

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

SOUVISLOST TYPU CITOVÉ
VAZBY S PARTNERSKOU
SPOKOJENOSTÍ A VDĚČNOSTÍ
THE RELATION OF ATTACHMENT, PARTNERSHIP
SATISFACTION AND EXPRESSING GRATITUDE



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Mgr. Žaneta Krčilová**

Vedoucí práce: **Mgr.et Mgr. Martina Friedlová**

Olomouc 2020

Děkuji svým rodičům za to, že mi vytvořili ty nejlepší podmínky k tomu, abych si vytvořila bezpečný svět.

Děkuji svému muži za jeho lásku a podporu a své dceři za to, že se od ní mohu pořád učit a růst.

A v neposlední řadě děkuji své vedoucí bakalářské práce Mgr.et Mgr. Martině Friedlové za cenné rady, vstřícnost a laskavost.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Souvislost typu citové vazby s partnerskou spokojeností a vděčností“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 15. 3. 2020

Podpis

OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	OBSAH	4
	ÚVOD	6
	TEORETICKÁ ČÁST	7
1	Partnerský vztah a manželství	8
	1.1 Blízky romantický vztah a intimita.....	8
	1.2 Nesezdané soužití.....	9
	1.3 Manželství.....	10
	1.4 Vývoj vztahu v čase.....	11
	1.4.1 Partnerská spokojenost v čase.....	12
2	Východiska konceptu citové vazby	13
	2.1 Koncept citové vazby – základní pojmy.....	13
	2.1.1 Vazebné chování a vazebná postava.....	13
	2.1.2 Pracovní modely.....	14
	2.2 Ontogeneze citové vazby.....	16
3	Citová vazba v partnerských vztazích a manželství	19
	3.1 Citová vazba v romantických vztazích.....	19
	3.2 Styl citové vazby v romantických vztazích.....	20
	3.2.1 3kategoriólný model citové vazby.....	21
	3.2.2 Dvoudimenzionální model citové vazby.....	24
	3.2.3 Čtyřdimenzionální model citové vazby.....	25
4	Psychologické pojetí vděčnosti	27
	4.1 Definice vděčnosti.....	27
	4.2 Vděčnost jako osobní charakteristika.....	29
	4.3 Vděčnost, spokojenost a citová vazba.....	30
5	Spokojenost ve vztahu a souvislost s citovou vazbou	34
	VÝZKUMNÁ ČÁST	36
6	Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy	37
	6.1 Výzkumný problém.....	37
	6.2 Výzkumný cíl.....	38
	6.3 Hypotézy.....	38
7	Typ výzkumu a použité metody	39
	7.1 Dotazník vděčnosti o šesti položkách.....	40
	7.2 ECR.....	40
	7.3 CSI.....	42

8	Sběr dat a výzkumný soubor	43
8.1	Způsob a kritéria výběru vzorku z populace	43
8.2	Popis sběru dat	43
8.3	Specifika zkoumaného souboru	44
8.4	Etické hledisko a ochrana soukromí	46
9	Práce s daty a její výsledky	47
9.1	Výsledky výzkumu	48
9.2	Ověření platnosti statistických hypotéz	50
9.2.1	Styl citové vazby a spokojenost	50
9.2.2	Styl citové vazby a vděčnost	51
9.2.3	Vděčnost a partnerská spokojenost	52
9.2.4	Délka současného vztahu	52
10	Diskuze	53
10.1	Partnerská spokojenost a citová vazba	53
10.2	Vděčnost, partnerská spokojenost a citová vazba	53
10.3	Délka vztahu a souvislost s partnerskou spokojeností	55
10.4	Limity výzkumného šetření	55
11	Závěr	57
12	Souhrn	58
LITERATURA		61
PŘÍLOHY		67

ÚVOD

„Jsme formováni a přetvářeni těmi, kteří nás milují, a přestože láska může pominout, jsme stále jejich dílem, ať dobrým nebo špatným.“ Francois Mauriac

Kvalitní blízké vztahy jsou základem šťastného života. Ovlivňují spokojenost a v neposlední řadě také psychické a fyzické zdraví. Co však určuje, zda budou naše vztahy kvalitní, nebo ne? Jednou z určujících koncepcí je teorie citové vazby, podle které citová blízkost s primární pečující osobou v dětství ovlivňuje i vztahy v dospělosti. Mnoho výzkumných studií došlo k závěru, že způsob, jakým si osvojíme styl citové vazby, ovlivňuje do vysoké míry i spokojenost v partnerských vztazích.

Téma partnerské spokojenosti jsem zvolila, protože jsem založila e-shop s knihami, kterými si lidé (především partneři) dávají najevo své city, a proto mě námět partnerské spokojenosti oslovuje. V budoucnu bych se ráda věnovala párové a rodinné terapii. Ve své praxi vidím, že téma partnerských vztahů je stále aktuálnější i pro laickou veřejnost. Téma vztahové vazby a spokojenosti jsem rozšířila ještě o téma vděčnosti, protože se domnívám, že projevovaná vděčnost může sloužit jako protektivní faktor ve vztahu, například u jedinců s nejistým typem vazby. Zajímalo mě, do jaké míry souvisí projevovaná vděčnost jeden druhému s citovou vazbou, a přála jsem si vnést nový podnět do častého výzkumného tématu vztahové vazby a partnerské spokojenosti.

Znalosti citové vazby v dospělosti mohou využít lidé ve všech fázích vztahu a najít díky nim cestu k lepším partnerským vztahům.

Hlavními cíli této práce je proto představit teorii citové vazby v kontextu partnerských vztahů a statisticky ověřit souvislost mezi citovou vazbou jedince a jeho spokojeností v partnerském vztahu. Neméně důležitým cílem práce je zjistit, zda a do jaké míry ovlivňuje vděčnost spokojenost v partnerském svazku a zda spolu souvisí styl citové vazby a míra projevované vděčnosti. Výzkumná studie také prověří souvislost mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností.

TEORETICKÁ ČÁST

1 PARTNERSKÝ VZTAH A MANŽELSTVÍ

Kvalita blízkých vztahů patří mezi jeden z nejvýznamnějších faktorů ovlivňujících životní spokojenost a také psychické a fyzické zdraví (Lacinová, Neužilová & Michalčáková, 2014). Výzkumníci v čele s Robertem Waldingerem sbírali data po dobu více jak 80 let a došli k tomu, že jsou to právě kvalitní vztahy, které udržují lidi šťastné a především zdravé. Kvalitní vztahy dokonce plnily větší protektivní funkci proti nemocem než genetická výbava. Spokojenost ve vztazích ovlivňuje naše životní štěstí více než taková fakta, jako je sociální třída, výše platu, sláva nebo IQ (Waldinger, 2017).

Mezi nejzákladnějších blízké vztahy patří právě partnerský vztah a manželství, které řadíme do romantických dospělých vztahů.

1.1 Blízký romantický vztah a intimita

Romantický vztah můžeme nazvat také milostný vztah, ale pro účely této práce se budeme držet pojmu romantický. Jedná se o vztah dvou lidí, kteří se považují za partnery nebo kteří k sobě cítí lásku a přitažlivost. Do romantických vztahů patří partnerské vztahy, manželství a další formy milostného vztahu (Komárková, 2012). Blízké romantické vztahy mohou vést k manželství, rozchodu, setrvání v tzv. nesezdaném soužití nebo zůstání na úrovni sexuálního vztahu (Komárková, 2012).

Dle Flecher (2007) jsou blízké vztahy typické vysokou úrovní závazku, intimity, znalosti, důvěry a lásky. Aron et al. (1992) definuje blízkost jako „zahrnutí druhých k sobě samému“. Blízkost autoři výzkumu spojují s intimitou, kterou Reis a Shaver (1988) definují jako proces, ve kterém každý ze vztahu cítí, že jeho nejnvtirnější složky osobnosti jsou oceňovány a chápány, a kde jednomu na druhém záleží.

Dle Pragerové (1995) je intimita pozitivně zbarvený psychologický vztah mezi dvěma nebo více lidmi, ve kterém partneři sdílejí soukromé a osobní obsahy. Rubin (1970, in Fehr, 2014) rozumí intimitou sdílení myšlenek, přání a pocitů.

Právě schopnost prožívat intimitu a splynout s druhým člověkem považuje Erikson (2015) za klíčové vývojové stádium člověka v mladém dospělosti. Pokud se ho podaří zvládnout, překonat izolaci a splynout s někým druhým, získává jako životní ctnost lásku. Intimita je dle mnohých teorií komponentou konstruktů lásky. Například Rubin (1970, in Fehr, 2014) rozlišuje tři dimenze lásky: připoutání, péči a intimitu. Dle Sternberga (1986) můžeme lásce porozumět prostřednictvím tří dimenzí, a to intimitu, vášně a závazku, které spolu vzájemně souvisejí. Sternberg (1986) interakci těchto tří komponent představuje v trojúhelníku, který nabývá různých proporcí. V dlouhodobých vztazích roste výše rozměr intimitu a závazku, zatímco míra vášně postupně klesá.

Dle Perlman a Fehrové (in Laurenceau & Kleinman, 2006) mají všechny definice intimitu jedno společné. Intimita vychází z pocitu blízkosti dosažené prostřednictvím komunikačního procesu mezi partnery. Pragerová a Robertse (2004) určili tři komunikační komponenty, které odlišují intimní interakce od jiných typů komunikace. Jedná se o sebeodhalení, pozitivní účast a sdílené porozumění. Sebeodhalení (self-revealing) je verbální a neverbální prezentace určitých našich osobních aspektů. Jedná se o témata, o kterých v běžných vztazích nekomunikujeme (emoce včetně viny, smutku, strachu, zranění apod.) Pozitivní účast (positive involvement) se projevuje plnou pozorností, kterou člověk svému partnerovi věnuje. Třetí komponentou je sdílené porozumění (shared understanding), které můžeme definovat jako prožitek poznání partnerova vnitřního světa, pochopení jeho myšlenek, potřeb, fantazií, rituálů.

Právě intimita je jednou z klíčových determinantů nejen partnerské spokojenosti. Dosedlová (in Friedlová & Lečbých, 2015) dodává, že při vymezení intimitu je třeba brát v potaz i další osobnostní charakteristiky, jako je sebeotevření, vztahová vazba, láska a sexualita.

1.2 Nesezdané soužití

Kratochvíl (2009) definuje nesezdané soužití jako společné bydlení a hospodaření bez uzavření manželství. Nesezdaná soužití se považují za „moderní“ variantu partnerského života, typickou pro novou společenskou situaci, v níž mladí lidé nemají potřebu vztah formálně stvrzovat (Hamplová & Pikálková, 2002). Podle Vágnerové (2007) se s nesezdaným soužitím setkáváme u svobodných mladých lidí, kteří sňatek odkládají na pozdější dobu nebo si chtějí uchovat nezávislost.

Z výzkumu Mladá generace 1997 vyplývá, že 84 % respondentů žijících v nesezdaném soužití mají v úmyslu se svým partnerem/partnerkou v budoucnu uzavřít sňatek (Hamplová & Pikálková, 2002). V manželství i dlouhodobém nesezdaném soužití se objevují podobné problémy, jako jako je zevšednění a nutnost se přizpůsobovat (Kratochvíl, 2009).

Jelikož se tato studie věnuje partnerskému soužití trvajícím minimálně 2 roky, budeme pro vývoj nesezdaného soužití v čase používat stejná měřítka jako pro manželství.

1.3 Manželství

Manželství je svazek ženy a muže, který je zakotven v právním systému. Partneri vstupují do manželství občanským nebo církevním sňatkem (Komárková, 2012). Kratochvíl (2009, s. 13) definuje manželství z pohledu dynamického přístupu jako „*výsledek působení sil v osobnostech s jejich historií, zejména s jejich dřívějšími vztahy*“.

Feeney a Noller (2002) uvádějí mnoho benefitů, které partnerům manželství přináší. Řadí zde třeba rutinní aktivity (například sdílení praní prádla), další služby (jako je koupě narozeninového přání tchyni), verbální projevy lásky, fyzické projevy lásky, emoční podporu atd. Přesto se téměř polovina manželství rozpadá. Rozvodovost se v roce 2016 pohybovala kolem 45 % (ČSÚ, 2019).

Kromě zvyšující se rozvodovosti, například oproti devadesátým létům, se v posledních letech v přístupu k manželství objevuje několik dalších nových trendů směřujících k rodině „západoevropského“ typu. Mezi tyto trendy patří například zvyšování věku novomanželů, nárůst nukleárních rodin a ekonomická soběstačnost obou manželů (Možný & Rabušic, in Mareš & Potočný, 2003).

Antošová (2007) dodává, že v minulosti byly v manželství jasněji definovány mužské a ženské role a manželé měli přesnější očekávání. Muž byl autoritou a od ženy se spíše očekávala submisivita a péče o děti a domácnost. V dnešní době však tyto role nejsou tak jasné. Kromě nejasného rozdělení rolí můžeme zaznamenat následující trendy (Antošová, 2007):

- odložení sňatku a plození dětí na pozdější dobu,
- růst nesezdaných dlouhotrvajících soužití,
- tendence omezovat počet dětí v rodině či nemít děti vůbec,

- sbližování sociální pozice muže a ženy v rodině,
- realizace „flexibilní“ dělby práce mezi mužem a ženou v rodině,
- emancipace žen, zvyšování jejich zaměstnanosti.

Otázkou je, zda tyto trendy vedou k vyšší, nižší, nebo stejné spokojenosti napříč manželstvím. Autorce práce se nepovedlo dohledat výzkum, který by srovnával partnerskou spokojenost v současné době a třeba před 30 lety. Domníváme se, že partnerská spokojenost více koreluje s osobnostními charakteristikami, jako je například typ vazby, míra intimity apod. než se společenskou situací, protože jedincovo vnímání reality je utvářeno právě povahou, vlastnostmi, určitým zaměřením pozornosti atd.

