a následně sporům. Naopak dostatečné informace o druhém, pochopení jeho jednání a předvídání, znalost jeho silných a slabých stránek, vede k odpovídajícím očekáváním a vyšší kvalitě vztahu.

Využití PBSP v párovém poradenství ve své knize *Landscapes of the Heart: The Working World of a Sex and Relationship Therapist* popisuje Juliet Grayson (2016). V knize úspěšně nastiňuje praxi s využitím PBSP a nabízí způsoby nápravy některých vztahových problémů. Uvádí několik konkrétních příkladů z praxe a zve čtenáře na sezení respektive „strukturu“. V textu sleduje několik párů napříč časem a přibližuje také etiologii problému a strategii řešení skrze popis svých prožitků, otázek a somatických reakcí. Celý průběh je také propojován s teorií PBSP. Vybrané příklady a osobní sdělení autorky ukazují postupy, které jsou aktuálně pravděpodobně přijatelné pro západní kulturu. Ačkoli byl model PBSP poprvé představen v roce 1961, jeho uznání by mohlo být nyní přijatelnější než v době jeho vzniku, vzhledem k současnému trendu směřujícímu k více holistickému přístupu k péči o duševní zdraví a přijetí souvislosti mezi myslí a tělem (Gray, 2018).



# VÝZKUMNÁ ČÁST

# 7 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Hlavním cílem této práce je zjistit, zda je spokojenost v partnerském vztahu spojena s naplněním potřeb v dětství z hlediska PBSP. Bude se jednat o první výzkum spojující teorii PBSP s výzkumem partnerských vztahů a celkově o jeden z mála empirických výzkumů tohoto terapeutického systému, který je založen především na klinických zkušenostech terapeutů. Tímto chceme přispět k jeho rozvoji a podpořit využití této metody v partnerském poradenství nebo terapii. Ruku v ruce s tímto cílem jde realizace překladu a vytvoření české verze dotazníku LIFE. Navážeme tak na výzkum Levanga et al. (2017) a malým dílem přispějeme k naplnění vize zakladatelů PBSP.

K našemu předpokladu jsou paralelní výzkumy attachmentu neboli citové vazby a její spojitosti s partnerskou spokojeností. Nejistá citová vazba může být spojena s nižším naplněním potřeb v dětství a ukazuje se, že je spojena s nižší partnerskou spokojeností (Candel & Turliuc 2019; Hadden et al., 2014; Li & Chan, 2012).

Vedlejším cílem je zjistit, zda má s partnerskou spokojeností souvislost věk, délka vztahu, rodinný status a pohlaví respondenta. V předchozích výzkumech bylo zjištěno, že s rostoucí délkou partnerská spokojenost zpravidla klesá. Nicméně nemusí tomu tak být vždy a k poklesu může docházet jen mírně či vůbec (Anderson et al., 2010; Karney a Bradbury, 2020; Proulx et al, 2017; Umberson 2005; Umberson et al., 2006). Ke změnám může docházet také s věkem (Bühler et al., 2021; Jose & Alfons, 2007).

Sezdaní respondenti se v některých studiích ukazují jako více spokojení (Brown, 2015; Brown, 2004; Wiik et al., 2009; Yucel, 2018). V jiných se však rozdíl nepotvrdil (Legkauskas & Pazniokaitė, 2018; Stafford et al., 2004).

Muži bývají spojováni s vyšší mírou spokojenosti (Fowers, 1991; Jose & Alfons, 2007) ačkoliv dnes se spíše ukazuje, že míra spokojenosti je mezi skupinami mužů a žen vyrovnaná (Jackson et al., 2014; Legkauskas & Pazniokaitė, 2018).

V neposlední řadě nás bude zajímat, zda se míra naplnění potřeb v dětství, úroveň „pilota“ nebo míra „mezer v rolích“ nějak liší mezi skupinou mužů a žen, sezdaných a nesezdaných respondentů nebo zda je u respondentů různého věku odlišná.

## 7.1 Formulace hypotéz ke statistickému testování

Na základě výzkumného cíle byly formulovány následující výzkumné otázky a hypotézy:

**VO1: Existuje vztah mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství?**

**H1:** Mezi naplněním potřeb v dětství a spokojeností v partnerském vztahu existuje pozitivní vztah.

**H2:** Mezi mírou pilota a spokojeností v partnerském vztahu existuje pozitivní vztah.

**H3:** Mezi mírou mezer v rolích a spokojeností v partnerském vztahu existuje negativní vztah.

**VO2: Existuje souvislost mezi spokojeností v partnerském vztahu a jednotlivými charakteristikami jako je věk, délka vztahu, pohlaví a rodinný status?**

**H4:** Míra spokojenosti v partnerském vztahu klesá s rostoucí délkou vztahu.

**H5:** Míra spokojenosti v partnerském vztahu klesá s rostoucím věkem.

**H6:** Míra spokojenosti v partnerském vztahu je rozdílná mezi muži a ženami.

**H7:** Míra spokojenosti v partnerském vztahu je rozdílná mezi sezdánými a nesezdánými páry.

**VO3: Souvisí míra naplnění potřeb v dětství, míra mezer v rolích a úroveň pilota s věkem, pohlavím nebo rodinným statusem?**

Jelikož se jedná o první takovýto výzkum konceptu PBSP, neformulujeme v tomto případě hypotézy. Naším cílem je primárně zmapovat možné souvislosti mezi jednotlivými proměnnými.

**VO4: Které proměnné vysvětlují spokojenost v partnerském vztahu?**

Tato výzkumná otázka bude zkoumána pomocí vícenásobného regresního modelu.

# 8 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Pro splnění výzkumného cíle jsme zvolili cestu kvantitativního přístupu s využitím dvou dotazníků. Získaná data jsme následně podrobili statistické analýze s cílem ověřit platnost námi formulovaných hypotéz, které se týkají zkušeností z dětství, spokojenosti v partnerském vztahu, pohlaví, délky vztahu, věku respondentů a jejich rodinného statusu. Jelikož je výzkum zaměřený na zkoumání vztahu mezi proměnnými, jedná se o korelační studii.

V následujících podkapitolách seznámíme čtenáře s charakteristikami metod LIFE a CSI 16, které jsme využili pro sběr dat. Také přiblížíme, jak probíhal překlad dotazníku LIFE.

## 8.1 Testové metody

Ke sběru dat byla vytvořená testová baterie, zahrnující kromě dotazníků LIFE a CSI 16 také několik otázek vlastní konstrukce, jejichž účelem bylo zjistit základní sociodemografické údaje respondentů. Otázky se týkaly věku respondenta, jeho pohlaví a nejvyššího dosaženého vzdělání. Dále nás zajímalo, zda je respondent aktuálně v heterosexuálním monogamním vztahu, jak dlouho tento vztah trvá a zda je respondent v tomto vztahu sezdaný. Testová baterie byla dohromady tvořena 151 otázkami. V jejím úvodu byl respondent seznámen s účelem výzkumu, jeho podmínkami a etickými aspekty. Zahájení výzkumu předcházelo pilotní testování s cílem zjistit, zda jsou položky srozumitelné a jaká je časová náročnost vyplnění.

### 8.1.1 Překlad dotazníku a pilotní studie

Jak bylo již výše zmíněno, jedním z cílů této práce je nabídnout také českou verzi dotazníku LIFE. Prvním nezbytným krokem výzkumu byl tedy proces překladu. Vzhledem k délce dotazníku se jednalo o poměrně náročnou část práce, které bylo nutné věnovat dostatek prostoru. V první fázi byl dotazník odborníkem na anglický jazyk přeložen do češtiny. Součástí první fáze byla také komunikace s jedním z autorů dotazníku Curtisem Levangem, z důvodu nejasností ve znění některých položek. Díky jeho ochotě se podařilo tyto položky upravit a postoupili jsme do druhé fáze překladu. Dvě osoby s C2 certifikátem, tedy se znalostí anglického jazyka na úrovni rodilého mluvčího, zrealizovaly zpětný překlad do

anglického jazyka. U položek, které se lišily, bylo dále konzultováno jejich znění. Konečná verze dotazníku byla administrována 27 osobám, které byly požádány o zpětnou vazbu. V první řadě nás zajímal čas, který vyplnění dotazníku obnášelo. Poté jsme se také snažili identifikovat problematické položky. Následně byly tyto položky opět konzultovány.

### **8.1.2 The Levang Inventory of Family Experiences (LIFE)**

Dotazník slouží k měření vnímaného naplnění pěti základních potřeb, které Albert Pesso určil jako kritické pro vývoj v dětství: potřebu místa, sycení, podpory, ochrany a limitů. Dále zjišťuje také míru ve vývojovém konceptu „pilot“ a „mezery v rolích“. Jedná se o poněkud delší dotazník obsahující celkem 140 položek. Otázky mají formu Likertovy škály o 4 bodech v rozmezí souhlasím a nesouhlasím (Levang et al., 2017).

Původní dotazník byl vyvíjen ve třech fázích. V první fázi bylo cílem vytvoření samotných položek. Na jejich tvorbě se podíleli odborníci z řad praktikantů PBSP v čele s Curtisem Levangem. Jednotliví členové skupiny autorů byli vybráni na základě jejich znalosti teorie, zkušeností z výcviku a klinické praxe. Nezbytným požadavkem pro podílení se na tvorbě položek bylo také vzdělání v oblasti klinické psychologie, poradenství, vývojové psychologie, manželské a rodinné terapie a psychometrické teorie. Svou zpětnou vazbu k položkám poskytl i samotný Albert Pesso a významný zakladatel PBSP v Evropě Lowjis Perquin. Výsledných 182 položek bylo administrováno 75 respondentům. Následně byla ověřena reliabilita škály a korelace mezi škálami (Levang et al., 2017).

V druhé fázi bylo cílem upravit dotazník a vytvořit konečnou verzi. V prvním kroku byly odstraněny položky s mírou korelace položky a celku nižší než 0,200. Po tomto kroku bylo stále v některých subškálách více položek, byly tedy odstraněny položky s nejnižší hodnotou korelace položky a celku v dané subškále. Následně byl dotazník administrován 100 respondentům a opět byla odhadnuta jeho reliabilita včetně korelace položky a celku (Levang et al., 2017).

Ve třetí fázi byla ověřována celková struktura dotazníku s částečným použitím dat také z první fáze. Byla porovnána reliabilita a korelace subškál z první a druhé fáze, dále autoři zrealizovali faktorovou a konfirmační analýzu. V níže uvedené tabulce můžeme vidět charakteristiky výzkumných souboru obou fází (Levang et al., 2017).

**Tabulka 1:** Výzkumný soubor původní verze dotazníku LIFE

|          | N   | Muži | Ženy | Klinická populace | Obecná populace | Věkové rozmezí |
|----------|-----|------|------|-------------------|-----------------|----------------|
| Fáze II  | 75  | 36   | 39   | 25                | 50              | 18-71          |
| Fáze III | 100 | 42   | 58   | 20                | 80              | 21-69          |

Pozn. N=počet respondentů

Reliabilita jednotlivých subškál se v druhé fázi zvýšila. Jednotlivé hodnoty jsou uvedeny v tabulce č.2. Hodnota u jednotlivých subškál se pohybovala v rozmezí 0,75 až 0,89.

**Tabulka 2:** Reliabilita a korelační koeficienty mezi subškálami originální verze dotazníku LIFE (Levang et al., 2017)

|                        | Mís.       | Syc.       | Pod.       | Och.       | Lim.       | Pil.       | Mez.       |
|------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Místo</b>           | <b>,89</b> |            |            |            |            |            |            |
| <b>Sycení</b>          | ,86        | <b>,84</b> |            |            |            |            |            |
| <b>Podpora</b>         | ,85        | ,89        | <b>,86</b> |            |            |            |            |
| <b>Ochrana</b>         | ,76        | ,74        | ,76        | <b>,84</b> |            |            |            |
| <b>Limity</b>          | ,71        | ,71        | ,69        | ,60        | <b>,75</b> |            |            |
| <b>Pilot</b>           | ,73        | ,68        | ,68        | ,69        | ,72        | <b>,88</b> |            |
| <b>Mezery v rolích</b> | -,54       | -,57       | -,61       | -,53       | -,44       | -,24       | <b>,76</b> |

Pozn. Hodnoty Cronbachova alfa jsou uvedeny na diagonále. Hodnoty korelačního koeficientu jsou statisticky významné na 5% hladině.

Výsledné korelace mezi subškálami jsou ve shodě s teorií PBSP. Ukázala se silnější vzájemná pozitivní korelace mezi subškálami jednotlivých potřeb s průměrnou hodnotou  $r=0,76$  ( $p<0,05$ ). Tento výsledek byl očekávaný, jelikož jednotlivé potřeby se vzájemně prolínají a vysoké naplnění jedné potřeby zvyšuje pravděpodobnost vyššího naplnění také dalších potřeb. Jednotlivé potřeby nejsou naplňovány izolovaně. Korelace s konceptem pilot a subškálami potřeb byla kolem hodnoty  $r=0,70$  ( $p<0,05$ ). Vysoká míra naplnění potřeb vede zpravidla k lepšímu rozvoji pilota. Odpovídající je také výsledný korelační koeficient potřeb s mezerami v rolích, který se pohyboval kolem  $r=-0,52$  ( $p<0,05$ ). Předčasné probuzení soucitu a touhy po spravedlnosti vede u dítěte k zaměření na druhé a může vést k neschopnosti přijmout naplnění potřeb nabízené druhými lidmi (Levang et al., 2017).

V rámci faktorové analýzy došli autoři k tří faktorové struktuře dotazníku. První dva faktory se vztahují k symbolickému a doslovnému naplnění potřeb. Do třetího faktoru spadaly položky škály defenzivity. Část položek zůstala nezařazena (Levang et al., 2017).

Subškálu defenzivity jsme pro tento výzkum nevyužili, jelikož nemá přímý vztah k PBSP, což je zřejmé také z nepřítomnosti korelace s dalšími subškálami.

Příklad otázek s nejsilnějším faktorovým nábojem ve faktoru doslovné úrovně:

Vyrůstal jsem v prostředí, které mě podporovalo a pomáhalo mi růst.  
Co si vybavuji, měl/a jsem vždy pocit, že mí rodiče tu byli pro mě.  
Líbil se mi pocit bezpečí a ochrany, ve kterém jsem vyrůstal/a.  
Rodiče se mnou uměli v dětství mluvit uklidňujícím a utěšujícím způsobem.  
Rodiče se o mě v době dospívání dobře starali.

Příklad otázek s nejsilnějším faktorovým nábojem ve faktoru symbolické úrovně:

Cítím aktivní podporu ze strany těch, kterým na mě záleží.  
Rovnováha mezi dáváním a přijímáním je pro mě v přátelství něčím přirozeným.  
Je pro mě snadné starat se o rodinu a přátele.  
Mám silný a spolehlivý systém podpory.  
Mám citovou podporu, kterou potřebuji ke zdravému životu.  
Mám pocit pozitivního smyslu a cíle svého života.  
Vím, jaký je rozdíl mezi mými emocemi a emocemi druhých.

**Tabulka 3:** Ukázky položek v jednotlivých subškálách dotazníku LIFE a jejich vnitřní konzistence

| Subškála        | Popis subškály a ukázka položek   | $\alpha$ |
|-----------------|---|----------|
| potřeba místa   | Mám pocit, že moji rodiče pro mě měli místo ve svém srdci.<br>V dětství se na mě rodiče nebo pečovatelé zřídka kdy dívali s láskou.<br>Život mé matky byl v době, kdy mě čekala, stresující a/nebo chaotický.<br>V posledních několika měsících jsem měl/a myšlenky na sebevraždu.  | 0,89     |
| potřeba sycení  | V době mého dětství bylo v mém domově hodně utěšujících a láskyplných doteků.<br>Můj otec byl nepřítomný, chladný nebo se o mě nezajímal, když jsem byl/a dítě.<br>Vyrůstal jsem v prostředí, které mě podporovalo a pomáhalo mi růst.<br>Členové mé rodiny k sobě neprojevovali náklonnost.  | 0,84     |
| potřeba podpory | V dětství mi nebylo dovoleno plakat, když mě něco rozrušilo.<br>Nedělá mi problém spolehnout se na druhé, aby mi pomohli uspokojit mé potřeby.<br>Musel/a jsem bojovat, abych si zajistil/a uspokojení svých potřeb.<br>Když se ohlédnu za svým životem, mám pocit, že jsem se vychovával/a sám/a.  | 0,86     |
| potřeba ochrany | Líbil se mi pocit bezpečí a ochrany, ve kterém jsem vyrůstal/a.<br>Jako dítě jsem nebyl/a nucen/a projevovat náklonnost nebo lásku lidem, kteří mi nebyli příjemní nebo které jsem neznal/a.<br>Někdo nebo něco mě v minulosti fyzicky týralo.<br>Jako malé dítě jsem byl vždy chráněn před zjevnými nebezpečími (příklad: horká kamna, elektřina, vyběhnutí na ulici nebo nebezpečné zvíře). | 0,84     |
| potřeba limitů  | U nás doma bylo vybíjení si vzteku na lidech nebo věcech v pořádku.<br>U nás doma se rodiče cítili nesví ohledně své sexuality a bylo to tabuizované téma.<br>Jako dítě jsem byl/a veden/a k tomu, abych se naučil/a být nezávislý/á.<br>Když jsem měl/a záchvat vzteku, rodiče se mě nikdy nepokoušeli uklidnit.   | 0,80     |
| Pilot           | Během dospívání jsem měl dojem, že moji rodiče vědí, kdo jsem jako osobnost.<br>Mohl jsem své pocity rozlišovat podle mě samotného.<br>Když jsem vyrůstal/a, naučil/a jsem se ignorovat své skutečné pocity.<br>Umím dobře vyjádřit všechny své emoce a pocity ostatním.  | 0,88     |
| mezery v rolích | Byl/a jsem svědkem toho, jak byli členové mé rodiny fyzicky/emocionálně/sexuálně zneužíváni.<br>V dětství jsem nebyl/a postaven/a do role rodiče.<br>Jako dítě jsem byl/a příliš moudrý/á na svůj věk.<br>Rychle zachraňuji druhé, když je vidím v nouzi.   | 0,76     |

Pozn. V posledním sloupci ( $\alpha$ ) jsou uvedeny hodnoty Cronbachova alfa ze studie Levanga et al. (2017).

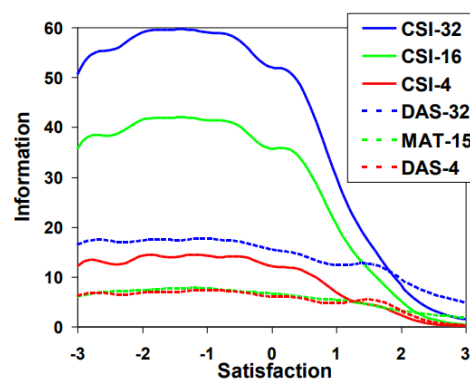


### 8.1.3 Couple Satisfaction Index (CSI 16)

Pro zjištění míry partnerské spokojenosti jsme zvolili metodu CSI 16. Autoři metody CSI Funk a Rogge (2007) se rozhodli dosavadně používané škály ověřit a na jejich základě vytvořit nový efektivnější a přesnější nástroj pro zjišťování partnerské spokojenosti. Škála byla vytvořena analýzou osmi nejpoužívanějších metod s použitím teorie odpovědi na položku (IRT). Tři nejznámější z nich jsou **DAS** (*Dyadic Adjustment Scale*), **QMI** (*Quality of Marriage Index*) a **MAT** (*Martial Adjustment Test*). IRT umožňuje zjistit, kolik informací jednotlivé položky o latentním rysu přinášejí a také s jakou přesností. Funk a Rogge vytvořili testovou baterii, kterou vyplnilo celkem 5 315 respondentů a následně pomocí rozsáhlé analýzy určili 32 nejkvalitnějších položek pro zjišťování partnerské spokojenosti.

