



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

Bakalářská práce

# **Citová vazba a komunikace v partnerských vztazích**

Vypracovala: Anna Marelová

Vedoucí práce: PhDr. Filip Abramčuk, Ph.D.

České Budějovice 2016

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, fakultou, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG, provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích, na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz, provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 20. 4. 2016

.....

Anna Marelová

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce PhDr. Filipu Abramčukovi, Ph.D. za trpělivý přístup, ochotu a laskavost při konzultacích bakalářské práce. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Tomáši Mrhálkovi za nezištnou ochotu a vstřícnost při pomoci se zpracováním statistických dat. Dále také Mgr. Janu Hynkovi a Cyrilu Kunštovi za konzultace a rady k praktické části práce. Děkuji také všem ostatním lidem, kteří mi byli během práce oporou.

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá citovou vazbou a komunikací v partnerských vztazích. Nejprve jsou zde definována základní teoretická východiska citové vazby v dětství, dospělosti a partnerských vztazích. Dále práce vymezuje partnerský vztah a nakonec komunikaci v partnerském vztahu a její rozdělení na 4 komunikační styly – asertivní, pasivní, manipulativní a agresivní.

Pro praktickou část byl zvolen kvantitativní výzkum, jehož hlavním cílem bylo zjistit souvislosti mezi dimenzemi citové vazby a komunikačními styly v partnerství. Také bylo zkoumáno, zda se styly komunikace liší dle typu citové vazby. Bylo také zjišťováno, zda existuje souvislost mezi délkou partnerského vztahu a dimenzemi citové vazby. Výzkumný vzorek tvořila data od 333 respondentů. Byly zde použity 2 dotazníky – „ECR-R“ pro zjišťování citové vazby jedince a „Dotazník 4 stylů komunikace v partnerských vztazích“. Citovou vazbu tvoří 2 dimenze – úzkostnost a vyhýbavost. Bylo zjištěno, že s klesající mírou úzkostnosti a vyhýbavosti jedinci využívají spíše asertivní styl komunikace. Naopak lidé s vyšší mírou úzkostnosti a vyhýbavosti častěji využívají negativní komunikační strategie (tedy buď pasivní, manipulativní nebo agresivní). Dále bylo zjištěno, že v závislosti na tom, jakou mají jedinci citovou vazbu, využívají odlišné styly komunikace. Výzkum také prokázal, že mezi dimenzemi citové vazby a délkou vztahu neexistuje signifikantní souvislost.

Klíčová slova:

citová vazba, partnerské vztahy, komunikace – asertivní, pasivní, manipulativní, agresivní

## **Abstract**

This thesis deals with the attachment and communication in romantic relationships. First, there are defined basic theoretical grounds of attachment in childhood, adulthood and romantic relationships. The work also specifies the romantic relationship and the communication in a romantic relationship and its division into four communication styles - assertive, passive, manipulative and aggressive.

For the practical part there was chosen a quantitative research, whose main objective was to determine the relation between dimensions of attachment and communication styles in romantic relationships. The work also examined whether the communication styles differ according to the type of attachment. It was also researched whether there is a link between the length of relationship and the dimensions of attachment. The research sample consisted of data from 333 respondents. There were used two questionnaires - "ECR-R" for detecting the attachment of an individual and "Questionnaire of 4 styles of communication in romantic relationships." Attachment is made up of two dimensions - anxiety and avoidance. It was found out that with decreasing levels of anxiety and avoidance individuals use a more assertive style of communication. Conversely, those with higher levels of anxiety and avoidance, often prefer negative communication strategies (either passive, aggressive or manipulative). Further, it was discovered that depending on what attachment individuals have, they use different styles of communication. The research also showed that there is no significant connection between the dimensions of attachment and the length of relationship.

Keywords:

attachment, romantic relationships, communication - assertive, passive, manipulative, aggressive

# Obsah

Úvod.....	8
I. TEORETICKÁ ČÁST .....	9
1. Citová vazba.....	9
1.1 Vznik teorie citové vazby .....	9
1.2 Definice citové vazby .....	10
1.3 Vazebné chování.....	10
1.4 Vývoj citové vazby .....	10
1.5 Vnitřní pracovní modely citové vazby .....	11
1.6 Typy citové vazby v dětství .....	12
1.7 Vývoj citové vazby do dospělosti.....	14
1.8 Citová vazba v partnerských vztazích .....	15
1.9 Modely citové vazby v dospělosti.....	16
1.10 Vliv citové vazby na partnerský vztah .....	18
1.11 Vazebné chování v partnerském vztahu .....	19
2. Partnerský vztah .....	20
2.1 Přístupy k partnerství .....	21
2.2 Formy vztahů .....	21
3. Komunikace .....	23
3.1 Komunikace v partnerských vztazích.....	24
3.2 Asertivní komunikace .....	25
3.3 Pasivní komunikace .....	27
3.4 Manipulativní komunikace .....	29
3.5 Agresivní komunikace.....	31
3.6 Komunikace a citová vazba .....	33
3.7 Výzkumy citové vazby a komunikace .....	33
II. PRAKTICKÁ ČÁST .....	35
4. Cíle výzkumu .....	35
5. Formulace výzkumných problémů a hypotézy.....	36
Výzkumné problémy .....	36
Hypotézy .....	36

6. Výzkumný vzorek.....	37
Výsledky sběru dat.....	37
7. Použité metody.....	40
Dotazník 4 stylů komunikace v partnerských vztazích .....	40
Experiences in close relationships – revised (ECR – R).....	41
8. Zpracování dat .....	43
8.1 Výsledky výzkumu.....	43
9. Diskuze a interpretace výsledků.....	48
Závěr .....	53
Souhrn .....	54
Seznam použité literatury.....	55
Seznam tabulek .....	59
Seznam grafů.....	59
Seznam příloh .....	60
Přílohy.....	61

# Úvod

Jaký vliv mají zážitky z raného dětství na pozdější prožívání a mezilidské vztahy? Na tuto otázku lze nalézt odpověď v teorii citové vazby Johna Bowlbyho. Citová vazba je emoční pouto, které vzniká mezi matkou a dítětem v prvním roce života a později se může utvářet i k dalším důležitým osobám v průběhu celého života.

Tato bakalářská práce se bude zabývat citovou vazbou ve vztahu k partnerským vztahům. Ačkoli se u nás tématem souvislosti partnerských vztahů a citové vazby ještě tolik autorů nezabývalo, je možné najít několik zajímavých výzkumů z této oblasti. Bylo zjištěno, že citová vazba souvisí např. se spokojeností ve vztahu či se strategiemi řešení konfliktů. V této souvislosti se nabízí další otázky týkající se například vzájemné komunikace mezi partnery. Tato bakalářská práce se právě na toto téma zaměřuje. Zvolila jsem název „Citová vazba a komunikace v partnerství.“ Téma spadá do oblasti vývojové psychologie a psychologie partnerských vztahů. Vybrala jsem si ho z toho důvodu, že bych se v budoucnu chtěla věnovat párovému a manželskému poradenství či psychoterapii. Zaujalo mě, jaký vliv může mít na partnerské vztahy rané dětství.

Téma partnerských vztahů je stále aktuální, protože partnerství hraje v našem životě velmi důležitou roli. Je přínosné zkoumat, co vše může jeho kvalitu ovlivňovat a jak bychom ho mohli zlepšovat. Také si myslím, že je důležité mít povědomí o tom, jak je důležitá raná péče o dítě a utvoření vztahu s ním.

Práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se budu zabývat vznikem teorie citové vazby, jejími základními pojmy a dále konceptem citové vazby v dětství, dospělosti a partnerských vztazích. Dále zde bude stručně rozebrán partnerský vztah a nakonec vymezení komunikace a popis 4 stylů komunikace, kterou jsem vyčlenila na asertivní, pasivní, manipulativní a agresivní.

Praktickou část jsem se rozhodla pojमत formou kvantitativního výzkumu. Cílem práce je zjistit, jak spolu souvisí dimenze citové vazby a jednotlivé styly komunikace. Dále zde budu zkoumat, zda se liší styly komunikace jedinců podle typů citové vazby. Také bude ověřováno, zda délka vztahu souvisí s dimenzemi citové vazby. Výzkum bude realizován formou dotazníkového šetření.



# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Citová vazba

### 1.1 Vznik teorie citové vazby

Teorie citové vazby se začala rozvíjet ve 40. a 50. letech 20. století. Autorem této teorie je britský psychiatr a psychoanalytik John Bowlby (Vrtbovská, 2010).

Na jeho práci navazuje jeho spolupracovnice Mary Ainsworthová, která teorii rozšířila o své poznatky a především vyzkoušela některé z Bowlbyho myšlenek empiricky. Její výzkumy byly použity jako důkazy pro teorii citové vazby (Vrtbovská, 2010). Prováděla pozorování interakce matky a dítěte a vyvinula techniku ke zjišťování kvality citové vazby (Kulísek, 2000).

Bowlby se pokusil vysvětlit, proč má vztah rodiče a dítěte v raném dětství vliv na rozvoj osobnosti. Zárodky své teorie získal při pozorování deprivovaných dětí na klinice, které byly odloučeny od svých rodičů z důvodu hospitalizace (Mikulincer & Shaver, 2007).

Základy Bowlbyho práce vychází z psychoanalýzy a etologie. S etologií je spojeno jméno Carla Lorenze, který si všiml, že mláďata zvířat (např. káčata, housata) mají tendenci vyhledávat a následovat známé objekty. Dochází tak k citovému přilnutí k objektu. Neznámým objektům se naopak vyhýbají. Tento proces se nazývá „imprinting“ neboli vtištění. Bowlbyho také inspirovaly experimenty Harryho Harlowa s opicemi – mláďata upřednostňovala modely opic, které věrněji napodobovaly matku (představovaly tedy pocit bezpečí), než modely, které byly pouze zdrojem krmení (Bowlby, 2010).

Myšlenky psychoanalýzy byly pro Bowlbyho také významným zdrojem inspirace. Byl však kritizován za odklonění se od jejích zásad. Byl představitelem tzv. teorie objektních vztahů, která se od psychoanalýzy oddělila a zabývala se právě vztahem matky a dítěte. Tvrdil například, že nejdůležitější potřebou není uspokojení sexuálního pudu, ale potřeba blízkosti a bezpečí. Teorie vazby se však, stejně jako psychoanalýza, pokouší zachytit nevědomé obsahy a mechanismy. Rozdílem je, že vychází z přímého pozorování, zatímco psychoanalýza využívá např. metodu volných asociací (Kulísek, 2000).

## 1.2 Definice citové vazby

Citová vazba je definována jako „*trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu.*“ (Bowlby, 1969 in Kulísek, 2000, s. 3)

Utváří se k primární pečující osobě. Nejčastěji je touto osobou matka. Plní základní biologickou funkci - ochranu. Vytvoření této vazby je podmínkou přežití a zdravého vývoje. Matka dítěti poskytuje zázemí, pocit bezpečí a ochrany, díky kterému má odvalu zkoumat svět.

Vazba je zprostředkována různými typy chování dítěte, např. pláčem, voláním, žvatláním, úsměvem, sáním či vyhledáváním.

Ke vzniku citové vazby dítěte přispívá vnímavost, s jakou pečující osoba reaguje na signály dítěte. Dále množství a povaha interakcí mezi matkou a dítětem (Bowlby, 2010).

## 1.3 Vazebné chování

Citová vazba se projevuje vazebným chováním, které je aktivováno v situacích stresu nebo nadměrné emoční zátěže. To obvykle nastává v situaci, kdy se dítě příliš vzdálí od matky - prožívá tzv. separační úzkost (Kulísek, 2000). Dále se může projevovat také při únavě, hladu, bolesti, chladu, nemoci či při výskytu zneklidňující události. Dítě se začne projevovat např. pláčem, protestem, křikem a natahováním ručiček k matce. Smyslem a funkcí tohoto chování je zajistit si ochranu a bezpečí.

Matka by měla tyto projevy zaregistrovat a reagovat chováním, které reguluje napětí dítěte, např. utišením, pohlazením či mluvením (Bowlby, 2010).

## 1.4 Vývoj citové vazby

Vývoj citové vazby probíhá podle některých autorů již před narozením. Vztah mezi matkou a dítětem může kromě hormonálních a chemických vlivů ovlivňovat i různá očekávání a pocity matky - např. zda je dítě chtěné, či nechtěné (Kulísek, 2000).

U většiny dětí se vazebné chování vyvíjí během prvního roku života. V tomto roce pravděpodobně existuje citlivé období, kdy se toto chování vyvíjí nejsnáze.

Podle poznatků M. Ainsworthové je vazebné chování jasně přítomno u dětí 6-9 měsíců věku. Toto období se označuje jako období strachu z cizince - potřeba vazby dítěte je velmi silná. Rozvoj vazebného chování lze poznat podle pláče dítěte a následování matky při jejím odchodu a vítání a přibližování při jejím příchodu (Bowlby, 2010).

U většiny dětí se vazebné chování silně projevuje až do konce 3. roku. Poté nastává změna – dítě se dovede cítit v bezpečí i na neznámém místě bez matky (např. pobyt v mateřské školce). Vazebné chování se projevuje i během prvních školních let (kolem 6. roku), i když ne tak silně.

Pouto k rodičům se mění během dospívání – jedinci se více osamostatňují, někdy až úplně přerušují styky s rodiči, někteří jsou naopak stále silně připoutáni. U většiny pouto přetrvává do dospělosti a má různý vliv na jejich chování. Člověk se v době dospívání také setkává s jinými důležitými osobami, ke kterým získává pouto a začíná zde hrát roli i sexuální přitažlivost (Bowlby, 2010).

Téma citové vazby v dospělosti bude dále rozebráno v kapitole „Vývoj citové vazby do dospělosti“.

## **1.5 Vnitřní pracovní modely citové vazby**

Tzv. vnitřní pracovní modely si dítě vytváří na základně zkušeností s pečující osobou. Colinová (1996) je charakterizuje jako mentální reprezentace sebe, druhých a vzájemných vztahů s těmito osobami. Fungují převážně na nevědomé rovině (Kulísek, 2000).

Díky těmto modelům může dítě předvídat chování vztahové osoby. Zpočátku je tento model flexibilní, ale v průběhu života se stabilizuje. Reprezentace vztahové vazby se stane součástí psychické struktury a přispívá k její stabilitě (Brisch, 2011).

Člověk může prožívat i více než jeden model citové vazby. Tyto modely bývají protichůdné. Mohou vznikat, když rodiče požadují po svém dítěti něco, co je v rozporu s jeho aktuálním prožíváním - např. dítě nutí, aby potlačovalo své emoce. Dávají tak najevo odmítavý postoj k těmto projevům a tím tak i k samotnému dítěti. Když dítě požadavek rodičů splní, může se jim jevit jako „dospělé“. Uvnitř dítěte se však mohou vytvořit dva modely vztahu k rodiči. První je model rodiče, který je dobrý, hodný a odměňuje dítě za zralé chování. Ten funguje na vědomé úrovni. V nevědomí se však může vytvořit i druhý model, se kterým se pojí představa odmítavého rodiče, a souvisí s potlačovanou úzkostí, vztekem či agresí.

Podobně tomu může být také v případě sexuálního zneužívání.

Děti, které mají tyto protichůdné modely, mohou být náchylné k úzkosti nebo agresivitě, mít potíže ve vztazích nebo při odloučení od rodičů (Kulísek, 2000).

Pokud jsou pečující osoby citlivé a dostupné, dítě si vytváří bezpečné a jisté pracovní modely citové vazby. Může objevovat svět s jistotou a navazovat přátelské interakce s ostatními s vědomím, že pečující osoba je potencionálně k dispozici.

Pokud jsou však tyto osoby chladné, odmítavé a nepředvídatelné, dítě získá představu, že od druhých nemůže očekávat podporu. Osvojí si tak úzkostné nebo vyhýbavé pracovní modely citové vazby. Může potom od druhých vyžadovat přílišnou pozornost a péči nebo si naopak udržovat odstup a snažit se být vysoce soběstačné (Fraley & Shaver, 2000).

## 1.6 Typy citové vazby v dětství

S vnitřními pracovními modely souvisí typy citové vazby.

### **Test neznámé situace „Strange situation test“**

Typ dětské citové vazby se zkoumá pomocí Testu neznámé situace „Strange situation test“, který popsala Mary Ainsworthová (1978, in Brisch, 2011). Je to standardizovaná metoda, která se uplatňuje po celém světě. Odehrává se v místnosti zařízené pro hry, kterou matka ani dítě neznají. Na situaci se podílí matka, dítě a neznámá osoba. Jedná se o sled epizod, kdy se matka od dítěte 2x odloučí a po několika minutách se k němu vrátí. Tím se aktivuje vazebný systém dítěte. Neznámá osoba se snaží dítě během nepřítomnosti matky utišit. Z pozorování chování dítěte během odloučení lze vyvodit typ jeho citové vazby (Brisch, 2011).