1.4 Vývoj vztahu v čase

Vztahy nezůstávají stále stejné, ale vyvíjejí se v čase. Jsou změny, které jsou nepředvídatelné, ale dle Kratochvíla (2009) existuje určitý zákonitý vývoj, jenž je pro vztahy typický. Například je vyzorován přechod od romantické lásky k realističtějšímu pojetí vztahu.

Sociologové dělí vývojová stádia vztahu na 1. před narozením dětí, 2. manželství s malými dětmi, 3. manželství s většími dětmi, 4. manželství po osamostatnění dětí (Kratochvíl, 2009). Každé období vztahu přináší určité úkoly i problémy, které musí partneři zvládnout. Ty vznikají třeba při přechodu z jednoho období do druhého, kdy partneři setrvávají v postojích, které byly vhodné v předchozím období, ale nyní nejsou (Plaňava, 1983).

Za další „vývojový“ koncept vztahu můžeme považovat koncept krizových období manželství. Plzák (1973) popisuje tato období jako zákonité manželské krize. První vývojová krize se dle Plzáka (1973) objevuje kolem třetího až sedmého roku manželství s trváním kolem jednoho roku. Jedním z důvodů vzniku krize je úbytek romantičnosti ve vztahu, možná změna vztahu z důvodu příchodu dětí a s tím narůstající množství situací, na něž mají manželé odlišné názory. Druhá vývojová krize se objevuje dle Plzáka (1973) mezi 17–25 lety trvání manželství. Je méně hluboká než první, ale může mít déle trvající průběh, klidně i několik let. Uvedené období je spojené s odchodem dětí z domova a s následným pocitem prázdnoty, zvýšenou citlivostí a obavami spojenými se zvyšujícím se věkem.

1.4.1 Partnerská spokojenost v čase

Vaillant a Vaillant (1993, in Friedlová & Lečbych, 2015) sledovali po dobu 40 let partnerskou spokojenost absolventů Harvardovy univerzity a jejich manželských protějšků. Zjistili, že jejich spokojenost během času klesala. Stejně závěry potvrzují další longitudinální výzkumy, například studie VanLaninghama a jeho spolupracovníků, kteří sledovali 1500 manželských párů po dobu 17 let. Výsledky ukázaly klesající manželskou spokojenost s přibývajícím věkem v celém souboru (VanLaningham, Johnson & Amato, 2001).

Anderson, Van Ryzin a Doherty (2010) znovu analyzovali data VanLaninghama a zjistili, že i když manželská spokojenost v průběhu času klesá, téměř dvě třetiny respondentů vypovídají o stabilní a relativně vysoké spokojenosti. Za celkový průměrný pokles manželské spokojenosti totiž zodpovídala asi třetina manželských párů, jejichž partnerská spokojenost byla nízká již na začátku a postupně se dále snižovala. Rozdíly mezi páry na individuální úrovni jsou tedy významnější než rozdíly ve spokojenosti párů v čase.

2 VÝCHODISKA KONCEPTU CITOVÉ VAZBY

Teorie citové vazby patří mezi vlivné koncepce vývojové i sociální psychologie a popisuje, jak a proč lidé vytvářejí a udržují emoční pouta s dalšími lidmi. Autorem je John Bowlby, který vycházel například z poznatků některých etologů i Freudovy psychoanalýzy (Brisch, 2011).

2.1 Koncept citové vazby – základní pojmy

Teorie vztahové vazby říká, že dítě v prvních měsících a letech svého života potřebuje péči jedné a té stejné blízké osoby (nejčastěji matky), která vhodně reaguje na jeho potřeby. Jen tak bude samo sebe vnímat jako dobré a láskyhodné a svět pro něj bude bezpečné místo k životu (Levine & Heller, 2010). Hughes (2017) zdůrazňuje klíčovou roli pocitu bezpečí vytvořeného v dětství a dodává: „*Lidská mysl funguje nejlépe v bezpečných podmínkách. Pokud dítěti chybí pocit bezpečí, veškerá jeho pozornost je plně soustředěna na jediné, tj. na snahu ochránit se. Dochází k neustále aktivaci některé z obranných reakcí (boj-útek-zamrznutí)*“ (Hughes, 2017, s. 13).

Ústřední roli pocitu bezpečí pro vývoj dítěte zmiňují také neuropsychologové. Pokud je dítě dlouhodobě vystavené stresu, aktivují se vývojově starší části mozku a vývojově mladší části, jako je prefrontální kortex a gyrus cinguli, v nichž sídlí řečové, asociativní a regulační funkce mozku, se neaktivují. Až když se dítě cítí v bezpečí a může se spolehnout na lidi kolem sebe, začne objevovat svět a zapojovat všechny části svého mozku (Hughes, 2017).

2.1.1 Vazebné chování a vazebná postava

Citová vazba mezi jedincem a vazebnou postavou se projevuje vazebným chováním, což jsou projevy, které podporují blízkost nebo kontakt (Bowlby, 2010).

Vazebné chování matky pomáhá dítěti vyrovnávat se stresem a frustrací. Schopnost dítěte vyrovnávat se s frustrací a stresem souvisí s následujícími charakteristikami matčina chování (Bowlby, 2010, s. 297):

- míra tělesného kontaktu, jenž matka dítěti poskytuje,
- přizpůsobení se matky vlastnostem a rytmům dítěte,
- rozsah účinnosti utěšujících metod matky,
- podněcování a povzbuzování matky dítěte k sociálním reakcím, aby vyjadřovalo své potřeby, rozvíjelo se a sociálně reagovalo,
- adekvátnost předmětů a podnětů předávaných dítěti,
- frekvence a intenzita vyjadřování pozitivních citů vůči dítěti ze strany matky, otce a dalších lidí.

Cílem vazebného chování je udržení vazebné postavy v blízkosti dítěte. **Vazebnou postavou** bývá nejčastěji matka, nicméně během druhého roku života zaměřuje velká většina dětí vazebné chování i k více než k jedné osobě (Bowlby, 2010). Výzkumy Ainsworthové (1967, in Bowlby, 2010) na skotských i ghanských dětech ukazují, že i když je ve věku od dvanácti měsíců větší množství vazebných postav pravděpodobné, dítě se k těmto postavám nechová rovnocenně. Z téhož výzkumu vyplývá, že vazebné postavy dítěte lze seřadit hierarchicky. Různé postavy tedy mohou vyvolávat různé vzorce sociálního chování a může být matoucí všechny označovat jako vazebné postavy a veškeré chování jako vazebné chování (Bowlby, 2010).

2.1.2 Pracovní modely

Bowlby (1973) zdůrazňuje individuální rozdíly ve vazebném chování. Během neustálého vazebného chování si děti postupně vytvářejí očekávání o citlivosti vazebných osob k jejich potřebám a také o tom, zda stojí za péči a ochranu. Tato očekávání a s nimi spojené vzpomínky a přesvědčení o časných interakcích se začleňují do „pracovních modelů“ (working models) citové vazby, které dále ovlivňují a formují jejich očekávání, vnímání a chování v dalších vztazích.

Pokud jsou vazebné osoby citlivé a empatické, vytváří si jedinec bezpečné a jisté pracovní modely citové vazby. Pokud jsou však osoby odmítavé a necitlivé, jedinec si pravděpodobně osvojí vyhýbavé nebo úzkostné pracovní modely citové vazby (Fraley & Shaver, 2000).

V posledních letech se začíná prosazovat také názor ohledně genetické predispozice k určitému typu citového pouta. To znamená, že i když pečující osoba empaticky reaguje na dítě a dělá vše, co je potřeba pro bezpečnou vazbu, může se stát, že si dítě vytváří vazbu nejistou a naopak. Levine a Heller (2019, s. 145) uvádějí, že určitý typ alely dopaminového receptoru DRD2 je asociován s úzkostným citovým poutem, zatímco varianta serotoninového receptoru 5-HT1A byla vázána na vyhubou vazbu. „*Tyto dva geny hrají roli v mnoha funkcích mozku, včetně emocí, systému odměn, pozornosti a zejména pak v sociálním chování a párových vztazích*“ (Levine & Heller, 2019, s. 146).

Vnitřní pracovní modely ovlivňují význam, jakým lidé chápou svět a svou vlastní hodnotu. Jsou dokonce obsaženy i v bezděčných jednáních. Tyto kognitivně-afektivní struktury nám mohou pomoci pochopit chování jedince v blízkých vztazích, ve kterých dochází stejně jako v dětství k vyjadřování a naplňování vztahových potřeb a přání (Levine, Heller, 2010).

Ainsworthová (1978) vyvinula laboratorní techniku, pomocí které je možné u dětí rozpoznat model citové vazby. Základním faktorem podílejícím se na kvalitě citové vazby je dle Ainsworthové (1978) míra spoléhání se dítěte na vazbovou figuru jako na zdroj jistoty. Ke zjištění vazebného chování vůči matce používala Ainsworthová a její kolegyně Bellová (Ainsworth & Bell 1970, s. 52) experimentální metodu Strange Situation test na vzorku 56 dětí ve věku 12–18 měsíců.

Strange situation test se skládá z osmi částí (Ainsworth, 1970):

1. Dítě je v příjemném prostředí s matkou a výzkumníkem.
2. Výzkumník odchází. Matka a dítě zůstává.
3. Do místnosti přichází cizí osoba, povídá si s matkou, pak jde k dítěti, ukazuje mu hračky a matka nenápadně odchází.
4. V místnosti je s dítětem cizí osoba. Pokud je dítě rozrušeno, snaží se ho uklidnit hračkami.
5. Matka se vrací a cizí osoba odchází. Poté se matka s dítětem rozloučí („ahoj“) a také odchází.
6. Dítě je v místnosti samo.
7. Vrací se cizí osoba. Je tam tedy dítě s cizí osobou.
8. Vrací se matka, cizí osoba místnost opouští.

Na základě klinických posouzení tohoto testu rozdělujeme tři vzorce vazebného chování (Bowlby, 2010, s. 291).

1. **Vzorec B** – jisté připoutání k matce (secured attached), které je u cca 60 % dětí. *„Hlavním rysem je jejich aktivita při hře a aktivita při vyhledávání kontaktu, jsou-li zneklidněny po krátkém odloučení. Tyto děti je možné snadno utěšit a brzy jsou opět zaujaty hrou“* (s. 291).
2. **Vzorec A** – úzkostně připoutané k matce a vyhýbavé. Vyskytuje se přibližně u 20 % dětí, jedná se o nejisté připoutání. *„Děti se matce po jejím návratu vyhýbají, mnohé se chovají přátelštěji k cizímu člověku než k vlastní matce“* (s. 292).
3. **Vzorec C** – úzkostně připoutané k matce a odmítavé. Vyskytuje se přibližně u 10 % dětí, jedná se o nejisté připoutání. *„Děti oscilují mezi vyhledáváním blízkosti a odmítáním kontaktu s matkou. Některé z nich bývají více rozzlobené než ostatní děti, jiné bývají více pasivní“* (s. 292).

Tento výzkum poskytuje první empirické rozčlenění individuálních rozdílů ve schématech dětské citové vazby (Fraley, 2007). Další podkapitola nastíní vývoj citové vazby během ontogeneze člověka.

2.2 Ontogeneze citové vazby

Bowlby (2010, s. 185) zdůrazňoval, že se citová vazba prolíná celou ontogenezí člověka a že *„vazebné chování hraje v životě člověka důležitou roli od kolébky až do hrobu“*. Dle Bowlbyho (2010) se do třetího roku dítěte objevuje typické silné vazebné chování k matce, ale od třetího roku nastává zlom. Stále více dětí se po třetích narozeninách dokáže cítit v bezpečí na neznámém místě s vedlejšími vazebnými postavami, např. s učitelkou ve školce. Vazebné chování k rodičům však přetrvává i v mladším školním věku. Výrazná změna nastává v období dospívání, kdy jiní dospělí získávají důležitost, která se může vyrovnat nebo přesáhnout důležitost rodičů. Navíc do hry vstupuje sexuální přitažlivost a vazebné chování se začíná zaměřovat k partnerským vztahům (Bowlby, 2010).

Hazanová a kol. (Hazan, Hutt, Sturgeon & Bricker, 1991 in Fraley & Shaver, 2000, s. 138) měřili vazebnou figuru pomocí sebeposuzovacích metod a rozhovorů. Zjistili, že pro děti je primární vazebnou postavou rodič, ale adolescenti a dospělí za vazebnou figuru považují i své vrstevníky (blízké přátele nebo romantické partnery). Průměrná doba blízkých vztahů, ve kterých dochází k vytvoření a rozvoji citové vazby, jsou dva roky

(Hazan et al., 1991 in Fraley & Shaver, 2000, s. 138). Proto je kritérium pro výběr respondentů ve výzkumné části délka vztahu trvajících minimálně dva roky.

Jednou z otázek, kterou si výzkumníci citové vazby pokládají, je, zda je citová vazba v průběhu času neměnná, závislá na primární zkušenosti dítěte s pečující osobou, nebo zda se vazebné připoutání v průběhu vývoje člověka mění a vyvíjí. Bowlby (1973, in Feeney & Noller, 2002) zastával názor, že pracovní modely citové vazby zůstávají během ontogenetického vývoje spíše stabilní. *„U většiny lidí přetrvává pouto k rodičům do dospělosti a nejrůznějším způsobem ovlivňuje jejich chování“* (Bowlby, 2010, s. 184). Zároveň však také uvádí, že trvalé vzorce citové vazby mohou být vlivem životních událostí změněny (Bowlby, 2010).

Feeney, Noller & Roberts (2000) vysvětlují různé možnosti změny citové vazby v průběhu ontogenetického vývoje.