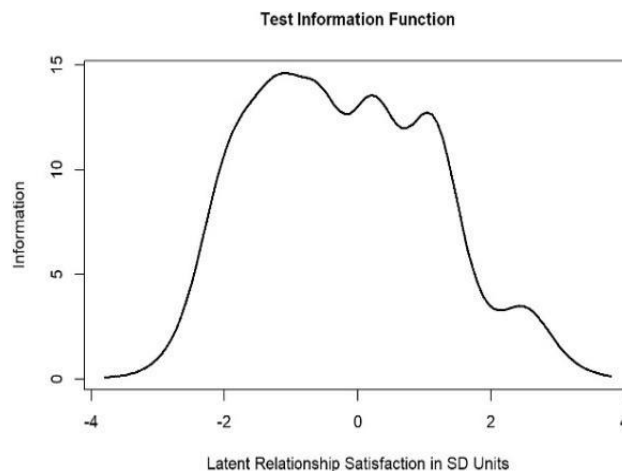
Testová baterie zmiňovaného výzkumu byla kromě dotazníků partnerské spokojenosti dále tvořena škálami zjišťujícími míru pozornosti a sedmi kotvícími škálami. Na základě tohoto výzkumu vytvořili autoři celkem tři verze CSI (32), CSI (16) a CSI (4), podle počtu položek. Analýza mimo jiné ukázala, že 32 položkový DAS nabízel o něco více informací než 6 položkový QMI. Na obrázku č.1 můžeme vidět porovnání s dvěma nejpoužívanějšími škálami DAS a MAT. Je patrné, že verze CSI 32 a CSI 16 přinášejí podstatně více informací a preciznosti než zbylé škály. Dotazník dokáže lépe rozlišit míru spokojenosti na různých úrovních. Metoda DAS s 32 položkami přináší jen o něco více informací než 4 položkový CSI a 15 položkový MAT přináší méně informací než 4 položkový CSI a zároveň přibližně stejně jako 4 položkový DAS (Rogge, n.d.). Dle autorů CSI nabízí vyšší přesnost, sílu měření a vyšší úroveň rozlišení rozdílu mezi skupinami. Díky tomu umožňuje získání smysluplných informací, a to i na menších vzorcích (Funk & Rogge, 2007). Cronbachova alfa 16 položkové verze dosahuje vysokých hodnot  $\alpha=0,98$  (Funk & Rogge, 2007) nebo  $\alpha=0,96$  (Forouzesheh Yekta et al., 2017).

**Obrázek 1:** Srovnání škál zjišťujících partnerskou spokojenost (Rogge, n.d.)



Quinn-Nilas (2023) zrealizoval studii zaměřenou na kontrolu psychometrických vlastností dotazníku CSI ve všech verzích. Analýza zahrnovala provedení konfirmační faktorové analýzy (CFA), srovnání výsledků mezi různými skupinami respondentů ke zjištění invariance měření a využití IRT pro posouzení vztahu mezi latentními rysy a jejich položkami (indikátory). Na vzorku 640 ženatých a vdaných Kanadčanů středního věku zjistili autoři následující. Výsledky CFA naznačily, že model struktury dotazníku je vyhovující. Testování invariance ukázalo, že napříč skupinami, jež se lišily věkem, pohlavím, zkušenostmi s rozvodem, délkou vztahu a přítomností dětí, jsou skóry porovnatelné a zachovávají si svůj význam. Zjištěné rozdíly na průměrné úrovni lze považovat za rozdíly v konstraktu, a nikoliv za idiosynkratické rozdíly v nástroji.

**Obrázek 2:** Informační křivka dotazníku CSI 16 (Quinn-Nilas, 2023)



Výsledky IRT vypovídají o vyrovnané výkonnosti škály CSI. Při zachycování informací z vyšší i nižší úrovně spokojenosti se škála ukázala být zhruba stejně účinná. Zachycuje přibližně 57 % informací nižší úrovně spokojenosti a 43 % vyšší úrovně. Závěrem tedy můžeme říci, že CSI je vyvážená při zachycování informací, ačkoliv o něco lepší je v zachycení informací o nižší spokojenosti se vztahem. Informace dosahují vrcholu kolem průměru s tendencí k vrcholu blíže nízké úrovni škály (Quinn-Nilas, 2023). Tohoto faktu si byli vědomi již autoři Funk a Rogge (2007). Zatím není jasné, zda se jedná o slabou stránku dotazníku nebo zda výsledky odráží skutečnost. Je možné, že nejvyšší úrovně spokojenosti jsou variabilním jevem, zatímco nespokojenost ve vztahu se projevuje stejnými způsoby.

Dotazník je tvořen otázkami více druhů. Nejčastěji se jedná o šestibodové položky Likertova typu. U dvou položek bylo využito sémantického diferenciálu. Pro účely tohoto

výzkumu použijeme dotazník CSI-16 (Funk & Rogge, 2007). V práci využijeme český překlad z diplomové práce Malé (2017).

## 9 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Účast ve výzkumu byla podmíněna několika faktory. V první řadě se výzkumu mohli účastnit jen respondenti, jež jsou aktuálně v partnerském heterosexuálním monogamním vztahu, a to trvajícím déle než 3 měsíce. Počátky partnerského vztahu jsou spojeny s vysokou mírou idealizace partnera a nelze všeobecně říci, jak dlouho bude trvat, jelikož zde hraje roli mnoho faktorů. V případě tohoto výzkumu vycházíme z Matějkové (2007), podle které začíná zamilovanost odeznívat po 3 měsících vztahu. Partnerství bývá realističtější a můžeme začít hovořit o vážném vztahu. Rozhodli jsme se zvolit tuto časovou hranici, jelikož nám umožní širěji sledovat změny ve spokojenosti v souvislosti s délkou vztahu. Nicméně označit dobu, kdy je vztah již vážný obecně nejde, jelikož tento fakt závisí na mnoha okolnostech.

Další podmínkou pro účast byl věk respondenta. Jedním z cílů práce je prozkoumat vliv délky vztahu a věku respondentů na spokojenost ve vztahu, bylo proto nutné zapojit do výzkumu respondenty v širším věkovém rozmezí. Rozhodli jsme se oslovit respondenty v kategoriích mladá a střední dospělosti. Vycházeli jsme z rozdělení dospělosti podle Thorové (2015), která určila hranici mladá dospělosti od 20 do 35 let. Střední dospělost pak vymezuje ve věku 35 až 50 let.

Sběr dat probíhal od března 2023 do konce června 2023 skrze sociální síť. Jednotliví respondenti byli požádáni o vyplnění a sdílení dotazníku mezi své známé. Dotazník byl také sdílen na sociální síti Facebook. Pro výběr respondentů jsme tedy použili metodu samovýběru a sněhové koule. Záměrem bylo zajistit, aby se výzkumu zúčastnili lidé z různých sociálních skupin. Naší snahou bylo také dosažení vyváženého počtu v kategoriích mužů a žen stejně tak mezi kategoriemi sezdáných a nesezdáných respondentů. Do určité míry byly tyto snahy úspěšné.

Sběr dat komplikovala délka dotazníku. Mnozí respondenti se v rámci zpětné vazby vyjádřili k délce dotazníku a jeho náročnosti negativně. Některé otázky pro ně byly nejasné a celkově se jim dotazník zdál velmi náročný. Naopak jiní respondenti považovali dotazník za velice zajímavý a přínosný. Dle jejich názoru jim poskytl zajímavé podněty k zamyšlení a vyplnění jim zabralo výrazně kratší čas.

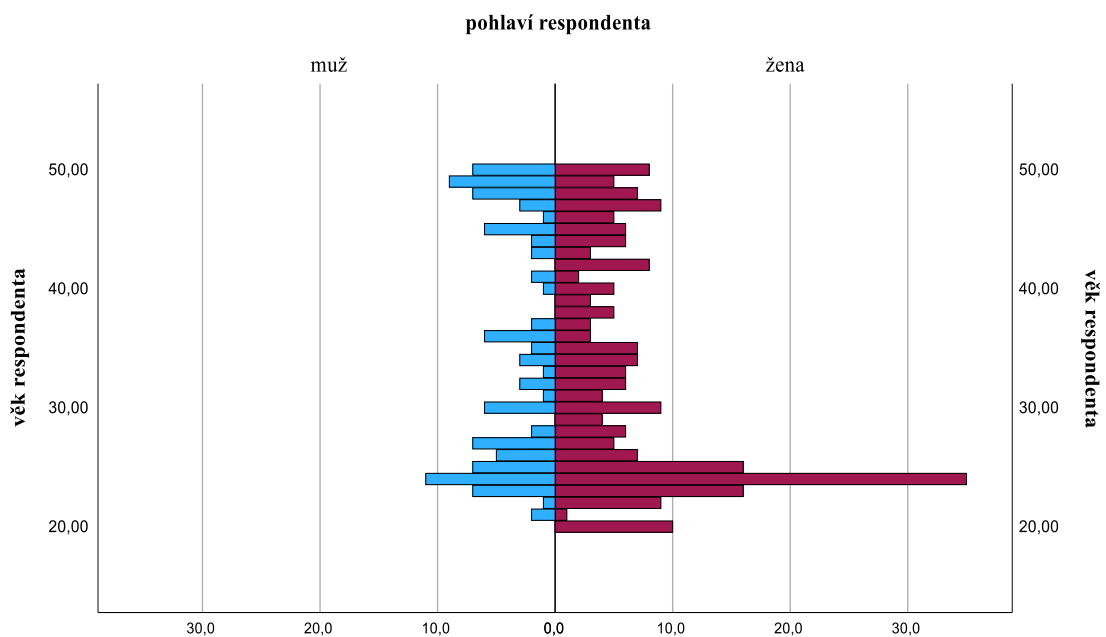
## 9.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Od počátku výzkumu bylo samozřejmostí dodržení etických zásad. Sběr dat probíhal skrze online Google formulář, který byl anonymní, díky tomu nedošlo k ohrožení soukromí respondentů a jejich osobní informace nemohly být zneužity. O anonymitě a ochraně osobních údajů byli respondenti informováni hned v úvodu dotazníku. Byli obeznámeni s tím, že vyplněním dotazníku souhlasí se svou účastí ve výzkumu. Dále byli informováni o jeho časové náročnosti, účelu výzkumu, tématu, jehož se týká. Respondenti byli upozorněni na možnost kdykoliv z výzkumu odstoupit. Uveden byl také kontakt na výzkumníka s možností kontaktovat jej v případě jakýchkoliv dotazů.

## 9.2 Popis výzkumného souboru

Soubor byl tvořen celkem 332 respondenty. Z důvodu nedodržení věkové hranice nebo minimální délky vztahu muselo být 13 respondentů z výzkumu vyřazeno. Větší část souboru tvořily ženy 68,07 % (n=226), mužů bylo 31,93 % (n=106). Průměrný věk respondentů dosahoval 33,3 let (SD=9,76). Minimální věk byl 20 let, nejvyšší 50 let, což odráží určené věkové rozmezí pro účast ve výzkumu. Jak můžeme pozorovat v grafu č. 1, velmi početná je skupina respondentů do 30 let a celkově nejvíce početná je skupina žen ve věku kolem 25 let.

**Graf 1:** Věkové rozložení mužů a žen ve výzkumném souboru



Počet sezdaných a nesezdaných páru byl v souboru poměrně vyvážený. Sezdaných bylo 43,37 % (n= 144) a nesezdaných 56,63 % (n=188). Skupinu sezdaných tvořily z 63,89 % (n=92) ženy, muži zastupovali 36,11 % (n=52). Mezi nesezdanými respondenty bylo 71,28 % (n=134) žen a 28,72 % mužů (n=54). Délka vztahu sezdaných respondentů se pohybovala v rozmezí 6 měsíců až 34 let (M=14,28 let; SD=8,89) u nesezdaných v rozmezí 4 měsíce až 25 let (M=4,7 let; SD=5,47). Průměrný věk sezdaných respondentů je 38,23 let (SD=8,1) u nesezdaných 28,77 let (SD=8,42).

V tabulce č.4 můžeme vidět strukturu souboru z hlediska nejvyššího dosaženého vzdělání. Většina respondentů byla tvořena absolventy vysoké školy, celkem se jednalo o 191 osob (57, 53 %). Druhou nejpočetnější skupinu tvořilo 103 respondentů (31,02 %) s maturitním vzděláním. Pouze 7 osob uvedlo základní vzdělání (2,11 %). Co se týče vzdělanosti, náš soubor se odchyľuje od rozložení v běžné populaci především převahou absolventů vysoké školy, kterých je v běžné populaci 17,6 % ve věkové kategorii 15 let avýše. Naopak nižší počet respondentů oproti běžné populaci můžeme sledovat v kategorii s výučním listem, která zastupovala při stejném sčítání 31 %. Uspokojivého množství respondentů vzhledem k běžné populaci se podařilo dosáhnout u kategorie s maturitním vzděláním, kterých je 32,5 % a v našem souboru 31,02 % (Český statistický úřad, 2021).

**Tabulka 4:** Nejvyšší dosažené vzdělání mužů a žen ve výzkumném souboru

|                                    | <b>Ženy (n=226)</b> |         | <b>Muži (n=106)</b> |         | <b>Celkem (n=332)</b> |         |
|------------------------------------|---------------------|---------|---------------------|---------|-----------------------|---------|
| <b>Dokončené základní vzdělání</b> | 6                   | 2,65 %  | 1                   | 0,94 %  | 7                     | 2,11 %  |
| <b>Výuční list</b>                 | 14                  | 6,19 %  | 6                   | 5,66 %  | 20                    | 6,02 %  |
| <b>Maturita</b>                    | 74                  | 32,74 % | 29                  | 27,36 % | 103                   | 31,02 % |
| <b>Vyšší odborné vzdělání</b>      | 9                   | 3,98 %  | 2                   | 1,89 %  | 11                    | 3,31 %  |
| <b>Vysokoškolské vzdělání</b>      | 123                 | 54,42 % | 68                  | 64,15 % | 191                   | 57,53 % |

Další sledovanou charakteristikou byla délka vztahu. Průměrná délka byla 8,83 let. Minimální délka byla 4 měsíce, maximální 408 měsíců, tedy 34 let. V následující tabulce č. 5 jsou uvedeny také údaje pro skupinu žen a mužů.

**Tabulka 5:** Délka vztahu žen a mužů ve výzkumném souboru

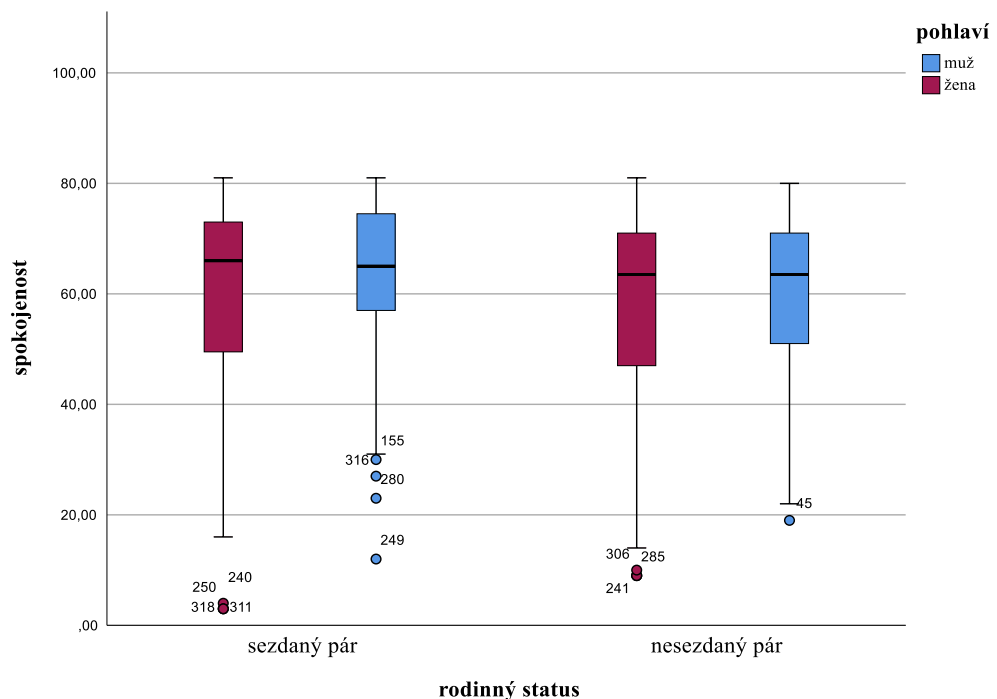
|             | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Průměr</b> | <b>SD</b> |
|-------------|----------------|----------------|---------------|-----------|
| <b>Muži</b> | 4 měsíce       | 32 let         | 10,15 let     | 9,73 let  |
| <b>Ženy</b> | 4 měsíce       | 34 let         | 8,26 let      | 7,94 let  |

Pozn. SD= směrodatná odchylka

Průměrná spokojenost všech respondentů je 58,66 bodů (SD=18,63). Maximální počet bodů v našem vzorku dosáhl hodnoty 81 bodů, nejnižší 3 body. U žen je hodnota průměru (M=57,42) o něco nižší než u mužů (M=61,302). Spokojenost nesezdaných párů dosahuje v průměru 57,66 bodů (SD=18,23) u sezdaných 59,96 bodů (SD=19,13). Také v grafu č.2 můžeme vidět, že se skupina nesezdaných jeví jako méně spokojena. V obou skupinách je maximum bodů 81, u sezdaných je na minimální hranici respondent se 3 body, u nesezdaných s 9 body. Funk a Rogge (2007) určili jako hraniční hodnotu skóru pod níž se již jedná o nespokojenost v partnerském vztahu na hodnotě 51,5 bodů. Pod touto hranicí se nachází 28,31 % (n=94) respondentů, s tím že častěji se jedná o ženy (ž=71; m=23).

Všimnout si můžeme také odlehlých hodnot. Je ke zvážení, zda tato odlehlá pozorování v datovém souboru ponechat. V našem případě jsme se rozhodli pro jejich zachování, jelikož velmi nízká partnerská spokojenost může být přítomná, její spíše nižší výskyt je odůvodnitelný a odpovědi respondentů na první otázku dotazníku (viz tabulka č. 7) naznačují, že několik jich bude blízko hranici velmi nízké spokojenosti. Odlehlé hodnoty v rámci skupiny extrémně spokojených respondentů nejsou přítomny. Tento fakt je v souladu s vlastnostmi dotazníku, jež detekovali jeho autoři, tedy že vysoké úrovně spokojenosti dotazník detekuje hůře než ty nižší.

**Graf 2:** Krabicový graf partnerské spokojenosti respondentů napříč kategoriemi pohlaví a rodinný status



Pro zajímavost uvádíme také výsledky odpovědi na první otázku dotazníku spokojenosti v partnerském vztahu, která se táže na celkovou spokojenost a zní následovně: *Označte, prosím, míru vaší spokojenosti ve vašem vztahu, zvažíte-li všechny jeho aspekty.* Nejpočetnější skupinu tvořili respondenti, jež uvedli, že jejich vztah je velmi šťastný (28,31 %). Druhá nejčastější byla odpověď naprosto šťastný (26,51 %) a třetí šťastný (18,98 %). Jen 7 respondentů uvedlo, že jsou v partnerském vztahu naprosto nešťastní (2,11 %). Již tyto výsledky nasvědčují, že výsledné rozložení celkového skóru spokojenosti zřejmě nebude odpovídat normálnímu rozložení, jelikož budou převládat odpovědi spíše spokojených partnerů.