Tyto typy můžeme rozdělit do následujících kategorií:

#### **Jistě připoutané (securely attached)**

Tento typ vazby se vyskytuje u většiny dětí. Děti jsou aktivní při hře a vyhledávání kontaktu (Bowlby, 2010). Při odloučení prožívají mírný až střední stres (Kulísek, 2000). Při návratu matky ji radostně vítají, lze je snadno utišit a brzy se opět vracejí ke hře (Bowlby, 2010). Dítě má důvěru v to, že matka bude dostupná a utiší ho (Vrtbovská, 2010).

### **Úzkostně připoutané a vyhýbavé („anxiously attached and avoidant“)**

Děti na odloučení reagují malým protestem. Zůstávají na místě a hrají si dál (Brisch, 2011). Při shledání s matkou jsou vyhýbavé, odmítavé, nechtějí vzít do náruče. Mohou se chovat přátelštěji k cizímu člověku, než k matce (Bowlby, 2010). Při výzkumech však bylo zjištěno, že tyto vyhýbavé děti projevují při odloučení stejnou srdečnou činnost jako děti s jistou vazbou, jenom emoce neprojevují navenek (Sprangler & Grossman, 1993 in Kulísek, 2000). Tento typ citové vazby se vyvíjí u dětí, u kterých matka včas nereaguje na jejich potřeby, je necitlivá či dítě dokonce odmítá. Dítě k ní má tak nedůvěru, potlačuje své potřeby a postupně jí začíná ignorovat. (Vrtbovská, 2010).

### **Úzkostně připoutané a odmítavé („anxiously attached and resistant“) - některá literatura také uvádí jako „ambivalentní“**

Tyto děti mají po odloučení velký stres a pláčou. Po návratu matky se nedají utiшит. Když je matka drží v náručí, na jednu stranu mají potřebu kontaktu, ale na druhou stranu jsou vůči matce odmítavé, až agresivní (odstrkují ji) (Brisch, 2011). Bývají rozzlobené nebo naopak pasivní (Bowlby, 2010).

Toto chování je způsobeno nepředvídatelným chováním pečující osoby – někdy zde pro dítě je, jindy nikoliv. Naplňuje potřeby dítěte podle svého momentálního citového rozpoložení. V důsledku toho je dítě úzkostné či matce není schopné důvěřovat (Vrtbovská, 2010).

Později byl také přidán 4. typ vazby, který představily Mainová a Solomonová (1990):

### **Úzkostně – dezorganizovaný, dezorientovaný (anxious-disorganised –disoriented)**

Tyto děti se během „neznámé situace“ chovaly zmateným způsobem, protichůdně a chaoticky (Vrtbovská, 2010). Mohou mít nepřiměřená gesta či se chovat agresivně při přibližování se k matce (Kulísek, 2000). Např. se v půli cesty k matce zastaví a utíkají od ní. Mohou také náhle ztuhnout a mít strach z pečující osoby (Brisch, 2011). Tento typ vazby se často objevuje u obětí zneužívání či týrání. Chování matek může být nepředvídatelné, a tak děti využívají toto chování jako obrannou strategii, aby se vyrovnaly s chováním rodiče (Kulísek, 2000).

Tyto děti mívají snížený práh tolerance stresu. Místo, aby v přítomnosti rodiče prožívaly klid, spustí se v nich negativní očekávání bez ohledu na to, jak se rodič zachová (Vrtbovská, 2010).

Poslední 3 typy citové vazby označujeme také jako typy nejisté.

## 1.7 Vývoj citové vazby do dospělosti

*„Vazebné chování v dospělosti je přímým pokračováním vazebného chování v dětství.“* (Bowlby, 2010, s. 185)

Citové pouto k rodičům přetrvává do dospělosti a může různě ovlivňovat chování. Pokud se lidé ocitnou v situaci neštěstí nebo nemoci, vyhledávají blízkost důvěryhodné osoby. Ve stáří, když už jedinci nemohou mít pouto ke starším nebo stejně starým osobám, se většinou upínají na osoby mladší generace (Bowlby, 2010).

Výzkumníci se v průzkumech zabývali otázkou, zda se vzorec citové vazby během života mění a vyvíjí (Brisch, 2011). Většina teoretiků došlo k názoru, že vzorce citové vazby, které dítě získá v dětství, zůstanou relativně stabilní. Objevují se však i rozdílné názory. Jak už bylo řečeno, dítě si vytváří v kontextu citové vazby vnitřní pracovní modely, které mimo jiné, ovlivňují chování a očekávání v blízkých vztazích. Tyto modely se však mohou měnit díky zkušenostem s novými vztahy (Rholes, & Simpson, 2004).

Také Bowlby (2010) uvádí, že vzorce vazby mohou být pozměněny událostmi, které se dále odehrávají v životě jedince.

Na pocit bezpečí může mít vliv např. rozvod nebo nemoc rodičů. Je však také možné, že lidé, kteří měli v dětství problematický vztah s rodiči, mohou v dospělosti utvářet stabilní a spokojené vztahy. Tento jev se nazývá „získané bezpečí“.

Z těchto tvrzení vyplývá, že typy vazby mohou zůstat stejné, pokud v životě člověka nenastane nějaká dramatická změna, která může typ citové vazby pozměnit (Willerton, 2012).

Dále byly provedeny výzkumy, které se zabývaly tím, kdo představuje pro jedince vazebnou figuru. Např. výzkum Hazanové a kol. (1991, in Gillath, Karantzas, Fraley, 2016) dokazuje, že děti jako vazebnou figuru určují rodiče, ale adolescenti a dospělí většinou označují za vazebné figury své blízké přátele nebo partnery. To dokazuje, že citová vazba se objevuje u lidí v průběhu celého života a může vznikat např. i v partnerských vztazích, než pouze ve vztahu matky s dítětem.

## 1.8 Citová vazba v partnerských vztazích

Již Bowlby zmiňoval, že citová vazba nemusí vznikat pouze mezi matkou a dítětem. Tento vztah se může rozvíjet i mezi partnery, kdy partner slouží jedinci jako bezpečné zázemí. Pokud se dospělý ocitne v ohrožující situaci, vyhledává blízkou osobu, podobně jako dítě matku (Mikulincer & Shaver, 2007).

Rozšířením citové vazby na romantické vztahy se zabývali především Hazanová a Shaver (1987). Provedli průkopnickou studii, která je známá pod názvem „Love Quiz“ (Milostný kvíz). Cílem této studie bylo zjistit, zda mají milostné vztahy v dospělosti souvislost s typem připoutání v dětství. Studie prokázala, že 3 typy citové vazby podle Ainsworthové přetrvávají do dospělosti. Jedinci s jistým typem připoutání byli v partnerství spokojeni, neobávali se blízkosti a věřili v trvalou lásku. Vyhýbaví jedinci méně přijímali partnery a měli o lásce pochybnosti. Lidé s úzkostně-ambivalentním typem vazby měli sklony k žárlivosti a obávali se, že je partner opustí (Willerton, 2012).

Lidé se v partnerství cítí jistě, pokud je protějšek dostupný, citlivý a mají ho nablízku. Pokud tomu tak je, mají partneři tendenci objevovat nové věci, rozvíjet se. Chování ve vztazích v dospělosti závisí na historii citové vazby v dětství. Pracovní modely, které si člověk v dětství vytvořil, přetrvávají po celý život a ovlivňují jeho chování ve vztazích. Jedinec jedná na základě dřívějších zkušeností (Hazan & Shaver, 1987).

Přítomnost partnera, stejně jako ve vztahu matka - dítě, vyvolává pocit bezpečí a jistoty a slouží jako zdroj ochrany. Partner, jako vazebná figura, je také častěji vyhledáván, pokud se jeho protějšek cítí ohrožený, nemocný nebo v psychické nepohodě. Partneři udržují blízkost, sdílejí spolu zážitky a pociťují k sobě přitažlivost. Dokonce mezi sebou hovoří mluvou podobnou „žvatlání“ matky a dítěte (zdrobněliny) (Fraley & Shaver, 2000).

Mezi vztahem matka – dítě a partnerským vztahem jsou však také rozdíly. Partnerský vztah je symetrický. Oproti tomu vztah matka - dítě považujeme za asymetrický – nepečují o sebe navzájem, ale pečuje pouze matka o dítě. Partnerský vztah se také liší tím, že spolu partneři mají i sexuální vztah (Shaver & Hazan, 1988 in Feeney, Noller & Roberts, 2000).

## 1.9 Modely citové vazby v dospělosti

Podobně jako v dětství můžeme rozlišovat také modely citové vazby v dospělosti. Budou zde zmíněny 3 různé modely, které se liší dle autorů.

### 1.9.1 3-kategoriální model citové vazby

Tento model vychází z výzkumu Hazanové a Shavera (1987) „Love quiz“, který byl již zmiňován výše. Pracuje se 3 typy vazby, které vytvořila Ainsworthová. Jsou jimi:

- 1) **Jistý typ**
- 2) **Vyhýbavý typ**
- 3) **Úzkostně – ambivalentní typ**

Respondenti si měli přečíst následující tabulku a zaškrtnout, která z uvedených variant nejvíce vystihuje jejich vztah.

Vlastní popis	Typ citové vazby	Názory na sebe, druhé a vztahy
Není mi úplně dobře, když mám s někým hodně blízký vztah; je pro mě těžké lidem věřit. Neraď se spoléhám na druhé. Když se někdo ke mně dostane moc blízko, znervózním. Také se stává, že druhý člověk po mně chce větší intimitu, než je mi příjemné.	<b>Typ A</b> <b>Vyhýbavý</b>	Nejsem člověk, kterého by druzí snadno poznali. Jen výjimečně se objeví člověk, do něhož se zamiluji. Velká láska zřídka vydrží.
Poměrně snadno se s lidmi sblížuji, nevdám mi, když se musím na někoho spolehnout nebo když někdo spoléhá na mě. Nedělám si starosti s tím, že by mě druhý člověk zavrhl nebo že by naopak vyžadoval přehnanou blízkost.	<b>Typ B</b> <b>Jistý</b>	Jsem hoden lásky. Lidé jsou od přírody dobří. Velká láska může být trvalá.
Ostatní lidé se ode mne drží dál, než bych si přál. Mívám obavy, že mě partner málo miluje nebo že odejde. Chci s ním mít hodně blízký vztah, ale lidi to někdy odrazuje.	<b>Typ C</b> <b>Úzkostně - ambivalentní</b>	Hodně o sobě pochybuji. Nejsem člověk, kterého by druzí snadno poznali. Moc lidí se nechce plně oddat vztahu.

**Tabulka 1: Love Quiz** (Hazan & Shaver, 1987 podle Willerton, 2012, s. 45)



## **1.9.2 4-kategoriální model citové vazby**

Tento model citové vazby byl popsán Bartolomewem a Horowitzem (1991), kteří definovali 4 typy citové vazby:

### **Jistý typ citové vazby**

Jedinec s tímto typem vazby má pocit, že je přijímán a milován druhými lidmi, cítí se v blízkém vztahu dobře a nemá obavy, že ho partner opustí (Mikulincer & Shaver, 2007). Zároveň je přesvědčený, že druzí lidé jsou milující a citliví (Bartholomew & Horowitz, 1991). Má tedy pozitivní model sebe i druhých. Popis tohoto typu odpovídá jistému typu Hazanové a Shavera (1987). Tito lidé, podle jejich popisu, mají důvěrné, blízké vztahy spojené s pozitivními emocemi. Věří v trvalou lásku a mívají dlouhodobé, spokojené vztahy.

### **Zapletený typ citové vazby**

Lidem se zapleteným typem citové vazby je příjemná citová blízkost s partnerem, ale mají pocit, že nedostávají dostatek lásky a že o ně druhý nestojí tak, jako oni o něj (Mikulincer & Shaver, 2007). Jsou přesvědčeni, že si nezaslouží být milováni a velmi jim záleží na přijetí druhými. Mají negativní model sebe a pozitivní model druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Tento styl odpovídá úzkostně-ambivalentnímu typu. Lidé s úzkostným stylem vazby se často zamilovávají a mají touhu s druhou osobou splynout. Mají nízkou sebeúctu a pocity nejistoty, které nemají problémy otevřeně projevovat (Hazan & Shaver, 1987).

### **Odmítavý typ citové vazby (vyhýbavý)**

Jedinci s odmítavým typem vazby si od druhých udržují odstup, aby se vyhnuli případnému zklamání. Snaží se být nezávislí (Mikulincer & Shaver, 2007).

Vyhýbají se blízkosti ve vztahu a díky tomu se cítí nezranitelní. Mají pozitivní model sebe a negativní model druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991).

### **Ustrašený typ citové vazby (úzkostně - vyhýbavý)**

Tito lidé mají obavy, že budou druhými odmítnuti nebo zraněni, proto je pro ně těžké věřit druhým lidem (Mikulincer & Shaver, 2007). Vyhýbají se blízkosti s lidmi, protože očekávají odmítnutí.

Mají negativní model sebe i druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Ustrašený typ bychom mohli přirovnat k vyhýbavému typu vazby. Jedinci s vyhýbavým stylem mají spíše nespokojené, nestabilní vztahy s nízkou důvěrou a s odstupem. Prožívají lásku se strachem a pochybují o ní. Věří, že ke štěstí lásku nepotřebují. Mívají pocity osamělosti, ale snaží se je zakrývat (Hazan & Shaver, 1987).

### 1.9.3 2-faktorové pojetí citové vazby

Další možností je 2-faktorové pojetí citové vazby, které vzniklo při tvorbě dotazníku ECR (Experiences in close relationships), který se v současnosti hojně využívá k zjišťování typu citové vazby. Navrhli ho Brennanová, Clark a Shaver (1998).

Určili 2 dimenze v citové vazbě:

**1) Vyhýbavost** – lidé dosahující vysokého skóre v této dimenzi mají strach spoléhat se na ostatní, děsí je intimita a neradi sdělují informace o sobě;

**2) Úzkostnost** - lidé s vysokými hodnotami úzkostnosti se ve vztahu obávají odmítnutí a prožívají úzkost, když partner není dostupný nebo nereaguje tak, jak by potřebovali (Willerton, 2012);

Dále pak pracovali se třemi typy vazby Ainsworthové – tyto typy byly jakési oblasti ve zmíněném 2-dimenzionálním rozložení.

Tyto dvě dimenze tvoří základ všech metod citové vazby (Brennan, Clark, Shaver, 1998).

Dalším nástrojem pro zjišťování typu citové vazby v dospělosti může být metoda Adult Attachment Interview (Dotazování na připoutání v dospělosti). Lidé formou standardizovaného rozhovoru popisují svůj vztah s rodiči v dětství (Main, Kaplan, Cassidy, 1985 in Willerton, 2012).

## 1.10 Vliv citové vazby na partnerský vztah

Citová vazba, hlavně na počátku partnerského vztahu, může ovlivnit např. to, jak bude jedinec k druhému otevřený a jak se před ním prezentuje. Lidé s jistou vazbou snadno navazují kontakt, mají k druhým důvěru a snadněji se před druhým otevírají. Oproti tomu lidé s úzkostnou vazbou mohou působit jako bezbranní a snaží se u druhého získat ochranu. Odmítaví lidé zase usilují o nezávislost a jejich chování si druzí mohou vyložit jako nezájem. Mohou mít strach se partnerovi odhalit kvůli jejich nedůvěřivosti a strachu z odmítnutí (Mikulincer & Shaver 2007).

## **1.11 Vazebné chování v partnerském vztahu**

Typ citové vazby jedince může ovlivňovat jeho vazebné chování (vyhledávání blízkosti a podpory v ohrožující situaci). Lidé s jistou vazbou budou s větší jistotou očekávat podporu od partnera. Lidé s nejistou vazbou však kvůli svým zkušenostem s odmítnutím budou mít obavy, že jejich žádost o podporu bude neúspěšná, a tak v situacích stresu raději zvolí jiné řešení. Zaujmu ambivalentní postoj – na jednu stranu mohou mít zlost, že je partner nepřítomný, a na druhou mohou cítit velkou potřebu blízkosti a lásky. To je tzv. hyperaktivační strategie. Mohou se také uchýlit k tzv. deaktivační strategii, kdy jsou tyto potřeby v útlumu – jedinec naplnění potřeby nevyžaduje a partnera odmítá. Mohou se tak chovat z důvodu, že mají na pečující osobu špatné vzpomínky spojené s odmítnutím či jiným psychickým zraněním (Mikulincer & Shaver 2007).