1. Změna citové vazby může nastat změnou ve zkušenostech jedince se vztahy. Tuto teorii podporuje výzkum zabývající se souvislostí mezi stabilitou a událostmi v pevných a spokojených vztazích (Feeney & Noller, 1992 in Feeney, Noller & Roberts, 2000, s. 191) a výzkum zaměřující se na změnu citové vazby v souvislosti s rozchodem (Kirkpatrick & Hazan, 1994 in Feeney, Noller & Roberts, 2000, s. 191).
2. Změna citové vazby může být způsobena individuálními rozdíly, kdy někteří jedinci mají tendenci ke změnám citové vazby, zatímco jiní mají vazbu neměnnou (Davila, Burge a Hammen, 1997 in Feeney, Noller & Roberts, 2000, s. 191).
3. Člověk má v sobě kombinaci více stylů citové vazby vznikajících v průběhu různých vztahů. Změna citové vazby je pak krátkodobá (Davila, Burge a Hammen (1997 in Feeney, Noller & Roberts, 2000, s. 191).

Levine a Heller (2019, s. 146) uvádějí, že zatímco 70–75 % dospělých si v čase zachovává stejný typ citového pouta, zbývajících 25–30 % populace vypovídá o změně vazby. Zmínění autoři mají za to, že za tuto změnu mohou právě partnerské vztahy v dospělosti. *„Partnerské vztahy tedy mají sílu zásadně změnit naše názory a postoje ke vztahům. Tato změna může probíhat oběma směry, tj. jistí jedinci mohou pozbyť své jistoty a lidé, kteří byli původně nejistí, se mohou stát jistějšími“* (Levine, Heller, s. 146, 2019).

Vavrda (2005) i Macek a Lacinová (2006) se shodují, že existují lidé, kteří zažívají pocit bezpečí na základě dobré rané vývojové zkušenosti, zároveň však je také skupina lidí, u kterých je pocit bezpečí dán vztahem, který získali až v dospívání či dospělosti (milostný, přátelský, terapeutický), i když si v dětství osvojili nejistý typ vazby. V další části práce se věnujeme využití principů teorie citové vazby v oblasti blízkých vztahů u dospělých jedinců.

3 CITOVÁ VAZBA V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH A MANŽELSTVÍ

Přestože teorie citové vazby byla formulována primárně k vysvětlení utváření a funkce vazby mezi dítětem a pečující osobou, na počátku 80. let začaly vznikat snahy o využití těchto poznatků v oblasti blízkých vztahů u dospělých. Právě bezpečnou emoční vazbu považují někteří autoři za základ úspěšného partnerského vztahu (Hendrick, 2004). Cílem této kapitoly je objasnit teorii citové vazby v romantických vztazích (partnerském vztahu a manželství).

3.1 Citová vazba v romantických vztazích

Dle Weisse (1991, in Lacinová & Neužilová, 2014) můžeme základní charakteristiky citové vazby v dětství pozorovat i u většiny manželských a trvalých partnerských vztahů. Lidé v trvalých partnerských vztazích spojují pocit bezpečí se svým partnerem a zejména v okamžicích ohrožení vyhledávají jeho přítomnost. Reakce na ztrátu partnera vykazuje podobné rysy jako separační úzkost v dětství (Lacinová & Neužilová, 2014).

Jako první aplikovali Bowlbyho teorii vztahové vazby na partnerské vztahy Hazan a Shaver (1987, in Bowlby, 2010), kteří upozornili na podobnost interakcí mezi partnery v blízkém vztahu a na interakce mezi dětmi a blízkou pečující osobou. Všimli si, že styly citové vazby v dětství popsané Mary Ainsworthovou (jistý, úzkostně-ambivalentní a vyhýbavý), korespondují se styly citové vazby v dospělosti.

Podle Hazanové a Shavera (1987) ovlivňuje emocionální pouto mezi dospělými partnery činnost stejného motivačního systému (vazbový behaviorální systém) jako mezi dětmi a jejich pečovateli. Hazanová a Shaver uvádí společné rysy mezi vztahem dítěte a pečovatele s partnerským vztahem:

- Aktéři obou vztahů potřebují ty druhé nablízku, aby se cítili v bezpečí.
- Udržují mezi sebou blízký, intimní kontakt.
- Cítí se nejistí, pokud ten druhý není dostupný.

- Společně sdílí zážitky a zkušenosti.
- Navzájem si projevují náklonnost.
- Používají „žvatlání“.

Hazanová, Shaver (1987, in Lacinová & Neužilová, 2014) zároveň také vymezili dva základní rozdíly mezi vztahem dítěte a pečující osobou a partnerským vztahem.

První rozdíl je v tom, že citová vazba mezi partnery se od vazby mezi dítětem a pečující osobou liší tím, že má reciproční a nehierarchický charakter. U vazbového chování v dětství je očekáváno, že pečující osoba je schopná dítěti poskytnout péči a ochranu. Stojí v roli moudřejšího a zkušenějšího. Ve zdravých partnerských vztazích se partneři v roli příjemce a poskytovatele péče střídají. Druhý rozdíl je v přítomnosti sexuálně-reprodukčního systému v partnerském vztahu.

Hazan a Shaver (1987) sledovali rozdíly ve výpovědích lidí o jejich partnerském vztahu. Tyto odlišnosti korespondovaly se styly citové vazby těchto lidí. Lidé s jistým stylem citové vazby zpravidla označovali svůj vztah jako spokojený, přátelský a důvěrný. Zdůrazňovali schopnost být partnerovi oporou a schopnost ho přijímat. Méně často se rozváděli. Průměrná délka trvání jejich vztahů byla téměř jednou tak delší než u lidí s nejistým stylem vazby. Vyhýbavý styl vazby byl charakterizován strachem z intimity a méně vřelými vztahy. Jedinci s úzkostně-ambivalentním stylem se vyznačovali emočními výkyvy a žárlivostí (Kirkpatrick & Hazan, 1994).

Teorie citové vazby v dospělosti nám přináší nový pohled na partnerské vztahy. Umožňuje lépe pochopit různorodost lidských potřeb blízkosti a intimity. Znalosti citové vazby v dospělosti mohou využít lidé ve všech fázích vztahu a najít díky nim cestu k lepším partnerským vztahům (Levine & Heller, 2019).

3.2 Styl citové vazby v romantických vztazích

Cílem této kapitoly je popsat jednotlivé modely citové vazby v dospělosti a charakterizovat jednotlivé vazebné styly. Zmiňujeme 3kategorální model, vytvořený Hazanem a Shaver (1987), 4kategorální model citové vazby navržený Bartholomewovou (Bartholomew, 1990 podle Bartholomew & Horowitz, 1991) i dvoudimenzionální model.

3.2.1 3kategorióální model citové vazby

Hazan a Shaver (1987) vytvořili první metodu pro identifikování citové vazby v dospělosti. Jejich výzkum byl založen na nucené volbě jednoho z odstavců popisujících pocity, které mohou lidé v blízkých vztazích zažívat a které odpovídají typům citové vazby u dětí zjištěných Ainsworthovou. Tento model tedy pracuje se třemi styly citové vazby, kterým dala základ Ainsworthová (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s. 291):

- **jistý styl** – odpovídá vzorci B dle Ainsworthové (dětí jistě připoutané k matce)
- **vyhýbavý styl** – odpovídá vzorci A dle Ainsworthové (dětí úzkostně připoutané k matce a vyhýbavé)
- **úzkostně-ambivalentní styl** (tento styl je pro lepší přehlednost práce veden jen jako „úzkostný styl“) – odpovídá vzorci C (dětí úzkostně připoutané k matce a odmítavé)

Sběr dat probíhal nejprve prostřednictvím lokálních novin (620 respondentů ve věku 14–92 let, průměr 36 let), poté byl replikován na vzorku 108 studentů s průměrem věku 18 let. Výsledky ukázaly, že výskyt jednotlivých typů citové vazby v dospělé populaci je srovnatelný s frekvencí typů citové vazby u dětí střední třídy bílé americké populace. Přes polovinu respondentů vykazovalo jistou citovou vazbu, cca 20 % vyhýbavou a mírně pod 20 % patřilo k úzkostně-ambivalentní (Lacinová & Neužilová, 2014).

Tato studie sice vykazovala řadu limitů (např. spoléhání na volbu jedné položky k určení typu citové vazby), nicméně vytvořila základní spojnicí mezi teorií rané citové vazby a teoriemi lásky v dospělém věku, čímž byla iniciována výzkumná aktivita v této oblasti.

Znalost typu citového pouta pomáhá lepšímu sebeporozumění a usnadňuje orientaci ve vztazích s druhými lidmi. V neposlední řadě nám znalost citového pouta pomáhá najít cestu k lepším partnerským vztahům (Levine & Heller, 2019). Součástí výzkumné práce je také měření typu vazby pomocí dotazníku ECR. Proto detailněji popíšeme charakteristiky jednotlivých typů připoutání.

Jistý typ citové vazby

Hazan & Shaver (1987, s. 515) ve svých výzkumech použili pro identifikování lidí s jistým typem připoutání následující popis: „*Myslím, že je pro mne celkem snadné sblížit se s ostatními a přitom se cítit dobře, že se na ně spoléhám a oni se spoléhají na mě.*

Netrápím se často tím, že by mě někdo opustil, a nevadí mi, když se mi chce někdo přiblížit.“

Jistá vazba vzniká, když rodič dítěti poskytoval blízkost a bezpečí a vhodně reagoval na jeho potřeby. Dítě opakovaně zažívá pocit, že všechny jeho potřeby budou naplněny, a ví, že ti, kdo o něj pečují, mu pomohou a podpoří je. Díky tomu si vytváří víru v to, že lidé jsou v zásadě dobří, důvěryhodní a ochotní mu pomoci. Samo sebe vnímá jako dobré, láskyhodné, hodnotné a schopné. Svět je pro jedince s jistou vazbou bezpečné a předvídatelné místo (Levine & Heller, 2019).

Levin a Heller (2019, s. 142) vyjmenovávají aspekty partnerského chování u lidí s jistou vztahovou vazbou. Řadí sem následující charakteristiky:

- Brání konfliktnímu chování – během hádky nemají potřebu svého partnera zraňovat, ani trestat.
- Mají pružné myšlení – necítí se tak ohroženi kritikou. Pokud je to nutné, dokáží přehodnotit své postoje a změnit chování.
- Efektivně komunikují – očekávají, že druzí lidé jsou citliví a plní porozumění, a proto je pro ně přirozené mluvit o svých pocitech a jít k jádru věci.
- Nehrají vztahové hry – přejí si blízkost a věří, že ostatní též po ní touží.
- Nestaví žádné obranné zdi – vyhledávají blízkost a nebojí se jí. Zároveň je nezahluje strach z odmítnutí, ani se nemají tendenci oddalovat.
- Umí odpouštět – předpokládají, že jejich partner má dobré úmysly, a proto pokud je zraní, dokážou odpustit.
- Jednají s láskou a respektem.
- Nepochybují o své schopnosti pracovat na vztahu – sami sebe i ostatní lidi vnímají jako dobré a důvěřují ve své schopnosti. Věří, že vztah zvládnou a že je v jejich rukou.
- Přebírají zodpovědnost za spokojenost svého partnera – jsou vnímaví k potřebám druhých.

V dospělosti jedinci s jistým typem vazby mají zpravidla stabilní, dlouhodobé a spokojené vztahy, ve kterých je důvěra, intimita a bezpečí. Láska je pro ně spojená s důvěrou, přátelstvím a pozitivními emocemi. Ostatní lidi vnímají jako důvěryhodné a sebe jako hodné lásky (Hazan & Shaver, 1987).

Úzkostný typ citové vazby

Hazan & Shaver (1987, s. 515) ve svých výzkumech použili následující popis úzkostného připoutání: „*Myslím, že druzí nejsou ochotni se mi přiblížit tak moc, jak bych chtěl/a já. Často se trápím, že mě můj partner doopravdy nemiluje a že se mnou nebude chtít zůstat. Chtěl/a bych s druhým člověkem úplně splynout, což ale druhé lidi někdy vyplaší.*“

Lidé s tímto typem vazby mají z dětství zkušenost, že se na rodiče nemohli vždy spolehnout a nebyli jim vždy plně k dispozici. Jsou frustrováni, protože jejich psychické bezpečí bylo v dětství narušeno. Snažili se za každou cenu rodiče upoutat a mít jejich pozornost. Naučili se, že jejich rodič zareaguje pouze tehdy, budou-li hodně křičet a opakovaně se dožadovat toho, co chtějí. Do dospělosti si odnášejí urputnost, na kterou si navykli v dětství (Levine & Heller, 2019). Úzkostní jedinci o sobě pochybují více než jedinci jiných stylů citové vazby. Nepotlačují ani se nesnaží skrývat pocity nejistoty (Hazan & Shaver, 1987).

U lidí s úzkostnou vazbou je systém vztahového chování v neustále pohotovosti. Citlivě reagují na jakýkoliv náznak ohrožení a potřebují okamžité ujištění ze strany druhé osoby (Levine & Heller, 2019). Další charakteristikou tohoto typu připoutání je silné prožívání lásky, které je spojené s velkým zaujetím až s touhou po absolutním splynutí s druhou osobou. Jedinci s úzkostnou citovou vazbou myslí téměř neustále na svého partnera a mají potíže se soustředit na cokoli jiného. Mohou nabývat přesvědčení, že současný partner je jedinou nadějí na lásku a i když nejsou ve vztahu spokojeni, tak v něm setrvávají a doufají, že se jejich protějšek změní (Levine & Heller, 2019).

Vyhýbavý typ citové vazby

Hazan a Shaver definují jedince s vyhýbavým stylem citové vazby následujícím způsobem (1987, s. 515). „*Není mi moc příjemné být si s druhými blízky/á. Je pro mne těžké naprosto jim důvěřovat a být na nich závislý/á. Jsem nervózní, když se mi chce někdo příliš přiblížit. Mí partneři často chtějí mít náš vztah více intimní, než jak to vyhovuje mně.*“

U vyhýbavého stylu si dítě odnáší zkušenost, že rodič reaguje dobře, jen pokud toho dítě nechce příliš. Rodiče do jisté míry odmítají jeho potřeby a nejsou dítěti tolik nablízku. Dítě se tak naučilo být nezávislé a postarat se samo o sebe. Neumí pracovat s vlastními emocemi, má sklony potlačovat své pocity. Tyhle děti méně projevují své emoce a sebe sama. Své pocity maskují lhostejností a nezájmem (Levine & Heller, 2019).