**Tabulka 7:** Četnosti odpovědi na první otázku dotazníku CSI 16: *Označte, prosím, míru vaší spokojenosti ve vašem vztahu, zvažíte-li všechny jeho aspekty.*

|                           |    |         |
|---------------------------|----|---------|
| <b>naprosto nešťastný</b> | 7  | 2,11 %  |
| <b>velmi nešťastný</b>    | 14 | 4,22 %  |
| <b>trochu nešťastný</b>   | 34 | 10,24 % |
| <b>šťastný</b>            | 63 | 18,98 % |
| <b>velmi šťastný</b>      | 94 | 28,31 % |
| <b>naprosto šťastný</b>   | 88 | 26,51 % |
| <b>dokonalý</b>           | 32 | 9,64 %  |



# 10 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Odpovědi respondentů byly shromažďovány skrze online platformu Google formuláře. Jakmile se nám podařilo sesbírat dostatečný počet vyplněných dotazníků, byla data převedena do programu Microsoft Excel. Následovala jejich úprava do podoby vhodné ke statistickému zpracování. Poté jsme provedli analýzu v programech SPSS a Statistica 13.

Prvním krokem bylo zjištění deskriptivních charakteristik. Mimo jiné nás zajímalo, zda distribuce dat odpovídá normálnímu rozložení. Výsledky Shapiro-Wilkova testu, hodnoty šikmosti a špičatosti i zobrazení rozložení dat pomocí histogramu nasvědčovaly negativně zešikmenému rozložení, které normálnímu neodpovídá. Rozhodli jsme se tedy pro použití neparametrických metod. Možnou příčinou negativního zešikmení dat z obou dotazníků může být nedostatečně reprezentativní vzorek či vlastnosti metod. Další příčina zešikmení dat může být skryta v samotném charakteru měřených proměnných. Respondenti mají tendence o spokojenosti vypovídat spíše v pozitivním směru. Partneři v nespokojeném vztahu mohou být méně motivováni k vyplnění dotazníku nebo již v partnerském vztahu nejsou. Zjišťování naplnění potřeb v dětství může být pro některé respondenty spojeno s nepříjemnými vzpomínkami, což je může odradit od vyplnění či zapříčinit nedokončení dotazníku.

Další část statistické analýzy jsme věnovali zjištění psychometrických vlastností obou dotazníků, jelikož jsou obě škály původně v anglickém jazyce bez oficiální verze v jazyce českém. Nejprve nás zajímala reliabilita všech subškál a jejich vzájemné korelace. Poté jsme zjišťovali popisné charakteristiky obou dotazníků.

Pro ověření hypotéz zaměřených na zkoumání vztahu mezi proměnnými jsme použili Spearmanův korelační koeficient. Využili jsme jej i pro zjišťování souvislosti s věkem a délkou vztahu. Nabízela se sice možnost rozdělení respondentů do kategorií podle věku či délky vztahu, tímto bychom se však zbytečně připravili o informace, které nám věk a délka vztahu jakožto metrické proměnné nabízí (Dostál, 2016). Proměnná rodinného statusu a pohlaví je již v kategoriích, takže zde jsme volili test pro zjištění rozdílu mezi dvěma nezávislými výběry Mannův-Whitneyův test s ukazatelem míry účinku pořadově-biseriální korelaci.

Abychom mohli blíže prozkoumat vztahy mezi proměnnými, využili jsme také lineární regresní analýzu, s cílem zjistit, zda některé proměnné vysvětlují spokojenost v partnerském vztahu. Součástí práce s modelem bylo zhodnocení dodržení potřebných předpokladů pro jeho užití.

## 10.1 Psychometrické charakteristiky testových metod

### 10.1.1 Škála spokojenosti v partnerském vztahu CSI 16

Jako první jsme provedli odhad reliability dotazníku pomocí Cronbachova alfa. Výsledek přinesl vysokou míru vnitřní konzistence  $\alpha=0,97$ . V níže uvedené tabulce č.8 prezentujeme popisné charakteristiky škály CSI 16 pro celý soubor i kategorie mužů a žen. Dle hodnot průměru se muži jeví jako více spokojení v partnerském vztahu. Hodnota hrubého skóru se u žen pohybuje ve větším rozmezí směrem k nižšímu počtu bodů. Ve všech kategoriích jsou data negativně zešikmená a odchylojí se od normálního rozložení. Tento fakt potvrdil také Shapiro-Wilkův test a histogram hrubého skóru.

**Tabulka 8:** Popisné charakteristiky dotazníku partnerské spokojenosti CSI 16

|                    | N   | Průměr | SD    | Šikmost | Špičatost | Min. | Max. | S-W   | p      |
|--------------------|-----|--------|-------|---------|-----------|------|------|-------|--------|
| <b>Ženy</b>        | 226 | 57,42  | 19,86 | -1,034  | 0,150     | 3    | 81   | 0,885 | <0,001 |
| <b>Muži</b>        | 106 | 61,30  | 15,45 | -1,106  | 0,881     | 12   | 81   | 0,907 | <0,001 |
| <b>Celý soubor</b> | 332 | 58,66  | 18,63 | -1,11   | 0,485     | 3    | 81   | 0,887 | <0,001 |

Pozn. N=počet respondentů, SD=směrodatná odchylka, S-W= hodnota Shapiro-Wilkova testu, p= p hodnota Shapiro-Wilkova testu

### 10.1.2 Dotazník Levang Inventory of Family Experiences

Jelikož jsme v našem výzkumu pracovali s prvním českým překladem dotazníku LIFE a celkově se jednalo o jeho teprve třetí využití v rámci výzkumu, bylo na místě ověřit také jeho psychometrické vlastnosti. V tabulce č. 9 jsou uvedeny výsledky odhadu reliability jednotlivých subškál a jejich vzájemné korelace. Tabulka č. 10 byla vytvořena v rámci výzkumu k původní verzi dotazníku. Uvádíme ji zde pro porovnání. Můžeme si povšimnout, že výsledky jsou si poměrně blízké, ačkoliv naše verze dotazníku přináší spíše pokles reliability. K jejímu zvýšení došlo u subškály podpory, kde je  $\alpha=0,88$ , zatímco v původní verzi  $\alpha=0,86$ . Ke změně nedošlo u subškály sycení s  $\alpha=0,84$ . Větší pokles reliability oproti původní verzi je pozorovatelný u subškály mezery v rolích, kterou však stále můžeme považovat za uspokojivou (Taber, 2018).

Co se týče korelace mezi subškálami, můžeme opět sledovat celkové mírné snížení korelačních koeficientů oproti originální verzi. Jen v případě korelací se subškálou pilot vidíme jejich mírné zvýšení. Ke snížení došlo také u korelace mezi mezerami v rolích a dalšími subškálami, nicméně výsledek je v souladu s teorií, a i v našem případě se ukázala negativní korelace.

**Tabulka 9:** Reliabilita a vzájemné Spearmanovy korelace subškál české verze dotazníku LIFE

(n=332)

|                        | <b>Mís.</b> | <b>Syc.</b> | <b>Pod.</b> | <b>Och.</b> | <b>Lim.</b> | <b>Pil.</b> | <b>Mez.</b> |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Místo</b>           | <b>,86</b>  |             |             |             |             |             |             |
| <b>Sycení</b>          | ,81         | <b>,84</b>  |             |             |             |             |             |
| <b>Podpora</b>         | ,77         | ,81         | <b>,88</b>  |             |             |             |             |
| <b>Ochrana</b>         | ,71         | ,74         | ,79         | <b>,82</b>  |             |             |             |
| <b>Limity</b>          | ,68         | ,73         | ,63         | ,69         | <b>,71</b>  |             |             |
| <b>Pilot</b>           | ,76         | ,79         | ,76         | ,77         | ,75         | <b>,86</b>  |             |
| <b>Mezery v rolích</b> | -,36        | -,34        | -,33        | -,34        | -,30        | -,38        | <b>,64</b>  |

Pozn. hodnoty Cronbachova alfa jsou uvedeny na diagonále; hodnoty korelačního koeficientu jsou statisticky významné na 1 % hladině.

**Tabulka 10:** Reliabilita a Spearmanův korelační koeficient mezi subškálami originální verze dotazníku LIFE (n=100) (Levang et al., 2017)

|                        | <b>Mís.</b> | <b>Syc.</b> | <b>Pod.</b> | <b>Och.</b> | <b>Lim.</b> | <b>Pil.</b> | <b>Mez.</b> |
|------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Místo</b>           | <b>,89</b>  |             |             |             |             |             |             |
| <b>Sycení</b>          | ,86         | <b>,84</b>  |             |             |             |             |             |
| <b>Podpora</b>         | ,85         | ,89         | <b>,86</b>  |             |             |             |             |
| <b>Ochrana</b>         | ,76         | ,74         | ,76         | <b>,84</b>  |             |             |             |
| <b>Limity</b>          | ,71         | ,71         | ,69         | ,60         | <b>,75</b>  |             |             |
| <b>Pilot</b>           | ,73         | ,68         | ,68         | ,69         | ,72         | <b>,88</b>  |             |
| <b>Mezery v rolích</b> | -,54        | -,57        | -,61        | -,53        | -,44        | -,24        | <b>,76</b>  |

Pozn. hodnoty Cronbachova alfa jsou uvedeny na diagonále, korelace jsou statisticky významné na 5 % hladině.

Tabulka č. 11 prezentuje popisné charakteristiky dotazníku LIFE a jeho jednotlivých subškál. V prvním řádku vidíme subškálu potřeb, tedy celkovou míru získanou sečtením skóru všech pěti potřeb, se kterou budeme dále pracovat při ověřování hypotéz. Je patrné, že jen subškála mezery v rolích má rozložení dat odpovídající normálnímu. Nižší v tabulce č.12 vidíme porovnání mezi muži a ženami v jednotlivých subškálách dotazníku LIFE. Muži v celkovém uspokojení potřeb dosahovali v průměru o 14,45 bodů více. Nižší míru naplnění

můžeme vidět následně také u všech jednotlivých potřeb. Ženy dosahují vyššího průměru v případě mezer v rolích.

**Tabulka 11:** Popisné charakteristiky dotazníku LIFE v celkovém souboru

|                        | <b>Průměr</b> | <b>SD</b> | <b>Šikmost</b> | <b>Špičatost</b> | <b>S-W</b> | <b>p</b> | <b>Min.</b> | <b>Max.</b> |
|------------------------|---------------|-----------|----------------|------------------|------------|----------|-------------|-------------|
| <b>Potřeby</b>         | 298,18        | 40,72     | -0,51          | -0,58            | 0,96       | <0,001   | 175         | 367         |
| <b>Místo</b>           | 63,23         | 10,70     | -1,55          | 5,63             | 0,90       | <0,001   | 1           | 80          |
| <b>Sycení</b>          | 59,37         | 10,46     | -1,24          | 4,32             | 0,93       | <0,001   | 1           | 78          |
| <b>Podpora</b>         | 56,70         | 9,31      | -0,79          | 0,25             | 0,94       | <0,001   | 23          | 71          |
| <b>Ochrana</b>         | 60,07         | 8,97      | -0,60          | -0,40            | 0,96       | <0,001   | 36          | 76          |
| <b>Limity</b>          | 50,68         | 8,96      | -0,86          | 3,87             | 0,95       | <0,001   | 1           | 73          |
| <b>Pilot</b>           | 28,09         | 6,74      | -0,41          | -0,55            | 0,97       | <0,001   | 10          | 40          |
| <b>Mezery v rolích</b> | 43,62         | 6,35      | -0,08          | 0,301            | 0,99       | 0,093    | 23          | 61          |

Pozn. SD=směrodatná odchylka, S-W=výsledek Shapiro-Wilkova testu, p=p-hodnota Shapiro-Wilkova testu

**Tabulka 12:** Popisné statistiky subškál české verze dotazníku LIFE podle pohlaví

|                        | <b>Ženy</b>   |           |                | <b>Muži</b>   |           |                |
|------------------------|---------------|-----------|----------------|---------------|-----------|----------------|
|                        | <b>Průměr</b> | <b>SD</b> | <b>Šikmost</b> | <b>Průměr</b> | <b>SD</b> | <b>Šikmost</b> |
| <b>Potřeby</b>         | 293,57        | 43,60     | -0,396         | 308,02        | 31,78     | -0,41          |
| <b>Místo</b>           | 62,72         | 10,28     | -0,59          | 65,71         | 7,58      | -0,36          |
| <b>Sycení</b>          | 58,58         | 9,88      | -0,31          | 62,13         | 8,04      | -0,40          |
| <b>Podpora</b>         | 56,16         | 9,87      | -0,76          | 57,86         | 7,88      | -0,66          |
| <b>Ochrana</b>         | 58,82         | 9,49      | -0,42          | 62,74         | 7,1       | -0,78          |
| <b>Limity</b>          | 50,17         | 8,57      | 0,10           | 52,66         | 6,98      | -0,10          |
| <b>Pilot</b>           | 27,72         | 7,22      | -0,28          | 28,90         | 5,54      | -0,68          |
| <b>Mezery v rolích</b> | 44,35         | 6,53      | -0,13          | 42,06         | 5,64      | -0,227         |

Pozn. SD=směrodatná odchylka

## 10.2 Ověření platnosti hypotéz

Po zjištění psychometrických vlastností použitých testových metod jsme přešli k ověřování statistických hypotéz. V rámci první výzkumné otázky jsme se zabývali hlavním cílem této práce, a to zjištěním souvislosti mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství. V tabulce č. 13 můžeme vidět výsledky Spearmanova korelačního koeficientu k prvním třem hypotézám.

**Tabulka 13:** Korelační koeficienty mezi spokojeností a subškálami dotazníku LIFE

|                        | <b>Rs</b> | <b>p</b>         |
|------------------------|-----------|------------------|
| <b>Potřeby</b>         | 0,416     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Místo</b>           | 0,419     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Sycení</b>          | 0,412     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Podpora</b>         | 0,416     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Ochrana</b>         | 0,298     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Limity</b>          | 0,312     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Pilot</b>           | 0,308     | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Mezery v rolích</b> | -0,186    | <b>&lt;0,001</b> |

Pozn. Rs= Spearmanův korelační koeficient; korelace jsou statisticky významné na 1% hladině.

Korelace mezi celkovým skórem potřeb a spokojeností ve vztahu se na základě analýzy ukázala být pozitivní středně silná a statisticky významná. V tabulce č. 13 můžeme dále vidět, že všechny jednotlivé potřeby významně korelují se spokojeností v partnerském vztahu. Z tohoto důvodu **přijímáme** hypotézu:

**H1: Mezi naplněním potřeb v dětství a spokojeností v partnerském vztahu existuje pozitivní vztah.**

Se zkušenostmi v dětství souvisí subškála pilot. Mezi mírou v této subškále a spokojeností ve vztahu se ukázala střední pozitivní korelace, která je statisticky signifikantní. **Přijímáme** druhou hypotézu:

**H2: Mezi mírou pilota a spokojeností v partnerském vztahu existuje pozitivní vztah.**

Mezi mírou spokojenosti v partnerském vztahu a mírou v subškále mezery v rolích jsme předpokládali výskyt negativní korelace. Náš předpoklad se potvrdil, zjistili jsme nízkou negativní míru Spearmanova korelačního koeficientu, která je statisticky signifikantní. **Přijímáme** i další hypotézu:

**H3: Mezi mírou mezer v rolích a spokojeností v partnerském vztahu existuje negativní vztah.**

Dále nás zajímalo, zda spokojenost ve vztahu souvisí s délkou jeho trvání a věkem respondentů. Jak můžeme vidět v tabulce č.14, u obou proměnných se ukázala slabá negativní korelace. **Přijímáme** obě následující hypotézy:

**H4: Míra spokojenosti v partnerském vztahu klesá s rostoucí délkou vztahu.**

**H5: Míra spokojenosti v partnerském vztahu klesá s rostoucím věkem.**

**Tabulka 14:** Korelační koeficienty spokojenosti s délkou vztahu a věkem respondenta

|                     | <b>Rs</b> | <b>p</b>     |
|---------------------|-----------|--------------|
| <b>Délka vztahu</b> | -0,110    | <b>0,045</b> |
| <b>Věk</b>          | -0,110    | <b>0,046</b> |

Pozn. Rs= Spearmanův korelační koeficient; korelace je statisticky významná na 5% hladině.

Šestá hypotéza předpokládala rozdíl ve spokojenosti mezi muži a ženami. Provedený Mann-Whitneyův test, jehož výsledky můžeme vidět v tabulce č.15, ukazuje, že rozdíl mezi skupinami není signifikantní. Rozdíl ve spokojenosti mezi muži a ženami jsme ověřili také ve skupině sezdaných a nesezdaných respondentů. Ani při tomto rozdělení se rozdíl nepotvrdil. Na základě tohoto výsledku tedy **nepřijímáme** hypotézu:

**H6: Míra spokojenosti v partnerském vztahu je rozdílná mezi muži a ženami.**

**Tabulka 15:** Mann-Whitneyův test rozdílu v partnerské spokojenosti mezi muži a ženami

|   | <b>U</b> | <b>p</b> | <b>Míra účinku</b> |
|---|----------|----------|--------------------|
| <b>Spokojenost mužů a žen</b>             | 11106,5  | 0,285    | -0,073             |
| <b>Spokojenost nesezdaných mužů a žen</b> | 3375     | 0,473    | -0,067             |
| <b>Spokojenost sezdaných mužů a žen</b>   | 2260     | 0,584    | -0,055             |

Pozn.: U=testové kritérium, p=p-hodnota; mírou účinku je pořadově-biseriální korelace.

Pro ověření sedmé hypotézy jsme opět využili Mann-Whitneyův test, který neprokázal statisticky významný rozdíl mezi skupinami, jak můžeme vidět v tabulce č. 16. Nepřijímáme tedy následující hypotézu:

**H7: Míra spokojenosti v partnerském vztahu je rozdílná mezi sezdanými a nesezdanými páry.**

**Tabulka 16:** Mann-Whitneyův test partnerské spokojenosti sezdaných a nesezdaných párů

|  | <b>U</b> | <b>p</b> | <b>Míra účinku</b> |
|--|----------|----------|--------------------|
| <b>Spokojenost sezdaných a nesezdaných</b> | 14936    | 0,106    | 0,103              |

Pozn. U= testové kritérium, p=p-hodnota; mírou účinku je pořadově-biseriální korelace.

Dále jsme se zaměřili na zodpovězení třetí výzkumné otázky:

**VO3: Souvisí míra naplnění potřeb v dětství, míra mezer v rolích a úroveň pilota s věkem, pohlavím nebo rodinným statusem?**

Nejprve nás zajímal rozdíl mezi muži a ženami. Opět jsme použili Mann-Whitneyův test a výsledek můžeme vidět v tabulce č.17. V tomto případě byl rozdíl mezi skupinami v celkovém naplnění potřeb potvrzen. Muži v dotazníku reportovali v průměru o 14,45 bodů

více. Muži v průměru dosahují také statisticky významného vyššího naplnění jednotlivých potřeb kromě potřeby podpory. V případě pilota se rozdíl nepotvrdil. V mezerách v rolích naopak ženy dosahují vyššího skóru, a to o 2,29 bodů.

**Tabulka 17:** Naplnění potřeb v dětství mezi muži a ženami

|                        | U       | p            | Míra účinku | Průměr ženy | Průměr muži |
|------------------------|---------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Potřeby</b>         | 9946    | <b>0,013</b> | -0,170      | 308,02      | 293,57      |
| <b>Místo</b>           | 10268,5 | <b>0,036</b> | -0,143      | 65,72       | 65,71       |
| <b>Sycení</b>          | 9594    | <b>0,003</b> | -0,199      | 58,58       | 62,13       |
| <b>Podpora</b>         | 11154,5 | 0,312        | -0,069      | 56,16       | 57,89       |
| <b>Ochrana</b>         | 9244    | <b>0,001</b> | -0,228      | 58,82       | 62,74       |
| <b>Limity</b>          | 9846    | <b>0,009</b> | -0,178      | 50,17       | 52,66       |
| <b>Pilot</b>           | 10955   | 0,209        | -0,085      | 27,72       | 28,90       |
| <b>Mezery v rolích</b> | 14488   | <b>0,002</b> | 0,210       | 44,35       | 42,10       |

Pozn. U=testové kritérium, p=p-hodnota; mírou účinku je pořadově-biseriální korelace.