## 2. Partnerský vztah

Mezi základní lidské potřeby patří potřeba vyhledávat vztahy a blízkost s jinými lidmi, tedy potřeba afiliace. Intimní vztahy poskytují člověku oporu a pomoc, možnost projevit pocity, prožívat porozumění, cítit se v bezpečí a prožívat pozitivní emoce.

V partnerském vztahu vzniká mezi dvěma lidmi velmi silná citová vazba. Tuto vazbu můžeme nazvat láskou. Projevuje se silnou sexuální touhou a častými myšlenkami na milovanou osobu (Výrost & Slaměník, 2008).

Podle Nováka a Hargašové (2007, s. 52) je láska „*vitální síla, radost z bytí druhého člověka, chemická reakce, potvrzení hodnoty toho druhého, uspokojení nejnaléhavějších lidských potřeb a nejvyšší stupeň mezilidských vztahů.*“

**Zdravý partnerský vztah** by měl uspokojovat psychické potřeby partnerů – *potřebu učení a nových zkušeností* (rozvoj empatie, komunikace), *potřebu citové jistoty* (intimitu a citovou akceptaci), *potřebu seberealizace* (rozvoj osobnosti), *potřebu autonomie* (rozvíjet sám sebe, nebýt příliš fixovaný na partnera), *potřebu otevřené budoucnosti* (představu společného života, popř. manželství a rodičovství). Partnerský vztah je symetrický, partneři se vzájemně doplňují (Vágnerová, 2007).

Vztah podle Roberta Sternberga (1998) obsahuje 3 složky (nemusí být přítomny všechny nebo vztah může tvořit kombinace složek):

**Emoční složka** obsahuje intimitu, kterou si pár vytváří. Je tím myšlen pocit připoutanosti, díky kterému se dvojice cítí jako pár. Když tuto složku vztah má, mají partneři touhu být pochopeni a vědět o sobě všechno. Vzájemně se podporují, dělí se o majetek a tráví společně čas.

**Motivační složka** obsahuje tělesnou přitažlivost, vášně (dotyky, polibky) a obdiv partnera. Převažuje zejména na začátku vztahu a nevydrží dlouho (fáze zamilovanosti).

**Kognitivní složka** zahrnuje to, jak se partneři ve vztahu angažují. Znamená ochotu společně překonávat překážky, uznávat podobné hodnoty (Sternberg, 1998). Je to určitá vazba na partnera, která se vytváří v průběhu času, kdy partneři sdílí zážitky, problémy, stereotyp (Vágnerová, 2007).

Sternberg (1986) dále popisuje 8 *typů vztahů*, které mají buď všechny tyto složky, nebo jen některé. Patří mezi ně: **neláska** (vztahy např. na pracovišti nebo mezi sousedy), **oblíbenost** (mají pouze emoční složku – přátelství), **zamilovanost** (pouze přitažlivost k člověku- tedy motivační složka), **romantická láska** (vztahy na VŠ – emoční i motivační,

chybí angažovanost), **kamarádská láska** (emoční i kognitivní složka, nejsou vášnivé – po delší době manželství), **prázdná láska** (pár spolu zůstává celý život, i když se nepřitahují ani si nerozumí), **pošetilá láska** (bouřlivé vztahy, kdy se dvojice rychle vezme – mají motivační a kognitivní složku, chybí emoční – nemají pocit „my“), **dokonalá láska** (obsahuje všechny 3 složky – ve všem si rozumí – prožívá ji pouze 10% párů) (Sternberg, 1986 in West, 2002).

## 2.1 Přístupy k partnerství

Typ partnerského vztahu závisí na kombinaci 3 výše uvedených složek podle Sternberga. Může se lišit v závislosti na osobnosti a zralosti partnera. Přístup k partnerství je však do určité míry stabilní. Je ale také ovlivněn osobnostními rysy a vývojovou fází jedince. Rozlišujeme 2 přístupy k partnerství:

**Vášnivé partnerství** - převažuje na počátku mladé dospělosti. Je plné emocí, romantiky, slouží jako zdroj zkušeností. Je to období romantické zamilovanosti a nezávazného sexu. Později přichází touha po trvalém partnerství (po 30. roce).

**Přátelské partnerství** – v tomto partnerství je kladen důraz na intimitu, solidaritu a jistotu vzájemné opory. Objevuje se u lidí, kteří dozráli k okamžiku založení rodiny. Je pro něj specifické přátelství, racionalita a ohled na partnera (Vágnerová, 2007).

## 2.2 Formy vztahů

Na závěr kapitoly bude zmíněno několik forem vztahů, které v současné době mohou partnerské vztahy mít. Patří mezi ně:

**Nesezdaná soužití** – partneři mají společné bydlení a hospodaření, bez uzavření manželství. Poslední dobou jsou stále častější. Lidé si tak uspokojují potřebu trvalého naplněného partnerství, ale zároveň si uchovávají nezávislost. Tento volný svazek se dá považovat za určitou přípravu na manželství (Vágnerová, 2007).

Rozlišujeme 4 základní typy těchto soužití:

- 1) **Soužití porozvodové** – má krátké trvání, jde o přechodný stav, než se člověk zařadí do jiné skupiny;
- 2) **Soužití snoubenecké** – po určité době se mění v manželství;
- 3) **Soužití dočasné** – u mladých párů, kteří ještě nemyslí na sňatek nebo u rozvedených, kteří už nechtějí dalšího partnera (chtějí žít sami);

**4) Soužití na místo manželství** – soužití páru, který neplánuje sňatek, může dojít i k plození dětí (Rabušic, 2001);

Mezi další formy vztahů patří:

**Víkendové manželství („mingle“)** – oba partneři sice mají vztah, ale chrání si svoje soukromí, vídají se pouze o víkendech, ale ne vždy - ponechávají si svobodu. Bydlení odděleně jim vyhovuje.

**Virtuální vztahy** – vztah založený pouze na dopisování si po internetu, lidé ani nemají zájem se setkat (Bachárová, 2015).

**Manželství** – dlouhodobé (trvalé) soužití muže a ženy, právně uzavřeno sňatkem na základně svobodného rozhodnutí obou partnerů. Hlavním cílem je plození a výchova dětí. Manželé mají společné zázemí, životní styl, uznávají společné hodnoty, uspokojují své potřeby aj. (Vágnerová, 2007).

**Registrované partnerství** – trvalé soužití dvou osob – slouží pro páry stejného pohlaví, které chtějí mít veřejnoprávně uzavřený svazek. Vzniká na základě prohlášení dvou osob na matrice. Pár je následně zapsán do knihy registrovaného partnerství. Do tohoto svazku nesmí vstupovat sourozenci nebo příbuzní, ani jeden z partnerů nesmí být v manželství a musí dosáhnout věku minimálně 18 let (Registrované partnerství, 2014).

### 3. Komunikace

*„Komunikace je specifickou formou spojení mezi lidmi, a to prostřednictvím předávání a přijímání významů.“ (Výrost & Slaměník, 2008, s. 217)*

Dle Pospíšila (2008, s. 8), je komunikace *„proces sdělování a výměny informací prostřednictvím znaků. V tomto procesu tedy dochází ke skutečnému, fyzickému vysílání a přijímání sdělení. Obsahem sdělení mohou být například představy, nálady, pocity, postoje, fakta atd.“*

Komunikace probíhá v úzkých vztazích mezi lidmi. Tuto komunikaci, která probíhá v mezosobních vztazích, nazýváme tzv. interpersonální komunikací. Základním projevem komunikace je rozhovor. V rozhovoru se užívá především verbální komunikace, kdy osoby střídavě mluví a naslouchají (Výrost & Slaměník, 2008).

Komunikace se nejčastěji rozlišuje na:

**Verbální** – což je používání verbálních prostředků (slovních výrazů – mluvených, či psaných) (Výrost & Slaměník, 2008). Tvoří obsah naší řeči (Praško, 1996).

**Neverbální** – používání mimoslovních prostředků (Výrost & Slaměník, 2008). Patří sem to, jaké naše tělo vydává signály beze slov či jako doprovod ke slovní komunikaci (Vybíral, 2000) – např. gesta, doteky, pohledy, výraz tváře, tón hlasu, postoj těla (Výrost & Slaměník, 2008). Tato komunikace funguje automaticky (Praško, 1996).

Dále se komunikace dělí např. na *„komunikaci záměrnou a nezáměrnou, komunikaci vědomou a nevědomou, komunikaci racionální, logickou, iracionální a afektivní. Komunikace pozitivní a negativní, komunikace aktivní (asertivní, agresivní, manipulativní) a pasivní (i ta může být manipulativní), komunikace interpersonální (mezi lidmi) a intrapersonální (vnitřní, samomluva atd.) a podobně.“* (Paulík, 2007, s. 9)

Komunikace slouží nejen k předávání informací mezi lidmi, ale také k vnitřnímu porozumění světu a našemu nitru. Naše prožívání se formuje komunikací s druhými a naopak. To, jak se k nám druzí budou chovat, je zase ovlivněno tím, jakým způsobem komunikujeme my s nimi (Praško, 1996).

Jsou rozlišovány 4 funkce komunikace. Komunikací můžeme **informovat** (předat či oznámit informaci), **instruovat** (něco naučit či někoho zasvětit do tématu), **přesvědčit** (ovlivnit někoho) či **pobavit** (rozveselit) (Vybíral, 2000).

### 3.1 Komunikace v partnerských vztazích

V dřívějších letech bylo v partnerských vztazích důležité především zajištění materiálních potřeb – život partnerů se soustředil hlavně na to, aby měla rodina kde bydlet, co jíst, do čeho se obléct. Na komunikaci nebylo příliš prostoru. Dnes však ve vztazích vstupují do popředí také emocionální potřeby. Partneři spolu touží více komunikovat, projevovat si něhu, lásku či uznání. Na to, jak spolu budou partneři komunikovat, může mít vliv mnoho faktorů.

Jedním z důležitých vlivů je např. vliv prostředí, ve kterém každý z partnerů vyrůstal. Od útlého dětství napodobujeme komunikační zvyky dospělých, zejména rodiny (např. řešení sporů). Dále zde hraje roli sociální vliv - komunikovat se učíme i od svých vrstevníků a jiných lidí, se kterými jsme v kontaktu.

Dalším, velmi důležitým faktorem komunikace, je temperament. Nejznámější rozdělení temperamentu je známé již od Hippokrata, který ho rozdělil na 4 typy - sangvinik, choleric, melancholik a flegmatik. Každý z nich má jiné komunikační vzorce. **Sangvinik** má velkou potřebu mluvit, být středem pozornosti. Může být však povrchní a ne příliš přemýšlivý. **Choleric** také hodně mluví, avšak uvážlivěji. Má vůdcovské schopnosti, je zvědavý. Má však sklon k tomu být tvrdohlavý a ironický, mít vždy pravdu. **Melancholik** zase mluví až po důkladné úvaze, je analytický. Snadno se poddává pocitům, které ale obtížně vyjadřuje. **Flegmatik** mluví klidně a promyšleně a je těžké ho rozčítit. Drží se zpátky, neprojevuje navenek své city. Je důvěryhodný, ale na někoho může působit pedantsky či lhostejně (Van Pelt, 2001).

Mezi komunikací mužů a žen jsou značné rozdíly. Jejich způsob komunikace se různí už jen z biologického hlediska. Díky struktuře mozku jsou ženy více empatické, intuitivní a zaměřené na emoce, kdežto muži jsou spíše logičtí a analytičtí (Van Pelt, 2001). Ženy také často mluví hlavně proto, aby si utřídily myšlenky a uvolnily stres. Oproti tomu muži si myšlenky třídí v hlavě a často mluví jen za účelem zjištění nebo sdělení informace. Nepotřebují tolik mluvit o svých citech (Gray, 1994).

Komunikace je dále rozdělena na 4 základní styly, které mohou jedinci využívat. Tyto styly se můžou prolínat v závislosti na kontextu situace a výše zmíněných vlivech. Jedinci nepoužívají pouze jeden styl, ale jejich kombinace.



## 3.2 Asertivní komunikace

Autorem termínu „asertivita“, je A. Salter, který o ní vydal první publikace v roce 1950 (podle Vybíral, 2000). Definoval ji jako „*přímé a přiměřené vyjadřování vlastních myšlenek, aniž bychom při tom porušovali práva vlastní a druhých lidí*“. (Janiš & Bártová, 2005, s. 6).

Asertivní člověk dovede naslouchat druhému a snaží se mu porozumět (Janiš & Bártová, 2005). Přímě říká, co cítí a neponižuje druhé. Má přiměřené sebevědomí a zachovává úctu k partnerovi i k sobě (Praško, 2005). V klidu dovede vyjádřit své názory a požadavky (Janiš & Bártová, 2005). Dokáže přiznat chybu a je přístupný kompromisům.

Ve svém chování je klidný, vyrovnaný a uvolněný (Praško, 1996). Přiměřeně dává najevo své pocity a jeho mimika odráží to, co skutečně cítí (Vybíral, 2000). Jasně vyjadřuje, co chce, umí přijmout kritiku a dovede se bránit manipulativnímu jednání. Není pasivní ani agresivní (Janiš & Bártová, 2005).

Komunikuje upřímně, otevřeně a vyjadřuje se v první osobě (Vybíral, 2000). Při hovoru přemýšlí o tom, co mu druzí říkají. Když se mu něco nepovede, nedělá z toho tragédii a neviní za to jiné (Praško, 2005).

Pokud se vyskytne problém, snaží se hledat jeho objektivní příčiny. Neptá se proč, ale JAK něco řešit, aby byly obě strany spokojené. Dovede říci ne, aniž by u toho měl pocit viny. Umí ocenit, ale i vyjádřit kritiku, když je to na místě. Má zájem o potřeby druhých a respektuje je (Janiš & Bártová, 2005). Dovede být spontánní a přijímat komplimenty (Vybíral, 2000).

Člověk, který je asertivní, také dovede překonávat různé zábrany – např. stydlivost, pasivitu.

Zjednodušeně lze asertivitu charakterizovat podle třech P:

- „*POZNÁNÍ (vlastních potřeb, myšlenek, pocitů, dojmů)*;
- *PROJEVENÍ (názorů, pocitů, potřeb, postojů, zájmů)*;
- *PROSAZENÍ (respektující přijaté společenské zásady i druhé lidi)*;“ (Paulík, 2007, s. 52)

Asertivitu netvoří pouze komunikace, ale celkový životní postoj. Ten se formuje již od dětství, kdy získáváme pocit vlastní hodnoty. Ovlivňuje ho mimo jiné rodinné prostředí (výchova, vyznání, postavení rodiny). Asertivní jedinec má životní postoj „já jsem o. k., ty jsi o. k.“ – tedy je přesvědčen o tom, že on má svojí hodnotu a stejně tak i druzí lidé.

Vlivem rodiny na naše chování se zabýval např. E. Berne (1970). Tvrdil, že se u nás prolínají 3 roviny chování:

**Rodič** – (odraz rodičů) – role staršího, zkušenějšího, chytřejšího člověka, který nás nabádá a kárá. Je přísný i laskavý, ale stále nadřazený nad námi. Toto já je buď ochranné (laskavé, trpělivé, někdy však vyvolává pocit poslušnosti) nebo kritické (moralizuje, dodržuje normy, není tolerantní).

**Dítě** (pozůstatky z dětství) – je vzdorovité, náladové, někdy nás bere jako autoritu, jindy nás má rádo. Toto já je buď přirozené (potom jsme spontánní, radostní, někdy však nezodpovědní, impulzivní) nebo přizpůsobivé (pasivita, snaha se všemi vycházet).

**Dospělý** – jedná jako rovný s rovným, má snahu o pochopení a respekt. Dovede naslouchat.

Tyto tři roviny se v našem chování prolínají. Pokud spolu komunikují dvě osoby na stejné úrovni chování, probíhá rozhovor bez problémů. Pokud tomu tak není, může docházet ke konfliktům. V tuto chvíli je výhodné používat asertivní komunikaci.

Některé dovednosti, které asertivní člověk ovládá:

- 1) **Negativní aserce** - akceptuje své chyby, aniž by se omlouval, souhlasí s kritikou – umožňuje posouzení svého jednání bez toho, aby se bránil, popíral či pociťoval úzkost;
- 2) **Otevřené dveře** – přizná kritikovi, že na tom, co říká, může být něco pravdy;
- 3) **Pokazená gramfonová deska** – klidné opakování toho, co chce;
- 4) **Přijatelný kompromis** – navrhne kompromis, který je přijatelný pro oba (Pospíšil, 1996);

### **Neverbální projevy**

Zrakový kontakt vyjadřuje přátelství a zájem (Janiš & Bártová, 2005). Je pevný a klidný. Tvář má klidné rysy, mimika se mění podle situace, např. úsměv či zamračení, když je to na místě. Hlas je jasný, pevný a upřímný.