Jelikož potřeby jedinců s vyhýbavou citovou vazbou nebyly naplněny dle jejich očekávání, zažívají tito lidé v dospělosti častěji pocity osamělosti. Vyhýbaví jedinci se snaží proti těmto pocitům chránit a případně je skrýt (Hazan & Shaver, 1987).

V dospělosti jsou vyhýbaví jedinci nezávislí a drží si od svého partnera odstup. Je pro ně obtížné navázat intimní a blízký vztah s druhou bytostí a usilují o zachování nezávislosti. Jedinci s tímto typem pouta nevědomě používají strategie, které vedou k neohrožení jejich autonomie blízkou osobou. Jednou ze strategií je zaměřování se na chyby toho druhého a tendence přehlížet jeho pozitiva (Levine & Heller, 2019).

Mikulincer, Florian, Hirschberge (in Levine & Heller, 2019, s. 127) provedli výzkumnou studii, ve které požádali páry, aby si každý den do deníku zapisovali prožitky. Výsledky ukázaly, že lidé s vyhýbavým citem pouta hodnotili své partnery méně pozitivně než ostatní i tehdy, kdy jim jejich partner poskytoval podporu a péči.

Jelikož se téma této práce zabývá také vděčností a souvislostí s citovou vazbou, je jednou ze zkoumaných hypotéz praktické části fakt, zdali lidé s vyhýbavým typem citové vazby skórují méně na škále vděčnosti než lidé s jiným typem vazby.

3.2.2 Dvoudimenzionální model citové vazby

Navazující studie modelů citové vazby (Brennan, Clark, Shaver, 1998; Fraley, Waller, 1998) ukazují, že typologie kategoriálního modelu není optimálním řešením. Na typ citového přilnutí je totiž výhodnější nahlížet jako na dvojdimenzionální prostor, který je definován dvěma funkcemi popsány Ainsworthovou, a to úzkostností a vyhýbavostí.

Z faktorových studií sebezposuzování typu vztahové vazby se ukázalo, že typ vztahové vazby lze redukovat na dvě dimenze. První z nich je vztahová úzkostnost, definována jako strach z odmítnutí a opuštění. Druhou, vztahovou vyhýbavostí, se označuje nepohoda v intimních situacích a v situacích podněcujících k závislosti na ostatních (Brennan, Clark, Shaver, 1998).

Lečbych, Pospíšilíková (2012, s. 3) definují bezpečnou vztahovou vazbu jako *„prostor spojený s nízkou anxietou a nízkou vyhýbavostí. Tato oblast je spojená s důvěrou v partnerovu lásku, podporu, blízkost a vzájemnou oddanost.“* Úzkostnou vztahovou vazbu definují stejní autoři jako *„vysokou míru úzkostnosti a nízkou míru vyhýbavosti. Jedná se o oblast spojenou se strachem ze separace a opuštění.“* Vyhýbavá vztahová vazba je prostor

definovaný vysokou vyhýbavostí a nízkou úzkostností. V neposlední řadě následuje typ „bázně-vyhýbavý“, který se projevuje vysokými skóry v míře úzkostnosti i vyhýbavosti.

Na základě dvoudimenzionálního modelu vznikly čtyři typy citové vazby. První tři jsou totožné jako u kategoriálního modelu a jsou popsány výše. Čtvrtý typ citové vazby popsala Mainová a Solomonová (1990) a nazývá se **bázně-vyhýbavý typ vazby**. Podle Hughse (2017) se tento typ vazby projevuje u dětí, které zažily týrání nebo zanedbávání ze strany pečujících osob. Lidé s tímto typem vazby zažily, že rodič, který má být zdrojem blízkosti a bezpečí, byl zároveň i ohrožením. Lidé, kteří si bázně-vyhýbavý typ vazby odnášejí, čelí po celý život riziku vzniku duševních poruch. Pravděpodobně navazují v dospělosti neuspokojivé vztahy. Drží si od jiných lidí odstup a cítí se v ohrožení. Sami sebe považují za špatné, nehodné lásky, nevěří lidem a svět je pro ně nebezpečné místo (Hughes, 2017).

3.2.3 Čtyřdimenzionální model citové vazby

Čtyřkategoriální model citové vazby navrhla Bartholomewová (1991) a je založen na Bowlbyho tvrzení, že vazbové vzory odrážejí pracovní modely sebe a zároveň i pracovní modely druhých (Bowlby, 1973). Tyto styly vznikají kombinací zkušeností a zážitků spojených s blízkými vztahy. Jedincovy představy o sobě a o druhých jsou dichotomní, tzn. mohou být pozitivní i negativní. Člověk může být přesvědčen o tom, že je hodný lásky a podpory (pozitivní model sebe sama), nebo o tom, že si lásku a podporu nezaslouží (negativní model). Podobně může vnímat druhé lidi jako spolehlivé, důvěryhodné a dostupné (pozitivní model druhých), nebo jako nespolehlivé a odmítající (negativní model).

Pracovní modely sebe a druhých společně definují čtyři styly citové vazby (Bartholomew & Horowitz, 1991). Crowellová, Fraley a Shaver (in Lacinová, Neužilová & Michalčáková, 2014) je popisují následovně:

- **Jistý styl citové vazby** v sobě spojuje pozitivní model sebe sama i druhých lidí. Jedinci s tímto stylem citové vazby se v blízkých vztazích cítí dobře a jsou schopni důvěrného vztahu. Odpovídá jistému typu citové vazby u kategoriálního modelu.
- **Zapletený styl citové vazby** v sobě kombinuje negativní model sebe sama a pozitivní model o druhých lidech. Tito jedinci se vyznačují touhou po blízkosti s druhými lidmi a prostřednictvím vztahů s nimi se snaží o zlepšení vlastního

sebeobrazu. Tento styl odpovídá nejvíce úzkostnému typu citové vazby u kategoriálního modelu.

Oba tyto styly mají společnou snahu vyhledávat blízké vztahy, ale odlišuje je motivace tyto vztahy vyhledávat a také míra spokojenosti v nich. Následující dva styly citové vazby se blízkým vztahům vyhýbají, motivace k vyhýbání je však pro každý styl jiná:

- **Odmítavě vyhýbavý styl citové vazby** se vyznačuje pozitivním modelem sebe a negativním modelem druhých lidí. Jedinci s tímto stylem se vyznačují nízkou mírou intimity a vysokou autonomií ve vztazích. Používají vyhýbavé strategie a snaží se zachovat vlastní samostatnost a nezranitelnost.
- **Strachuplně-vyhýbavý styl** v sobě slučuje negativní model sebe i negativní model o druhých. Lidé, kteří mají tento typ vazby, používají vyhýbavou strategii, aby se ochránili před případným emočním zraněním nebo odmítnutím ze strany partnerů.

Bartholomewová a Horowitz (1991, s. 228) testovali 4kategoriální model ve dvou studiích. V první studii použili tři metody – sebeuposuzování, posuzování od přítele a rozhovor. Citová vazba se ukázala jako významný prediktor fungování v mezilidských vztazích.

Jedním z nejrozšířenějších sebeuposuzovacích nástrojů k určení typů vztahové vazby v dospělosti patří škála Experiences in Close Relationships (ECR), vytvořená Brennanem, Clarkem a Shavrem (1998). Tato škála pracuje právě se dvěma subškálami po 18 položkách. První škála představuje vztahovou úzkostnost, druhá vyhýbavost. Položky jsou hodnoceny na sedmibodové stupnici Likertovy škály (Lečbých, Pospíšilíková, 2012). Škála ECR patří mezi standardizované metody a je použita i ve výzkumné studii práce.

4 PSYCHOLOGICKÉ POJETÍ VDĚČNOSTI

Psychologie se donedávna zaměřovala a stále ještě cílí především na negativní emoce a na to, jak pomoci lidem dostat se z jejich zajetí a zmírnit utrpení (Křivohlavý, 2007). Seligman (2004) však v roce 1998 vyzval k tomu, aby se psychologie začala ubírat novým směrem, který se zaměřuje na pozitivní aspekty, jako je pochopení duševní pohody. Pozornost se postupně začíná zaměřovat na studium pozitivních emocí a životní spokojenosti. Seligman tímto představil novou a rychle se rozšiřující oblast psychologie, pozitivní psychologii. A právě jedním z jejich prvních témat byla vděčnost (Emmon & McCullough, 2003). Vděčnost je totiž důležitou součástí spokojeného života (Watkins, Woodward, Stone, & Kolts, 2003, str. 449), a do velké míry tedy souvisí i s tím, jak vnímáme partnerské vztahy.

Autorka by chtěla přispět výzkumným šetřením, které by postavilo vděčnost do kontextu partnerské spokojenosti. Zatím jsme v českém prostředí nenašli obdobnou studii. Cílem této kapitoly je tedy představení pojmu vděčnosti z pohledu psychologie, uvést hlavní souvislosti mezi vděčností a osobní pohodou a v neposlední řadě téma vděčnosti uvést do kontextu citové vazby a partnerství.

4.1 Definice vděčnosti

Vděčnost je složitým, komplexním psychologickým jevem, a není proto divu, že její definice jsou různorodé. Emmons (2000, in Křivohlavý, 2007, s. 29) definuje vděčnost jako *„emocionální odpověď na dar. Je kladným zhodnocením toho, co se stalo, když byl někdo obdarován altruistickým činem.“*

Seligman (2014, s. 306) mluví o vděčnosti jako o *„ocenění nějaké pozitivní stránky charakteru jiného člověka. Jakožto emoce je to pocit údivu, vděku a ocenění života jako takového. Jsme vděční, když se k nám lidé zachovají dobře či velkoryse, ale v obecnější rovině můžeme být vděční za jakékoliv dobré skutky a dobré lidi.“*

Také Teigen (1997, in Emmons & McCullough, 2003) rozvádí, že vděčnost by měla být směřována na druhé nebo na neosobní a nelidské zdroje, nemá být směrem k sobě samému. Dle Křivohlavého (2007, s. 33) slovem vděčnost rozumíme celkový postoj k životu a ke všemu, s čím se setkáváme. „*Radovat se z toho, že se ráno probudím, a být vděčný za to, že jsem se mohl vyspat. Radovat se z toho, že mi vykvetl kvítek – a být za to vděčný. Být vděčný za rodiče, za děti, za manžela či manželku, za vnoučata, za to, že mám práci...*“

Na vděčnost se však můžeme dívat z více úhlů pohledu. Jeden pohled na vděčnost je z optiky emoce, druhý se na ni dívá jako na rys osobnosti. Vděčnost jako emoce je výrazná a krátkou dobu trvající emoce. Příkladem může být, když se dozvíme nějakou pozitivní zprávu. Naproti tomu vděčnost jako osobnostní rys není vázaná určitým okamžikem. Jedná se o trvalou dispozici naší osobnosti, která nás dlouhodobě ovlivňuje částečně bez ohledu na to, jakými událostmi zrovna procházíme. Vděčnost jako osobnostní charakteristika naznačuje, jak reagujeme v různých situacích, jak se chováme, k čemu jsme nakloněni, kterým směrem se ubírají naše myšlenky. Tento osobnostní rys není u všech vyvinut stejně (McCullough, Tsang & Emmons, 2004).

Na partnerskou vděčnost můžeme také nahlížet jako na příběh, který si kolem svého partnerství stavíme. To, co totiž tvoří realitu našeho vnímání a formuje náš osud, jsou příběhy, které si vytváříme o sobě, o lidech, o situacích. Nejsou tedy důležitá „fakta“, ale významy, které jim přiřkládáme. Mnohem významnější tedy je, jakým směrem se ubírají naše myšlení, než faktické důkazy, proč bychom měli být vděční. Jak moc vděčně tedy reagujeme a jakým směrem se ubírají naše myšlenky, můžeme trénovat, a změnit tak úhel pohledu na příběh našeho partnerství (Comb & Freedman, 2009). Faltýnková (2013) takový druh vděčnosti označuje jako proaktivní vděčnost. Ta se vyznačuje tím, že je proaktivně navozována. Lidé, kteří ji praktikují, nejsou vděční na základě pozitivních událostí, ale rozhlíží se kolem sebe a jsou vděční za skutečnosti, které mohou ostatní brát jako samozřejmé. Jedním ze způsobů trénování vděčného způsobu myšlení jsou intervence vděčnosti. Intervence představují techniku, která nás učí přistupovat k našemu přirozenému sklonu lidského mozku analyzovat katastrofické události jiným způsobem (Seligman, 2014). Vděčnost tak může být pojímána jako cvičení všímavosti. Pozornost je jedním z prvních kroků při praktikování vděčnosti. To znamená zaměření pozornosti na dary, které běžné dostáváme a považujeme je za samozřejmé. Ti, kteří pracují s vědomou pozorností, si více vážou obyčejných darů, které jim život nabízí a také se jim lépe daří v „blokování“

rušivých myšlenek, které jsou s vděčností v rozporu (Emmons & Stern, 2013). Tyhle intervence vděčnosti bychom mohli zkusit zavést i do partnerských vztahů, kde je riziko zaměření pozornosti spíše na to, co se partnerovi/partnerce nepovedlo, než na to, co ten druhý udělal dobře.

4.2 Vděčnost jako osobní charakteristika

Vděčnější lidé prokazují vyšší úroveň pozitivních emocí, zažívají vyšší životní spokojenost a nižší míru negativních emocí jako je například úzkostnost a deprese. Zároveň jsou citlivější k druhým lidem, ochotnější odpustit a pomoci. Také jsou více otevření spirituálnímu aspektu života (McCullough, Emmons & Tsang, 2002). „*Lidé s vyšší mírou vděčnosti se cítí více milováni druhými lidmi a mají výraznější dojem, že druzí o ně více pečují. Mají i širší zdroje sociální opory*“ (Frederickson, 2002, in Křivohlavý, 2007).