Dále jsme zjišťovali, zda existuje rozdíl v míře naplnění potřeb v dětství mezi sezdanými a nesezdanými páry. Jak je patrné z tabulky č. 18, ukázal se rozdíl v případě potřeby místa, kdy sezdané páry dosahují v průměru o 3,437 bodů více. Rozdíl byl potvrzen i v případě celkového skóru potřeb, kde sezdání opět dosahují vyšší míry, a to v průměru o 3,447 bodů.

**Tabulka 18:** Naplnění potřeb v dětství mezi sezdanými a nesezdanými páry

|                        | U     | p                | Míra účinku | Průměr sezdání | Průměr nesezdání |
|------------------------|-------|------------------|-------------|----------------|------------------|
| <b>Potřeby</b>         | 15331 | <b>0,038</b>     | 0,133       | 303,88         | 293,82           |
| <b>Místo</b>           | 16382 | <b>&lt;0,001</b> | 0,210       | 65,62          | 62,18            |
| <b>Sycení</b>          | 15042 | 0,082            | 0,111       | 60,92          | 58,79            |
| <b>Podpora</b>         | 14287 | 0,386            | 0,055       | 57,46          | 56,12            |
| <b>Ochrana</b>         | 14544 | 0,245            | 0,074       | 60,79          | 59,53            |
| <b>Limity</b>          | 14107 | 0,510            | 0,042       | 51,41          | 50,63            |
| <b>Pilot</b>           | 14660 | 0,194            | 0,083       | 28,66          | 27,66            |
| <b>Mezery v rolích</b> | 12309 | 0,156            | -0,091      | 42,88          | 44,19            |

Pozn. U=testové kritérium, p=p-hodnota; mírou účinku je pořadově-biseriální korelace

V tabulce č. 19 vidíme výsledky Spearmanova korelačního koeficientu pro souvislost naplnění potřeb s věkem. Jak je zjevné, míra mezer v rolích mírně roste s věkem. U ostatních proměnných se statisticky významný vztah nepotvrdil.

**Tabulka 19:** Naplnění potřeb v dětství v souvislosti s věkem

|                        | <b>Rs</b> | <b>p</b>     |
|------------------------|-----------|--------------|
| <b>Potřeby</b>         | -0,027    | 0,629        |
| <b>Místo</b>           | 0,046     | 0,405        |
| <b>Sycení</b>          | -0,030    | 0,592        |
| <b>Podpora</b>         | -0,086    | 0,119        |
| <b>Ochrana</b>         | -0,023    | 0,678        |
| <b>Limity</b>          | -0,066    | 0,229        |
| <b>Pilot</b>           | -0,033    | 0,548        |
| <b>Mezery v rolích</b> | 0,142     | <b>0,010</b> |

Pozn. Rs=Spearmanův korelační koeficient, p=p-hodnota

V závěru statistické analýzy jsme se zaměřili na čtvrtou výzkumnou otázku:

#### **VO4: Které proměnné vysvětlují spokojenost v partnerském vztahu?**

Pro zodpovězení této otázky jsme využili lineární regresi. Nejprve jsme se zaměřili na zhodnocení korelační matice mezi jednotlivými prediktory. Určitá míra korelace je přijatelná, vysoce korelující regresory by však vedly ke vzniku chybovosti v modelu. Vyšší korelace se ukázala mezi celkovým skórem potřeb a subškálou Pilot ( $R_s=0,863$ ;  $p<0,001$ ). Tato korelace byla vzhledem k teoretickým východiskům očekávatelná. Vyšší hodnotu korelace jsme zjistili také mezi délkou vztahu a věkem respondenta ( $R_s=0,686$ ;  $p<0,001$ ). Rozhodli jsme se ponechat obě proměnné a posléze zohlednit jejich hodnotu VIF. Dále jsme do lineární regrese zařadili ostatní proměnné. Dohromady jsme pracovali se sedmi prediktory, konkrétně se jednalo o celkové naplnění potřeb, pilota, mezery v rolích, věk, délku vztahu, status a pohlaví. Do modelu jsme zařadili také interakci celkového naplnění potřeb s věkem, délkou vztahu a statusem. Jako významná se ukázala jen interakce se statusem, ponechali jsme ji tedy v modelu, jehož charakteristiky můžeme vidět v tabulce č. 20. Jednotlivé prediktory dohromady vysvětlují 24,1 % ( $R^2=0,241$ ) rozptylu spokojenosti v partnerském vztahu. Celkově se model ukázal být jako statisticky významný na 1% hladině.

Jak můžeme vidět v tabulce č. 21, tři proměnné se ukázaly jako statisticky významné. Jedná se o potřeby, věk a interakci statusu s potřebami. Pokračovali jsme vytvořením modelu jen s prediktory, které se ukázaly jako statisticky významné, abychom je mohli použít k odhadům. Tento model prezentujeme v tabulce č. 22 a jeho koeficienty v tabulce č. 23.



**Tabulka 20:** Lineární regrese s partnerskou spokojeností jako závislou proměnnou

| <b>R</b> | <b>R<sup>2</sup></b> | <b>upravené R<sup>2</sup></b> | <b>df 1</b> | <b>df 2</b> | <b>F</b> | <b>p</b>         |
|----------|----------------------|-------------------------------|-------------|-------------|----------|------------------|
| 0,493    | 0,243                | 0,224                         | 8           | 323         | 12,935   | <b>&lt;0,001</b> |

**Tabulka 21:** Koeficienty lineární regrese

|                                 | <b>b</b>      | <b>T</b>      | <b>VIF</b>    | <b>p</b>         |
|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Potřeby</b>                  | <b>0,288</b>  | <b>5,388</b>  | <b>5,811</b>  | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Mezery v rolích</b>          | -0,313        | -1,936        | 1,295         | 0,054            |
| <b>Pilot</b>                    | -0,460        | -1,708        | 4,048         | 0,089            |
| <b>Délka vztahu</b>             | -0,020        | -1,457        | 2,459         | 0,146            |
| <b>Věk</b>                      | <b>-0,305</b> | <b>-2,112</b> | <b>2,438</b>  | <b>0,035</b>     |
| <b>Pohlaví</b>                  | 1,142         | 0,569         | 1,077         | 0,569            |
| <b>Status nesezdaný</b>         | <b>25,102</b> | -2,288        | 59,642        | <b>0,008</b>     |
| <b>Potřeby*status nesezdaný</b> | <b>-0,102</b> | <b>-2,215</b> | <b>57,924</b> | <b>0,027</b>     |

Pozn: b=nestandardizované regresní koeficienty, p=p-hodnota, t=t-test regresního koeficientu

Finální model vysvětluje 21,9 % rozptylu partnerské spokojenosti. Dle tohoto konečného modelu s rostoucím věkem klesá respondentova míra spokojenosti v partnerském vztahu. S každým rokem klesne průměrný počet bodů získaných v dotazníku CSI 16 o 0,396 bodů. Tedy za pět let klesne spokojenost o 1,98 bodů ( $p < 0,001$ ). Naplnění potřeb v dětství je spojeno s rostoucí spokojeností ve vztahu. Při získání jednoho bodu v dotazníku LIFE stoupne průměrný počet bodů v dotazníku spokojenosti o 0,245 bodů ( $p < 0,001$ ). Vliv naplnění potřeb na partnerskou spokojenost je mezi skupinou sezdaných a nesezdaných respondentů rozdílný. U sezdaných se partnerská spokojenost s rostoucím naplněním potřeb zvyšuje výrazněji. U nesezdaných je její vliv mírnější, jak můžeme vidět v grafu č. 3. Při nízkých hodnotách naplnění potřeb dosahují nesezdané páry vyšších hodnot spokojenosti než páry sezdané. Naopak při vysokých hodnotách naplnění potřeb je u sezdaných párů dosaženo vyšších hodnot spokojenosti než u nesezdaných párů. Je patrné, že u sezdaných párů je korelace mezi naplněním potřeb a partnerskou spokojeností vyšší, než je tomu u nesezdaných párů.

Pokud bychom výsledky lineárního modelu vztáhli k našim hypotézám, můžeme konstatovat následující. První hypotézu jsme na základě předchozí statistické analýzy přijali. Pro tento fakt svědčí také výsledek lineárního modelu, kde je celkový skóre potřeb statisticky významným prediktorem. Čtvrtá hypotéza, kterou jsme také přijali, odpovídá i výsledkům

lineárního modelu, kde se věk ukázal jako statisticky významný pro vysvětlení spokojenosti v partnerském vztahu. V lineárním modelu se navíc ukázalo, že vliv naplnění potřeb na spokojenost je mezi skupinou sezdaných a nesezdaných respondentů odlišný. Tedy i to, zda je respondent sezdaný nebo nesezdaný, může hrát svou roli, což se nám v rámci sedmé hypotézy nepotvrdilo.

**Tabulka 22:** Finální regresní model s partnerskou spokojeností jako závislou proměnnou

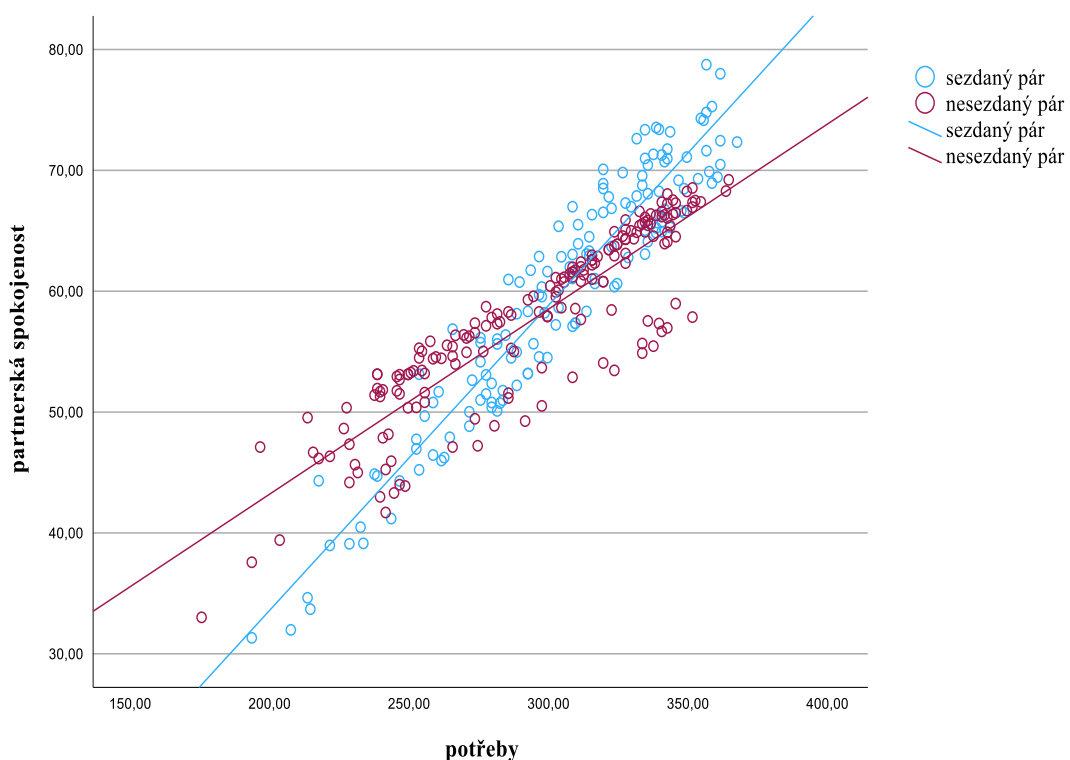
| <b>R</b> | <b>R<sup>2</sup></b> | <b>upravené R<sup>2</sup></b> | <b>df 1</b> | <b>df 2</b> | <b>F</b> | <b>p</b> |
|----------|----------------------|-------------------------------|-------------|-------------|----------|----------|
| 0,468    | 0,219                | 0,219                         | 4           | 327         | 22,982   | <0,001   |

**Tabulka 23:** Regresní koeficienty finálního modelu

|                                 | <b>b</b>      | <b>t</b>      | <b>VIF</b>    | <b>p</b>         |
|---------------------------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| <b>Potřeby</b>                  | <b>0,245</b>  | <b>6,831</b>  | <b>2,570</b>  | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Věk</b>                      | <b>-0,396</b> | <b>-3,568</b> | <b>1,412</b>  | <b>&lt;0,001</b> |
| <b>Status nesezdaný</b>         | 25,831        | 1,849         | 58,007        | 0,065            |
| <b>Potřeby*status nesezdaný</b> | <b>-0,101</b> | <b>-2,202</b> | <b>56,956</b> | <b>0,028</b>     |

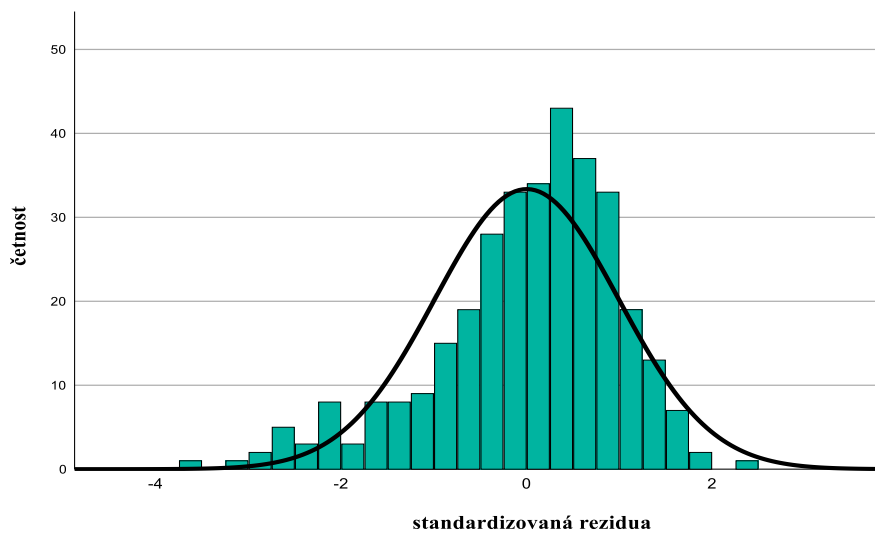
Pozn. b=nestandardizované regresní koeficienty, p=p-hodnota, t=t-test regresního modelu

**Graf 3:** Grafické znázornění interakce mezi naplněním potřeb a statusem

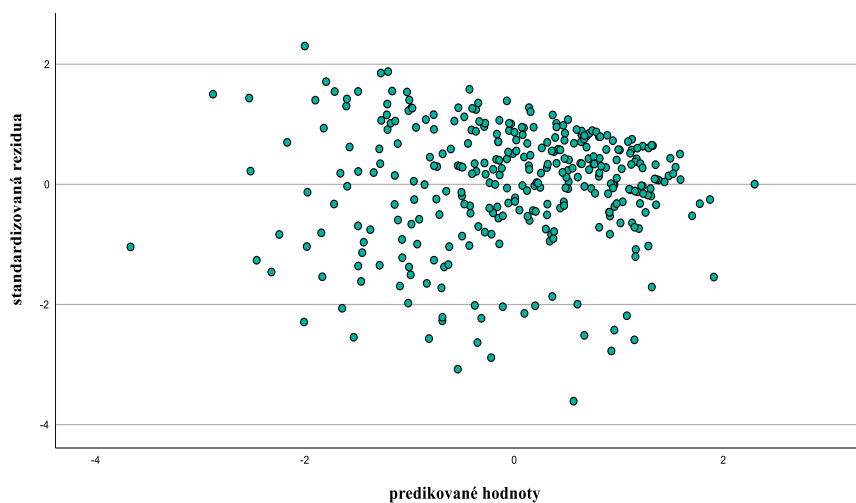


Pro použití lineárního modelu je nutné zhodnotit také dodržení potřebných předpokladů. Pro ověření přítomnosti multikolinearity jsme vycházeli z hodnoty VIF, která u žádného z regresorů nepřekročila hodnotu 5. Dále nás zajímalo, zda bude rozložení reziduí odpovídat normálnímu. Níže v grafu č.4 můžeme vidět výsledný histogram standardizovaných reziduí. Rozložení se blíží normálnímu, nicméně vidíme negativní zešikmení. Můžeme konstatovat, že rozložení reziduí není ideální. Podmínka homoskedasticity dat byla spíše porušena, jak ukazuje druhý graf č.5. Vzhledem k výskytu několika odlehlých hodnot v míře partnerské spokojenosti jsme zjišťovali také problematická pozorování. Výsledné Cookovy vzdálenosti neodhalily žádná vlivná pozorování.

**Graf 4:** Rozložení standardizovaných reziduí



**Graf 5:** Standardizovaná rezidua a predikované hodnoty



# 11 DISKUZE

Následující kapitola bude věnována shrnutí a interpretaci výsledků statistické analýzy, ve které jsme pracovali s daty od 332 respondentů získanými pomocí dotazníku Levang Inventory of Family Experiences (LIFE) a Couple Satisfaction Index (CSI 16).

Naše zjištění porovnáme s teoretickými podklady a závěry autorů souvisejících studií. Výsledky vztahující se ke konceptům Pesso Boyden psychomotorické terapie (dále PBSP) podložíme především teoreticky, jelikož PBSP je založena převážně na klinických zkušenostech jejich zakladatelů a praktikujících terapeutů. Část výzkumu byla věnována také spokojenosti v partnerských vztazích a její souvislosti s délkou vztahu, věkem, rodinným statusem a pohlavím. Z tohoto důvodu bude část následující kapitoly zaměřená také na tuto oblast.

## **Spokojenost v partnerském vztahu a naplnění potřeb v dětství**

Hlavním cílem této diplomové práce bylo zkoumání vztahu mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství z perspektivy PBSP. K tomuto cíli se vztahovaly tři hypotézy. První z nich **H1** předpokládala souvislost mezi spokojeností v partnerském vztahu a celkovým skórem naplnění pěti potřeb v dětství (potřeba místa, podpory, ochrany, sycení a limitů). Výsledek Spearmanova korelačního koeficientu i lineární regresní analýzy vedl k přijetí první hypotézy, tedy že vyšší naplnění potřeb v dětství je spojeno s vyšší partnerskou spokojeností.

Zjištění je v souladu s našimi předpoklady a můžeme jej blíže interpretovat skrze jednotlivé potřeby. Nedostatečné naplnění potřeby místa může vést například k pocitu, že člověk nikde není doma, nemá své místo (Pesso et al., 2009), a to ani v partnerském vztahu. Nedostatečné naplnění potřeby sycení může vést k pocitu vnitřní prázdnoty a snaze zaplnit ji skrze povrchní nenaplněné vztahy (Winnette & Baylin, 2016). Sycení dítěte negativními prožitky zase může vést k vyhledávání prožitků stejné kvality také v dospělosti například skrze nevědomé vyhledávání partnerů, jež do života jedinci přinesou negativní prožitky a navázání toxického vztahu (Pesso, 1973). Optimální naplnění potřeby podpory vede k rozvoji samostatnosti a zároveň schopnosti přijmout v případě potřeby pomoc od druhého člověka. Díky tomu jedinci lépe odolávají zátěži a dokážou nalézt podporu také v sobě samém (Lebedová, 2010). Toto může vést k navázání partnerského vztahu bez přílišné

závislosti, ale také bez přílišné potřeby svobody související se strachem navázat intimní pouto. Naplnění potřeby ochrany umožňuje dospělému rozpoznávat nebezpečné situace včetně škodlivých vztahů (Lebedová, 2010), a díky tomu se navázání partnerského vztahu, který by jeho duševnímu zdraví neprospíval, vyhnout nebo jej opustit. V neposlední řadě potřeba limitů pomáhá v dospělosti kontrolovat své síly tak, aby nedocházelo k jejich využívání skrze ubližování druhému, ale také aby člověk neočekával bezmezně naplnění svých potřeb druhým člověkem (Pesso et al., 2009). Obě tyto hraniční situace mohou komplikovat fungování blízkých intimních vztahů a snižovat spokojenost partnerů.