Asertivní člověk používá otevřená, vyrovnaná gesta a má vzpřímené a uvolněné postavení těla (Asertivita v praxi, 2015).

V následující tabulce jsou uvedeny některé **charakteristiky asertivního člověka**.

<b>Chování</b>	<b>Typické výroky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vyjadřuje své pocity přiměřenou formou</li> <li>● Přímé, poctivé a přiměřené vyjádření vlastních názorů, potřeb, které neporušuje práva druhých</li> <li>● Je schopný požádat o to, co potřebuje</li> <li>● Neříká ano, pokud chce říci ne</li> <li>● Umí přijímat odmítnutí bez pocitu porážky</li> <li>● Umí vyjádřit kritiku i pochvalu</li> <li>● Neponižuje se a nepovyšuje se</li> <li>● Umí naslouchat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Když děláš to, ... já se cítím takto...</li> <li>● Mně se líbí, že...</li> <li>● Ne, nechci...</li> <li>● Ne, to mi opravdu nevyhovuje</li> <li>● Rozumím vám, bylo to pro vás nepříjemné...</li> <li>● Jestli tomu dobře rozumím, chcete ode mě vědět, co si o tom myslím</li> </ul>
<b>Příčiny</b>	<b>Důsledky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ctí svoje potřeby a pocity a zároveň ctí to samé u druhého</li> <li>● Má přiměřené sebevědomí a vnitřní sebeúctu</li> <li>● Zná svoje práva a respektuje práva druhých</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sebejistota</li> <li>● Úcta k sobě a druhým</li> <li>● Porozumění</li> <li>● Respekt</li> <li>● Působí uvolněně, klidně, mluví zřetelně a srozumitelně</li> </ul>

**Tabulka 2: Charakteristiky asertivní komunikace (Asertivita v praxi, 2015, s. 8)**

### 3.3 Pasivní komunikace

Pasivní člověk je velmi nerozhodný a nejistý. Přenechává často odpovědnost na druhém. Vnímá to však tak, že se pro druhého „obětoval“ a později mu to může vyčítat. Působí velmi bezbranně a lidem se raději přizpůsobuje. Chybí mu totiž sebejistota. Často dělá věci na úkor sebe a svých potřeb. Obvykle také partnerovi vyčítá, že se mu málo věnuje. Očekává velkou pozornost a chce být chválen. Pokud tomu tak není, cítí se ukřivděný. Může se stavět do role „chudáčka“, kdy zdůrazňuje, co mu nejde či „obětavce“, kdy zase mluví o tom, jak se snaží a se vším pomáhá (Praško, 2005). Dalším příkladem může být i tzv. „opičí matka“, která dává svým dětem nadměrnou péči a „dusí“ je tak (Praško, 1996).

Tento člověk se nedovede se prosadit. V problémových situacích bývá depresivní a často se omlouvá (Praško, 2005). Má pocit, že je druhými zneužíván a někdy tomu i tak je. Mezi lidmi může být až přehnaně snaživý, nebo se jim naopak vyhýbat. Většinou

se potřebuje připoutat k „silnějšímu“ člověku, kterému se oddá, je na něm závislý a přejímá jeho názory.

O svých emocích před druhými nemluví a potlačuje je. Je přesvědčen, že to dělá pro dobro druhých. Někdy to ani nemusí být vědomé. Pokud by své emoce a potřeby přirozeně projevoval, může z toho mít pocit vlastní sobeckosti (Praško, 1996).

Během rozhodování se raději podřizuje druhým, i když potom dělá věci, které ve skutečnosti nechce. Ptá se také druhých, jestli je to, co dělá, správné. Často se také lituje a věci, které se mu dějí, svádí na nepřízeň osudu. Pokud se objeví nějaká překážka, odradí ho to (Janiš & Bártová, 2005).

Jeho životní postoj je „já nejsem o. k. – ty jsi o. k.“ – má vždy pocit, že druzí jsou lepší, chytřejší, schopnější a on je bezcenný (Asertivita v praxi, 2015).

### Neverbální projevy

Pasivní člověk má vyhýbavý oční kontakt a omluvný výraz v obličeji. Hlas je neklidný, tichý, monotónní, váhavý, někdy i ufnukaný.

Má shrbené tělo, paže či nohy jsou zkřížené (obrana). Používá nervózní gesta (Asertivita v praxi, 2015).

### Charakteristiky pasivního člověka:

Chování	Typické výroky
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Zjevná nestrannost (nepřiklání se ani k jedné ani k druhé straně)</li> <li>● Obětující se, skromný, smířlivý, slušný</li> <li>● Příliš disciplinovaný</li> <li>● Nepřevzme iniciativu</li> <li>● Nechá druhé rozhodovat</li> <li>● Neptá se, příliš nemluví</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Každý si může dělat, co se mu zlíbí</li> <li>● Bojím se, že mu/jí ublížím, když...</li> <li>● Šéf řekl, že...</li> <li>● Asi máš pravdu</li> <li>● Nezapojuji se, mě se to netýká</li> <li>● Nemám čas!</li> <li>● V každém případě, co můžeme dělat?</li> <li>● Není to můj problém</li> <li>● Dělán to, co mi řekli</li> </ul>

Příčiny	Důsledky
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Potřebuje být oceněný, obklopený, aby ho měli rádi</li> <li>● Bojí se být osobně zainteresovaný</li> <li>● Bojí se dostat do problémů</li> <li>● Nedostatek zájmu</li> <li>● Ztížit situaci</li> <li>● Zkreslené vnímání reality</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Osobní trápení</li> <li>● Ztráta sebeúcty</li> <li>● Odpor/hněv</li> <li>● Ignorovaný, diskreditovaný</li> <li>● Anonymita</li> <li>● Průměrné výsledky</li> <li>● Slabá komunikace s druhými</li> </ul>

**Tabulka 3: Charakteristiky pasivní komunikace** (Asertivita v praxi, 2015, s. 6)

### 3.4 Manipulativní komunikace

*„Manipulace je skrytý pokus v komunikaci o nepřímé řízení druhých lidí s cílem sebeprosazení, získání komfortu na úkor druhého, sociálního uznání, zlepšení sebevědomí, zastrašení druhého, jeho zesměšnění, získání materiální nebo duchovní hodnoty.“* (Pospíšil, 2008, s. 49)

Manipulativní člověk nepřijímá druhé takové, jací jsou, ale snaží se je předělat podle sebe. Chce, aby se druhý choval tak, jak on považuje za správné. Jeho hlavním cílem je, aby se druhý podvolil jeho vůli.

Vyvolává ve druhých pocity viny, hraje na city například pomocí lichotek, obviňování či pláče. Snaží se druhého dostat do takového rozpoložení, aby podlehl (Praško, 1996). Hraje na city např. pomocí vět, které začínají: „Kdybys mě miloval, tak bys...“ (Praško, 2005).

Dovede také citově vydírat např. sebepoškozováním či vydíráním sebevraždou. Snaží se vzbuzovat v ostatních žárlivost. Rád také druhé vydírá tím, že mluví o morálce. Vymýšlí různé lži, polopravdy či předstírá city (Pospíšil, 2008).

Snaží se vždy o výhru, ale není to zřejmé na první pohled (Praško, 2005). Manipulátoři potřebují za každou cenu vypadat jako velmi chytří a znalí. Často si vybírají lidi s malým sebevědomím a využívají jejich nejistoty ve svůj prospěch (Pospíšil, 2008).

Občas se takto projevuje každý člověk, avšak manipulátor dělá tyto věci velmi často, je to pro něj něco jako zlovyk (Praško, 1996). Skutečný manipulátor má manipulaci jako povahový rys. Tito lidé tvoří asi 3 % populace. Nejsou si svého chování často vědomi. Většina lidí používá manipulaci pouze občas pod vlivem situace (Praško, 2005).

Manipulativní člověk používá manipulaci jako obranu, aby si udržoval sebevědomí. Tím, že sráží hodnotu druhých, získává pocit vlastní hodnoty. Je plně zaujat sebou a neuvědomuje si, co svým chováním může způsobovat druhým (stres, depresi) (Praško, 2005).

### Neverbální projevy

Neverbální projevy manipulace nejsou v odborné literatuře přesně definovány. Důvodem může být, že člověk, využívající manipulativní komunikaci, na sebe bere mnoho tváří a podle toho se může měnit i jeho neverbální komunikace. Může používat různé formy pasivní či agresivní komunikace, které jsou zde uvedeny. Newton (2013) zmiňuje některé charakteristiky mluvy manipulativního člověka – tón jeho hlasu může být blahosklonný, závistivý, úlisný a často ve vyšších polohách.

#### Charakteristiky manipulativního člověka:

Chování	Typické výroky
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Snaží se dosáhnout toho, co chce, oklikou</li> <li>● Apeluje na morálku, pocity viny, na to, co řeknou druzí lidé apod.</li> <li>● Jedná nečestně, je pokrytecký</li> <li>● Pláče, křičí, moralizuje, lichotí, slibuje</li> <li>● Druhé činí zodpovědné za vývoj a řešení situace</li> <li>● Vychytralé, úskočné, vynalézavé, nápadité jednání</li> <li>● Slibuje mnoho, ale nesplní</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Nebýt mne, kde byste byli...</li> <li>● Vy snad nemáte srdce, jste ignorant!</li> <li>● A můžete mi říct, co by vám to udělalo</li> <li>● Mohl bys mít hodnotu, kdybys...</li> <li>● Inteligentní člověk pochopí, že...</li> <li>● Tohle slušná žena nedělá</li> <li>● Je to pro naše dobro</li> <li>● Dávejte si pozor na toho a na toho</li> <li>● Moji drazí přátelé a pracovníci</li> <li>● Rozumíš, co tím myslím</li> </ul>
Příčiny	Důsledky
<p>Spočívají v rodině a přesvědčeních typu:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Rozděluj a panuj</li> <li>● Říkat pravdu je nebezpečné</li> <li>● Lehčí je přinutit druhého, aby to udělal</li> <li>● Účel svěť prostředky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vzbuzuje pocit viny a další nepříjemné pocity</li> <li>● Ztrácí důvěryhodnost své osoby a důvěru ostatních</li> <li>● Vyvolává pasivní a agresivní chování</li> <li>● Povzbuzuje donášení a vyvolává nepříjemné pocity</li> <li>● Zpomaluje práci, která se potom nedokončí</li> </ul>

**Tabulka 4: Charakteristiky manipulativní komunikace (Asertivita v praxi, 2015, s. 7)**

### 3.5 Agresivní komunikace

Člověk, využívající agresivní komunikaci, zraňuje a ponižuje druhé. Neumí přiznat vlastní chybu a často druhým něco vyčítá nebo je kritizuje. Prosazuje pouze sebe na úkor druhých.

Používá hrubá slova, nadávky, sarkasmus a ironii. Nebere v úvahu práva jiných a často druhé zastrašuje nebo jim vyhrožuje. Domnívá se, že je upřímný, ale je spíše útočný (Praško, 1996).

Může působit jako přehnaně sebevědomý, ale ve skutečnosti tím zastírá své komplexy, které si takto kompenzuje. Nemá se rád a domnívá se, že ho nemají rádi ani druzí. Někdy to tak i může být. Ve vztahu se může cítit sám a nepochopený. Blízkost si chce zajistit skrz kontrolu druhého. Dává najevo svou sílu, stále partnerovi něco vyčítá či žárlí. Jelikož je pořád napjatý, toto chování mu může na chvíli přinést úlevu.

Bere na sebe různé role – např. roli „pravého chlapáka“, který je hrubý a silný, „diktátora“, který má vždy pravdu, „kontrolora“, který vše kontroluje, zapisuje a tak má vždy pravdu, či „mravokárce“, který stále moralizuje a vyvolává pocity viny (Praško, 1996).

Tento člověk je ve svém projevu často hlasitý, ale někdy i okázale mlčí. Je velmi dominantní a projevuje nezájem vůči partnerovi. Má vždy ve všem pravdu a není příliš empatický. Neumí odpouštět a často druhé ponižuje (Praško, 2005). Sráží jejich sebedůvěru. Sice někdy dosáhne svého, ale lidé ho nemají rádi a jeho chování mu mohou i oplácet (Capponi & Novák, 1996).

Má potřebu neustálé pozornosti. Zesměšňuje druhé a často skáče do řeči. Názory prosazuje jako hotovou věc, mnohdy se značnou arogancí (Janiš & Bártová, 2005).

V podstatě neustále útočí na hranice druhého. Jeho postoj k životu je: „já jsem o. k., ty nejsi o. k.“ (já jsem vyhrál, ty prohrál) (Asertivita v praxi, 2015).

Mluví často větami typu „vy... ty...“. Je velmi impulzivní, má nízkou frustrační toleranci. Ve druhých vzbuzuje strach a nenávisť. Má přesvědčení typu „vlastním druhé“. Je hrubý, náročný a jde si svou cestou, bez ohledu na to, co se děje (Newton, 2013).

## Neverbální projevy

Agresivní komunikaci může doprovázet např. příliš upřený oční kontakt či neosobní, přezíravý pohled. Tvář je zamračená či se sarkastickým úsměvem, čelisti jsou sevřené. Hlas je hlasitý, studený, ostrý, stoupá na konci. Agresivní člověk klade důraz na obviňující slova, až křičí.

Výrazně gestikuluje, ukazuje, mlátí, má zkřížené paže (čímž značí nepřístupnost), tyčí se nad ostatními (Asertivita v praxi, 2015). Gesta jsou rozmáchlá, sebevědomá, naznačují dominanci (Janiš & Bártová, 2005).

**Charakteristiky agresivního člověka** (Asertivita v praxi, 2015, s. 5):

Chování	Typické výroky
<ul style="list-style-type: none"><li>● Mluví hlasitě, nekontroluje, jak moc mluví a přerušuje ostatní</li><li>● Vyrušuje, když mluví někdo druhý</li><li>● Vnucuje svoje cíle druhým</li><li>● Má ironický úsměv</li><li>● Zaujímá arogantní anebo pohrdlivý postoj</li><li>● Dělá velká neočekávaná gesta</li><li>● Netrpělivý</li><li>● Zpochybňuje ty, kteří mluví</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Udělej to anebo to nechej tak!</li><li>● Je lepší vyhrát než prohrát</li><li>● „Tak, jak to vidím já“</li><li>● Ničemu jsi nerozuměl</li><li>● Nechci to slyšet</li><li>● Smiř se s tím!</li><li>● V tomto světě musíš kontrolovat</li><li>● Mýlíš se</li><li>● Ty za to můžeš!</li></ul>
Příčiny	Důsledky
<ul style="list-style-type: none"><li>● Přecitlivělost</li><li>● Osobní problémy (choroba, problém s penězi)</li><li>● Frustrace z minulosti</li><li>● Skrytý strach z druhé osoby</li><li>● Více anebo méně vědomá touha po pomstě</li><li>● Příliš vysoká anebo nízká sebedůvěra</li><li>● Emocionálně chudý, impulzivní</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Zdánlivě výkonný</li><li>● Psychický blok, utlumuje skupinu anebo „se obrátí proti ní“</li><li>● Plýtvá energií</li><li>● Zbytečně zvyšuje hladinu stresu</li><li>● Ztrácí motivaci</li><li>● Izolovaný</li></ul>

**Tabulka 5: Charakteristiky agresivní komunikace** (Asertivita v praxi, 2015)



## **3.6 Komunikace a citová vazba**

Manipulátorem se často stává člověk s nejistou citovou vazbou. Může to být podmíněno nedostatkem lásky, pozornosti a tělesného kontaktu ze strany matky v dětství. Matka mohla být citově chladná, odmítavá, přísná. Neprojevovala dítěti city. Z toho důvodu má jedinec o sobě negativní mínění a je velmi nejistý, či v sobě chová hněv, odpor a závist. Ve světě se necítí bezpečně, bojí se důvěřovat lidem a má potřebu se chránit.

Projevují se u něj citové problémy a nedovede své potřeby odložit na později. Je citově deprivovaný. Výsledkem je tedy bezohlednost a problémy s přizpůsobením.

Kvůli své nejisté vazbě má tento člověk pocit nejisté budoucnosti, a tak se snaží uspokojit své potřeby hned (Pospíšil, 2008).

Lidé s nejistou citovou vazbou se neustále cítí ohrožení, bojí se i na místech, které ostatním připadají bezpečné. Jsou stále ve stresu, očekávají zradu – z toho důvodu i neradi s někým spolupracují. Nedovedou se intimně sblížit, v lásce a sexu jsou chladní. Často jsou depresivní, nejistí, úzkostní, nezodpovědní, někdy mohou i páchat trestné činy, kvůli neschopnosti oddálit své potřeby.