Watkins a kol. (2003, in Křivohlavý, 2007) uvádějí minimálně tyto tři charakteristiky, které vděčné lidi spojují:

- Pociťují hojnost a netrpí pocitem, že by v životě neměli dostatek.
- Oceňují každodenní radosti života.
- Váží si druhých lidí. To se může také promítat do častějšího oceňování partnera/partnerky, a tedy vyšší spokojenosti v partnerství.

Křivohlavý (2007, s. 83) uvádí další charakteristiky lidí s vyšší mírou dispozice vděčnosti:

- Projevují výraznější kladnou emocionalitu.
- Zažívají vyšší míru pocitu pohody.
- Prokazují vyšší míru životní spokojenosti.
- Mají vyšší hodnoty v oblasti pozitivních emocí.
- Jsou více prosociálně orientovaní, projevují vyšší citlivost vůči ostatním, častěji odpouštějí i pomáhají.
- Vykazují nižší hodnoty v oblasti negativních emocí, jako je deprese, úzkost a závist.
- Vyznačují se výraznější opravdovou spiritualitou a mají kladnější postoj k náboženství.
- Nejsou příliš zaměřeni na materiální statky.

Dle Křivohlavého (2007) byla nejvyšší korelace ($r = .67$) mezi vděčností a nadějí. Pozitivní a výrazné korelace byly dále zjištěny u životní spokojenosti ($r = .53$) a vitality. Podobné hodnoty byly naměřeny u pocitu štěstí a optimismu. Ze sociálních dimenzí osobnosti se zjistila kladná korelace s údaji o empatii, u sebehodnocení, a i u hodnocení daných osob druhými lidmi. Dále také u hodnocení kladného postoje ve vztahu k druhým lidem, k nezištnému jednání a při hodnocení ochoty pomáhat druhým. Na druhou stranu negativní vztah byl zjištěn mezi údaji o vděčnosti a depresi a úzkosti (Křivohlavý, 2007).

Algoe, Gable a Maisel (2010) zkoumali vliv vděčnosti v partnerském soužití. Výsledky šetření ukazují, že projevy vděčnosti způsobují zvýšení vztahové blízkosti a vyšší spokojenost ve vztahu jak u toho, kdo vděčnost projevovat, tak i u toho, kdo ji přijímal. Vděčnost tedy posiluje a upevňuje partnerské vztahy. Jelikož je tématem této práce souvislost citové vazby s vděčností a partnerskou spokojeností, tak se v praktické části zaměříme i na vztah mezi partnerskou spokojeností a vděčností u výzkumného vzorku.

Používáme k tomu Dotazník vděčnosti o šesti položkách, který vytvořil McCullough a kol. (2002). Dotazníkem určili následující prvky dispozice vděčnosti:

- intenzita (síla prožívané vděčnosti),
- frekvence (jak často člověk pocítuje vděčnost),
- rozpětí (rozsah životních událostí, za které je člověk vděčný),
- hustota (kolik lidí je vděčných za jeden pozitivní výsledek).

Podle McCullougha a kol. (2004) je vděčné rozpoložení u dispozičně vděčných lidí řízeno jejich osobnostním nastavením. Vděčná nálada u těchto osob je méně závislá na externích událostech, a vděčnost tedy můžeme považovat za samostatně stojící osobnostní rys, který je však možné trénovat a kultivovat.

4.3 Vděčnost, spokojenost a citová vazba

Dle Křivohlavého (2007) je korelace mezi vděčností a životní spokojeností signifikantně výrazná, kdy $r = 0,53$. Dále byl zjištěn pozitivní vztah mezi vděčností a vitalitou a subjektivně hodnocenou výší pocitu štěstí a optimismu. Naopak negativní korelace byla zjištěna u míry vděčnosti s úzkostí a depresí.

Watkins a kol. (2003) také zkoumali souvislost vděčnosti a spokojenosti. Ve svém výzkumu pracovali se třemi skupinami. První skupina měla za úkol přemýšlet o osobě,

vůči které pociťují vděk. Druhá o této osobě měla napsat úkol a třetí dané osobě napsat přímo dopis. Kontrolní skupina měla za úkol popsat obývací pokoj. Všechny skupiny měly na úkoly 5 minut. Největší naměřené hodnoty vykazovala skupina, která měla za úkol přemýšlet o osobě, vůči které pociťují vděk. Ve zbylých dvou skupinách také došlo k výraznému efektu. Kontrolní skupina nevykazovala nárůst v hodnocení vděčnosti a spokojenosti. Watkins a kol. (2003) popsali silný vztah mezi dispozicí vděčnosti a několika měřeními štěstí a subjektivní osobní pohody. Ve dvou studiích zjistili, že intervence vděčnosti zlepšují náladu (Watkins a kol., 2003); k podobnému závěru dospěli i Emmons a McCullough (2003). Může tedy přemýšlení o kladech partnera, zaměření se na jeho pozitivní stránky a vědomé vyvolání vděčnosti za náš vztah zvýšit spokojenost i v partnerství?

Jak bylo stručně zmíněno výše, Algoe, Gable a Maisel (2010) provedli studii, ve které testovali roli vděčnosti v romantických partnerských vztazích. Autoři výzkumu mimo jiné předpokládali, že vděčnost prohlubuje vztah. Šedesát sedm heterosexuálních párů mělo po dobu 2 týdnů za úkol každý den zaznamenávat, co přesně pro svého partnera hezkého udělali, co udělal on pro ně, jaké emoce v nich chování partnera vyvolává a v neposlední řadě jak hodnotí spokojenost ve vztahu na denní bázi. Autoři studie dále testovali hypotézu, zda vděčnost zvyšuje spokojenost a well being ve vztahu jak u projevodatele vděčnosti, tak i u jejího příjemce. Každý den po dobu 14 dní zodpovídali následující otázky (ano/ne):

- „Udělal jsem dnes pro svého partnera něco pozorného?“
- „Udělal můj partner/má něco pozorného pro mě?“

Dále byli respondenti vyzváni, aby ohodnotili, jak se cítí ohledně toho, co pro ně ten druhý udělal. Originální znění položky měřící vděčnost najdete v poznámce pod čarou.¹

Poslední dvě části dotazníku se týkaly spokojenosti v partnerství, kde byla použita 9stupňová škála („Dnes byl náš vztah...“), a vzájemného propojení hodnoceného na 5bodové škále Likertova typu („Cítím se šťastná/ý ve svém vztahu“, „Cítím se odpojená/ý od svého partnera“, „Cítím, že můj partner reaguje na mé potřeby a přání“).

¹ Přesné znění instrukcí v originále ve studii Algoe, Gable, Maisel (2010):

„People feel many different things as a result of others' actions on any given day or at any given time. Using the 0 (not at all) to 6 (very much) scale below, please indicate how each item describes how you feel as a result of your partner's actions toward you throughout the day.“

Výsledky studie demonstrují, že pocit kvality a spokojenosti ve vztahu je výrazně závislý na hodnocení vděčnosti z daného dne. Celkové výsledky ukazují, že vědomá vděčnost ve vztahu hraje významnou roli ve vnímání kvality partnerského vztahu.

Pokud partner vědomě praktikoval předem připravené činy vůči partnerovi, zvyšovala se vděčnost u příjemce, a tím pádem nastala spokojenost obou partnerů.

McNulty a Dugas (2019) si položili otázku, jak se spokojenost partnerů v souvislosti s vděčností změní, pokud vděčnost projevuje pouze jeden partner, ale druhý ne. Ve své studii zjišťovali tendence k pocíťování a vyjadřování vděčnosti u 120 novomanželských párů každý rok po dobu dvou let a zároveň měřili jejich manželskou spokojenost každé 4 měsíce po dobu tří let.

Jejich výsledky ukazují, že hodnoty vděčnosti na počátku vztahu predikují výši manželské spokojenosti za 3 roky. Páry, kde oba partneři vykazovali vysoké hodnoty vděčnosti na počátku vztahu, hodnotili i později jejich manželství spíše jako šťastné. Pokud však jeden z partnerů skóroval na škále vděčnosti nízko, tak se spokojenost ve vztahu neprojevila.

Počáteční vděčnost tedy pozitivně koreluje se spokojeností v partnerství pouze tehdy, vykazují-li vděčnost oba partneři. Nízká míra vděčnosti u jednoho z dvojice však dokáže narušit spokojenost obou partnerů.

Murray a Hazelwood (2011) zkoumali, jakou roli hraje citová vazba v pocíťování vděčnosti a vyjadřování intimity ve vztahu. Jejich výsledky ukazují mírnou korelaci mezi vděčností a intimitou, ale neprokázaly žádnou statistickou významnost mezi citovou vazbou a pocíťováním vděčnosti. Na druhou stranu Sheldon, Kashdan a Steger (2010) uvádějí, že vyšší míra vděčnosti je asociována s jistou citovou vazbou. Mikulincer et al (2006, in Sheldon, Kashdan & Steger, 2010) provedli studii zaměřenou na novomanželské páry, jejíž výsledky ukazují pozitivní asociace mezi vděčností, jistou citovou vazbou a partnerskou spokojeností.

Park a kol. (2019) provedli studii, která dokazuje, že projevy vděčnosti u jedinců s úzkostnou vazbou slouží jako ochrana vztahu před negativními projevy vyplývajícími z úzkostného připoutání. Dá se tedy říci, že jedinci s úzkostnou vazbou, kteří však pocíťují více vděku, jsou ve vztahu spokojenější. Praktikování vděčnosti tedy může být cestou, jak podpořit partnerskou spokojenost u úzkostných jedinců.

Bylo provedeno značné množství studií, které se zabývají spokojeností a vděčností u jednotlivce. Pouze zlomek z nich se však zaměřuje přímo na vděčnost v partnerském vztahu. Jejich závěry se shodují v tom, že vysoká míra vděčnosti souvisí s vnímanou partnerskou spokojeností, nicméně už se rozcházejí v podmínkách a míře.

Bylo by potřeba dalšího zkoumání, které by nám problematiku lépe přiblížilo. V praktické části bude ověřováno také to, zda je jistý styl citové vazby v partnerském vztahu spojen s vyšší mírou vděčnosti než nejistý styl citové vazby, nebo zda existuje pozitivní souvislost mezi vděčností a partnerskou spokojeností.

5 SPOKOJENOST VE VZTAHU A SOUVISLOST S CITOVOU VAZBOU

Jednou z klíčových hypotéz výzkumné práce je souvislost citové vazby se spokojeností v partnerských vztazích. Nastíníme proto některé výsledky již uskutečněných výzkumů a stručně shrneme poznatky, které se této oblasti týkají. Napřed se však podíváme na samotnou terminologii spokojenosti aplikovanou na oblast partnerských vztahů.

„Spokojenost je možné popsat jako naplnění potřeb. V dlouhodobém vztahu jsou tyto potřeby touhou po lásce, intimitě, zalíbení, přijetí, porozumění, podpoře a jistotě stejně jako též osobní touhy po nezávislosti, růstu a způsobilosti.“ (Freeney, 1999; Mikulincer, Florian, Cowan & Cowan, 2002, in Mikulincer & Shaver, 2007)

Rusbult a kol. do oblasti partnerských vztahů přináší teorii investičního modelu, který označuje spokojenost v partnerství jako množství pozitivních emocí ve vztahu proti množství negativních emocí. Samotná spokojenost souvisí s tím, do jaké míry partner/partnerka uspokojuje potřeby toho druhého (Rusbult, Martz, & Agnew, 1998).

Podle teorie citové vazby partnerská spokojenost závisí na tom, zda a jak partneři naplňují své potřeby blízkosti, bezpečné základny a útočiště. Spokojenost tedy poroste, pokud jsou partneři jeden druhému navzájem dostupným a spolehlivým zdrojem blízkosti a intimity a navzájem si poskytují podporu a bezpečí (Mikulincer & Shaver, 2007). Naplnění těchto aspektů citové vazby (intimita, podpora a bezpečí) považuje mnoho jedinců za naplnění partnerského vztahu. Pokud však jedinec očekává větší projevy podpory či intimity od toho druhého, než jakou mu partner chce nebo může dát, je daný člověk nespokojen a cítí úzkost. Stejně tak je jedinec nespokojen tehdy, kdy od něj partner očekává více blízkosti, než jakou je mu příjemné dát. Pokud je tedy potřeba něco dostat a možnost to poskytnout v rozporu (partneři mají odlišné citové vazby), mohou být oba partneři ve vztahu frustrováni a méně spokojeni než ti jedinci, kteří jsou v potřebě a dávání potřeb ve shodě.

Mnoho výzkumníků, kteří použili dotazníkové metody (např. CRI) pro měření citové vazby v manželství, zjistilo vyšší partnerskou spokojenost u jedinců s jistou citovou vazbou než u těch s nejistou (Alexandrov et al., 2005, Dickstein et al., 2001, Treboux et al., 2004, Shield, Travis a Rousseau, 2000 podle Mikulincer, Shaver, 2007, s. 308). Také dle Lacinové, Neužilové (2014) lidé s jistou citovou vazbou projevují v partnerství vyšší míru pozitivních emocí, vyšší stabilitu, vyšší míru důvěry a vzájemnosti, závazku a spokojenosti i delší trvání vztahu. Jistá vztahová vazba funguje jako významný faktor rezilience v průběhu života. Senchak a Leonard (1992, cit. dle Feeney et al., 2000) dospěli k podobným výsledkům a uvádějí, že páry s oběma jistými partnery vykazují vyšší míru intimity a spokojenosti než nejisté nebo smíšené páry. Úzkostní a vyhýbaví jedinci obecně udávají nižší vztahovou spokojenost než jedinci s jistou vazbou (Hendrick & Hendrick, 1989 cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007; Pistole et al. cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007). Tyto výsledky potvrzují i další studie, ve kterých se objevila souvislost mezi oběma nejistými styly (úzkostný/zapletený, vyhýbavý/odmítavý) a nespokojeností v partnerství (Feeney, 1994 cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007; Davila et al., 1999 cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007).