Výsledek se shoduje také s tvrzením Praška (2005), podle kterého nedostatečné naplnění potřeb může vést ke snaze hledat v partnerovi osobu rodiče nebo se vůči druhému partnerovi stavět do role rodiče. Toto nastavení může směřovat k rozvoji závislosti na druhém a fungování vztahu komplikovat. Dynamicky orientované přístupy shledávají jednu z příčin partnerského nesouladu právě v přetrvávajícím nenaplnění potřeb v dětství. Výběr partnera může být poté založen na touze zpracovat nebo opakovat nedořešené konflikty, na partnera mohou být přenášena nesplnitelná očekávání komplikující fungování vztahu (Dicks, 2014; Willi, 2011).

S celkovým naplněním potřeb v dětství úzce souvisí také subškála pilot v dotazníku LIFE, ke které se vztahovala druhá hypotéza **H2**. Výsledek analýzy prokázal středně silný pozitivní vztah. Zde je opět výsledek ve shodě s teoretickými východisky PBSP. „Pilot“ bychom na základě dnešního vědeckého poznání mohli spojit s oblastí frontálního kortexu. Tato oblast je spojena s rozhodováním a koordinací činností. Negativní prožitky v dětství spojené s nedostatečným naplněním potřeb dítěte mohou vývoj této oblasti negativně ovlivnit (Winnette & Baylin, 2016). „Pilot“ je spojen s uvědomováním si vlastních potřeb, prožitků a vede k autentickému bytí. Tímto se zvyšuje schopnost člověka navázat naplňující intimní vztah a také konání rozhodnutí, včetně toho, s kým tento vztah navážeme (Levang et al., 2017).

Třetí koncept vztahující se k naplnění potřeb nazýváme „mezery v rolích“ a zahrnuli jsme jej do třetí výzkumné hypotézy **H3**. Zde jsme očekávali negativní vztah s partnerskou spokojeností, jelikož jedním z následků nižšího naplnění potřeb v dětství může být právě vznik „mezer v rolích“. V tomto případě se náš předpoklad také potvrdil, zjistili jsme nízkou negativní korelaci s partnerskou spokojeností. Dětský věk je určen k tomu, aby mohl mladý člověk od druhých získávat co potřebuje. Pokud je však v rodinném systému „mezera“ ve smyslu nespravedlnosti nebo neštěstí, probudí se v dítěti soucit a snaha tuto mezeru zaplnit.

U dospělého člověka je následkem problém přijmout pomoc od druhých a zároveň nadměrná péče o ostatní (Pesso et al., 2009; Winette & Baylin, 2016). Můžeme předpokládat, že v partnerském vztahu může toto nastavení vést ke vzniku problémů.

Naše zjištění můžeme porovnat s výzkumy zaměřenými na zkušenosti z dětství z jiné perspektivy. Velmi významná je v tomto případě teorie attachmentu neboli citové vazby. Shaver & Mikulincer (2014) se zaměřili na výzkum attachmentu v dospělosti a jeho vliv na fungování partnerských vztahů jedince. Typ citové vazby vytvořený v dětství pomáhá pochopit, jakou dynamiku budou blízké vztahy člověka mít. Souvislost mezi dětskými zkušenostmi a typem citové vazby v dospělosti byla dále empiricky potvrzena (Dinero et al., 2008; Nosko et al., 2011; Santona et al., 2019; Simpson et al., 2007).

V návaznosti na tato zjištění bylo také potvrzeno, že citová vazba v dospělosti souvisí s partnerskou spokojeností. Zde můžeme jako příklad uvést tři rozsáhle metaanalýzy (Candel & Turliuc 2019; Hadden et al., 2014; Li & Chan, 2012). Jejich výsledky prokázaly negativní vliv nejisté citové vazby na partnerskou spokojenost. Tento vliv je spojený s častějším výskytem negativních prožitků v partnerském vztahu. Souvisí s pesimističtější atribucí (Kimmes et al., 2015), více vnímaným konfliktem (Brassard et al., 2009), negativním afektem (Molero et al., 2017), nižší důvěrou (Givertz et al., 2013), nižší vnímanou podporou ze strany partnera (Chi Kuan Mak et al., 2010) a s iracionálními přesvědčeními o vztazích (Stackert & Bursik, 2003). Dále také s vyšším výskytem agresivního chování (Karakurt et al., 2013), nižší mírou intimity, závazku a touhy (Tarabulsky et al., 2012). Její negativní vliv se může uplatňovat již při výběru partnera (Collins et al., 2002). Teorie citové vazby je v souladu s principy PBSP (Pesso et al., 2009). Můžeme předpokládat, že nižší naplnění potřeb půjde ruku v ruce se vznikem nejisté citové vazby a naše výsledky jsou v souladu se závěry studií citové vazby v romantických vztazích.

### **Spokojenost v partnerském vztahu v souvislosti s věkem, délkou vztahu, pohlavím a rodinným statusem**

Další dvě hypotézy **H4** a **H5** se týkaly souvislosti spokojenosti ve vztahu s jeho délkou a věkem respondenta. Dle našich výsledků jsou rostoucí věk i délka vztahu spojené s klesající spokojeností. Obě hypotézy byly přijaty, míra korelace v obou případech vypovídala o slabém negativním vztahu. Věk a délka vztahu jsou vzájemně propojené proměnné, o čemž vypovídá také míra vzájemné korelace, která byla vysoká. Negativní vztah mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností byl zjištěn ve více studiích. Ve

výzkumu Umberson et al. (2006) kvalita spokojenosti v manželství v průběhu osmiletého sledování páru klesla. V jiné studii Umbersona et al. (2005) se také prokázalo klesání spokojenosti, ovšem s různou strmostí dle životních okolností a dalšího kontextu. Některé skupiny páru vykazovaly pomalejší klesání, jiné rychlejší. K lehce odlišnému výsledku došli také Anderson et al. (2010), kdy téměř dvě třetiny respondentů vykazovaly stabilní nebo vysokou spokojenost, jedna třetina vykazovala úroveň spokojenosti stabilní, pozvolně klesající nebo výraznější snížení spokojenosti s jejím opětovným zvýšením.

Karney a Bradbury (2020) ve své přehledové studii vyvrací tvrzení, že partnerská spokojenost s časem klesá. U většiny páru zůstává její míra relativně stejná. Pokles partnerské spokojenosti se odvíjí od dalšího kontextu a počáteční míry spokojenosti. Proulx et al. (2017) zrealizoval kritickou recenzi 14 studií vztahujících se k zjišťování vývoje manželské spokojenosti. Hovoří o tzv. honeymoon-as-ceiling effect. Souhrnně lze říci, že ve všech zprávách zkoumajících spokojenost v manželství bylo jen minimum důkazů o tom, že se spokojenost manželek nebo manželů v průběhu času zlepšuje. Důkazy spíše ukazují na stabilitu nebo pokles, přičemž pokles je častější u párů, jejichž počáteční spokojenost byla nižší. Pokles partnerské spokojenosti nemusí být nutně přítomný, nicméně zpravidla spokojenost nestoupne nad úroveň spokojenosti v počátku vztahu.

V souladu jsou zjištění Lavnera a Bradburyho (2010). Pravděpodobný pokles spokojenosti během let potvrzují, avšak upozorňují na výskyt různých trajektorií poklesu vzhledem k původní míře spokojenosti. Vysoká počáteční spokojenost byla stabilní v čase, střední spokojenost se snižovala minimálně a nízké původní hodnoty spokojenosti se snižovaly rapidněji. Co se týče věku, můžeme předpokládat, že starší páry se potýkají s vyšší zodpovědností zahrnující řešení finančních záležitostí nebo výchovu dětí, což může partnerskou spokojenost negativně ovlivňovat (Jackson et al., 2014; Jose & Alfons, 2007). V rozsáhlé metaanalýze zjistili Bühler et al. (2021), že k poklesu partnerské spokojenosti dochází právě mezi 20 až 40 rokem života s opětovným růstem od 40 do 65 let. Většina respondentů našeho výzkumného souboru je ve věku 20 až 40 let, což mohlo ovlivnit náš výsledek.

Ve výsledné regresní analýze se jako významný prediktor ukázal jen věk, kdy s rostoucím věkem partnerská spokojenost klesá. Pro upřesnění vztahu mezi délkou vztahu, věkem a partnerskou spokojeností by bylo nutné provést podrobnější výzkum inspirovaný nejnovějšími studiemi, které sledují odlišné trajektorie vývoje a které sledují páry po delší

časový úsek. Naše zjištění jsou však v souladu s výše uvedenými výzkumy. Ukázala se tendence ke snižování spokojenosti v průběhu času, nikoli její nárůst.

V rámci **H6** jsme nezjistili rozdílnost v míře spokojenosti v partnerském vztahu mezi muži a ženami, a to jak v celém souboru, tak také ve skupinách sezdaných a nesezdaných respondentů. V některých předešlých studiích se míra spokojenosti ukázala být rozdílná. (Fowers, 1991; Jose & Alfons, 2007). Ačkoliv výsledky deskriptivní statistiky naznačovaly rozdíl v míře spokojenosti, statistická analýza jej nepotvrdila. Tento výsledek je ve shodě se zjištěním Legkauskas & Pazniokaitė (2018). Také Jackson et al. (2014) v rozsáhlé metaanalýze, jejímž cílem bylo empiricky ověřit obecně rozšířený předpoklad, že ženy zažívají nižší spokojenost v manželství než muži, dosahovaly ženy nižší spokojenosti jen při zahrnutí klinické populace. I přesto byl tento rozdíl velmi malý.

Dále nás v rámci **H7** zajímalo, zda se v míře spokojenosti liší sezdaní a nesezdaní partneři. Regresní analýza vyhodnotila status jako významný prediktor. V rámci neparametrického testování se však nepodařilo rozdíl mezi skupinami prokázat a hypotéza nebyla přijata. Náš regresní model má svá omezení, nicméně i přes nepotvrzení naší hypotézy poukazuje na možný vliv sňatku na partnerskou spokojenost. V předchozích výzkumech sezdaní partneři uvádějí větší štěstí, méně neshod a méně nestability ve svých svazcích. Konflikty jsou schopni řešit spíše nenásilnou cestou (Brown, 2004). Sezdaní muži a ženy jsou spíše přesvědčeni o tom, že jim partner nebude nevěrný, jsou více spokojeni s tím, jak jim partner naslouchá (Yucel, 2018). Nicméně dle některých výzkumů není oproti jiným faktorům vliv rodinného statusu významný (Legkauskas & Pazniokaitė, 2018; Stafford et al., 2004).

V případě této hypotézy se jeví jako problematické odlišení jednotlivých skupin dle jejich rodinného statusu. Zatímco někteří autoři odlišují sezdané a nesezdané páry, jiní dále rozlišují kohabitaci a svobodný stav, kdy spolu partneři mají intimní vztah, ale nesdílejí společnou domácnost. Přejít od randění ke kohabitaci je však procesem, který je pozvolný. Hranice mezi dvěma svobodnými lidmi ve vztahu a kohabitací není jasně dána (Thornton et al., 2007). V naší práci jsme tedy odlišovali jen sezdané a nesezdané respondenty. Například Brown et al. (2015) však odlišuje také skupinu kohabitujiících respondentů, kteří v budoucnu plánují sňatek a skupinu kohabitujiících, jež sňatek neplánují.



## **Naplnění potřeb v dětství v souvislosti s věkem, pohlavím a rodinným statusem**

V rámci třetí výzkumné otázky nás zajímalo, zda naplnění potřeb v dětství nějakým způsobem souvisí s věkem, pohlavím respondenta nebo tím, zda je daný jedinec se svým partnerem sezdaný. Výsledky poukázaly na rozdíl v míře uspokojení potřeb v dětství mezi muži a ženami. Muži reportovali vyšší míru naplnění potřeb a zároveň nižší úroveň „mezer v rolích“. Výsledek tedy poukazuje na více negativních prožitků v dětství na straně žen. Je otázkou, zda jsou opravdu ve výchově dívek a chlapců faktory, jež vedou k odlišnému naplnění potřeb nebo je spíše příčinou, že muži a ženy mají tendence vypovídat o svém dětství jinak a pohlížet na něj odlišně. Výsledek může souviset například s faktem, že ženy mají blíže k emocím a emocionální expresivitě jako takové (Kast, 2020). Dle studií ruminace mají ženy větší tendence zamýšlet se nad negativními prožitky a jejich konsekvencemi v aktuálním životě (Nolen-Hoeksema & Jackson, 2001). Na základě těchto faktů si ženy mohou být více vědomy průběhu svého dětství. Mnohé otázky se dotýkaly osobních témat a zamyšlení se nad nimi mohlo být spojeno s vyvoláním nepříjemných vzpomínek a emocí, které mají muži oproti ženám tendence více potlačovat (Flynn et al., 2010). Můžeme se domnívat, že muži si ve snaze vyhnout se negativním emocím mohli zachovat určitou idealizaci svého dětství, což vedlo k výslednému zjištění. Tento výsledek by bylo nutné dále ověřit a zjistit, co je příčinou tohoto rozdílu a zda není výsledek zásadně ovlivněný složením výzkumného souboru.

Dále jsme zjistili, že sezdaní partneři dosahují vyšší míry naplnění potřeby místa. Výsledek by mohl naznačovat, že potřeba místa je stěžejní pro navázání partnerského vztahu, který je spojený se závazkem, stabilitou a delším trváním. Na závěr nás zajímalo, zda je naplnění potřeb propojeno s věkem respondentů. V tomto případě se prokázala souvislost mezi „mezerami v rolích“, kdy jejich míra s věkem roste. Nabízí se vysvětlení v odlišných podmínkách dětství starší generace, která mohla být více zatížena existenciálními problémy, politickou situací a odlišným stylem výchovy nebo ještě doznívajícími následky válečné minulosti. Zde však může být příčinou rozdílnost v pohlížení na dětství u starších respondentů. Uvedené výsledky vztahující se ke třetí výzkumné otázce jsou prvotními zjištěními a je na místě jejich ověření v dalších výzkumech.

Vztahy mezi proměnnými jsme dále přiblížili pomocí regresní analýzy. Pro predikci změn v partnerské spokojenosti se jako významné ukázaly tři proměnné vysvětlující společně 21,9 % rozptylu partnerské spokojenosti. Pokud bychom tento výsledek chtěli zobecnit, mohli bychom říci, že nespokojenost v partnerském vztahu může pramenit ze

zkušeností v dětství, ale také že tento vliv není naprosto určující a jedná se jen o jeden z mnoha faktorů ovlivňujících tak komplexní věc, jako je partnerský vztah. Jelikož podmínky pro užití modelu nebyly ideální, je na místě brát výsledky při jejich zobecnění s rezervou. Nicméně naznačují, že naplnění potřeb v dětství vede k vyšší spokojenosti v romantickém vztahu, rostoucí věk partnerskou spokojenost ovlivňuje negativně a svou roli hraje také rodinný status, jelikož u skupiny sezdaných a nesezdaných respondentů je vliv naplnění potřeb odlišný.

### **Psychometrické vlastnosti dotazníku CSI 16 a LIFE**

Součástí výzkumu bylo také částečné zhodnocení psychometrických vlastností obou dotazníků. Dotazník CSI 16 dosahuje obecně vysoké míry vnitřní konzistence (Forouzesht Yekta et al., 2017; Funk & Rogge, 2007). Jedná se o metodu, která bývá ve výzkumech hojně používána, o čemž svědčí také množství studií spojených s překladem této škály do různých jazyků (např. Forouzesht Yekta et al., 2017; Okhotnikov & Wood, 2020). I v našem případě vykazoval dotazník vysokou míru reliability. Český překlad dotazníku LIFE prokázal hodnoty vnitřní konzistence jednotlivých subškál blízké originální verzi. U subškály mezery v rolích je patrný výraznější pokles její vnitřní konzistence, kterou však stále můžeme považovat za uspokojivou (Taber, 2018). Tento výsledek může být způsoben překladem, ve kterém se nepodařilo vystihnout význam jednotlivých položek nebo svou roli mohou hrát kulturní odlišnosti.

### **Limity**

I náš výzkum měl samozřejmě své limity, které mohly ovlivnit jeho výsledky. Náš vzorek není reprezentativní pro celou populaci ani pro skupinu zvoleného věkového rozmezí. Nejvíce je respondentů mladšího věku, mužů se zúčastnilo méně než žen a převažují vysokoškolsky vzdělaní respondenti. Již výběr respondentů neprobíhal náhodně, což snižuje reprezentativnost výzkumného souboru. Sběr dat je v tomto případě zatížen již samotnými vlastnostmi dotazníků, jelikož se jedná o sebesuzovací škály, které jsou obecně spojeny s možným zkreslováním odpovědi respondenty. Tomu přispívá fakt, že partneři mají často tendence vypovídat o svých vztazích jako o spokojenějších, než doopravdy jsou (Norton, 1983). Nespokojené partnery mohlo vyplnění dotazníku odradit nebo jim být nepříjemné. Partneři v nespokojeném vztahu mohou být méně motivováni k vyplnění dotazníku nebo již v partnerském vztahu nejsou. Podobně je tomu u dotazníku LIFE, který mohl odradit respondenty s negativními vzpomínkami od vyplnění nebo jej

mohli nedokončit z důvodu vyvolání zahlcujících vzpomínek a pocitů. Tyto faktory mohly také přispět k rozložení dat, které neodpovídalo normálnímu. K limitům na straně dotazníku se vztahuje také vliv odlišného kulturního prostředí u nás a v USA, kde dotazník vznikl.

### **Přínosy**

Hlavním přínosem této práce je z našeho pohledu podpora rozvoje samotné Pesso Boyden psychomotorické terapie, která přináší specifický terapeutický postup. V České republice má svou významnou základnu, a proto zde může také překlad dotazníku LIFE najít své další uplatnění. Překladem dotazníku jsme malým dílem přispěli také k naplnění vize samotného Alberta Pessa, který v něm viděl nástroj, jež by umožnil širší veřejnosti porozumění své minulosti a jejímu odrazu v aktuálních problémech. Jednou z překážek v širším rozšíření PBSP je nedostatek studií potvrzujících jeho účinnost. Právě ve výzkumu účinnosti může dotazník také nalézt své uplatnění. V České republice byl zrealizován jeden ze dvou dosud provedených výzkumu účinnosti PBSP.

Naše výsledky podporují smysluplnost pojetí PBSP. Zjištění spojitosti mezi naplněním potřeb v dětství a spokojeností v partnerském vztahu empiricky podporují teorii PBSP a vypovídají v prospěch validity dotazníku LIFE. Kromě toho přibližují možnost využití PBSP v partnerském poradenství či terapii. Inspirací v tomto může být Graysonová (2016), která právě PBSP ve své poradenské praxi používá při řešení partnerských problémů. Použití dotazníku může být součástí poradenské či terapeutické práce s PBSP, jelikož zvědomění potřeb a deficitů stojí v jádru průběhu PBSP. Lepší porozumění minulosti a jejímu propojení s aktuálními problémy může být zdrojem pomoci lidem, kteří v partnerském vztahu nejsou dlouhodobě nebo opakovaně spokojeni.

### **Doporučení**

Tento výzkum nabídl českou verzi dotazníku a poukázal na spojitost mezi partnerskou spokojeností a zkušenostmi z dětství. Jedná se však o prvotní výzkum a mohlo by být přínosné na něj navázat. Nabízí se možnost využití dotazníku LIFE pro zkoumání naplnění potřeb v dětství ve spojení s partnerskými vztahy skrze různé mediátory jako je například komunikace, intimita nebo sexuální touha. Tím by se mohly prohloubit poznatky využitelné v poradenské praxi při řešení partnerských problémů. Zajímavé by mohlo být také zkoumání dotazníku LIFE přímo v praxi a zhodnocení jeho praktické využitelnosti. Nabízí se také použití dotazníku ve vztahu ke konkrétním problémům či diagnózám. Na

místě by samozřejmě byla další psychometrická analýza s využitím odborného překladatele, který by mohl zrevidovat správnost překladu.