Lidé s jistou vazbou v dětství vnímali matku jako jistou základnu. V důsledku toho dobře zvládali odloučení od matky během raného vývoje. To je základem asertivity a autonomie. Dítě se od rodičů naučilo projevovat pocity a důvěřovat jak jim, tak i ostatním lidem (Pospíšil, 2008).

## **3.7 Výzkumy citové vazby a komunikace**

Komunikací v partnerství (manželství) a citovou vazbou, se zabývala studie Raeisipoora, Fallahchaie a Zareiho (2011). Cílem této studie bylo zjistit vztah mezi styly citové vazby, komunikačními schématy a manželskou spokojeností u sezdaných lidí. Ve výzkumu je popisováno, že komunikační modely mají podobné vlastnosti jako styly citové vazby a mohou ovlivňovat funkčnost dospělých vztahů a manželskou spokojenost. Výsledky výzkumu prokázaly, že čím silnější je citová vazba mezi partnery, tím větší je spokojenost v jejich manželství.

Nedílnou součástí komunikace jsou také strategie řešení konfliktů. U nás byl na toto téma proveden výzkum Kotrlové (2011), který zkoumal, jak styly citové vazby souvisí se strategiemi zvládání konfliktů.

Ve výzkumu byly zkoumány běžné neshody mezi partnery a popsáno šest stylů řešení konfliktů (kompromisní, dominantní, separační, submisivní, vyhýbavý a reaktivní styl).

Výsledky výzkumu ukázaly, že lidé s jistou citovou vazbou se uchylují spíše ke konstruktivnímu řešení problémů. Separální styl je sledován teprve krátce a zjistilo se, že se k němu nepojí žádný styl citové vazby. U různých stylů se vyskytuje ve stejné míře. Submisivní styl souvisí s vyhýbavým (úzkostným stylem). Výsledky u dominantního stylu také nebyly zcela jednoznačné. Pravděpodobně souvisí s úzkostným i odmítavým stylem citové vazby. Reaktivní styl souvisí s úzkostnou citovou vazbou. Studie u vyhýbavého stylu řešení konfliktů také nebyla jednoznačná, ale spíše souvisí s úzkostným a odmítavým stylem citové vazby.

To, že typ citové vazby souvisí se zvládnutím konfliktů a komunikací, dokládají i mnohé zahraniční studie. Podle studií Simpsona a kol. (1996, in Willerton, 2012) jistě připoutaní lidé jednají konstruktivněji, než lidé s nejistou citovou vazbou. Tito lidé mají naopak sklon k destruktivním strategiím, např. snáze vybuchnou. Dále také zjistili, že lidé s ambivalentní vazbou mají zvýšenou pozornost vůči citové dostupnosti partnera, a tak během rozhovoru snadněji zúzkostní. To může vyústit v negativní chování, např. v projevy vzteku. Lidé s vyhýbavým chováním se zase chovají k partnerovi méně vřele a neposkytují mu dostatek opory. Toto chování vychází ze strategií z dětství, kdy docházelo k blokaci emocí dítěte, když na jeho citové projevy rodič dostatečně nereagoval.

Gotmann (1992, in Willerton, 2012) zase zkoumal faktory, podle kterých bylo možno určit, zda spolu páry zůstanou v partnerství nebo se rozejdou. Snažil se objasnit, které aspekty komunikace jsou typické pro spokojené nebo naopak nespokojené vztahy.

Zkoumal 85 párů po dobu 10 let. Na základě této studie spolu s Levensonem (1992, in Willerton, 2012) specifikoval 4 složky negativní komunikace, které predikovaly rozpad vztahu. Jednalo se o kritizování a ponižování partnera, obhajování vlastního chování, pohrdání partnerem a nespolupracování (neochota uznat existenci problému).

Kritika, obhajování a nespolupráce je rovněž typická pro páry s úzkostně-vyhýbavým typem citové vazby. Tento vzorec byl vyhodnocen jako velice důležitý aspekt komunikace, který vede k nespokojenosti a může vztah směřovat až k rozchodu (rozvodu).

## II. PRAKTICKÁ ČÁST

### 4. Cíle výzkumu

Hlavním cílem tohoto výzkumu je zjistit souvislosti mezi dimenzemi citové vazby a vybranými styly komunikace (asertivní, pasivní, manipulativní a agresivní). Dimenze citové vazby tvoří úzkostnost a vyhýbavost (dle 2-faktorového pojetí citové vazby). Dále bude zkoumáno, zda se hodnoty jedinců ve stylech komunikace liší dle typu citové vazby.

Cílem je také zjistit souvislosti mezi délkou vztahu a dimenzemi citové vazby. Výzkum bude realizován formou kvantitativních metod.

## 5. Formulace výzkumných problémů a hypotézy

### Výzkumné problémy

Ve výzkumu se budu zabývat následujícími výzkumnými problémy:

**VP1:** Souvisí dimenze citové vazby se styly komunikace v partnerských vztazích?

**VP2:** Liší se skóry jednotlivých stylů komunikace dle typu citové vazby jedince?

**VP3:** Souvisí délka vztahu jedince s dimenzemi citové vazby?

### Hypotézy

Na základě formulace cíle výzkumu a stanovení výzkumných problémů byly formulovány následující hypotézy:

**H1: Dimenze citové vazby souvisí se styly komunikace v partnerských vztazích.**

H1a: Úzkostnost negativně koreluje s asertivním stylem komunikace.

H1b: Vyhýbavost negativně koreluje s asertivním stylem komunikace.

H1c: Úzkostnost pozitivně koreluje s pasivním stylem komunikace.

H1d: Vyhýbavost pozitivně koreluje s manipulativním stylem komunikace.

H1e: Úzkostnost pozitivně koreluje s agresivním stylem komunikace.

H1f: Vyhýbavost pozitivně koreluje s agresivním stylem komunikace.

**H2: Skóry jednotlivých stylů komunikace se liší dle typu citové vazby jedince.**

**H3: Délka vztahu souvisí s dimenzemi citové vazby jedince.**

Všechny uvedené hypotézy vycházejí z nastudované literatury uvedené v teoretické části. Formulace souvislostí z hlediska komunikačních stylů vychází z charakteristik jednotlivých stylů komunikace. Souvislosti s dimenzemi citové vazby jsou z části inspirovány 4-kategoriálním modelem citové vazby dle Bartolomewa a Horowitz (1991) uvedeného v teoretické části (tyto modely tvoří kombinace různé míry úzkostnosti a vyhýbavosti). Hypotéza týkající se délky vztahu je inspirována některými výzkumy, které již byly na toto téma provedeny. Podrobněji budou tyto myšlenky rozebrány v kapitole „Diskuze“.

## 6. Výzkumný vzorek

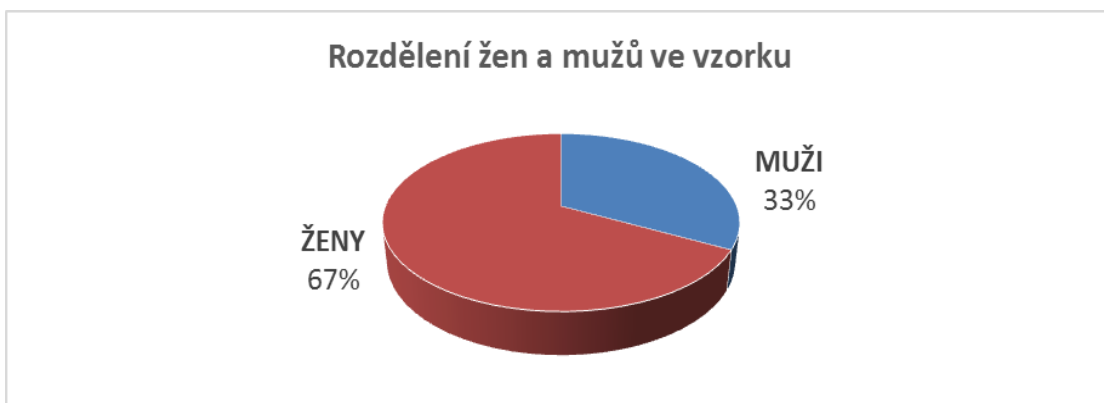
Výzkumný vzorek byl získán pomocí metody příležitostného výběru. Tato metoda byla zvolena z důvodu snadné dostupnosti vzorku.

Výzkumu se směli zúčastnit lidé, kterým bylo minimálně 18 let a měli partnerský vztah, trvající minimálně 6 měsíců. Kritérium týkající se délky vztahu, bylo zvoleno z toho důvodu, že podle odborné literatury je vztah, který trvá více než 6 měsíců, již považován za vážný (Willi, 2006).

Sběr dat probíhal prostřednictvím serveru [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz), kde ho mohl vyplnit kdokoli, kdo splňoval určená kritéria. Dále byl dotazník umístěn na sociální síť [www.facebook.com](http://www.facebook.com), kde jsem požádala své známé o vyplnění. Také jsem dotazník umístila do skupiny, též na sociální síti [www.facebook.com](http://www.facebook.com), s názvem „Jihočeská univerzita“ (skupina tvořena převážně studenty a zaměstnanci Jihočeské univerzity), avšak na omezenou dobu, aby počet účastníků výzkumu z tohoto vzorku nebyl příliš velký.

### Výsledky sběru dat

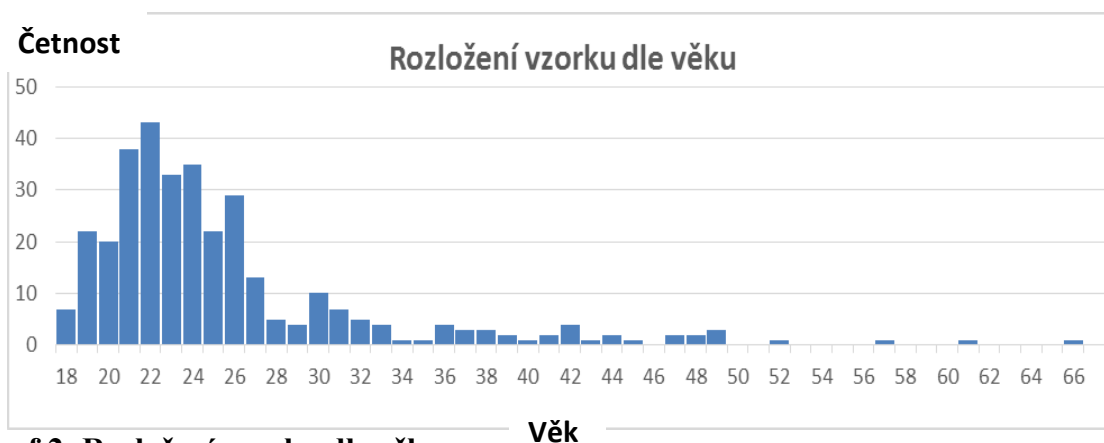
Sběr dat probíhal ve dvou etapách – první sběr proběhl v prosinci 2015, kdy byl dotazník umístěn na internetu po dobu 14 dní. Druhý sběr dat proběhl v únoru 2016, kdy byl dotazník umístěn na internetu po dobu dalších 14 dní. Tento druhý sběr byl proveden z důvodu velké početní převahy žen a byl tedy zacílen především na mužskou populaci. K dotazníku byla přidána instrukce, ať dotazník vyplňují přednostně muži. Celkem tedy dotazník mohli vyplňovat lidé po dobu 28 dní. Během prvního sběru bylo získáno 201 respondentů. Druhým sběrem bylo získáno dalších 142. Celkem tedy 343. Deset respondentů muselo být vyřazeno, protože nesplňovali daná kritéria. Tři z nich nesplňovali určený věk, 7 nemělo dostatečně dlouhý vztah. Celkový počet respondentů tedy byl 333, z toho 109 mužů a 224 žen (67 % žen a 33 % mužů). Rozdělení je znázorněno na následujícím grafu:



**Graf 1: Rozdělení žen a mužů ve vzorku**

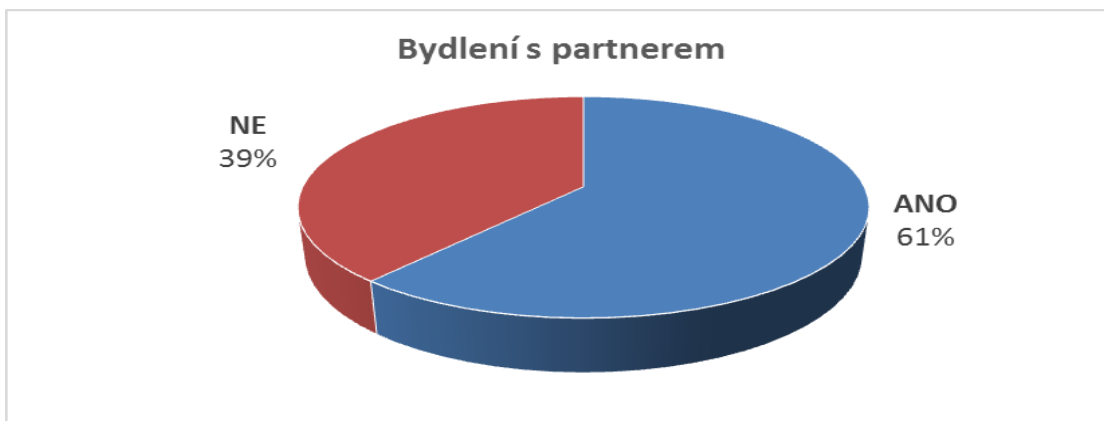
Výzkumu se zúčastnili respondenti ve věku od 18 do 66 let. Průměrný věk respondenta byl 25 let (medián= 24 let, modus= 22 let).

Následující graf ukazuje věkové rozložení zkoumaného vzorku:



**Graf 2: Rozložení vzorku dle věku**

61 % respondentů mělo společné bydlení, 39 % párů žilo odděleně. Rozložení vzorku z hlediska společného bydlení ilustruje následující graf:



**Graf 3: Rozložení vzorku podle společného bydlení**

Průměrná délka vztahu respondenta byla 4 roky (medián= 3, modus= 3).



**Graf 4: Rozložení vzorku dle délky vztahu**

## 7. Použité metody

Výzkum byl realizován kvantitativními metodami formou dotazníkového šetření. Ve výzkumu byly použity dva dotazníky. První z nich mapoval komunikaci v partnerských vztazích a druhý se zaměřoval na citovou vazbu v partnerství.

### Dotazník 4 stylů komunikace v partnerských vztazích

Jako první byl ve výzkumu použit dotazník 4 stylů komunikace, který byl vytvořen na základě odborné literatury, která je uvedena v teoretické části.

Dotazník se zaměřuje na zjišťování 4 stylů komunikace, které byly již podrobněji rozebrány v kapitole o komunikaci. Jsou to styly: asertivní, pasivní, manipulativní a agresivní.

Dotazník je rozdělen na 3 dimenze – emoční, behaviorální a neverbální. Ke každé z dimenzí přísluší 3 otázky. Celkový počet otázek je tedy 36.

Respondenti měli možnost odpovídat na otázky na 5-bodové Likertově škále, kdy pro číslo 1 platilo tvrzení „nesouhlasím“, pro 5 „souhlasím“.

Příkladem pro zjišťování asertivní komunikace je např. tvrzení „Nedělá mi problém upřímně projevit emoce“. Pro agresivní komunikaci např. tvrzení „Když mě partner naštvě, křičím, abych ulevil/a svému vzteku.“ Pro pasivní komunikaci tvrzení „Když se s partnerem o něčem rozhodujeme, raději se podřídím, než abych se dohadoval/a.“ Pro manipulativní komunikaci např. tvrzení „Někdy hraji divadlo (pláč/naštvaní/lichotky), když vím, že mi to pomůže dosáhnout svého.“

Maximální počet dosažených bodů byl 45, minimální počet 9. Čím vyšší byl počet dosažených bodů, tím více respondent užívá danou komunikační strategii.

Asertivnímu stylu odpovídají položky: 2, 6, 8, 16, 19, 28, 30, 32, 34;

Pasivnímu stylu odpovídají položky: 3, 7, 10, 14, 17, 22, 24, 25, 27;

Manipulativnímu stylu odpovídají položky: 1, 5, 12, 13, 18, 20, 23, 29, 33;

Agresivnímu stylu odpovídají položky: 4, 9, 11, 15, 21, 26, 31, 35, 36;

Dotazník byl nejprve konzultován s několika známými a spolužáky. Po této konzultaci byl proveden předvýzkum, kterého se účastnilo 19 lidí. Tito lidé měli vyjádřit své konkrétní názory na dotazník – např. zda jim otázky přijdou jednoznačné a jasně formulované či zda zjišťují to, co zjišťovat mají. Dále byl dotazník konzultován



s vedoucím práce. Na základě získaných připomínek byl dotazník upraven a až poté použit ve výzkumu.