Každý vztah pravděpodobně zažije i partnerské hádky, nedorozumění a čas od času i vztahové křivdy. Rozdíl je v tom, že lidé s jistým typem připoutání se s těmito zátěžemi lépe vyrovnávají, a mají tak menší tendenci k dlouhodobé nespokojenosti.

VÝZKUMNÁ ČÁST

6 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE PRÁCE A HYPOTÉZY

6.1 Výzkumný problém

Jak jsme již předznamenal, tato studie se zabývá spokojeností v partnerských vztazích, citovou vazbou a vděčností. Spokojenost v partnerských vztazích je do velké míry ovlivněna tím, jakou citovou vazbu jsme si v dětství osvojili (Mikulincer & Shaver, 2007). Předpokladem je, že jistá citová vazba je spojena s výrazně vyšší spokojeností ve vztahu než nejistá (Lacinové, Neužilová, 2014).

Obecná spokojenost dle výzkumů např. Watkins a kol. (2003) souvisí i s vděčností, proto jsme se rozhodli zkoumat také souvislost vděčnosti a spokojenosti v partnerství. Algoe, Gable a Maisel (2010) provedli studii, jejíž výsledky ukazují, že vědomá vděčnost ve vztahu hraje roli ve vnímání kvality partnerského vztahu.

Mikulincer et al (2006, in Sheldon, Kashdan & Steger, 2010) provedli studii zaměřenou na novomanželské páry, jejíž výsledky ukazují pozitivní asociace mezi vděčností, jistou citovou vazbou a partnerskou spokojeností. Proto jsme se rozhodli ve výzkumné studii také zjistit souvislost mezi citovou vazbou a mírou vděčnosti.

Podle některých studií zmíněných výše (např. Vaillant a Vaillant, 1993, in Friedlová & Lečbých, 2015) je spokojenosti ve vztahu spojená i s jeho délkou, kdy partnerská spokojenost během času klesala. Stejně tak výsledky výzkumu VanLaningham a jeho spolupracovníků ukázaly klesající manželskou spokojenost s přibývajícím lety v celém souboru (VanLaningham, Johnson & Amato, 2001).

Výzkumným problémem je souvislost partnerské spokojenosti, citové vazby a délky vztahu a také to, do jaké míry ovlivňuje partnerskou spokojenost vděčnost a jak souvisí vděčnost s citovou vazbou.

Budování partnerské spokojenosti je v době vzrůstající rozvodovosti čím dál častějším tématem i v zájmu laické veřejnosti, proto by tato práce mohla najít uplatnění i mimo odbornou veřejnost.

6.2 Výzkumný cíl

Hlavními cíli je představit teorii citové vazby v kontextu partnerských vztahů a statisticky ověřit souvislost mezi citovou vazbou jedince a jeho spokojeností v partnerském vztahu. Neméně důležitým cílem práce je zjistit, zda a do jaké míry ovlivňuje vděčnost spokojenost v partnerském svazku a zda spolu souvisí styl citové vazby a míra projevované vděčnosti.

V neposlední řadě bude testována hypotéza o souvislosti délky partnerského vztahu a míry pociťované vděčnosti a spokojenosti.

6.3 Hypotézy

Pro větší přehlednost jsou hypotézy rozděleny do čtyř kategorií. Celkem je testováno osm hypotéz.

1. Styl citové vazby a spokojenost

- H1: *„Jistý styl citové vazby je spojen se signifikantně vyšší mírou spokojenosti v partnerském vztahu než nejistý styl citové vazby.“*
- H2: *„Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové vyhybavosti a spokojeností v partnerském vztahu.“*
- H3: *„Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové úzkosti a spokojeností v partnerském vztahu.“*

2. Styl citové vazby a vděčnost

- H4: *„Jistý styl citové vazby v partnerském vztahu je spojen s vyšší mírou vděčnosti než nejistý styl citové vazby.“*
- H5: *„Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové vyhybavosti a mírou vděčnosti.“*
- H6: *„Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové úzkosti a mírou vděčnosti.“*

3. Vděčnost a partnerská spokojenost

- H7: *„Existuje pozitivní souvislost mezi vděčností a partnerskou spokojeností.“*

4. Délka současného vztahu

- H8: *„Existuje souvislost mezi délkou současného partnerského vztahu a spokojeností v partnerském vztahu.“*

7 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

Vzhledem k cílům této práce byl pro ověření navrhovaných hypotéz zvolen kvantitativní přístup. Sběr dat proběhl formou dotazníkového šetření. Dotazník se skládal ze čtyř částí. První část obsahovala základní informace, jako je pohlaví, věk, počet dětí, délka vztahu atd. Další části zjišťovaly míru vděčnosti, citovou vazbu a spokojenost v partnerském vztahu.

Poslední tři části dotazníku využívaly standardizovaných testových metod. K měření vděčnosti byl použit dotazník vděčnosti o šesti položkách (McCullough, Emmons, Tsang, 2002). Jedná se o jednu z nejpoužívanějších metod zjišťování míry vděčnosti.

Pro měření stylu citové vazby byla použita česká verze škály ECR (Experiences in Close Relationships; Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Její výhodou je provedený převod metody do českého jazyka a stanovené parametry na české populaci pro tvorbu norem (Seitl, Charvát, Lečbych, 2016).

K měření partnerské spokojenosti byla zvolena škála Couples Satisfaction Index (CSI; česky „Index spokojenosti partnerů“) (Funk & Rogge, 2007), která vznikla prostřednictvím IRT (item response theory), a vychází tak ze všech již existujících metod měření partnerské spokojenosti. Je považována za kvalitní nástroj měření spokojenosti například díky tomu, že propojuje rozličné škály spokojenosti.

7.1 Dotazník vděčnosti o šesti položkách

The Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) neboli Dotazník vděčnosti o šesti položkách vytvořili McCullough, Emmons a Tsang (2002). Autoři se napřed zaměřili na to, co vyjadřuje vděčnost. Hledali slova, která znamenají přibližně to samé jako slova vděčný (grateful), děkující (thankful) a vážící si toho, co dostává (appreciate). Z těchto identifikovaných výrazů poté pomocí obsahové a faktorové analýzy došli k šesti nejvýstižnějším výrokům, které měří vděčnost jako dispozici (McCullough a kol., 2002).

Dotazník zjišťuje čtyři dimenze vděčnosti (Křivohlavý, 2007):

- Četnost projevů vděčnosti – *„Bude to trvat moc dlouho, nežli pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.“*
- Intenzitu vděčnosti – *„V mém životě toho bylo opravdu mnoho, zač bych měl/a být vděčný/á.“*
- Rozsah vděčnosti – *„Kdybych měl/a napsat seznam všeho toho, za co jsem se cítil vděčný/á, byl by to velice dlouhý seznam.“*
- Hustota projevů percepce vděčnosti – *„Jsem vděčný velkému množství přerůzných lidí.“*

Každý výrok je hodnocen na sedmibodové Likertově škále (*výrazně souhlasím až výrazně nesouhlasím*). Ke každé z šesti položek se přiřazuje počet bodů podle míry souhlasu (například za hodnocení „vůbec nesouhlasím“ dostanete 1 bod, za „výrazně souhlasím“ 7 bodů). Položky 3 a 6 jsou reverzní. Výsledek se uvádí jako celkový počet bodů získaných v jednotlivých položkách (Křivohlavý, 2007).

Dotazník vděčnosti dosud nebyl převeden standardizovaným způsobem do českého jazyka, proto ve výzkumné části používáme neoficiální překlad převzatý od Křivohlavého (2007).

7.2 ECR

Škála Experiences in Close Relationships (ECR) byla Brennanovou, Clarkovou a Shaverem zveřejněna v roce 1998 jako výsledek analýzy 60 dílčích subškál 14 sebeuposuzovacích metod, které umožňují měření různých konstruktů souvisejících se vztahovou vazbou. Položky 60 subškál byly sestaveny do jedné sady a zbaveny duplicit,

což vedlo k 323 položkám. Ty byly ověřovány na počtu 1086 studentů, z čehož vyšly dva dominantní faktory odpovídající vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti (Brennan, Clark, Shaver, 1998, in Seitl, Charvát, Lečbych, 2016).

ECR tvoří dvě subškály – vztahová úzkostnost (attachment anxiety) a vztahová vyhýbavost (attachment avoidance). Celkem je v dotazníku 36 položek, které jsou hodnoceny na sedmistupňové škále Likertova typu (1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = nevím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 = rozhodně souhlasím). Škála vztahové vyhýbavosti je tvořena 18 lichými položkami a škálu vztahové úzkostnosti tvoří zbylých 18 sudých položek. Je uváděna vysoká kriteriální i konstruktová validita i reliabilita metody z hlediska vnitřní konzistence škál (Seitl, Charvát, Lečbych, 2016).

Škála ECR byla převedena do mnoha jazyků včetně češtiny (Lečbych, Pospíšilíková, 2012). Seitl, Charvát, Lečbych (2016) ověřovali psychometrické charakteristiky české verze ECR a jejich subškál. Výsledky studie potvrdily psychometrické kvality metody a její vhodnost pro výzkum a klinickou praxi.

Nevýhodou škály ECR je omezená interpretace. Dvoudimenzionální model citové vazby totiž nevypovídá přímo o stylech citové vazby. Dále byla zjištěna menší míra přesnosti měření v nižších hodnotách obou dimenzí oproti vyšším a středním hodnotám. Menší míra přesnosti v nižších hodnotách ovlivňuje především výsledky ECR související s bezpečným stylem vazby, který se vyznačuje nízkými výsledky obou škál.

Především kvůli snížené míře přesnosti byla verze ECR z roku 1998 doplněna o revidovanou verzi, kterou vytvořili Fraley, Waller, Brennan (2000). Provedli revizi škály ECR a na základě IRT analýzy, při které byla použita stejná data jako při vývoji ECR, vytvořili revidovanou verzi, která dostala označení ECR-R (Experiences in Close Relationship Questionnaire–Revised).

ECR-R získala mezinárodní pozornost, ale například Mikulincer a Shaver (2007) uvádějí, že sice zpřesnila výsledky pro nízké hodnoty, ale byla snížena nezávislost dimenzí. Ve výzkumné práci bude použita česká verze klasické ECR, protože se jedná se o jednu z nejčastěji používaných metod k diagnostice vztahové vazby u dospělých a je k dispozici její český překlad.

7.3 CSI

CSI (Couples Satisfaction Index) je 32položková metoda měřící partnerskou spokojenost, která vznikla pomocí IRT analýzy více než sedmi metod měřících partnerskou spokojenost, jako je například DAS (Dyadic Adjustment Scale), MAT (Marital Adjustment Test), SMD (Semantic Differential) nebo QMI (Quality of Marriage Index) (Graham, Diebels & Barnow, 2011). Autory CSI jsou Funk a Rogge (2007).

Škála CSI je tvořena především položkami Likertova typu na šestibodové škále a znění položek je například následující – „*Neumím si představit, že bych svůj vztah s partnerem skončil/a*“, „*Mám pocit, že se svému partnerovi mohu svěřit prakticky se vším*“. Dvě položky používají k hodnocení sémantický diferenciál, deset položek má reverzní skórování. Obr. 1 demonstruje ukázkou sémantického diferenciálu použitého ve studii. Maximální dosažené hodnoty na škále CSI jsou 161. Čím větší skóre, tím vyšší míra spokojenosti. Skóre 104,5 a nižší indikuje vztahovou nespokojenost (Funk, Rogge, 2007).

CSI vykazuje silnou konvergentní i konstruktovou validitu s existujícími metodami partnerské spokojenosti. Cronbachova alfa dosahuje 0,96. Položky zachovávají stabilitu i bez ohledu na pohlaví, délku vztahu nebo věk. Dále položky vykazují větší přesnost měření než například MAS a DAS (Funk, Rogge, 2007). Vzhledem k vysoké reliabilitě a jednoduchosti metody je škála CSI vhodně zvoleným nástrojem měření partnerské spokojenosti ve výzkumné práci.

V rámci výzkumné studie byl využit překlad CSI z diplomové práce Barbory Malé (2019), která překlad konzultovala s odborníkem na anglický jazyk a následně provedla zpětný překlad položek do anglického jazyka s pomocí bilingvního překladatele.

Obr. 1: Ukázka škály CSI

Pro každou z následujících položek vyberte takovou odpověď, která nejlépe popisuje, jaký máte pocit ze svého vztahu. Na položky odpovídejte na základě svého prvního dojmu a bezprostředních pocitů, které z ní máte.

26. ZAJÍMAVÝ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	NUDNÝ ☐	☐
27. ŠPATNÝ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	DOBŘÝ ☐	☐
28. NAPLNŮJÍCÍ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	PRÁZDNÝ ☐	☐
29. OSAMĚLÝ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	PŘÁTELSKÝ ☐	☐
30. PEVNÝ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	KŘEHKÝ ☐	☐
31. ODRAZUJÍCÍ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	NADĚJNÝ ☐	☐
32. RADOSTNÝ ☐☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	SKLIČUJÍCÍ ☐	☐

8 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

8.1 Způsob a kritéria výběru vzorku z populace

Cílovou skupinou výzkumu byli lidé starší 18 let, kteří jsou ve vztahu (partnerském nebo v manželství) minimálně dva roky a déle.

Dle Cassidy, Shaver (2008) je totiž doba potřebná k vytvoření citové vazby v blízkých vztazích přibližně dva roky. Ve výzkumu Brumbaugh a Fraley (2006) se sice ukazuje, že lidé přenášejí na potenciální partnery orientaci citové vazby i během flirtování a charakteristiky spojené s dimenzemi citové vazby se projevují i v počátcích vztahu. Nicméně až po dvou letech trvání vztahu se již můžeme spolehnout na to, že partneři budou vzájemně naplňovat své potřeby (Hazan et al., 1991 podle Fraley & Shaver, 2000, s. 138). Jelikož je citová vazba jednou z hlavních komponent výzkumu této práce, považujeme za důležité, aby doba vztahu byla jedním z určujících kritérií výběru populace.