## 12 ZÁVĚRY

V této práci jsme zjišťovali, zda existuje souvislost mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství z hlediska Pessa Boyden psychomotorické terapie. Dále nás také zajímalo, zda míra partnerské spokojenosti a naplnění potřeb v dětství souvisí s pohlavím respondenta, jeho věkem, délkou partnerského vztahu a rodinným statutem.

Na základě analýzy dat můžeme prezentovat následující závěry:

- Vyšší míra naplnění potřeb v dětství je spojena také s vyšší partnerskou spokojeností.
- Partnerská spokojenost mírně klesá s postupujícím věkem a rostoucí délkou vztahu.
- Nebyly pozorovány žádné významné rozdíly ve spokojenosti mezi muži a ženami nebo mezi sezdánými a nesezdánými respondenty.
- Muži oproti ženám vykazovali vyšší průměrnou míru naplnění potřeb v dětství, stejně tak sezdání partneři dosahovali vyššího naplnění potřeb než nesezdání.
- Lineární regrese poukázala na možný vliv naplnění potřeb, věku a statusu na partnerskou spokojenost.

## 13 SOUHRN

Tématem této práce bylo zkoumání souvislosti mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství podle konceptu Pessa Boyden psychomotorické terapie.

Po celý život fungujeme ve své síti vztahů. Od těch povrchních až po intimní rodinné, přátelské nebo partnerské vztahy. Partnerské vztahy patří do oblasti osobních či těsných vztahů, které jsou dle Kelleyho charakterizovány vzájemnou závislostí jedinců, přítomnosti vzájemné péče, odpovědnosti a důvěry (Slaměnik & Hurychová, 2010). Podstatným znakem je intimita, která se pojí s pocity sounáležitosti a lásky (Caradang & Guda, 2015). Od jiných těsných vztahů se ty partnerské liší výskytem sexuálního chování mezi partnery, které nemusí být nutností, jeho výskyt však v rámci těchto vztahů není považován za nevhodný (Scanzoni et al., 1989).

Partnerské vztahy jako takové prošly v posledních několika dekádách velkou změnou. V naší západní kultuře uzavírá naprostá většina lidí manželství nebo žije v nesezdaném soužití a očekávání od partnerských vztahů jsou vysoká. Představy o manželství jsou spojeny s celoživotním partnerstvím, romantikou, podporou, sexuálním naplněním nebo závazkem (Fincham et al., 2018). Manželství již nevzniká z důvodu udržení sociální jistoty a řádu, jeho hlavním důvodem je dnes láska (Willi, 2011). Finanční, sexuální i emocionální závislost partnerů na vztahu se snížila (Hargašová & Novák, 2007). Rozvod se stal přijatelným východiskem při řešení partnerských problémů (Willi, 2011).

V této práci chápeme partnerskou spokojenost jako „celkové subjektivní hodnocení kvality vztahu jedincem“ (Li & Fung, 2011, s. 246). Obecně je spokojenost v partnerském vztahu významně spojena s duševním zdravím (Arcelus et al, 2012; Robustelli et al., 2015; South et al., 2008). Predikuje životní pohodu a spokojenost jedince (Proulx et al., 2007). Spokojenost ve vztazích má vliv i na fyzické zdraví člověka (Holt-Lunstad et al., 2010). Zlepšení vztahů podporuje také duševní zdraví, zatímco zlepšení duševního zdraví nemusí vést ke zlepšení vztahů (Braithwaite & Holt-Lunstad, 2017). Také z těchto důvodů je dnes spokojenost v partnerských vztazích pravděpodobně nejrozšířenější a nejvlivnější proměnnou ve zkoumání partnerských vztahů (Graham et al., 2011).

Druhou oblastí, kterou se v teoretické části zabýváme, je Pessa Boyden psychomotorická terapie (Pessa Boyden System Psychomotor, dále PBSP). Název tohoto

terapeutického systému má svůj původ ve jménech jeho autorů, jimiž byli manželé Albert Pesso a Diane Boyden-Pesso. Dle oficiálního webu je PBSP nejpokročilejším terapeutickým systémem pro emoční re-edukaci či přeprogramování. Pomáhá léčit minulé emoční deficity speciálně vyvinutým procesem, během kterého je klientovi umožněno je identifikovat a vytvářet tzv. „nové vzpomínky“. Tyto „nové vzpomínky“ představují symbolické naplnění základních potřeb klienta (About PBSP, n.d). V České republice jsou realizovány workshopy a pobyty, víkendové moduly, docházkové skupiny, individuální PBSP psychoterapie a individuální psychoterapie s částečným podílem PBSP (Siřínek, 2022). Česká republika je jednou ze zemí, kde má PBSP svou základnu. V roce 2019 se v Praze konala 7. mezinárodní konference PBSP k 90. výročí narození Alberta Pesso (About PBSP, n.d).

V rámci PBSP rozlišujeme pět základních potřeb, jejichž optimální naplnění je zásadní pro zdravý vývoj dítěte. Potřeba místa je spojena s pocitem, že existence člověka je chťená a respektována (Pesso et al., 2009). Potřeba sycení se vztahuje k zahrnování dítěte láskou, pozorností nebo oceněním, stejně tak informacemi skrze učení (Winnette & Baylin, 2016). Potřeba podpory se váže k podpoře sebevědomí dítěte a jeho samostatnosti (Pesso et al., 2009). Potřeba ochrany je charakterizována zajištěním bezpečí dítěte i naučením jej bezpečnému chování. Poslední potřeba limitů souvisí s nastavením hranic dítěti při naplňování jeho potřeb, které by nemělo být bezmezné (Winnette & Baylin, 2016).

Kromě tématu potřeb jsme čtenáře v teoretické části seznámili také s dalšími koncepty PBSP, z nichž dva jsou významné pro výzkumnou část práce. Jedná se o koncepty „pilot“ a „mezery v rolích“. Na základě pilota si člověk uvědomuje, co cítí, co si myslí, co prožívá a jaké činy jsou v jeho nejlepším zájmu. Pilot je jako jedinečný, oddělený aspekt našeho já, který na nás pohlíží a posuzuje co a proč děláme. Vyšší naplnění potřeb zpravidla vede k vyšší úrovni pilota (Levang et al., 2017). Naopak jedním z následků nedostatečného naplnění potřeb může být vznik tzv. „mezer v rolích“. Mezery v rolích vznikají, když se v dítěti soucit a touha po spravedlnosti probudí příliš brzy. Právě dětský věk je určen k tomu, aby mohl mladý člověk dostávat od druhých to, co potřebuje. Pokud svou energii musí využívat k péči o druhé, blokuje se tím i do budoucna jeho možnost přijímat (Pesso et al., 2009). V dospělosti se mezery v rolích projevují nadměrnou péčí o ostatní s pocitem, že jen já můžu zachránit druhé (Levang et.al., 2017).

Hlavním cílem výzkumné části práce bylo zjistit, zda míra naplnění potřeb v pojetí PBSP souvisí se spokojeností v partnerském vztahu. Ruku v ruce s tímto cílem byla realizace

překlada dotazníku Levang Inventory of Family Experiences (LIFE), který slouží právě ke zjišťování míry naplnění potřeb, úrovně pilota a míry mezer v rolích.

Vedlejším cílem práce bylo prozkoumat, jak spokojenost v partnerském vztahu souvisí s věkem, délkou vztahu, rodinným statutem a pohlavím respondenta. Nakonec nás také zajímalo, zda naplnění potřeb, úroveň pilota a míra mezer v rolích souvisí s věkem nebo jestli se liší mezi skupinou mužů a žen i sezdaných a nesezdaných respondentů. V závěru výzkumu jsme data podrobili regresní analýze s cílem ověřit, zda některé proměnné partnerskou spokojenost také vysvětlují.

Pro splnění cílů této práce jsme zvolili kvantitativní formu výzkumu s využitím dvou dotazníků. Dotazníková baterie začínala otázkou na věk respondenta, jeho vzdělání, pohlaví, rodinný status a délku vztahu. Spokojenost ve vztahu jsme zjišťovali pomocí dotazníku CSI-16, který byl vytvořen na základě nejpoužívanějších metod zjišťování partnerské spokojenosti s využitím teorie odpovědi na položku (Funk & Rogge, 2007). Pro zjišťování naplnění potřeb, úrovně pilota a mezer v rolích jsme použili dotazník LIFE tvořený celkem 130 otázkami (Levang et al., 2017). Důležitou fází výzkumu byl také jeho samotný překlad.

Výzkumu se mohli zúčastnit respondenti v heterosexuálním monogamním vztahu trvajícím déle než 3 měsíce. Věkové rozmezí pro účast bylo 20 až 50 let, tedy respondenti mladé a střední dospělosti dle Thorové (2015). Výzkumný soubor byl tvořen 332 respondenty. Z toho 68,07 % tvořily ženy, mužů bylo 31,39 %. Průměrný věk respondentů dosahoval 33,3 let. Sezdaných párů bylo 43,37 % a nesezdaných 56,63 %. Průměrná délka vztahu byla 8,83 let. Nejpočetnější skupinu tvořili vysokoškolsky vzdělaní respondenti.

Psychometrická analýza dotazníků poukázala na vysokou reliabilitu. Korelace mezi subškálami dotazníku LIFE byly v souladu s teoretickými předpoklady i předchozím výzkumem (Levang et al., 2017). Výsledky ověřování hypotéz ukázaly, že mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství je pozitivní vztah. Ukázala se středně silná korelace jak mezi celkovým skórem potřeb, tak i jednotlivými potřebami. V souladu s našimi předpoklady je také potvrzení pozitivního vztahu mezi úrovní pilota a spokojeností ve vztahu. Stejně tak negativní vztah partnerské spokojenosti a míry mezer v rolích. Jako paralelní výzkumy můžeme vidět studie potvrzující vztah mezi citovou vazbou a spokojeností v partnerském vztahu. Nejistá citová vazba je negativně spojena se spokojeností (Candel & Turliuc 2019; Hadden et al., 2014; Li & Chan, 2012). Teorie citové vazby je v souladu s principy PBSP (Pesso et al., 2009). Můžeme předpokládat, že nižší



naplnění potřeb půjde ruku v ruce se vznikem nejisté citové vazby a naše výsledky jsou v souladu se závěry studií citové vazby v romantických vztazích.

Dále výsledky poukázaly na slabý negativní vztah spokojenosti s délkou partnerského vztahu a věkem partnerů. Tento výsledek je v souladu s výzkumy, kde se ukazuje, že partnerská spokojenost zpravidla nestoupá nad její hodnotu v počátku vztahu či manželství. Ukazuje se buď její stabilita nebo klesání s různou intenzitou (Anderson et al., 2010; Proulx et al., 2017; Umberson et al., 2005; Umberson et al., 2006).

V míře partnerské spokojenosti mezi muži a ženami se nepotvrdil rozdíl. Náš výsledek je ve shodě se zjištěním Legkauskas & Pazniokaitė (2018) nebo Jackson et al. (2014). Ani rozdíl mezi skupinou sezdaných a nesezdaných respondentů nebyl potvrzen. Jak ukazují některé výzkumy, oproti jiným faktorům není vliv rodinného statusu významný (Legkauskas & Pazniokaitė, 2018; Stafford et al., 2004).

V rámci třetí výzkumné otázky nás zajímalo, zda existují nějaké rozdíly v míře naplnění potřeb v dětství mezi jednotlivými skupinami nebo zda míra naplnění potřeb souvisí s věkem. Muži reportovali vyšší míru naplnění potřeb a zároveň nižší úroveň mezer v rolích. Výsledek tedy poukazuje na více negativních prožitků v dětství na straně žen. Je otázkou, zda jsou opravdu ve výchově dívek a chlapců faktory, jež vedou k odlišnému naplnění potřeb nebo je spíše příčinou, že muži a ženy mají tendence vypovídat o svém dětství jinak a pohlížet na něj odlišně. Sezdaní partneři vykazovali významně vyšší míry naplnění potřeby místa. Souvislost s věkem se ukázala jen v případě mezer v rolích, kdy s rostoucím věkem jejich míra lehce stoupá. Uvedené výsledky vztahující se ke třetí výzkumné otázce jsou prvotními zjištěními a je na místě jejich ověření v dalších výzkumech.

Dle výsledku lineární regrese je významným prediktorem partnerské spokojenosti věk, míra naplnění potřeb a rodinný status. S rostoucím věkem klesá spokojenost, míra naplnění potřeb pozitivně ovlivňuje partnerskou spokojenost a její vliv je ve skupině sezdaných a nesezdaných respondentů odlišný. Výsledky regresního modelu je však nutné brát s rezervou, jelikož splnění podmínek pro jeho použití nebylo ideální.

Na závěr bychom mohli říci, že nespokojenost v partnerském vztahu může pramenit ze zkušenosti v dětství, ale tento vliv není naprosto určující a jedná se jen o jeden z mnoha faktorů ovlivňujících tak komplexní věc, jako je partnerský vztah.

I přes limity výzkumu, mezi které patří nenáhodný výběr respondentů a použití sebeposuzovacích škál, podporují naše výsledky smysluplnost pojetí potřeb dle PBSP.

Výsledek poukazuje na možnost použití PBSP v partnerském poradenství a terapii. V tomto může být nápomocná také české verze dotazníku LIFE. Jedná se však o spíše prvotní výzkum, který může být dále podkladem pro jeho další využití při zkoumání PBSP.

# LITERATURA

- About IARR.* (n.d.). International Association for Relationship Research. <https://iarr.org/about.html>
- About PBSP.* (n.d.). Pessó Boyden System Psychomotor. <https://pbsp.com/>
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M.C., Waters, E., Wall, S.N. (2014). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Routledge (Původně vydáno 1978)
- Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 24(5), 587-596. <https://doi.org/10.1037/a0020928>
- Arcelus, J., Yates, A., & Whiteley, R. (2012). Romantic relationships, clinical and sub-clinical eating disorders: A review of the literature. *Sexual and Relationship Therapy*, 27(2), 147-161. <https://doi.org/10.1080/14681994.2012.696095>
- Bader, E., & Pearson, P. (2013). *In Quest of the Mythical Mate*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203776469>
- Barratt, B. B. (2010). *The Emergence of Somatic Psychology and Bodymind Therapy*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9780230277199>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berscheid, E. (1986). Mea Culpas and Lamentations: Sir Francis, Sir Isaac, and “The slow progress of soft psychology.” In Gilmour, R., & Duck, S. (Eds.), *The Emerging Field of Personal Relationships* (s. 267-286). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003164005>
- Berscheid, E., & Peplau, L. A. (1983). The emerging science of relationships. In Kelley, H. H., & Berscheid, E., Christensen, A., Harvey J.H., Huston T. L, Levinger G., McClintock, E., Peplau L.A., & Peterson, D.R. (Eds.), *Close relationships* (s.1-19). W.H. Freeman and company.

- Boccia, M., Piccardi, L., Cordellieri, P., Guariglia, C., & Giannini, A. M. (2015). EMDR therapy for PTSD after motor vehicle accidents: Meta-analytic evidence for specific treatment. *Frontiers in Human Neuroscience*, *9*, Článek 213. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00213>
- Boeree, C. G. (2018). *Personality theories: From Freud to Frankl*. Open Knowledge Books.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss*. Basic Books.
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Braithwaite, S., & Holt-Lunstad, J. (2017). Romantic relationships and mental health. *Current Opinion in Psychology*, *13*, 120-125. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.04.001>
- Brassard, A., Lussier, Y., & Shaver, P. R. (2009). Attachment, perceived conflict, and couple satisfaction: Test of a mediational dyadic model. *Family Relations*, *58*(5), 634-646. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2009.00580.x>
- Brown, S. L. (2004). Moving from cohabitation to marriage: Effects on relationship quality. *Social Science Research*, *33*(1), 1-19. [https://doi.org/10.1016/S0049-089X\(03\)00036-X](https://doi.org/10.1016/S0049-089X(03)00036-X)
- Brown, S. L., Manning, W. D., & Payne, K. K. (2015). Relationship Quality Among Cohabiting Versus Married Couples. *Journal of Family Issues*, *38*(12), 1730-1753. <https://doi.org/10.1177/0192513X15622236>
- Bühler, J. L., Krauss, S., & Orth, U. (2021). Development of relationship satisfaction across the life span: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *147*(10), 1012-1053. <https://doi.org/10.1037/bul0000342>
- Burešová, K. (2021). *Rodičovství a partnerství gayů a leseb v českém právu*. Sociologický ústav AV ČR.
- Burgess, E. W., & Cottrell, L. S. (1939). *Predicting success or failure in marriage*. Prentice Hall.
- Byrne, D. (1961). Interpersonal attraction and attitude similarity. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, *62*(3), 713-715. <https://doi.org/10.1037/h0044721>

- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Grada.
- Candel, O.-S., & Turliuc, M. N. (2019). Insecure attachment and relationship satisfaction: A meta-analysis of actor and partner associations. *Personality and Individual Differences, 147*, 190-199. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.04.037>
- Carandang, M. N. S., & Guda, I. V. P. (2015). Indicators of Marital Satisfaction of Batangueño Couples: Components of Love and the Other External Factors in Marriage. *International Journal of Information and Education Technology, 5*(1), 60-67. <https://doi.org/10.7763/IJiet.2015.V5.477>
- Český statistický úřad. (2021). *Vzdělání*. <https://www.scitani.cz/vzdelani>
- Chi Kuan Mak, M., Bond, M. H., Simpson, J. A., & Rholes, W. S. (2010). Adult attachment, perceived support and depressive symptoms in Chinese and American cultures. *Journal of Social and Clinical Psychology, 29*(2), 144-165. <https://doi.org/10.1521/jscp.2010.29.2.144>
- Christensen, A., Eldridge, K., Catta-Preta, A. B., Lim, V. R., & Santagata, R. (2006). Cross-Cultural consistency of the demand/withdraw interaction pattern in couples. *Journal of Marriage and Family, 68*(4), 1029-1044. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00311.x>
- Claxton, A., O'Rourke, N., Smith, J. Z., & DeLongis, A. (2012). Personality traits and marital satisfaction within enduring relationships: An intra-couple discrepancy approach. *Journal of Social and Personal Relationships, 29*(3), 375-396. <https://doi.org/10.1177/0265407511431183>
- Cohen, L. J., Ardan, F., Tanis, T., Halmi, W., Galyner, I., Von Wyl, A., & Hengartner, M. P. (2017). Attachment anxiety and avoidance as mediators of the association between childhood maltreatment and adult personality dysfunction. *Attachment & Human Development, 19*(1), 58-75. <https://doi.org/10.1080/14616734.2016.1253639>
- 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: Prospective study of attachment. *Journal of Personality, 70*(6), 965-1008. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05029>
- Colten, H. R., & Altevogt, B. M. (2006). Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. *The National Academies Press*. <https://doi.org/10.17226/11617>

- Conley, T. D., Ziegler, A., Moors, A. C., Matsick, J. L., & Valentine, B. (2013). A Critical Examination of Popular Assumptions About the Benefits and Outcomes of Monogamous Relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 17(2), 124-141. <https://doi.org/10.1177/1088868312467087>
- Corneau, G. (2013). *Anatomie lásky: Vztahy otec - dcera, matka - syn a jejich vliv na budoucí partnerské vztahy* (5. vydání). Portál.
- Crandell, J. S. (1991). Pessó System Psychomotor and Object Relation Theory. In A. Pessó & J.S. Crandell (Eds.), *Moving Psychotherapy: Theory and Application of Pessó Systém/ Psychomotor Therapy* (s. 117-137). Brookline Books.
- Davis, K. B. (1929). *Factors in the sex life of twenty-two hundred women*. Harper and Brothers Publisher.
- Davis, S. (2021). Tracing somatic therapies. *The Lancet Psychiatry*, 8(4), 282-284. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(21\)00086-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(21)00086-9)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2014). Autonomy and need Satisfaction in close relationships: Relationships motivation theory. In N. Weinstein (Ed.), *Human Motivation and Interpersonal Relationships* (s. 53-73). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8542-6_3)
- Dicks, H. V. (2014). *Marital Tensions (Psychology Revivals): Clinical Studies Towards a Psychological Theory of Interaction*. Routledge. (Původně vydáno 1967). <https://doi.org/10.4324/9781315742991>
- Dinero, R. E., Conger, R. D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., & Larsen-Rife, D. (2008). Influence of family of origin and adult romantic partners on romantic attachment security. *Journal of Family Psychology*, 22(4), 622-632. <https://doi.org/10.1037/a0012506>
- Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii*. Filozofická fakulta.