Po skončení výzkumu byla provedena faktorová analýza jednotlivých položek. Naprostá většina položek dosahovala hodnot mezi 0,3 – 0,6, tedy splňovaly optimální hladinu obtížnosti. Výjimkou byly položky č. 6, 8, 16, 19, 30, 34, které dosahovaly hodnot v rozmezí na 0,19 – 0,26. Tyto hodnoty značí o něco menší obtížnost položek.

## **Experiences in close relationships – revised (ECR – R)**

(Zkušenosti s blízkými vztahy – revize)

Dotazník ECR-R je často využívaná sebeposuzovací metoda pro zjišťování typu citové vazby u dospělých jedinců (Willerton, 2012).

Je to přepracovaná verze dotazníku ECR, který vytvořila Brennanová, Clark a Shaver (1998). Položky dotazníku ECR-R jsou vybrány pomocí techniky item response theory (teorie odpovědi na položku). Tu provedli Fraley, Waller a Brennanová (2000) na čtyřech často používaných dotaznících k zjištění citové vazby (ECR, Adult Attachment Scales, Relationships Styles Questionnaire a Attachment Scales). Zjistili, že dotazník ECR má nejvyšší informativní funkci, a tak se při tvorbě dotazníku ECR-R rozhodli vycházet právě z tohoto dotazníku.

Vymysleli dvě nové škály k zjišťování citové vazby – škálu úzkostnosti a vyhýbavosti. Výsledný dotazník obsahuje 36 tvrzení, které má dotazovaný ohodnotit na 7 bodové Likertově škále, kdy 1 znamená „rozhodně nesouhlasím“ a 7 „rozhodně souhlasím“. Každá subškála obsahuje 18 tvrzení. Čím vyšší skóry respondent získá, tím vyšší má míru úzkostnosti/vyhýbavosti. Kombinací těchto dvou škál, lze jedince přiřadit k typům citové vazby jedince (Wei et al., in Dvorská, 2008).

Sibley a Lu (2003) uvádějí, že dotazník splňuje dostatečnou reliabilitu. Cronbachovo alfa pro úzkostnost nabývá hodnoty 0,928, hodnota pro vyhýbavost odpovídá 0,911.

### **Překlad ECR – R**

Dotazník ECR – R není v České Republice standardizován, ale byl proveden jeho překlad v rámci různých bakalářských a diplomových prací. První práce, která dotazník přeložila, byla bakalářská práce Dvorské (2008). Překlad i zpětný překlad české verze byl

proveden profesionální překladatelkou. Došlo zde pouze k drobným stylistickým úpravám, pořadí položek bylo zachováno (Dvorská, 2008).

Verzi, ze které vychází tato bakalářská práce, dále upravila Komárková (2012). Upravila dotazník tak, aby byl zaměřen pouze na současný vztah respondenta (oproti předchozímu, který se zaměřoval na partnerské vztahy obecně). Položky v dotazníku byly upraveny podle pořadí položek v originální verzi dotazníku ECR–R. Dále zde byly zjednodušeny či upraveny formulace některých položek. K dotazníku byla také přidána část dotazníku, kde respondent hodnotí svého partnera. Tato část v mém výzkumu nebyla použita.

*„Ve finální verzi překladu ECR-R do českého jazyka, byly zachovány původní faktory (v závorkách je převod položek, které jsou v dotazníku otočené) :*

*1. Úzkostnost = (8-pol.1) + pol.5 + (8-pol.8) + pol.9 + (8-pol.11) + pol.13 + pol.15 + pol.17 + (8-pol.19) + (8-pol.22) + (8-pol.23) + (8-pol.25) + (8-pol.28) + pol.31 + (8-pol.20) + (8-pol.33) + (8-pol.35) + (8-pol.36)*

*2. Vyhýbavost = pol.2 + pol.3 + pol.4 + pol.6 + pol.7 + pol.10 + pol.12 + pol.14 + pol.16 + (8-pol.18) + pol.21 + (8-pol.24) + pol.26 + pol.27 + pol.29 + pol.30 + pol.32 + pol.34*

*Položková analýza po úpravě dotazníku potvrdila, že mohou být ponechány všechny položky (obtížnost všech položek byla v rozmezí  $p > 0,1$  až  $p < 0,9$ ). Reliabilita byla 0,95 (Crombachovo alfa i Split-half).“(Komárková, 2012)*

## 8. Zpracování dat

Pro práci s daty byl použit program Microsoft Excel 2010 a program Statistica 12. Surová pracovní data získaná prostřednictvím serveru [www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz) byla upravena pro další zpracování (převod délky věku na stejné jednotky, překódování všech položek na číselné hodnoty).

### 8.1 Výsledky výzkumu

Při zpracování dat byl nejprve proveden test normality dat. Byl použit Kolmogorovův – Smirnovův test normality. Výsledek testu odpovídal ve všech případech hodnotě  $p > 0,05$ . Data tedy měla normální rozložení. Proto byly pro práci s daty ve většině použity parametrické testy. Pro testování hypotézy H1 a H1a-f, byl použit Pearsonův korelační koeficient. Pro testování hypotézy H2 byla použita Analýza rozptylu (ANOVA). Pro testování hypotézy H3 byl použit Spearmanův korelační koeficient (neparametrická metoda), jelikož se zde pracovalo s kategoriálními a ordinálními daty.

#### 8.1.1 Testování hypotéz

Všechny hypotézy byly testovány na hladině významnosti  $p = 0,05$ . Níže je uvedena tabulka korelací pro hypotézu H1 a její subhypotézy (H1a-f):

Korelace - styly komunikace a dimenze citové vazby		
Označ. korelace jsou významné na hlad. $p < ,05000$		
N=333 (Celé případy vynechány u ChD)		
Proměnná	Úzkostnost	Vyhýbavost
Pasivní	,2596*	,5681*
Agresivní	,2583*	,4785*
Manipulativní	,3147*	,3118*
Asertivní	-,4462*	-,3372*

Tabulka 6: Výsledky korelací dimenzí citové vazby a stylů komunikace

Jako první byla testování hypotéza **H1: Dimenze citové vazby souvisí se styly komunikace v partnerských vztazích.**

Při zjišťování souvislostí mezi 4 komunikačními styly a dimenzemi citové vazby byly prokázány následující korelace: (hladina významnosti u všech hodnot odpovídala číslu  $p=0,00$ .) Dimenze úzkostnosti pozitivně korelovala s pasivním stylem komunikace ( $r=0,25$ ), dále s agresivním stylem komunikace ( $r=0,25$ ) a s manipulativním stylem komunikace ( $r=0,31$ ). Negativně korelovala s asertivním stylem komunikace ( $r=-0,44$ ). Dimenze vyhýbavosti pozitivně korelovala s pasivním stylem komunikace ( $r=0,56$ ), s agresivním stylem komunikace ( $r=0,47$ ) a s manipulativním stylem komunikace ( $r=0,31$ ). Negativně korelovala s asertivním stylem komunikace ( $r=-0,33$ ).

U všech stylů komunikace byla tedy potvrzena statisticky významná souvislost s dimenzemi citové vazby. **Hypotézu H1 je, na základě těchto zjištění, možné přijmout.**

Testování hypotézy **H1a: Úzkostnost negativně koreluje s asertivním způsobem komunikace.**

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu byl testován vztah mezi úzkostností a asertivním způsobem komunikace. Hladina významnosti dosahovala čísla  $p=0,00$ . Hodnota korelace odpovídala číslu  $r=-0,44$ . Tento výsledek lze považovat za statisticky významný. Můžeme tedy říci, že mezi úzkostností a asertivním způsobem komunikace byl nalezen negativní vztah.

**Hypotézu H1a je možné přijmout.**

Testování hypotézy **H1b: Vyhýbavost negativně koreluje s asertivním způsobem komunikace.**

Při testování vztahu mezi vyhýbavostí a asertivním způsobem komunikace pomocí Pearsonova korelačního koeficientu byla zjištěna negativní korelace ( $r=-0,33$ ) na hladině významnosti  $p=0,00$ . Tento výsledek můžeme považovat za statisticky významný.

**Hypotézu H1b tedy můžeme přijmout.**

Testování hypotézy **H1c: Úzkostnost pozitivně koreluje s pasivním stylem komunikace.**

Pomocí Pearsonova korelačního koeficientu bylo zjištěno, že pasivní styl komunikace pozitivně koreluje s úzkostnou dimenzí citové vazby. Hodnota korelace odpovídala číslu  $r=0,25$ , hladina významnosti odpovídala číslu  $p=0,00$ . Tento výsledek můžeme považovat za statisticky významný.

**Hypotézu H1c je možné přijmout.**

**H1d: Vyhýbavost pozitivně koreluje s manipulativním stylem komunikace.**

Při testování vztahu mezi dimenzí vyhýbavosti a manipulativním stylem komunikace byla prokázána pozitivní korelace odpovídající hodnotě  $r=0,31$  na hladině významnosti  $p=0,00$ . Tento výsledek lze považovat za statisticky významný.

**Hypotéza H1d tedy může být přijata.**

**H1e: Úzkostnost pozitivně koreluje s agresivním stylem komunikace.**

Při testování vztahu mezi dimenzí úzkostnosti a agresivním stylem komunikace byla prokázána pozitivní korelace, která odpovídá číslu  $r=0,25$ . Hladina významnosti dosahovala  $p=0,00$ . Tento výsledek lze považovat za statisticky významný.

**Hypotéza H1e může být potvrzena.**

**H1f: Vyhýbavost pozitivně koreluje s agresivním stylem komunikace.**

Mezi vyhýbavostí a agresivním stylem komunikace byla prokázána také pozitivní korelace, která dosahovala hodnoty  $r=0,47$ . Hladina významnosti dosahovala  $p=0,00$ . Tento výsledek lze považovat za statisticky významný.

**Hypotéza H1f může být potvrzena.**

**H2: Skóry jednotlivých stylů komunikace se liší dle typu citové vazby jedince.**

Podle získaných hodnot z dotazníku ECR-R pro dimenze úzkostnosti a vyhýbavosti lze respondenty dále rozdělit do 4 stylů citové vazby.

Abychom mohli testovat tuto hypotézu, bylo nutné provést toto rozdělení.

Bylo tak učiněno dle norem podle Komárkové (2012, s. 120). Jsou uvedeny v následující tabulce.

<b>Faktor</b>	<b>Nízké pásmo (rozpětí hrubých skóru)</b>	<b>Vysoké pásmo (rozpětí hrubých skóru)</b>
<b>Úzkostnost</b>	18 - 31	44 – 123
<b>Vyhýbavost</b>	18 – 36	49 – 115

**Tabulka 7: Rozpětí skóru v nízkém a vysokém pásmu pro dimenze úzkostnosti a vyhýbavosti**

V tabulce existuje také střední pásmo, kam spadají respondenti, kteří nejsou jednoznačně vyhranění a nelze je tak zařadit k nízkému nebo vysokému pásmu dané dimenze.

Pro testování hypotézy byl tedy použit pouze vzorek respondentů, které bylo možné zařadit do nízkého nebo vysokého pásma úzkostnosti/vyhýbavosti. Počet těchto respondentů byl  $n = 162$ .

Na základě tohoto rozdělení na nízká a vysoká pásma byli respondenti dále rozděleni dle následující tabulky podle typů citových vazeb. Charakteristiky jednotlivých stylů citové vazby byly popsány v teoretické části práce.

Styl citové vazby	Úzkostnost	Vyhýbavost
Jistý styl	nízké pásmo	nízké pásmo
Zapletený styl	vysoké pásmo	nízké pásmo
Odmítavý styl	nízké pásmo	vysoké pásmo
Ustrašený styl	vysoké pásmo	vysoké pásmo

**Tabulka 8: Čtyři styly citové vazby (Bartholomew a Horowitz, 1991 podle Komárková (2012, s. 120))**

Data byla testována na 5 % hladině významnosti. Tabulka výsledků:

Proměnná		Součet čtverců (SS)	Stupně volnosti (DF)	Průměrný čtverec (MS)	F
Pasivní	Mezi skupinami	1416,828	3	472,276	21,178
	Uvnitř skupin	3523,370	158	22,300	
	Celkem	4940,198	161		
Agresivní	Mezi skupinami	1283,338	3	427,779	15,569
	Uvnitř skupin	4341,378	158	27,477	
	Celkem	5624,716	161		
Manipulativní	Mezi skupinami	349,735	3	116,578	8,114
	Uvnitř skupin	2270,043	158	14,367	
	Celkem	2619,778	161		
Asertivní	Mezi skupinami	346,003	3	115,334	7,246
	Uvnitř skupin	2514,787	158	15,916	
	Celkem	2860,790	161		

**Tabulka 9: Analýza rozptylu (ANOVA) – styly komunikace dle rozdělení podle typu citové vazby**

Pro testování hypotézy H2 byla použita jednofaktorová analýza rozptylu (ANOVA).

Hladina významnosti ve všech případech odpovídala  $p=0,00$ , tedy zjištěné hodnoty lze považovat za signifikantní. Stupně volnosti pro všechny styly dosahovaly hodnot  $df_1=3$ ,  $df_2=158$ , kritická hodnota pro  $f$  tedy odpovídala č. 3,116.

F– hodnota pro pasivní styl odpovídala č.  $F=21, 178$ , F–hodnota pro agresivní styl odpovídala  $F= 15, 569$ , F – hodnota pro manipulativní styl byla  $F=8, 114$  a F– hodnota pro asertivní styl odpovídala  $F=7,246$ . Všechny hodnoty byly vyšší, než kritická hodnota pro  $f$ . Byly tedy prokázány statisticky významné rozdíly mezi hodnotami stylů komunikace podle rozdělení do skupin citové vazby. Na základě tohoto zjištění může být **hypotéza H2 přijata**.

### **H3: Délka vztahu souvisí s dimenzemi citové vazby jedince.**

Pomocí Spearmanova korelačního koeficientu byl zjišťován vztah a mezi délkou vztahu a dvěma dimenzemi citové vazby (úzkostností a vyhýbavostí). Následující tabulka ukazuje zjištěné korelace:

<b>Spearmanovy korelace – Dimenze citové vazby a délka vztahu</b>	
Označ. korelace jsou významné na hl. $p <,05000$	
N = 333 (ChD vynechány párově)	
<b>Proměnná</b>	<b>Délka vztahu</b>
<b>Úzkostnost</b>	-,020466
<b>Vyhýbavost</b>	-,028408

**Tabulka 10: Spearmanovy korelace – dimenze citové vazby a délka vztahu**

Mezi délkou vztahu a úzkostností nebyl prokázán žádný statisticky významný vztah, jelikož hladina významnosti dosahovala hodnoty  $p=0,70$ , hodnota korelace odpovídala číslu  $r=-0,02$ .

Mezi délkou vztahu a vyhýbavostí též nebyl prokázán žádný vztah, jelikož hladina významnosti dosahovala hodnoty  $p=0,60$ , hodnota korelace dosahovala hodnoty  $r=-0,02$ .

**Hypotézu H3 tedy můžeme zamítnout** – mezi dimenzemi citové vazby a délkou vztahu nebyl nalezen statisticky významný vztah.

## 9. Diskuze a interpretace výsledků

Při testování hypotéz mohla být většina určených předpokladů potvrzena. V této kapitole bude uvedena diskuze a interpretace zjištěných výsledků.

Hlavním cílem této práce bylo zjištění, zda existuje souvislost mezi dimenzemi citové vazby a komunikačními styly v partnerských vztazích. Pro hledání těchto souvislostí byla formulována hlavní hypotéza **H1: Dimenze citové vazby souvisí se styly komunikace v partnerských vztazích.** a následně další subhypotézy, které tuto hlavní rozvádějí.

Při hledání souvislostí pro hypotézu H1, byly prokázány statisticky významné korelace mezi všemi proměnnými. Tato hypotéza tedy mohla být potvrzena. Formulace následných subhypotéz byla inspirována 4-kategoriálním modelem citové vazby v dospělosti, podle kterého je možné jedince rozdělit na typ jistý, zapletený, odmítavý a ustrašený. Princip toho rozdělení je vysvětlen při testování hypotézy H2. Jelikož jistý typ citové vazby tvoří nízká míra úzkostnosti a vyhýbavosti, byly formulovány subhypotézy **H1a: Úzkostnost negativně koreluje s asertivním způsobem komunikace.** a **H1b: Vyhýbavost negativně koreluje s asertivním způsobem komunikace.** U obou hypotéz byl mezi proměnnými nalezen negativní vztah. Tyto dvě hypotézy tedy mohly být potvrzeny. Na základě zjištěných dat můžeme předpokládat, že s klesající mírou úzkostnosti a vyhýbavosti jedince, stoupá míra užívání asertivního stylu komunikace. Tyto výsledky bychom mohli porovnat s výsledky výzkumu Kotrlové (2011), jejíž výzkum byl již zmíněn v teoretické části a zkoumal vztah mezi citovou vazbou a konfliktními styly v partnerství. Tento výzkum prokázal souvislost mezi jistou citovou vazbou a konstruktivním stylem řešení problémů. Tento styl řešení problémů je charakteristický také pro asertivní komunikaci – dalo by se říci, že z určitého hlediska se výsledky těchto dvou výzkumů shodují.