Dalším důvodem stanovujícím kritérium délky vztahu trvajících minimálně dva roky je možné zkrácení výsledků míry spokojenosti, pokud bychom zahrnuli i „čerstvě“ zamilované lidi. Pokud by se účastnily páry, které jsou v počátečním vztahu blažené zamilovanosti, což je charakteristické pro začátek trvání vztahu, mohla by být vnímaná míra spokojenosti ovlivněná právě touto počáteční zamilovaností, kdy je hodnocení spokojenosti příliš pozitivní a pár ještě nedošel do fáze „vystřízlivění“.

8.2 Popis sběru dat

Výzkum byl realizován prostřednictvím elektronického dotazníku vytvořeného na internetové stránce vyplnto.cz a poté šířen pomocí online metod, především prostřednictvím sociálních sítí, e-mailu, diskuzních fór atd. Pro výběr respondentů byly tedy zvoleny nepravděpodobnostní metody výběru dat, jako je metoda sněhové koule a příležitostného výběru. Byli osloveni různí lidé v okolí, kteří byli zároveň požádáni, aby dotazník přeposlali dál lidem splňujícím daná kritéria. Též byl dotazník distribuován do facebookových skupin zaměřených na rodiče dětí, kde se předpokládalo, že jsou

v dlouhodobém vztahu. Autorka také napsala článek na svůj blog o citové vazbě, kde byl odkaz k vyplnění dotazníku. V poslední řadě oslovila e-mailem cca 500 lidí, kteří se přihlásili k odběru newsletteru z internetového obchodu www.milju.cz. To je internetový obchod autorky práce, který je zaměřený na produkty pro lidi v blízkých vztazích. Na stejné webové stránce byla také možnost získat slevu 50 Kč na nákup za vyplnění dotazníku.

Autorka práce si je vědoma limitu sběru dat zaměřeného na online prostředí, nicméně dle ČSÚ z roku 2018 se 81 % obyvatel České republiky řadí mezi aktivní uživatele internetu, což z něj dělá čím dál lepší zdroj sběru dat. Jeho výhodou je snadná dostupnost, získání rozsáhlého výzkumného vzorku v krátkém čase, rychlejší vyplnění dotazníku, anonymita a snadné přeposlání, sdílení a proniknutí mezi různé skupiny lidí. Nevýhodou může být zkreslení vzorku nebo možnost nepravdivých odpovědí (ale tomu se nejde vyhnout ani u sběru dat tužka x papír).

8.3 Specifika zkoumaného souboru

Výzkumu se zúčastnilo celkem 298 respondentů, z toho 23 lidí bylo vyřazeno pro nesplnění podmínek (8 lidí nebylo ve vztahu a 15 respondentů bylo ve vztahu kratším než 2 roky).

Celkem jsme tedy získali 275 vyplněných dotazníků. Z toho bylo 248 žen a 27 mužů. Tento výrazný nepoměr mužů a žen je opakujícím se trendem u podobných typů výzkumů a může znamenat, že ženy téma vztahů a partnerství zajímá více než muže. Bylo to vidět i z množství reakcí od žen, které výzkum komentovaly, zajímaly se o výsledky a chtěly vědět, jaká vztahová vazba jim vyšla.

Nejpočetnější věková kategorie lidí, kteří se výzkumu účastnili, byli lidé ve věku 27–35 let, v této věkové skupině bylo celkem 149 respondentů. Další rozložení počtu mužů a žen podle věkové skupiny uvádí tabulka č. 1.

Tab. 1: Složení výzkumného souboru

Věk	do 20	21–26	27–35	36–45	46–55	nad 55	Celkem
Ženy	4	35	128	59	17	5	248
Muži	-	1	21	2	-	3	27
Celkem	4	36	149	61	17	8	275

Z hlediska pracovního zařazení jsou nejpočetnější skupinou pracující (téměř 60 %), následuje skupina na rodičovské/mateřské dovolené (35,5 %), studenti (11,4 %) a v důchodu (2,3 %).

Tab. 2: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů

základní	středoškolské	vyšší odborné	vysokoškolské
3 %	39 %	4,7 %	53,3 %

Co se týče délky vztahu, respondenti, kteří jsou spolu více než 10 let, tvoří skoro třetinu výzkumného souboru (celkem téměř 32 %). Přes 50 % probandů je spolu více než 4 roky. Rozložení respondentů podle délky vztahu znázorňuje tabulka č. 3.

Více než polovina účastníků výzkumu je v manželství a téměř 62 % má minimálně jedno dítě.

Tab. 3: Rozložení respondentů podle délky vztahu

Pohlaví	Délka vztahu				celkem
	2–4 roky	4–7 let	8–10 let	nad 10 let	
ženy	51	65	43	89	248
muži	4	9	9	5	27

8.4 Etické hledisko a ochrana soukromí

Účastníci výzkumu byli seznámeni s cílem výzkumu, přibližnou dobou vyplňování i tím, jaká témata dotazník obsahuje. V úvodu dotazníku byl sepsán informovaný souhlas s účastí ve výzkumném šetření, jehož potvrzením souhlasili respondenti s účastí ve výzkumu.

Účast ve výzkumu byla dobrovolná a založena na principu anonymity. Po vyplnění dotazníku nebylo možné zpětně dohledat respondenta. Zpracování dotazníku tak nebylo zpracováním osobních údajů, jelikož dané údaje neidentifikují jeho autora.

Každý respondent mohl kdykoliv dotazník ukončit bez udání důvodu a zároveň mu byl předán kontakt na zadavatelku výzkumu, na kterou se mohl kdykoliv obrátit.

Jak již bylo řečeno výše, na internetové stránce www.milju.cz měli lidé možnost získat za vyplnění dotazníku odměnu 50 Kč na nákup pod určitým slevovým kódem. Žádný z respondentů však tuto možnost nevyužil, a tak se všichni probandí zúčastnili dotazníkového šetření bez nároku na odměnu.

9 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Výzkumná data získaná z online dotazníku byla převedena do programu Excel, kde byla dále očištěna a překódována do číselné podoby, aby mohla být následně převedena do programu Statistica. Jak již bylo řečeno výše, z dotazníku bylo vyřazeno 23 hodnot pro nesplnění kritérií. Autorka neprovedla žádnou imputaci, ani nebyly identifikovány outliery. Hrubý skór proměnných vděčnost a spokojenost byl získán součtem příslušných položek.

Vyhodnocení dotazníku ECR bylo složeno z následujících kroků – napřed se provedl součet lichých položek tvořících vztahovou vyhýbavost a poté se sečetly sudé položky značící dimenzi vztahové úzkostnosti. Následně byly hrubé skóry převedeny na T-skóry.

T-skór, který je na obou škálách úzkostnosti i vyhýbavosti nižší nebo roven 60, značí jistý styl vazby. Nejistý styl citové vazby je přisouzen, pokud je T-skór alespoň na jedné ze subškál ECR roven 61 a více. Pokud je naopak hodnota T-skór obou škál větší nebo rovna 61, jedinci je přisouzen desorganizovaný styl vazby. Vyhýbavý styl vznikne tehdy, jeli T-skór škály vyhýbavost větší nebo roven 61 a škála úzkostnosti nepřekračuje T-skór 60. T-skór roven 61 nebo více u škály úzkostnost a zároveň menší nebo roven 60 u škály vyhýbavost přisuzuje úzkostný styl vazebného připoutání (Seitl et al., 20).

9.1 Výsledky výzkumu

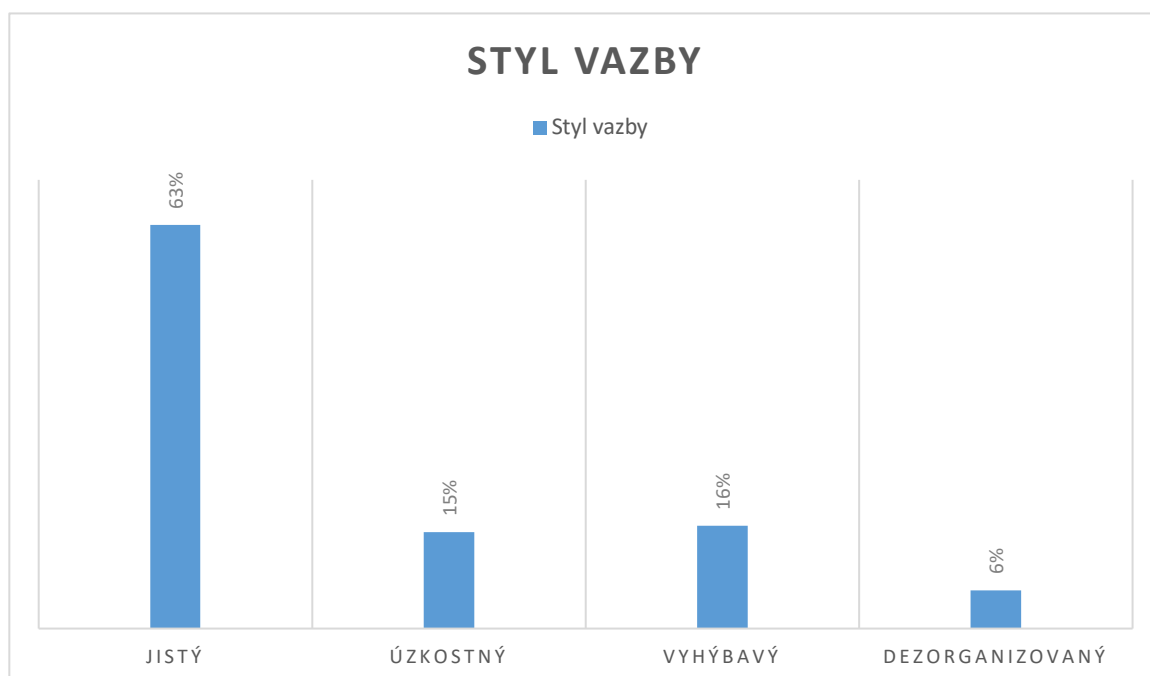
V následující kapitole se podíváme na dílčí výsledky výzkumné studie jako je zastoupení stylu citové vazby, spokojenost a míra vděčnosti.

Styl citové vazby

Nejvyšší zastoupení v našem výzkumném souboru má **jistý styl citové vazby**, který vykazuje **63 %** (174) jedinců. To odpovídá průměrnému rozdělení ve společnosti zmíněnému výše.

Vyhýbavému stylu vazby odpovídalo **16 %** (45) respondentů a **15 %** (40) účastníků výzkumu vykazovalo **úzkostný typ vazby**. Nejméně zastoupen byl desorganizovaný styl vazby, projevil se u **6 %** (16) respondentů. Typ vazby a její zastoupení ve výzkumném šetření přehledně ukazuje graf č. 1.

Graf 1: Zastoupení stylů vazby mezi respondenty



Spokojenost

Průměrná spokojenost všech respondentů je 128, nejvyšší dosažená hodnota měla 158 a nejnižší 68. Pod prahovou hodnotou značící nespokojenost, která je stanovena dle Funk a Rogge (2007) na 104,5, je 35 (12,7 %) respondentů.

Tab. 4: Parametry škály spokojenosti ve vztahu (CSI) dle typu vazby (ECR)

typ vazby	N	M	Min.	Max.	SD
jistá	174	130,95	67	157	20,71
úzkostná	40	120,18	85	154	17,90
vyhýbavá	45	126,71	69	154	20,97
dezorganizovaná	16	119,81	64	154	32,17

Vděčnost

Průměrná hodnota vděčnosti je 33, zjištěné minimum bylo rovno 12 a maximum 42. Vyšší bodový zisk znamená vyšší míru vděčnosti. Dle McCullough, Emmons a Tsang (2002) lidé, kteří skórují 42 a výše, patří mezi 13 % nejvděčnějších lidí. Naopak menší hodnota než 35 znamená, že míra pocíťované vděčnosti odpovídá dolním 25 % nejméně vděčných lidí.

Tab. 5: Parametry škály vděčnosti (GQ-6) dle typu vazby (ECR)

typ vazby	N	M	Min.	Max.	SD
jistá	174	34,68	17	42	5,27
úzkostná	40	28,70	12	40	6,30
vyhýbavá	45	33,73	18	42	5,60
dezorganizovaná	16	31,13	17	40	6,70

Tab. 6: Korelace mezi stylem citové vazby, spokojeností ve vztahu a vděčností

	spokojenost	vděčnost	úzkostnost	vyhýbavost
spokojenost		0,30***	-0,17**	-0,28***
vděčnost	0,30***		-0,11	-0,46***
úzkostnost	-0,17**	-0,11		
vyhýbavost	-0,28***	-0,46***		

Pozn. Hvězdičky označují statistickou významnost: * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

9.2 Ověření platnosti statistických hypotéz

Nejprve bylo ověřováno normální rozdělení proměnných. Po zobrazení grafu normálního rozdělení a provedení Shapiro-Wilkova testu normality ($p < 0,05$) volíme neparametrické metody testování hypotéz.

9.2.1 Styl citové vazby a spokojenost

H1: „*Jistý styl citové vazby je spojen se signifikantně vyšší mírou spokojenosti v partnerském vztahu než nejistý styl citové vazby.*“

Za použití Mann-Whitneyova U byl zjištěn statisticky významný rozdíl mezi mírou partnerské spokojenosti u osob s jistým a nejistým stylem citové vazby s výslednou p-hodnotou $p = 0,001266$. Průměrný skóre partnerské spokojenosti lidí s jistou citovou vazbou je 131 a lidí s nejistou citovou vazbou 123. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní.

H2: „*Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a spokojeností v partnerském vztahu.*“

Za použití Spearmanova korelačního koeficientu byl zjištěn negativní vztah mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a spokojeností v partnerském vztahu, kdy $r = -0,275341$ a výsledná p-hodnota je $p = 0,000004$. Jedinci skórující více v dimenzi vyhýbavosti vykazují nižší partnerskou spokojenost. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní.