- Downing, V. L. (2008). *Attachment style, relationship satisfaction, intimacy, loneliness, gender role beliefs, and the expression of authentic self in romantic relationships* [Disertační práce, University of Maryland]. UMD Theses and Dissertations. <https://drum.lib.umd.edu/handle/1903/8475>
- Erikson, E. H., & Šimek, J. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Devět věků člověka* (2. vydání). Portál.
- Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30(7), 822–831. <https://doi.org/10.1037/fam0000205>
- Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P., & Marks, J. S. (1998). Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 14(4), 245-258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)
- Fincham, F. D., & Bradbury, T. N. (1987). The Assessment of Marital Quality: A Reevaluation. *Journal of Marriage and the Family*, 49(4), 797-809. <https://doi.org/10.2307/351973>
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Kemp-Fincham, S. I. (1997). Marital quality: A new theoretical perspective. In R.J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.). (1997). *Satisfaction in close relationships*. The Guilford Press.
- Fincham, F. D., Rogge, R., & Beach, S. R. H. (2018). Relationship Satisfaction. In A. L. Vangelisti & D. Perlman (Ed.), *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s. 422-436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316417867.033>
- Finkel, E. J., & Simpson, J. A. (2015). Editorial overview: Relationship science. *Current Opinion in Psychology*, 1, 5-9. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.01.012>
- 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. <https://doi.org/10.1002/cne.20772>
- Fletcher, G. J. O. (2019). *The science of intimate relationships*. John Wiley & Sons.

- Flynn, J. J., Hollenstein, T., & Mackey, A. (2010). The effect of suppressing and not accepting emotions on depressive symptoms: Is suppression different for men and women? *Personality and Individual Differences*, 49(6), 582-586. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.022>
- Forouzesheh Yekta, F., Yaghubi, H., Mootabi, F., Roshan, R., Gholami Fesharaki, M., & Omidi, A. (2017). Psychometric Characteristics and Factor Analysis of the Persian Version of Couples Satisfaction Index. *Avicenna Journal of Neuro Psycho Physiology*, 49-56. <https://doi.org/10.32598/ajnpp.4.2.49>
- Fowers, B. J. (1991). His and her marriage: A multivariate study of gender and marital satisfaction. *Sex Roles*, 24(3), 209-221. <https://doi.org/10.1007/BF00288892>
- 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(4), 572-583. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.572>
- Giacomucci, S. (2021). *Social Work, Sociometry, and Psychodrama*. Springer Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7\\_15](https://doi.org/10.1007/978-981-33-6342-7_15)
- Giddens, A. (1999). *Sociologie*. Praha: Argo.
- Givertz, M., Woszidlo, A., Segrin, C., & Knutson, K. (2013). Direct and indirect effects of attachment orientation on relationship quality and loneliness in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(8), 1096-1120. <https://doi.org/10.1177/0265407513482445>
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology*, 25(1), 39-48. <https://doi.org/10.1037/a0022441>
- Gray, A. A. (2018). Review of Landscapes of the Heart. *Sexuality and Disability*, 36(4), 437-438. <https://doi.org/10.1007/s11195-018-9537-9>
- Grayson, J. (2016). *Landscapes of the heart: The working world of a sex and relationship therapist*. Jessica Kingsley Publishers.



- Gusakova, S., Chin, K., Ascigil, E., Conley, T. D., Chakravarty, D., Neilands, T. B., Hoff, C. C., & Darbes, L. A. (2021). Communication Patterns Among Male Couples with Open and Monogamous Agreements. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1419-1431. <https://doi.org/10.1007/s10508-020-01821-9>
- Hadden, B. W., Smith, C. V., & Webster, G. D. (2014). Relationship Duration Moderates Associations Between Attachment and Relationship Quality: Meta-Analytic Support for the Temporal Adult Romantic Attachment Model. *Personality and Social Psychology Review*, 18(1), 42-58. <https://doi.org/10.1177/1088868313501885>
- Hamilton, G. V. (1948). *A research on marriage*. Lear.
- Hamilton, L. D., De Santis, C., & Thompson, A. E. (2021). Introduction to the Special Section on Consensual Non-Monogamy. *Archives of Sexual Behavior*, 50(4), 1217-1223. <https://doi.org/10.1007/s10508-021-02055-z>
- Hamplová, D. (2004). *Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory*. Sociologický ústav AV ČR.
- Hargašová, M., & Novák, T. (2007). *Předmanželské poradenství*. Grada.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673-685.
- Harry F., & Harlow, M. K. (1962). Social Deprivation in Monkeys. *Scientific American*, 207(5), 136-147. <https://doi.org/10.1038/scientificamerican1162-136>
- Hartl, P. (2004). *Stručný psychologický slovník*. Portál.
- Harviainen, J. T., & Frank, K. (2018). Group Sex as Play: Rules and Transgression in Shared Non-monogamy. *Games and Culture*, 13(3), 220-239. <https://doi.org/10.1177/1555412016659835>
- Hauptert, M. L., Gesselman, A. N., Moors, A. C., Fisher, H. E., & Garcia, J. R. (2017). Prevalence of Experiences With Consensual Nonmonogamous Relationships: Findings From Two National Samples of Single Americans. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 43(5), 424-440. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2016.1178675>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>

- Hendrick, S. S. (1988). A Generic Measure of Relationship Satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50(1), 93-98. <https://doi.org/10.2307/352430>
- Herman, J., Perry, J., & van der Kolk, B. (1989). Childhood Trauma in Borderline Personality Disorder. *The American journal of psychiatry*, 146, 490-495. <https://doi.org/10.1176/ajp.146.4.490>
- Heyman, R. E., Sayers, S. L., & Bellack, A. S. (1994). Global marital satisfaction versus marital adjustment: An empirical comparison of three measures. *Journal of Family Psychology*, 8(4), 432-446. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.8.4.432>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Horáček, J., Pessoa A., Tintěra, J., Vančura, M., Lucká, Y., Koblí, L., Kopeček, M., Španiel, F., & Dockery C. (2005). The Effect of two sessions of PBSP psychotherapy on brain activation in response to trauma-related stimuli the pilot fMRI in traumatized persons. *Psychiatrie*, 9, 3, 85-90.
- Jackson, J. B., Miller, R. B., Oka, M., & Henry, R. G. (2014). Gender Differences in Marital Satisfaction: A Meta-analysis: Gender and Marital Satisfaction Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 76(1), 105-129. <https://doi.org/10.1111/jomf.12077>
- Jose, O., & Alfons, V. (2007). Do demographics affect marital satisfaction? *Journal of Sex & Marital Therapy*, 33(1), 73-85. <https://doi.org/10.1080/00926230600998573>
- Karakurt, G., Keiley, M., & Posada, G. (2013). Intimate relationship aggression in college couples: Family-of-origin violence, egalitarian attitude, attachment security. *Journal of Family Violence*, 28(6), 561-575. <https://doi.org/10.1007/s10896-013-9526-9>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1995). Assessing longitudinal change in marriage: An introduction to the analysis of growth curves. *Journal of Marriage and the Family*, 57(4), 1091-1108. <https://doi.org/10.2307/353425>
- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(5), 1075-1092. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1075>

- Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2020). Research on marital satisfaction and stability in the 2010s: challenging conventional wisdom. *Journal of Marriage and Family*, 82(1), 100-116. <https://doi.org/10.1111/jomf.12635>
- Kast, V. (2020). *Stín v nás: Podvratná životní síla*. Portál.
- Kazim, S. M., & Rafique, R. (2021). Predictors of marital satisfaction in individualistic and collectivist cultures: A mini review. *Journal of Research in Psychology*, 3(1), 55-67. <https://doi.org/10.31580/jrp.v3i1.1958>
- Keizer, R. (2014). Relationship Satisfaction. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (s. 5437-5443). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5\\_2455](https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_2455)
- Kelley, H. H. (1979). *Personal relationship: Their structures and processes*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Kimmes, J. G., Durtschi, J. A., Clifford, C. E., Knapp, D. J., & Fincham, F. D. (2015). The Role of Pessimistic Attributions in the Association Between Anxious Attachment and Relationship Satisfaction. *Family Relations*, 64(4), 547-562. <https://doi.org/10.1111/fare.12130>
- Kohler, H.-P., Behrman, J. R., & Skytthe, A. (2005). Partner + Children = Happiness? The Effects of Partnerships and Fertility on Well-Being. *Population and Development Review*, 31(3), 407-445. <https://doi.org/10.1111/j.1728-4457.2005.00078.x>
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: Současný stav poznání*. Grada.
- Lavner, J. A., & Bradbury, T. N. (2010). Patterns of Change in Marital Satisfaction Over the Newlywed Years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1171-1187. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2010.00757.x>
- Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2016). Does Couples' Communication Predict Marital Satisfaction, or Does Marital Satisfaction Predict Communication? *Journal of Marriage and Family*, 78(3), 680-694. <https://doi.org/10.1111/jomf.12301>

- Lebedová, Z. (2010). Pohled na základní vývojové potřeby člověka z hlediska Pessa Boyden psychomotorické terapie – začleněno do ošetrovatelského procesu. In M. Šamánková (Ed.), *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci aplikované v ošetrovatelském procesu* (s. 41-59). Grada.
- Legkauskas, V., & Pazniokaitė, G. (2018). Gender Differences in Relationship Maintenance Behaviors and Relationship Satisfaction. *Social welfare: interdisciplinary approach*, 8(2), 30-39. <https://doi.org/10.21277/sw.v2i8.367>
- Letzring, T. D., & Nofhle, E. E. (2010). Predicting relationship quality from self-verification of broad personality traits among romantic couples. *Journal of Research in Personality*, 44(3), 353-362. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.03.008>
- Levang, C. (2019). Curtis Levang: Development and use of the Levang Inventory of Family Experiences: An empirically tested instrument for building PBSP efficacy. In M. Chramosilová, Z. Lebedová, A. Šíková, L. Kašová, P. Vrabec, & J. Siřínek (Eds.), *Science and good practice* [sborník odborných příspěvků] (s. 124-128). The Czech Association of Pessa Boyden Psychomotor Psychotherapy.
- Levang, C., Slaughter, N., Johansson, T., & Lankow, C. (2017). Development and factor analysis of the Levang Inventory of Family Experiences: A new way to operationalize and validate Pessa Boyden System Psychomotor. *International Body Psychotherapy Journal*, 16(1), 38-55.
- 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. <https://doi.org/10.1002/ejsp.1842>
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review of General Psychology*, 15(3), 246-254. <https://doi.org/10.1037/a0024694>
- Locke, H. J., & Wallace, K. M. (1959). Short Marital-Adjustment and Prediction Tests: Their Reliability and Validity. *Marriage and Family Living*, 21(3), 251. <https://doi.org/10.2307/348022>
- Lucká, Y. & Koblík, L. (2002). Srážka s překážkou. In D. Vodáčková a kol. (Eds.), *Krizová intervence* (s. 360). Portál.
- Malá, B. (2017). *Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství*. [Nepublikovaná bakalářská diplomová práce]. Univerzita Palackého v Olomouci.

- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row Publishers
- Matějček, Z. (2015). *Co děti nejvíc potřebují* (7. vydání). Portál.
- Matějková, E. (2007). *Jak řešit konflikty a problémy v partnerských vztazích*. Grada.
- McClelland, D. C. (1984). *Motives, personality, and society: Selected papers*. Praeger Publishers.
- Miller, R. S. (2015). *Intimate relationships* (7. vydání). McGraw-Hill.
- Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I., & Recio, P. (2017). Attachment insecurities, life satisfaction, and relationship satisfaction from a dyadic perspective: The role of positive and negative affect. *European Journal of Social Psychology*, 47(3), 337-347. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2276>
- Moreno, J. L. (1934). *Who shall survive: A new approach to the problem of human interrelations*. Nervous and Mental Disease Publishing Co. <https://doi.org/10.1037/10648-000>
- Muise, A., Harasymchuk, C., Day, L. C., Bacev-Giles, C., Gere, J., & Impett, E. A. (2019). Broadening your horizons: Self-expanding activities promote desire and satisfaction in established romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(2), 237-258. <https://doi.org/10.1037/pspi0000148>
- Murray, H.A. (1938). *Explorations in personality*. Oxford University Press.
- Newcomb, T. M. (1961). *The acquaintance process*. Holt, Rinehart & Winston. <https://doi.org/10.1037/13156-000>
- Nolen-Hoeksema, S., & Jackson, B. (2001). Mediators of the Gender Difference in Rumination. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 37-47. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00005>
- Norcross, J., & Prochaska, J. (1999). *Psychoterapeutické systémy*. Grada.
- Norton, R. (1983). Measuring Marital Quality: A Critical Look at the Dependent Variable. *Journal of Marriage and the Family*, 45(1), 141-151. <https://doi.org/10.2307/351302>
- Nosko, A., Tieu, T.-T., Lawford, H., & Pratt, M. W. (2011). How do I love thee? Let me count the ways: Parenting during adolescence, attachment styles, and romantic narratives in emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 47(3), 645-657. <https://doi.org/10.1037/a0021814>

- Okhotnikov, I. A., & Wood, N. D. (2020). Adaptation of the Couples Satisfaction Index into Russian. *Contemporary Family Therapy*, 42(2), 140-151. <https://doi.org/10.1007/s10591-019-09517-6>
- Perquin, L. (n.d.). *Specializace v psychoterapii*. Česká asociace Pesso Boyden Psychomotorické Psychoterapie. <http://www.pbsp.cz/texty/txtprq1.htm>
- Pesso Boyden psychomotorická psychoterapie*. (n.d.). Česká asociace Pesso Boyden psychomotorické psychoterapie. <http://www.pbsp.cz/>
- Pesso, A. (1973). *Experience in action: A psychomotor psychology*. University Press.
- Pesso, A. (1984). Touch and action: The use of the body in psychotherapy. In A. Pesso (Ed.), *Presentations & Lectures by Albert Pesso on Pesso Boyden System Psychomotor Therapy (1984-2012)* (loc.144-315). Kindle Edition.
- Pesso, A. (1991). Working with Suicidal Clients. In A. Pesso & J. S. Crandell (Eds.), *Moving Psychotherapy: Theory and Application of Pesso System/Psychomotor Therapy* (s. 199-204). Brookline Books.
- Pesso, A. (2004). Pesso Therapy (PBSP) –A neurobiological founded, body and ressource oriented approach to psychotherapy. *European Psychotherapy*, 5(1). 77-85.
- Pesso, A. (2005). Introductory Lecture on Pesso Boyden System Psychomotor. In A. Pesso (2013), *Presentations & Lectures by Albert Pesso on Pesso Boyden System Psychomotor Therapy (1984–2012)* (loc. 2874-3358). Kindle Edition.
- Pesso, A. (2012). USABP Lifetime Award Speech. In A. Pesso (Ed.), *Presentations & Lectures by Albert Pesso on Pesso Boyden System Psychomotor Therapy (1984–2012)* (loc. 3708-3842). Kindle Edition.
- Pesso, A. (2013). Filling the Holes-in-Roles of the Past with the Right People at the Right Time. *International Body Psychotherapy Journal – The Art and Science of Somatic Praxis*, 12(2), 63-95. <https://www.ibpj.org/issues/articles/Pesso%20-%20Filling%20the%20Holes-in-Roles.pdf>
- Pesso, A., Boyden-Pesso, D., & Vrtbovská, P. S. (2009). *Úvod do Pesso Boyden System Psychomotor: PBSP jako terapeutický systém v kontextu neurobiologie a teorie attachmentu*. Sdružení SCAN.

- Petrusek, M. (n.d.). Potřeby. In Nešpor, Z. (Ed.), *Sociologická encyklopedie*.  
<https://encyklopedie.soc.cas.cz/w/Pot%C5%99eby>
- Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství*. Grada.
- Prentice, M., Halusic, M., & Sheldon, K. M. (2014). Integrating Theories of Psychological Needs-as-Requirements and Psychological Needs-as-Motives: Two Process Model of Needs. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 73-85.  
<https://doi.org/10.1111/spc3.12088>
- Proulx, C. M., Ermer, A. E., & Kanter, J. B. (2017). Group-Based Trajectory Modeling of Marital Quality: A Critical Review. *Journal of Family Theory & Review*, 9(3), 307-327.  
<https://doi.org/10.1111/jftr.12201>
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital Quality and Personal Well-Being: A Meta-Analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69(3), 576-593.  
<https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00393.x>
- Quinn-Nilas, C. (2023). Time for a Measurement Check-Up: Testing the Couple's Satisfaction Index and the Global Measure of Sexual Satisfaction Using Structural Equation Modeling and Item Response Theory. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(7), 2252-2276. <https://doi.org/10.1177/02654075221143360>
- Rabušic, L. (2001). *Kde ty všechny děti jsou? Porodnost v sociologické perspektivě*. Sociologické nakladatelství.
- Raná emoční zranění (REZ) vs. trauma. (n.d.). *Pavel Rataj: Vztahy a sebezvoj mají smysl*.  
<https://pavelrataj.cz/ne-trauma/>
- Regan, P. C. (2011). *Close relationships*. Routledge.
- Reis, H. T. (1990). The role of intimacy in interpersonal relations. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 15-30. <https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.15>
- Reis, H. T., Aron, A., Clark, M. S., & Finkel, E. J. (2013). Ellen Berscheid, Elaine Hatfield, and the emergence of relationship science. *Perspectives on Psychological Science*, 8(5), 558-572. <https://doi.org/10.1177/1745691613497966>
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu* (6. vydání). Grada.