Další interpretace se bude týkat zjišťování vztahu dimenzí citové vazby k pasivnímu stylu komunikace. Byla formulována hypotéza **H1c: Úzkostnost pozitivně koreluje s pasivním stylem komunikace.** Pokud by při tvorbě hypotéz bylo opět přihlédnuto k modelům citové vazby, bylo by předpokládáno, že pasivní komunikace bude souviset se zapleteným typem citové vazby, tedy s vysokou mírou úzkostnosti a nízkou mírou vyhýbavosti. Uvedená literatura pro pasivní styl komunikace však uvádí, že s pasivní komunikací souvisí i vyhýbavé chování – např. vyhýbání se konfliktům, neschopnost vyjádřit svůj názor, stranění se lidí. Na druhou stranu však tito jedinci mohou



být vysoce závislí na partnerovi a mají potřebu blízkosti (zde by byl předpoklad, že jedinec bude mít naopak nižší míru vyhýbavosti). Z toho důvodu nebyla pro dimenzi „vyhýbavost“ formulována hypotéza a vztah k této dimenzi bude pouze popsán. Dle výsledků při testování hypotézy H1, můžeme tvrdit, že mezi vyhýbavostí a pasivním stylem komunikace existuje pozitivní vztah. Korelace mezi pasivním stylem komunikace a vyhýbavostí byla dokonce vyšší než korelace mezi pasivním stylem a úzkostností. Mezi úzkostností a pasivním stylem komunikace byl také prokázán pozitivní vztah. Na základě zjištěných výsledků tedy můžeme tvrdit, že jedinci s pasivním stylem komunikace prokazují vysokou míru vyhýbavosti a také vyšší míru úzkostnosti.

Tyto výsledky bychom opět mohli srovnat s výsledky Kotrlové (2011), která testovala vztah mezi zapleteným typem citové vazby a submisivním stylem řešení konfliktů. Pro submisivní styl je charakteristické, že člověk má tendenci ustupovat druhému na úkor svých potřeb, což je charakteristické i pro pasivní styl komunikace. Výsledky tohoto výzkumu prokázaly, že submisivní styl řešení konfliktů má pozitivní vztah s úzkostností (nikoli s vyhýbavostí). Výsledky jsou tedy srovnatelné pouze do určité míry.

Pro proměnnou „manipulativní styl komunikace“ byla formulována hypotéza **H1d: Vyhýbavost pozitivně koreluje s manipulativním stylem komunikace.** Při přihlédnutí ke stylům citové vazby by bylo předpokládáno, že manipulativní styl komunikace bude souviset s odmítavým typem citové vazby (tedy nízká míra úzkostnosti a vysoká míra vyhýbavosti). Teorie o manipulativním stylu komunikace však tvrdí, že jedinci, kteří tento styl využívají, mají nízké sebevědomí, které si kompenzují ovládním druhých a obecně jedinci s nejistou citovou vazbou mohou mít sklon k úzkostnosti a depresivním projevům. Tyto pocity nedávají najevo, nicméně dle mého názoru mohou prokazovat i známky úzkostnosti, ačkoli předpokládám větší souvislost s vyhýbavostí. Výsledky korelací prokázaly, že manipulativní komunikace pozitivně souvisí s vyhýbavostí jedince. Formulovaná hypotéza tedy může být potvrzena. Dále se ukázalo, že manipulativní komunikace má také pozitivní vztah s úzkostností, dokonce ve stejné míře jako s vyhýbavostí. Jedinci s manipulativním stylem komunikace tedy mohou být jak úzkostní, tak vyhýbaví.

S manipulativním stylem může souviset dominance jedince. Výsledky Kotrlové (2011) ukázaly, že dominantní styl může souviset s vyhýbavostí respondenta. I zde by se dala najít do jisté míry souvislost, i když manipulativní člověk má i jiné charakteristiky

než dominance, která rovněž může být charakteristická i pro agresivní komunikaci, se kterou se ovšem vyhýbavost také pojí.

Poslední dvě subhypotézy se týkaly agresivního stylu komunikace. Při přihlédnutí ke stylům citové vazby by bylo předpokládáno, že agresivní styl komunikace bude souviset s ustrašeným typem citové vazby (tedy vysoká míra úzkostnosti a vyhýbavosti). První hypotéza **H1e: Úzkostnost pozitivně koreluje s agresivním stylem komunikace.**, byla potvrzena – se stoupající mírou úzkostnosti stoupala i míra agresivní komunikace. Druhá subhypotéza: **H1f: Vyhýbavost pozitivně koreluje s agresivním stylem komunikace.**, byla též potvrzena. Korelace byla v tomto případě vyšší než u úzkostnosti.

Na základě zjištěných výsledků můžeme tvrdit, že spíše vyhýbaví a také úzkostní lidé budou častěji využívat agresivní komunikaci. Ve výzkumu Kotrlové (2011) bylo zkoumáno, jak spolu souvisí ustrašený typ citové vazby a reaktivní styl řešení konfliktů. Pro reaktivní styl je typická verbální agrese a destruktivní řešení konfliktů, což je typické i pro agresivní styl komunikace. Výsledky ukázaly vztah tohoto stylu s úzkostností a vyhýbavostí jedince. I zde bychom tedy mohli najít jisté souvislosti.

Jako další byla testována hypotéza **H2: Skóry jednotlivých stylů komunikace se liší dle typu citové vazby jedince.** Pro ověření bylo nutno respondenty rozdělit podle typů citové vazby. Byl zvolen 4–kategoriální model citové vazby, který byl již zmiňován výše. Respondenti byli dle dosažené míry úzkostnosti a vyhýbavosti rozděleni do 4 skupin citové vazby (jistý, zapletený, odmítavý a ustrašený typ). Následně bylo testováno, zda mezi skóry dosaženými ve stylech komunikace existují rozdíly podle toho, k jakému typu vazby jedinec náleží. Výsledky prokázaly, že mezi skupinami dle vazby existuje statisticky významný rozdíl. Největší rozdíly byly prokázány u agresivního a manipulativního stylu komunikace. Můžeme tedy předpokládat, že jedinci, v závislosti na tom jakou mají citovou vazbu, používají také různé styly komunikace.

Jako poslední byla testována hypotéza **H3: Délka vztahu souvisí s dimenzemi citové vazby jedince.** Mohlo být např. předpokládáno, že délka vztahu bude negativně korelovat s úzkostností a vyhýbavostí - tedy čím delší vztah, tím nižší míra úzkostnosti či vyhýbavosti (dle typů citové vazby, že se stoupající délkou vztahu, budou mít jedinci spíše jistý styl citové vazby). Vztah mezi určenými proměnnými však nebyl potvrzen. Hypotéza H3 tedy byla zamítnuta. Na tento výsledek by mohl mít vliv věk respondentů – ve vzorku převažovali spíše lidé kolem 22 let. Tento věk spadá do mladé dospělosti, kdy lidé teprve začínají utvářet vážné a dlouhodobější vztahy. Je tedy možné, že z tohoto důvodu ještě neměli vztahy, které by trvaly delší dobu. Výsledky této hypotézy bychom mohli srovnat

např. s výzkumem Feeneyové a Nollera (1990), ve kterém bylo prokázáno, že jedinci s jistou citovou vazbou mají delší partnerské vztahy, než jedinci s vazbou úzkostnou. Výzkum v této bakalářské práci však mezi určenými proměnnými vztah neprokázal, podobně jako výzkum Kotrlové (2011), který zjišťoval vztah mezi citovou vazbou a délkou vztahu. Autorka práce se domnívá, že tento vztah nebyl prokázán také z důvodu nedostatečné délky vztahů respondentů ve vzorku.

Nerovnoměrné rozložení vzorku dle věku je možno celkově považovat za určitý nedostatek výzkumu. Pro zlepšení reprezentativnosti vzorku by bylo vhodné použít větší vzorek lidí s rovnoměrnějším věkovým rozložením. Také by bylo vhodné mít rovnoměrné rozložení populace ze všech krajů České republiky, aby výzkum mohl být aplikovatelný na celou českou populaci a ne pouze na obyvatele určité oblasti. V tomto výzkumu tato otázka nebyla řešena.

Dalším možným nedostatkem může být formulace či znění otázek v Dotazníku 4 komunikačních stylů v partnerských vztazích. Jelikož to byla moje první zkušenost s tvorbou dotazníku, je možné, že může mít některé metodologické nedostatky. S tím se pojí i fakt, že ani druhý dotazník ECR-R není standardizovaný pro českou populaci, tudíž může mít určité limity.

Další vliv na zkreslení vzorku může mít také to, že dotazník pravděpodobně vyplňovala určitá skupina lidí, která využívá internet a sociální sítě, což nelze říci o celém obyvatelstvu (především lidé starší generace internet užívat nemusí), tudíž i z tohoto důvodu nemusí být vzorek dostatečně reprezentativní.

Další možnou intervenující proměnou může být to, že dotazník byl pouze sebeposuzovací – respondent tedy hodnotil sám sebe a toto hodnocení nemusí být zcela objektivní.

## **Využití poznatků**

Zjištěné poznatky by bylo možné využít v poradenské nebo psychotherapeutické praxi pro páry či manželské dvojice. Terapeut by se mohl snažit o zlepšení citové vazby mezi partnery a hlavně by bylo možné lépe pochopit příčiny případných komunikačních problémů ve vztahu. Terapeut by také mohl páry poučit o rozvíjení citové vazby dítěte, což by mohlo mít pozitivní vliv na výchovu a přístup k dětem ze strany rodičů a mohla by se tak při případných rodinných problémech zlepšit situace i v tomto ohledu.

Tato práce by mohla sloužit jako zdroj inspirace pro další zkoumání – např. provést kvalitativní výzkum na toto téma a zjistit vybrané souvislosti více do hloubky či rozšířit tento koncept na další aspekty vztahu či komunikace.

## Závěr

Hlavním cílem bakalářské práce bylo zjistit souvislosti mezi dimenzemi citové vazby a styly komunikace. Výsledky ukázaly, že mezi všemi vybranými styly komunikace a dimenzemi citové vazby existuje statisticky významný vztah. Byl prokázán negativní vztah mezi asertivní komunikací a dimenzí úzkostnosti a vyhýbavosti. Můžeme tedy tvrdit, že méně úzkostní a vyhýbaví lidé také častěji využívají asertivní komunikaci. Dále byla prokázána pozitivní souvislost mezi pasivním stylem komunikace a dimenzí úzkostnosti i vyhýbavosti. Vyhýbavost dokonce prokázala silnější korelaci než úzkostnost. Můžeme tedy očekávat, že vyhýbaví a také úzkostní lidé budou častěji využívat pasivní komunikaci. Výsledky dále ukázaly pozitivní vztah mezi dimenzemi úzkostnosti a vyhýbavosti a manipulativní stylem komunikace. Korelace byla prokázána na stejné hladině pro obě dimenze. Lidé, kteří jsou úzkostní a vyhýbaví, tedy mohou využívat také manipulativní styl komunikace. Dále byl testován vztah mezi dimenzemi úzkostnosti a vyhýbavosti a agresivní komunikací. Mezi oběma dimenzemi a agresivním stylem komunikace byl opět prokázán pozitivní vztah. Silnější korelace byla prokázána pro vyhýbavost. Vyhýbaví a také úzkostní lidé tedy mohou častěji využívat agresivní komunikaci.

Když tyto výsledky shrneme, můžeme říci, že lidé, kteří vykazují menší míru úzkostnosti a vyhýbavosti, budou spíše využívat asertivní styl komunikace. Lidé, kteří jsou spíše úzkostní a vyhýbaví budou častěji využívat negativní komunikační strategie (tedy buď pasivní, manipulativní nebo agresivní).

Kombinace různé míry úzkostnosti a vyhýbavosti mohou tvořit 4 typy citové vazby jedinců. U části respondentů, které bylo možno jednoznačně přiřadit k typům citové vazby, bylo testováno, zda se u těchto skupin liší hodnoty dosažené v komunikaci. Mezi těmito skupinami byly potvrzeny statisticky významné rozdíly. Můžeme tedy tvrdit, že v závislosti na citové vazbě budou jedinci využívat odlišné styly komunikace.

Jako poslední byla testována souvislost mezi délkou vztahu a dimenzemi citové vazby. V tomto případě nebyla nalezena statisticky významná souvislost. Na základě těchto výsledků tedy můžeme tvrdit, že dimenze citové vazby nemají na délku vztahu vliv.

Přínos této studie lze chápat jako rozšíření poznatků v oblasti citové vazby a partnerství. Získané poznatky by bylo možno dále využít v oblasti poradenské či psychoterapeutické praxe. Téma by také mohlo sloužit jako inspirace pro další rozpracování konceptu citové vazby v partnerství a některých dalších aspektů komunikace.

## Souhrn

Tato bakalářská práce se zabývala citovou vazbou a komunikací v partnerských vztazích. V teoretické části byly definovány některé pojmy týkající se citové vazby, vývoj teorie citové vazby a dále citová vazba v dětství, v dospělosti a v partnerských vztazích.

Další kapitoly teoretické části se zabývaly partnerským vztahem a dále komunikací v partnerství a jejím rozdělením na 4 základní typy – asertivní, pasivní, manipulativní a agresivní. Na závěr byly zmíněny některé výzkumy týkající se komunikace a citové vazby.

Na teoretickou část navazovala část praktická, která byla realizována formou kvantitativního výzkumu. Hlavním cílem tohoto výzkumu bylo zjistit souvislost mezi dimenzemi citové vazby a 4 styly komunikace. Dimenze citové vazby tvoří úzkostnost a vyhýbavost. Kombinace těchto dvou dimenzí může tvořit různé typy citové vazby. Dalším cílem bylo zjistit, zda lidé v závislosti na typu citové vazby používají odlišné styly komunikace. Dále bylo zkoumáno, zda existuje souvislost mezi délkou vztahu a dimenzemi citové vazby.

Výzkumu se zúčastnilo 333 respondentů, kteří byli vybráni formou příležitostného výběru. Vzorek byl testován pomocí dotazníkového šetření za použití 2 dotazníků – ECR-R (pro zjišťování citové vazby v partnerství) a Dotazníku 4 stylů komunikace v partnerských vztazích.

Bylo zjištěno, že s klesající mírou úzkostnosti a vyhýbavosti jedinci využívají spíše asertivní styl komunikace. Naopak pokud jsou jedinci úzkostní a vyhýbaví, využívají spíše pasivní, manipulativní či agresivní komunikací. Dále bylo zjištěno, že styl komunikace jedinců se liší dle jejich typu citové vazby. Mezi délkou vztahu a dimenzemi citové vazby nebyla zjištěna statisticky významná souvislost.

Limity výzkumu spočívají v možné nižší reprezentativnosti vzorku a dále také v tom, že použité dotazníky nejsou standardizované (jeden je vytvořen autorkou, druhý není standardizovaný pro českou populaci). Poznatky by bylo možné využít např. v poradenské nebo psychoterapeutické praxi v rámci manželského, párového či rodinného poradenství. Práce svým výzkumem také rozšiřuje poznatky o citové vazbě v partnerských vztazích.