- Robustelli, B. L., Trytko, A. C., Li, A., & Whisman, M. A. (2015). Marital discord and suicidal outcomes in a national sample of married individuals. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, *45*(5), 623-632. <https://doi.org/10.1111/sltb.12157>
- Rogge, R. D. (n.d.) The couples satisfaction index (CSI) [PowerPoint slides]. [www.couple-research.com](http://www.couple-research.com). <http://www.courses.rochester.edu/surveys/funk/>
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., & Agnew, C. R. (1998). The investment model scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives, and investment size. *Personal Relationships*, *5*(4), 357-387. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719-727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Sabourin, S., Valois, P., & Lussier, Y. (2005). Development and validation of a brief version of the dyadic adjustment scale with a nonparametric item analysis model. *Psychological Assessment*, *17*(1), 15-27. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.17.1.15>
- Šamánková, M. (2011). *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: Aplikované v ošetrovatelském procesu*. Grada.
- Santona, A., De Cesare, P., Tognasso, G., De Franceschi, M., & Sciandra, A. (2019). The mediating role of romantic attachment in the relationship between attachment to parents and aggression. *Frontiers in Psychology*, *10*, Článek 1824. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01824>
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2023). Exploring the Association Between Social Media Addiction and Relationship Satisfaction: Psychological Distress as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, *21*(4), 2037-2051. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>



- Scanzoni, J. H., Polonko, K., Teachman, J.D., Thompson, L. (1989). *The Sexual bond: Rethinking families and close relationships*. Sage Publications.
- Schumm, W. R., Scanlon, E. D., Crow, C. L., Green, D. M., & Buckler, D. L. (1983). Characteristics of the Kansas Marital Satisfaction Scale in a sample of 79 married couples. *Psychological Reports*, 53(2), 583-588.  
<https://doi.org/10.2466/pr0.1983.53.2.583>
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2014). Attachment bonds in romantic relationships. In M. Mikulincer & P. R. Shaver (Ed.), *Mechanisms of social connection: From brain to group*. (s. 273-290). American Psychological Association.  
<https://doi.org/10.1037/14250-016>
- Simpson, J. A., Collins, W. A., Tran, S., & Haydon, K. C. (2007). Attachment and the experience and expression of emotions in romantic relationships: A developmental perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 355-367.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.355>
- Širínek, J. (2022). *Scéničnost v psychoterapii: Účinnost scénicko-symbolických intervencí používaných v Pesso Boyden psychomotorické terapii při navozování korektivní emoční zkušenosti*. Česká asociace Pesso Boyden psychomotorické psychoterapie.
- Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Grada.
- Slaměník, I., & Hurychová, Z. (2010). K pojetí těsných interpersonálních vztahů. *Psychologie pro praxi*, 45(3), 9-19.
- Slaninová, G., & Pidimová, P. (2014). Pesso Boyden System Psychomotor as a Method of Work with Battered Victims. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 112, 387-394.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.1179>
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada.
- South, S. C., Turkheimer, E., & Oltmanns, T. F. (2008). Personality disorder symptoms and marital functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76(5), 769-780.  
<https://doi.org/10.1037/a0013346>

- Spanier, G. B. (1976). Measuring Dyadic Adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and the Family*, 38(1), 15-28. <https://doi.org/10.2307/350547>
- Stackert, R. A., & Bursik, K. (2003). Why am I unsatisfied? Adult attachment style, gendered irrational relationship beliefs, and young adult romantic relationship satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 34(8), 1419-1429. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00124-1](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00124-1)
- Stafford, L., Kline, S. L., & Rankin, C. T. (2004). Married individuals, cohabiters, and cohabiters who marry: A longitudinal study of relational and individual well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 21(2), 231-248. <https://doi.org/10.1177/0265407504041385>
- Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93(2), 119-135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>
- Stinehart, M. A., Scott, D. A., & Barfield, H. G. (2012). Reactive Attachment Disorder in Adopted and Foster Care Children: Implications for Mental Health Professionals. *The Family Journal*, 20(4), 355-360. <https://doi.org/10.1177/1066480712451229>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273-1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tarabulsky, G. M., Larose, S., Bernier, A., Trottier-Sylvain, K., Girard, D., Vargas, M., & Noël, C. (2012). Attachment states of mind in late adolescence and the quality and course of romantic relationships in adulthood. *Attachment & Human Development*, 14(6), 621-643. <https://doi.org/10.1080/14616734.2012.728358>
- Terman, L. M., Battenweiser, P., Ferguson, L. W., Johnson, W. B., & Wilson, D. P. (1938). *Psychological factors in marital happiness*. McGraw-Hill.
- Thornton, A., Axinn, W. G., & Xie, Y. (2007). *Marriage and cohabitation*. University of Chicago Press.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.

- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As good as it gets? A life course perspective on marital quality. *Social Forces*, 84(1), 493-511. <https://doi.org/10.1353/sof.2005.0131>
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Liu, H., & Needham, B. (2006). You make me sick: Marital quality and health over the life course. *Journal of Health and Social Behavior*, 47(1), 1-16. <https://doi.org/10.1177/002214650604700101>
- Van der Kolk, B. A. (2015). *The body keeps the score: Mind, brain and body in the transformation of trauma*. Penguin Books.
- Vogel, P. A., & Rokenes, O. H. (2004). Changes after PBSP group therapy: Changes in symptoms, interpersonal problems and self-concepts after participation in Pesso Boyden system psychomotor group therapy. *Pesso Tijdschrift*, 35-44. <https://pessotherapie.nl/wp-content/uploads/2014/09/Tijdschrift-voor-Pesso-psychotherapie-2004.pdf>
- Výrost, J. (2008). Osobní vztahy. In J. Výrost & I. Slaměník (Eds.), *Sociální psychologie* (s. 233-248). Grada Publishing.
- Waller, W. (1937). The rating and dating complex. *American Sociological Review*, 2(5), 727-734. <https://doi.org/10.2307/2083825>
- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759-775. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Whisman, M. A. (2007). Marital distress and DSM-IV psychiatric disorders in a population-based national survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(3), 638-643. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.3.638>
- Wiik, K. A., Bernhardt, E., & Noack, T. (2009). A Study of Commitment and Relationship Quality in Sweden and Norway. *Journal of Marriage and Family*, 71(3), 465-477. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00613.x>
- Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: Osobní rozvoj cestou partnerského vztahu* (2. vydání). Portál.
- Winnette, P. (2019). *Co to je ACE?* Natama Publishing.

- Winnette, P., & Baylin, J. F. (2016). *Working with traumatic memories to heal adults with unresolved childhood trauma: Neuroscience, attachment theory and Pesso Boyden system psychomotor psychotherapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Xu, X., Brown, L., Aron, A., Cao, G., Feng, T., Acevedo, B., & Weng, X. (2012). Regional brain activity during early-stage intense romantic love predicted relationship outcomes after 40 months: An fMRI assessment. *Neuroscience Letters*, *526*(1), 33-38. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2012.08.004>
- Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple Communication, Emotional and Sexual Intimacy, and Relationship Satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, *40*(4), 275-293. <https://doi.org/10.1080/0092623X.2012.751072>
- Yucel, D. (2018). The Dyadic Nature of Relationships: Relationship Satisfaction among Married and Cohabiting Couples. *Applied Research in Quality of Life*, *13*(1), 37-58. <https://doi.org/10.1007/s11482-017-9505-z>

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Český překlad dotazníku LIFE

# ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

**Název práce:** Spokojenost v partnerském vztahu a naplnění základních potřeb v dětství podle Pesso Boyden psychomotorické terapie

**Autor práce:** Bc. Marie Mikolášová

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

**Počet stran a znaků:** 86 stran, 177 117 znaků

**Počet příloh:** 3

**Počet titulů použité literatury:** 187

## **Abstrakt:**

Cílem této studie je zjistit, zda existuje vztah mezi spokojeností v partnerském vztahu a naplněním potřeb v dětství podle psychomotorické terapie Pesso Boyden. Kromě toho je cílem prozkoumat, zda partnerská spokojenost souvisí s pohlavím, rodinným statusem, věkem a délkou vztahu. Výzkumný soubor tvoří 332 respondentů ve věku od 20 do 50 let, kteří jsou aktuálně v heterosexuálním monogamním partnerském vztahu trvajícím déle než 3 měsíce. Sběr dat probíhal online pomocí dotazníků CSI 16 (Couple Satisfaction Index) a LIFE (Levang Inventory of Family Experiences). Výsledky potvrzují předpoklad, že vyšší míra naplnění dětských potřeb pozitivně koreluje s partnerskou spokojeností. Nebyly pozorovány žádné významné rozdíly ve spokojenosti mezi muži a ženami nebo mezi sezdanými a nesezdanými respondenty. Byl zaznamenán mírný trend klesající spokojenosti s postupujícím věkem a délkou vztahu. Mimo to muži vykazují vyšší úroveň naplnění potřeb v dětství, stejně tak sezdání partneri.

**Klíčová slova:** spokojenost, partnerský vztah, Pesso Boyden psychomotorická terapie, základní potřeby

## **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Couple satisfaction and fulfillment of basic needs in childhood according to Pessó Boyden System Psychomotor

**Author:** Bc. Marie Mikolášová

**Supervisor:** PhDr. Marek Kolařík, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 86 pages, 177 117 characters

**Number of appendices:** 3

**Number of references:** 187

### **Abstract:**

The aim of this study is to investigate whether there is a relationship between satisfaction in a romantic relationship and the fulfillment of needs in childhood according to Pessó Boyden System Psychomotor. Additionally, the objective is to explore whether partner satisfaction is associated with gender, marital status, age and the duration of the relationship. The research group comprises 332 respondents aged from 20 to 50 who are currently in a heterosexual monogamous romantic relationship lasting more than 3 months. Data collection was conducted online using the CSI 16 (Couple Satisfaction Index) and the LIFE (Levang Inventory of Family Experiences) questionnaires. The results confirm the assumption that a higher level of childhood needs fulfillment is positively correlated with partner satisfaction. No significant disparities in satisfaction between males and females or between married and unmarried respondents were observed. A subtle trend of decreasing satisfaction with advancing age and the duration of the relationship was noted. Additionally, men exhibit a higher level of childhood needs fulfillment, just as do married partners.

**Key words:** satisfaction, romantic relationship, Pessó Boyden System Psychomotor, basic needs

## Český překlad dotazníku LIFE (Levang Inventory of Family Experiences)

### Potřeba místa

1. Víím, že jsem měl/a v životě svých rodičů místo.
2. V dětství se na mě rodiče nebo pečovatelé zřídka kdý dívali s láskou.
3. Když jsem vyrůstal/a, bylo mi řečeno, že jsem chtěný/á a že mé narození bylo plánované.
4. Mám pocit, že moji rodiče pro mě měli místo ve svém srdci.
5. Mám vnitřní pocit bezpečí, všude na světě, kam přijdu.
6. Někdy mám pocit, že se vydávám za někoho jiného, než doopravdy jsem.
7. Moji rodiče byli zklamaní, když zjistili, že jsem chlapec (nebo dívka, pokud jste žena).
8. Někdy mám pocit, že nemám dostatečné kořeny.
9. Když jsem vyrůstal/a, cítil/a jsem se úzce spjat/a se třemi nebo více lidmi v mém životě.
10. Život mé matky byl v době, kdy mě čekala, stresující a/nebo chaotický.
11. Mám pocit pozitivního smyslu a cíle svého života.
12. Většinu svého života jsem byl/a samotář/ka.
13. Mám na světě své místo.
14. Obvykle si držím od ostatních odstup.
15. Necítím se spojen s lidmi a místy ve svém životě.
16. Věřím, že věci v mém životě dopadnou dobře.
17. V dětství jsem se běžně vztekal/a a odstrokoval/a ostatní.
18. Cítím se dobře ve své kůži.
19. V posledních několika měsících jsem měl/a myšlenky na sebevraždu.
20. Bylo mi řečeno, že mě rodiče měli proto, aby zachránili své manželství a udrželi rodinu pohromadě.

### Potřeba limitů

1. Když jsem měl/a záchvat vzteku, rodiče se mě nikdy nepokoušeli uklidnit.
2. V době dospívání jsem měl/a možnost mluvit o pozitivních i negativních pocitech.
3. Rodiče/pečovatelé mi pomáhali identifikovat a pojmenovávat mé pocity.
4. U nás doma bylo vybíjení si vzteku na lidech nebo věcech v pořádku.
5. U nás doma se rodiče cítili nesví ohledně své sexuality a bylo to tabuizované téma.
6. Jako dítě jsem byl/a veden/a k tomu, abych se naučil/a být nezávislý/á.
7. Rodiče/pečovatelé si na mě vybíjeli svůj hněv křikem.
8. Víím, jak si zachovat vnitřní klid, když jsou ostatní lidé rozčilení.
9. Jako dítě jsem byl/a veden/a k samostatnému učení.
10. Rodiče mě naučili, jak ovládat své silné emoce.
11. Když jsem vyrůstal/a, měl/a jsem pocit, že mohu o sexu mluvit s rodiči otevřeně, bezpečně a přiměřeně.
12. Víím, jaký je rozdíl mezi mými emocemi a emocemi druhých.



13. Cítím se dostatečně sebevědomě na to, abych měl/a své vlastní pocity a neměnil je na základě pocitů ostatních.
14. O sexu by se mělo mluvit méně, než tomu bývá zvykem.
15. Někteří lidé si myslí, že jsem příliš rigidní.
16. Někteří lidé si myslí, že jsem příliš emocionální.
17. Byly chvíle, kdy ve mně řeči rodičů o sexu a/nebo sexuálním chování vyvolávaly nepříjemné pocity.
18. V dětství jsem nepotřeboval/a, aby mi rodiče nastavili pravidla a hranice.
19. Ve svém sexuálním životě jsem příliš svobodný a otevřený.
20. Rodiče mi nenastavili pravidla a hranice.

### **Potřeba sycení**

1. Vyrůstal jsem v prostředí, které mě podporovalo a pomáhalo mi růst.
2. Rodiče se mnou uměli v dětství mluvit uklidňujícím a utěšujícím způsobem.
3. Rodiče se o mě v době dospívání dobře starali.
4. V době mého dětství bylo v mém domově hodně utěšujících a láskyplných doteků.
5. Moje matka byla vřelá, utěšující a milující, když jsem byl/a dítě.
6. Členové mé rodiny k sobě neprojevovali náklonnost.
7. Můj otec byl nepřítomný, chladný nebo se o mě nezajímal, když jsem byl/a dítě.
8. Někdy se cítím vnitřně prázdný/á.
9. Byl/a jsem kojené dítě.
10. Je pro mě snadné starat se o rodinu a přátele.
11. Je mi příjemné, když mě objímají/dotýkají se mě ti, které mám rád/a.
12. Preferuji být sám/ sama.
13. Mám ve svém životě lidi, kteří mě naplňují láskou a péčí.
14. Občas cítím vděčnost za lásku, kterou mi druzí projevují.
15. Ti, kdo se k druhým chovají zle, si právem zaslouží vše špatné, co je potká.
16. Ti, kdo špatně zacházejí s druhými, si zaslouží jakékoli následky.
17. Obecně mě nezajímá poznávání jiných lidí.
18. Nemám rád/a, když lidé stojí blízko mě nebo v mé bublině.
19. Vyžaduje to velké úsilí, abych se uklidnil/a, když jsem opravdu rozrušený/á nebo naštvaný/á.
20. Byl/a bych v pohodě, kdybych neměl/a žádnou rodinu, přátele nebo známé.

### **Potřeba podpory**

1. Co si vybavuji, měl/a jsem vždy pocit, že mí rodiče tu byli pro mne.
2. V dětství mi nebylo dovoleno plakat, když mě něco rozrušilo.
3. Domnívám se, že mě moji rodiče jako dítě drželi v bezpečí.
4. Když jsem vyrůstal/a, rodiče mě nosívali a drželi v náručí.
5. Když jsem se v dětství bál/a, rodiče mě neutěšovali.
6. Musel/a jsem bojovat, abych si zajistila uspokojení svých potřeb.
7. V dětství se o mě matka starala, když jsem byl/a zraněný/á (příklad: odřené koleno nebo loket).
8. Když se ohlédnu za svým životem, mám pocit, že jsem se vychovával/a sám/a.

9. Myslím, že se o mě moje matka jako o kojence nezajímala tolik jako většina matek.
10. Cítím aktivní podporu ze strany těch, kterým na mě záleží.
11. Rovnováha mezi dáváním a přijímáním je pro mě v přátelství něčím přirozeným.
12. Mám silný a spolehlivý systém podpory.
13. Mám citovou podporu, kterou potřebuji ke zdravému životu.
14. Moji přátelé nejsou důvěryhodní.
15. Věřím, že v mém životě jsou nyní lidé, kteří jsou tu pro mě.
16. Nedělá mi problém spolehnout se na druhé, aby mi pomohli uspokojit mé potřeby.
17. Když jsem byl/a malý/á, nepotřeboval/a jsem, aby na mě někdo dohlížel a věnoval mi pozornost.
18. Nerad/a spoléhám na pomoc druhých.
19. Myslím, že je hloupé dát se druhým poznat.
20. Myslím, že je nejlepší se s dětmi nemazlit, protože ani já jsem se s rodiči nemazlil/a.

### **Potřeba ochrany**

1. Líbil se mi pocit bezpečí a ochrany, ve kterém jsem vyrůstal/a.
2. Mám pocit, že mám silný smysl pro to, co je bezpečné a co ne, díky tomu, jak se o mě rodiče starali, když jsem vyrůstal/a.
3. Pokud si vzpomínám, moji rodiče se snažili, abych byl/a v bezpečí.
4. Moji rodiče se o mě jako o dítě starali a chránili mě.
5. Když jsem se cítil jako dítě vystrašený/á, věděl/a jsem, že mě rodiče ochrání.
6. V dospívání mi rodiče pomohli naučit se rozhodovat tím, že mě upozorňovali na pozitiva i negativa.
7. Jako dítě jsem nebyl/a nucen/a projevovat náklonnost nebo lásku lidem, kteří mi nebyli příjemní nebo které jsem neznal/a.
8. Nemyslím si, že moji rodiče vždy věděli, zda se cítím v bezpečí.
9. Někdo nebo něco mě v minulosti fyzicky týralo.
10. Necítím potřebu být opatrný/á na neznámých místech.
11. Když jsem vyrůstal, byly chvíle, kdy jsem měl pocit, že nemám nikoho kromě sebe, kdo by mě ochránil před zjevným nebezpečím.
12. Ve svém prostředí se cítím bezpečně a chráněně.
13. Lidé, kteří mají pocit, že potřebují ochranu před újmou, jsou slabí.
14. Vždy u sebe nosím nějakou zbraň, abych se ochránil.
15. Nepotřebuji, aby mě někdo ochraňoval.
16. Někdy mám pocit strachu, jako by mě mohlo dostat něco většího nebo silnějšího než já.
17. Mám pocit, že jsem dostatečně velký, silný a chytrý na to, abych nepotřeboval/a něčí ochranu.
18. Jako malé dítě jsem byl vždy chráněn před zjevnými nebezpečími (příklad: horká kamna, elektřina, vběhnutí na ulici nebo nebezpečné zvíře).
19. Nikdy jsem nebyl nucen/a být nebo mi nebylo dovoleno být v nebezpečném prostředí.
20. Nikdy mě nepolekají hlasité zvuky nebo neobvyklé zvuky.

## **Mezery v rolích**

1. Byl/a jsem svědkem toho, jak byli členové mé rodiny fyzicky/ emocionálně/ sexuálně zneužíváni.
2. V dětství jsem nebyl/a postaven/a do role rodiče.
3. Jako dítě jsem byl/a příliš moudrý/á na svůj věk.
4. Dělá mi velkou radost dokončovat úkoly a být organizovaný/á.
5. Potřebuji, aby se mi dostalo spravedlnosti za jakoukoliv křivdu nebo špatné zacházení.
6. Když jsem byl/a malý/á, rodiče neočekávali, že se o ně budu starat.
7. Necítím se být dostatečně svobodný/á na to, abych mohl/a žít život podle sebe.
8. Cítím nutnost nebo odpovědnost postarat se o druhé.
9. Hodně prokrastinuji a nechávám věci nedokončené.
10. Když jsem byl/a dítě, členové rodiny mi nevyprávěli příběhy o historii naší rodiny.
11. Nejsem si vždy jistý, jak se o sebe postarat, abych nebyl/a vyčerpaný/á.
12. Těžko přijímám pochvalu od druhých.
13. Jako první zachraňuji ostatní bez ohledu na to, o jaké potíže se jedná.
14. Péče o mě je pro mě na prvním místě.
15. Nemám problém převzít odpovědnost za druhé.
16. Tvrdě pracuji, abych si zasloužil/a to, co mi přichází.
17. Viděl/a jsem, jak moji rodiče trpí nemocí nebo slabostí.
18. V minulosti jsem upřednostňoval/a potřeby druhých před svými vlastními.
19. Jako dítě jsem měl/a velký soucit s lidmi, kteří trpěli.
20. Rychle zachraňuji druhé, když je vidím v nouzi.

## **Pilot**

1. V době mého dětství nebyly v mé rodině povoleny emoce.
2. Během dospívání jsem měl/a dojem, že moji rodiče vědí, kdo jsem jako osobnost.
3. Mohl/a jsem své pocity rozlišovat podle mě samotného.
4. Když jsem vyrůstal/a, naučil/a jsem se ignorovat své skutečné pocity.
5. Cítil jsem, že rodiče respektují mé názory, i když se lišily od jejich názoru.
6. V dětství moje rodina plně uznávala a oceňovala mou jedinečnost.
7. Moji rodiče žili ve svém vlastním světě, mimo běžnou realitu.
8. V době adolescence jsem se necítil/a jako skutečný člověk.
9. Umím dobře vyjádřit všechny své emoce a pocity ostatním.
10. Často si neudělám čas na přemýšlení o příčině svých pocitů.