## Seznam použité literatury

- Asertivita v praxi (2015). *Studijní materiál*. Praha: Gradua-CEGOS.
- Bachárová, G. (2015). Nové podoby partnerství. *Psychologie dnes*. Praha: Portál.
- Bartolomew, K. & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226244. Získáno 18. 2. 2016 z <http://shalamarchild.co.uk/wpcontent/uploads/2014/07/bh1991.pdf>
- Berne, E. (1970). *Jak si lidé hrají*. Praha: Svoboda.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba*. Praha: Portál.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson, W. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York, NY US: Guilford Press. Získáno 24. 3. 2016 z <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/measures.html>
- Brisch, K. H. (2011): *Poruchy vztahové vazby: na teorie k terapii*. Praha: Portál, 2011.
- Capponi, V. & Novák, T. (1996). *Asertivně do života*. Praha: Grada.
- Colin, V. L. (1996): *Human attachment*. New York, McGraw-Hill.
- Dvorská, L. (2008). Vztah mezi citovou vazbou v romantických vztazích a strategiemi zvládání v adolescenci (Bakalářská práce). Získáno 16. 2. 2016 z [https://is.muni.cz/th/182093/fss\\_b/Bakalarska\\_prace\\_text.pdf](https://is.muni.cz/th/182093/fss_b/Bakalarska_prace_text.pdf)
- Feeney, J. & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*. 58. 281-291. Získáno 14. 3. 2016 z <http://psp.sagepub.com/content/25/4/403>
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. In C. Hendrick, S. S. Hendrick (Eds.) , *Close relationships: A sourcebook* (pp. 185-201). Thousand Oaks, CA US: Sage Publications, Inc.
- Fraley, R., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review Of General Psychology*, 4(2),

132 154. Získáno 13. 4. 2016

z <http://academic.udayton.edu/jackbauer/Readings%20595/Fraley%2000%20atth%20rev%20copy.pdf>

Fraley, R., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 78(2), 350-365. Získáno 24. 3. 2016

z <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.316.6843&rep=rep1&type=pdf>

Gillath, O., Karanthzas G. C. & R. Ch. Fraley. (2016) *Adult attachment: a concise introduction to theory and research*. Boston, MA: Elsevier.

Gray, J. (1994). *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše: praktický návod, jak zlepšit vzájemné porozumění a dosáhnout v partnerských vztazích toho, co na nich očekáváme*. Praha: Práh.

Hargašová, M. & Novák, T. (2007). *Předmanželské poradenství*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada).

Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 52(3), 511-524. Získáno 19. 1. 2016  
z <http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/Psyc591Readings/HazanShaver1987.pdf>

Janiš, K. & Bártová Z.(2005). *Uplatnění asertivity v sociální komunikaci: nahlédnutí do problematiky komunikace: studijní materiál*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus.

Komárková, S. (2012). Citová vazba v partnerském vztahu a v manželství (Diplomová práce). Získáno 18. 3. 2016 z <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/108607/>

Kotrlová, H. (2011). Souvislost citové vazby a stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích (Diplomová práce). Získáno 15. 2. 2016  
z [http://is.muni.cz/th/333183/fss\\_b/Helena\\_Kotrlova\\_diplomka.pdf](http://is.muni.cz/th/333183/fss_b/Helena_Kotrlova_diplomka.pdf)

Kulísek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie*, 45, 5, 404-423.

Main, M. & Solomon, J. (1990): Procedures for identifying infant as disorganized/disoriented during the Ainsworth Strange Situation. Greenberg, M., Cichetti,



D., Cummings, M. (Eds.): *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention*. Chicago, University of Chicago Press.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. New York/London: The Guilford Press.

Newton, C. (2013). *The Five Communication Styles*. Získáno 18. 2. 2016 z <http://www.clairenewton.co.za/my-articles/the-five-communication-styles.html>

Pospíšil, M. (1996). *Asertivita, aneb, Jak ze slepé uličky v mezilidských vztazích*. Vyd. 1. Plzeň: M. Pospíšil.

Pospíšil, M. (2008). *Slovní manipulace v komunikaci, jak vyvrátit nad lži a chytráctvím, aneb, Jak rychle, vtipně a efektivně reagovat a vyhrát, jak bravurně zvládat těžké situace*. Vyd. 1. Plzeň: M. Pospíšil.

Praško, J. & Prašková H. (1996). *Asertivitou proti stresu*. Vyd. 1. Praha: Grada.

Praško, J. (2005). *Asertivita v partnerství*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psychologie pro každého.

Paulík, K. (2007). *Psychologické základy lidské komunikace*. Ostrava: Fakulta strojní VŠB – TU Ostrava. Získáno 17. 4. 2016 z <http://projekty.fs.vsb.cz/415/psychologicke-zaklady-lidske-komunikace.pdf>

Rabušic, L. (2001). *Kde ty všechny děti jsou?: porodnost v sociologické perspektivě*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakl., 265 p. Studie (Sociologické nakladatelství), sv. 32.

Raeisipoor, Z., Fallahchai R. & Zarei, E. (2011). The Study of Adult Attachment Styles, Communication Patterns, and Marital Satisfaction. *Journal of Life Science and Biomedicine*: 3(1): 64-68, 2012. Získáno 15. 1. 2016 z <http://jlsb.science-line.com/attachments/article/20/J.%20Life%20Sci.%20Biomed.%203%281%29%2064-68,%202013.pdf>

Registrované partnerství (2014). *Uzavření registrovaného partnerství*. Získáno 10. 3. 2016 z <http://www.mvcr.cz/clanek/uzavreni-registrovaneho-partnerstvi.aspx>

- Rholes, W. S. , & Simpson, J. A. (2004) . New Directions and Emerging Issues in Adult Attachment . In W. S.Rholes & J. A.Simpson (Eds.) *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 3-14). New York: Guilford Press. Thousand Oaks, CA US: Sage Publications, Inc.
- Sibley, C. G., & Liu, J. H. (2003). Short-term temporal stability and factor structure of the revised experiences in close relationships (ECR-R) measure of adult attachment. *Personality and Individual Differences* 36, 969-975.
- Sternberg, R. J. (1998). *Love is a story: a new theory of relationships*. New York: Oxford University Press.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum.
- Van Pelt, N. L. (2001). *Umění komunikace: kniha o porozumění v partnerském vztahu*. 1. vyd. Praha: Advent-Orion. Život a zdraví (Advent-Orion).
- Vrtbovská, P. (2010). *O ztraceném dítěti & cestě do bezpečí: attachment, poruchy attachmentu a léčení*. Tišnov: Scan.
- Vybíral, Z. (2000). *Psychologie lidské komunikace*. Vyd. 1. Praha: Portál.
- Výrost, J. & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie. 2., přeprac. a rozš. vyd.* Praha: Grada, Psyché (Grada).
- West, G.(2002). *Dobrodružství psychického vývoje: kapitoly z vývojové psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. Spektrum (Portál).
- Willerton, J. (2012). *Psychologie mezilidských vztahů*. Praha: Grada.
- Willi, J. (2011). *Psychologie lásky*. Praha: Portál.

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Love Quiz .....	16
Tabulka 2: Charakteristiky asertivní komunikace .....	27
Tabulka 3: Charakteristiky pasivní komunikace .....	29
Tabulka 4: Charakteristiky manipulativní komunikace .....	30
Tabulka 5: Charakteristiky agresivní komunikace .....	32
Tabulka 6: Výsledky korelací dimenzí citové vazby a stylů komunikace.....	43
Tabulka 7: Rozpětí skóre v nízkém a vysokém pásmu pro dimenze úzkostnosti a vyhýbavosti .....	45
Tabulka 8: Čtyři styly citové vazby .....	46
Tabulka 9: Analýza rozptylu (ANOVA) – styly komunikace dle rozdělení podle typu citové vazby .....	46
Tabulka 10: Spearmanovy korelace – dimenze citové vazby a délka vztahu.....	47

## Seznam grafů

Graf 1: Rozdělení žen a mužů ve vzorku.....	38
Graf 2: Rozložení vzorku dle věku .....	38
Graf 3: Rozložení vzorku podle společného bydlení.....	38
Graf 4: Rozložení vzorku dle délky vztahu .....	39

## Seznam příloh

Příloha 1: Dotazník 4 styků komunikace v partnerských vztazích.....	61
Příloha 2: Dotazník 4 stylů komunikace v partnerských vztazích ( <i>rozdělení dle 3 dimenzí</i> ) .....	62
Příloha 3: Dotazník ECR – R (Experiences in close relationships – revised) .....	64

# Přílohy

## Příloha 1: Dotazník 4 stylů komunikace v partnerských vztazích

1. Vždy musím být pánem situace.
2. Co si myslím, to i řeknu. Nějaké naznačování, to není můj styl.
3. Když se s partnerem o něčem rozhodujeme, raději se podřídím, než abych se dohadoval/a.
4. Jakmile věci nemám pod kontrolou, jde na mě vztek.
5. Když chci, umím partnera přesvědčit o své pravdě.
6. Je mi příjemné dívat se partnerovi při hovoru do očí.
7. Často si nevědomky hraji s rukama.
8. Dovedu si stát za svým, ale někdy je nezbytný i kompromis.
9. Občas praštím rukou do stolu nebo rozbívím věci, když jsem naštvaný.
10. Když mi partner něco vyčítá, raději mlčím a nic neříkám, než abych se hájil/a.
11. Často musím vypadat opravdu nabroušeně, jak jsem naštvaný/á.
12. Víím, co je pro mého partnera nejlepší.
13. Někdy se snažím se působit uvolněně, i když se tak necítím.
14. Raději svého partnera nežádám o pomoc – riskoval/a bych, že si pomyslí, že jsem neschopný/á.
15. Někdy mám takový vztek, že mám pocit, že vybuchnu.
16. Snažím se partnerovi naslouchat.
17. Kdybych o svého partnera přišel/přišla, byl/a bych úplně ztracený/á.
18. Někdy hraji divadlo (pláč/naštvaní/lichotky..) když víím, že mi to pomůže dosáhnout svého.
19. Je potřeba respektovat nejen partnera, ale i sebe.
20. Někdy je potřeba trochu zalhat.
21. Při hádce s partnerem rozčíleně přecházím po pokoji.
22. Mám pocit, že ve finále není nikdy nic, tak jak bych chtěl/a já a cítím se pak mizerně.
23. Občas trochu předstírám, abych dosáhl svého.
24. Při hovoru s partnerem mluvím spíše tiše a pomalu.
25. Když se mám dívat partnerovi do očí, cítím se nesvý/á.
26. Když mě partner naštve, křičím, abych ulevil/a svému vzteku.
27. Já vlastně někdy ani nevím, co chci.
28. Když něco říkám, mluvím jasně, zřetelně a jsem při tom klidný – to je moje silná stránka.
29. Často partnerovi říkám, co by měl dělat.
30. Když člověk udělá chybu, není to přece žádná tragédie.
31. Mívám ve vzteku trochu posměšný nebo útočný hlas.
32. Většinu času se cítím klidně a uvolněně.
33. Při hovoru s partnerem často dělám něco jiného a nedívám se na něj.
34. Nedělá mi problém upřímně projevovat emoce.

35. Mám sklon partnera ve vzteku ponižovat.
36. Někdy se prostě nedovedu ovládat.

**Min. počet bodů 9, max 45.**

### **Odpovědi na Likertově škále:**

- 5 – Souhlasím
- 4 – Spíše souhlasím
- 3 – Nevím
- 2 - Spíše nesouhlasím
- 1 – Nesouhlasím

## **Příloha 2: Dotazník 4 stylů komunikace v partnerských vztazích (rozdělení dle 3 dimenzí)**

### **Pasivní**

#### ***Behaviorální***

1. Když mi partner něco vyčítá, raději mlčím a nic neříkám, než abych se hájil/a.
2. Když se s partnerem o něčem rozhodujeme, raději se podřídím, než abych se dohadoval/a.
3. Raději svého partnera nežádám o pomoc – riskoval/a bych, že si pomyslí, že jsem neschopný/á.

#### ***Emoční***

1. Kdybych o svého partnera přišel/přišla, byl/a bych úplně ztracený/á .
2. Mám pocit, že ve finále není nikdy nic, tak jak bych chtěl/a já a cítím se pak mizerně.
3. Já vlastně někdy ani nevím, co chci.

#### ***Neverbální***

1. Často si nevědomky hraji s rukama.
2. Když se mám dívat partnerovi do očí, cítím se nesvý/á.
3. Při hovoru s partnerem mluvím spíše tiše a pomalu.

### **Agresivní**

#### ***Behaviorální***

1. Když mě partner naštvě, křičím, abych ulevil/a svému vzteku.
2. Občas praštím rukou do stolu nebo rozbívám věci, když jsem naštvaný/á.

3. Mám sklon partnera ve vzteku ponižovat.

### ***Emoční***

1. Někdy mám takový vztek, že mám pocit, že vybuchnu.
2. Někdy se prostě nedovedu ovládat.
3. Jakmile věci nemám na kontrolou, jde na mě vztek.

### ***Neverbální***

1. Při hádce s partnerem rozčíleně přecházím po pokoji.
2. Mívám ve vzteku trochu posměšný nebo útočný hlas.
3. Často musím vypadat opravdu nabroušeně, jak jsem naštvaný.

## **Manipulativní**

### ***Behaviorální***

1. Někdy je potřeba trochu zalhat.
2. Často partnerovi říkám, co by měl dělat.
3. Když chci, umím partnera přesvědčit o své pravdě.

### ***Emoční***

37. Vím, co je pro mého partnera nejlepší.
38. Občas trochu předstírám, abych dosáhl svého.
39. Vždy musím být pánem situace.

### ***Neverbální***

1. Při hovoru s partnerem často dělám něco jiného a nedívám se na něj.
2. Někdy hraji divadlo (pláč/naštvaní/lichotky..) když vím, že mi to pomůže dosáhnout svého.
3. Někdy se snažím se působit uvolněně, i když se tak necítím.

## **Asertivní**

### ***Behaviorální***

1. Dovedu si stát za svým, ale někdy je nezbytný i kompromis.
2. Co si myslím, to i řeknu. Nějaké naznačování, to není můj styl.
3. Když člověk udělá chybu, není to přece žádná tragédie.

### ***Emoční***

1. Většinu času se cítím klidně a uvolněně.
2. Snažím se partnerovi naslouchat.

3. Je potřeba respektovat nejen partnera, ale i sebe.

### ***Neverbální***

1. Když něco říkám, mluvím jasně, zřetelně a jsem při tom klidný – to je moje silná stránka.
2. Je mi příjemné dívat se partnerovi při hovoru do očí.
3. Nedělá mi problém upřímně projevovat emoce.

## **Příloha 3: Dotazník ECR – R (Experiences in close relationships – revised)**

*(český překlad)*

1. Je pro mne snadné být si se svým partnerem blízký/á.
2. Mám obavy, že ztratím partnerovu lásku.
3. Mám velké obavy o svůj vztah.
4. Když můj partner není nablízku, mám obavy, že by mohl mít zájem o někoho jiného.
5. Raději partnerovi nedávám najevo, jak se v hloubi duše cítím.
6. Když projevuji své city k partnerovi, bojím se, že nebude pociťovat totéž vůči mně.
7. Díky mému partnerovi mám o sobě pochybnosti.
8. Je mi příjemné, když s partnerem sdílím své důvěrné myšlenky a pocity.
9. Je pro mne těžké spoléhat se na partnera.
10. Často se trápím, že mě můj partner doopravdy nemiluje.
11. Je mi velmi dobře, když si jsem s mým partnerem blízký/á.
12. Zjišťuji, že můj partner si nechce být tak blízký jak bych chtěl/a já.
13. Necítím se dobře, když se mám svěřovat partnerovi.
14. Někdy můj partner mění své city ke mně bez zjevné příčiny.
15. Raději si nejsem s partnerem příliš blízký/á.
16. Často se trápím, že můj partner se mnou nebude chtít zůstat.
17. Je mi nepříjemné, když se mi chce partner velmi přiblížit.
18. Nedělám si často starosti s tím, že mě někdo opustí.
19. Pripadá mi poměrně snadné být si se svým partnerem blízký/á.
20. Je mi dobře, když se spoléhám na partnera.
21. Obávám se, že jakmile mě partner pozná, nebude se mu líbit, jaký/á skutečně jsem.
22. Obvykle se svým partnerem proberu své problémy a starosti.
23. Pomáhá mi, když se v případě potřeby mohu obrátit na svého partnera.
24. Zřídka si dělám starost s tím, že mě můj partner opustí.
25. Svému partnerovi povím o všem.
26. Trápím se tím, že o mě partner nebude stát tak moc, jak já stojím o něj.
27. Často si přeji, aby mě měl partner stejně rád jako já jeho.
28. Se svým partnerem všechno prodebatuji.
29. Trápím se, že se nebudu moci vyrovnat ostatním lidem.
30. Pripadá mi, že si mě můj partner všimne, jen když se zlobím.
31. Příliš velká blízkost s partnerem mě znervózňuje.
32. Naštve mě, že se mi nedostává náklonnosti a podpory, které od svého partnera potřebuji.



33. Případá mi snadné spoléhat se na partnera.
34. Partnera někdy odradí má touha po velké blízkosti.
35. Je pro mě snadné být oddaný/á svému partnerovi.
36. Můj partner mě a mé potřeby skutečně chápe.

(Brennan, Clark & Shaver, 1998 in Komárková, 2012)

**Odpovědi na Likertově škále:**

- 7 - Rozhodně souhlasím
- 6 - Souhlasím
- 5 - Spíše souhlasím
- 4 - Nevím
- 3 - Spíše nesouhlasím
- 2 - Spíše nesouhlasím
- 1 - Rozhodně nesouhlasím