H3: „Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové úzkostnosti a spokojeností v partnerském vztahu.“

Použitím Spearmanova korelačního koeficientu byla zjištěna slabá negativní korelace mezi dimenzí vztahové úzkostnosti a spokojeností v partnerském vztahu, kdy $r = -0,168377$ s výslednou p-hodnotou $p = 0,005118$. Jedinci skórující více v dimenzi úzkostnosti vykazují nižší partnerskou spokojenost. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní.

9.2.2 Styl citové vazby a vděčnost

H4: „Jistý styl citové vazby v partnerském vztahu je spojen s vyšší mírou vděčnosti než nejistý styl citové vazby.“

Za použití Mann-Whitneyova U testu jsme zjistili, že existuje statisticky významný rozdíl mezi mírou vděčnosti u osob s jistým a nejistým stylem citové vazby s výslednou p-hodnotou $p = 0,000013$. Průměrný skóre vděčnosti u lidí s jistou citovou vazbou je 34,68 a u lidí s nejistou citovou vazbou 31,33. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní.

H5: „Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a mírou vděčnosti.“

Pomocí Spearmanova korelačního koeficientu jsme identifikovali středně silný negativní vztah mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a mírou vděčnosti, kdy $r = -0,459583$ a p-hodnota $p = 0,000000$. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní.

H6: „Existuje souvislost mezi dimenzí vztahové úzkostnosti a mírou vděčnosti.“

Za použití Spearmanova korelačního koeficientu byla prokázána velmi slabá negativní korelace mezi vztahovou úzkostností a mírou vděčnosti, kdy $r = -0,113235$ a $p = 0,060755$. Statisticky významný vztah nebyl prokázán, a alternativní hypotézu tedy nemůžeme přijmout.

9.2.3 Vděčnost a partnerská spokojenost

H7: „Existuje pozitivní souvislost mezi vděčností a partnerskou spokojeností.“

Spearmanovým korelačním koeficientem byl zjištěn slabý pozitivní vztah mezi vděčností a partnerskou spokojeností s výsledným $r = 0,297700$ a p-hodnotou rovnou $p = 0,000000$. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní.

9.2.4 Délka současného vztahu

H8: „Existuje souvislost mezi délkou současného partnerského vztahu a spokojeností v partnerském vztahu.“

Jelikož byla délka vztahu zjišťována v kategoriích (např. 2–4 roky), zjišťovali jsme její souvislost se spokojeností ve vztahu pomocí Kruskal-Wallisovy ANOVY. Signifikantní rozdíl ve vztahové spokojenosti na základě délky vztahu nebyl statisticky prokázán ($p = 0,2684$).

Tab. 7: Použité statistické testy a jejich výsledky u jednotlivých hypotéz

Hypotéza	Statistický test	p	r	Nulová hypotéza	Alternativní hypotéza
H1	Mann-Whitney U test	0,0013	-		✓
H2	Test Spearmanova korelačního koef.	0,0000	-0,2753		✓
H3	Test Spearmanova korelačního koef.	0,0051	-0,1684		✓
H4	Mann-Whitney U test	0,0000	-		✓
H5	Test Spearmanova korelačního koef.	0,0000	-0,4596		✓
H6	Test Spearmanova korelačního koef.	0,0608	-0,1132	✓	
H7	Test Spearmanova korelačního koef.	0,0000	0,2977		✓
H8	Kruskal Wallisova ANOVA	0,2684	-	✓	

10 DISKUZE

Pro větší přehlednost rozdělíme diskuzi výsledků do tří částí. První z nich se zabývá teorií citové vazby a souvislostí se spokojeností v partnerském svazku. Druhá se zaměřuje na to, do jaké míry ovlivňuje vděčnost spokojenost v partnerském vztahu a jak spolu souvisí styl citové vazby a míra projevované vděčnosti. Třetí část výsledků se zabývá vlivem délky partnerského vztahu na spokojenost v partnerství.

10.1 Partnerská spokojenost a citová vazba

V provedené výzkumné studii byla prokázána významná souvislost mezi spokojeností v partnerství a stylem citové vazby, kdy jistý styl citové vazby je spojen se signifikantně vyšší mírou spokojenosti v partnerském vztahu než nejistý styl vazby. Zjištěné výsledky potvrzují výsledky jiných studií. Např. Mikulincer, Shaver (2007, s. 308) poukazují na vyšší partnerskou spokojenost u jedinců s jistou citovou vazbou než u těch s nejistým vazebným připoutáním.

Dále byla testována souvislost mezi úzkostným a vyhýbavým typem vazby a spokojeností v partnerství, kdy se prokázala slabá negativní korelace mezi dimenzí vztahové úzkostnosti a spokojeností v partnerském vztahu. O něco silnější negativní vztah se projevil mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a spokojeností. Jedinci s úzkostnou a vyhýbavou vazbou tedy vykazují nižší míru spokojenosti než ti s jistým připoutáním. Vyhýbaví jedinci projevují podle našich výsledků ještě nižší vztahovou spokojenost než ti s úzkostnou vazbou. Tyto výsledky potvrzují i další studie, ve kterých se objevuje souvislost mezi oběma nejistými styly a nespokojeností v partnerství (Feeney, 1994 cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007; Davila et al., 1999 cit. dle Mikulincer & Shaver, 2007).

10.2 Vděčnost, partnerská spokojenost a citová vazba

Naše výzkumná studie potvrdila pozitivní vztah mezi vděčností a partnerskou spokojeností. Dá se tedy říci, že vděční lidé jsou ve vztahu spokojenější. Algoe, Gable, Maisel (2010) zkoumali vliv vděčnosti v partnerském soužití. Jejich závěry ukazují, že

projevy vděčnosti způsobují zvýšení vztahové blízkosti a vyšší spokojenost ve vztahu jak u toho, kdo vděčnost projevovat, tak i u toho, kdo ji přijímal. Vědomé projevování vděčnosti tomu druhému, zaměření se na kladné stránky, každodenní přemýšlení nad tím, co hezkého pro nás partner udělal a za co si ho vážíme, může pomoci budovat vyšší vztahovou spokojenost. Dle Algoe, Gable, Maisel (2010) vděčnost prohlubuje vztah. Výsledky jejich studie demonstrují, že vděčnost ve vztahu hraje významnou roli ve vnímání kvality daného partnerského vztahu. Navíc vědomé praktikování promyšlených činů vůči partnerovi zvyšovalo vděčnost toho druhého, a tím pádem i spokojenost obou partnerů.

Jedním z praktických využití tohoto zjištění může být deník s názvem [365 důvodů, proč tě miluju](#), který vytvořila autorka této práce. Po dobu 1 roku do něj každý den zapisujeme 1 důvod, proč jsme vděční za toho druhého.

A jak je to s vděčností a citovou vazbou? V námi provedeném výzkumu byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi mírou vděčnosti u osob s jistým a nejistým stylem citové vazby. Lidé s jistou vazbou vykazovali výrazně vyšší míru vděčnosti než ti s nejistou.

Výsledky výzkumu Murrayem Hazelwooda (2011) na druhou stranu neprokázaly žádnou statistickou významnost mezi citovou vazbou a pociťováním vděčnosti. Oproti tomu Sheldon, Kashdan, Steger (2010) uvádějí, že vyšší míra vděčnosti je asociována s jistou citovou vazbou.

V našem výzkumném šetření byl dále prokázán negativní vztah mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a mírou vděčnosti. Naproti tomu ve skupině úzkostných jedinců nebyl prokázán statisticky významný vztah mezi dimenzí úzkostnosti a mírou vděčnosti. Vyhýbaví jedinci tedy mohou vykazovat nižší míru vděčnosti než ti s úzkostným stylem vazebného připoutání. Park, Impett, MacDonald & Lemay (2019) provedli studii, ze které vyplynulo, že projevy vděčnosti u jedinců s úzkostnou vazbou slouží jako ochrana vztahu před negativními projevy vyplývajícími z úzkostného připoutání. Dá se říci, že jedinci s úzkostnou vazbou, kteří však pociťují více vděku, jsou ve vztahu spokojenější. Praktikování vděčnosti tedy může být jednou z cest podpoření partnerské spokojenosti u úzkostných jedinců.

10.3 Délka vztahu a souvislost s partnerskou spokojeností

Třetí oblast, která byla podrobena výzkumnému šetření, se zaměřuje na to, jak délka vztahu ovlivňuje partnerskou spokojenost. Výzkumné šetření neprokázalo signifikantně významný rozdíl mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností, nicméně jiné výzkumné studie poukazují na klesající partnerskou spokojenost během času. Například Vaillant a Vaillant (1993, in Friedlová & Lečbych, 2015) sledovali po dobu 40 let partnerskou spokojenost absolventů Harvardovy univerzity a jejich manželských protějšků. Zjistili, že jejich spokojenost během času klesala. Stejně závěry přinesl i výzkum VanLaningham a jeho spolupracovníků. Sledovali 1500 manželských párů po dobu 17 let. Manželská spokojenost klesala s přibývajícím roky v celém souboru (VanLaningham, Johnson & Amato, 2001).

Je tedy možné, že hypotéza nebyla přijata například z důvodu nereprezentativního výzkumného souboru, kde bylo 248 žen a pouze 27 mužů a více než polovina všech respondentů byla spolu ve vztahu kratším 10 let. Je možné, že klesající spokojenost se do 10 let nepotvrdila a objeví se třeba až u párů, které jsou spolu ještě déle. To by však bylo v rozporu s poznatky z výzkumu provedeného VanLaninghamem, Johnsonem & Amatem (2001), ze kterých vyplynulo, že za celkový průměrný pokles manželské spokojenosti zodpovídala asi třetina manželských párů, jejichž partnerská spokojenost byla nízká již na začátku a postupně se dále snižovala. Rozdíly mezi páry na individuální úrovni byly tedy významnější než rozdíly ve spokojenosti párů v čase.

10.4 Limity výzkumného šetření

Prvním významným limitem výzkumného šetření může být výběr výzkumného souboru, který nebyl reprezentativní, a byly zvoleny nepravděpodobnostní metody výběru souboru, například metoda sněhové koule. Tento typ výběru respondentů mohl vést k tomu, že se dotazník šířil mezi podobně smýšlející homogenní skupinu lidí. Už fakt, že mezi respondenty je více než 50 % vysokoškoláků, neodpovídá reálnému rozdělení populace, kde je jich průměrně kolem 20 % (ČSÚ, 2018).

K dalšímu zkreslení vzorku mohlo dojít také tím, že byl dotazník distribuován do facebookových skupin zaměřených na rodiče dětí nebo do ženských vztahových fór. Výběr

těchto skupin a internetových stránek už předem určil sociální skupinu, která se výzkumu účastnila. Výsledkem je také nerovnoměrné zastoupení mužů a žen.

Dalším omezením výzkumného šetření je skutečnost, že měření partnerské spokojenosti, citové vazby a míry vděčnosti probíhalo pouze v jednom čase. Z toho důvodu nemůžeme s jistotou říci, zda má jistý styl citové vazby dlouhodobý dopad na prožívanou partnerskou spokojenost. Pokud bychom studii provedli opakovaně, mohli bychom například změřit, jak se vyvíjí vztahová spokojenost po cíleném praktikování vděčnosti.

Určitým limitem je také to, že máme data pouze od jednoho z partnerů, a proto nemůžeme určit, jakou citovou vazbu mají partneři respondentů a jak vysokou míru vděčnosti vykazují. V budoucích výzkumech by bylo zajímavé data spárovat, a získat tak kompletní hodnocení obou partnerů.

V dalších výzkumných projektech by také mohlo být přínosné zkoumat přímo vliv projevů vděčnosti partnera na vztahovou spokojenost pomocí zapisování na denní bázi, kdy by se spokojenost a vděčnost změřily na začátku studie a pak například po měsíci každodenního zapisování toho, za co jsme partnerovi vděční. Mohli bychom tak zjistit, zda jde vděčnost trénovat a jaký vliv má na partnerský vztah nebo třeba na jedince s nejistým vazebným připoutáním. Další směr výzkumu bylo vhodné zaměřit na hledání dalších proměnných ovlivňujících vztahovou spokojenost.

11 ZÁVĚR

Základ pro to, jak v budoucnu navazujeme vztahy, se vytváří již v dětství. Klíčová je citová vazba, která se vytváří mezi dítětem a pečující osobou. Podle kvality této vazby totiž navazujeme další vztahy v životě. **Cílem výzkumné studie** bylo statisticky ověřit souvislost mezi citovou vazbou jedince a jeho spokojeností v partnerském vztahu. Dále bylo zjišťováno, zda a do jaké míry ovlivňuje vděčnost spokojenost v partnerském svazku a zda spolu souvisí styl citové vazby a míra projevované vděčnosti. V neposlední řadě jsme testovali souvislost mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností.

Předložená práce vychází ze zpracování souboru celkem 275 respondentů, kteří jsou ve vztahu trvajícím minimálně 2 roky. Testovali jsme osm statistických hypotéz, z toho šest hypotéz bylo přijato. Výsledky ukázaly signifikantní souvislost mezi typem citové vazby a vztahovou spokojeností. Jistý styl citové vazby je spojen s vyšší mírou partnerské spokojenosti než u jedinců s nejistým typem připoutání, přičemž respondenti s vyhýbavým stylem citové vazby vykazují ještě nižší vztahovou spokojenost než ti s úzkostnou vazbou.

Dále byl prokázán statisticky významný rozdíl mezi mírou vděčnosti u osob s jistým a nejistým stylem citové vazby. U lidí s jistou citovou vazbou byla zjištěna výrazně vyšší míra vděčnosti než u těch s nejistou, přičemž u vyhýbavých jedinců byl ve výzkumném šetření prokázán negativní vztah mezi dimenzí vztahové vyhýbavosti a mírou vděčnosti. Ve skupině úzkostných jedinců nebyl prokázán statisticky významný vztah mezi dimenzí úzkostnosti a mírou vděčnosti. Naše výsledky tedy dále ukazují, že lidé s vyhýbavým stylem citové vazby vykazují nižší míru vděčnosti než ti s úzkostným stylem vazebného připoutání.

Výsledky výzkumu naopak neprokázaly statisticky významnou souvislost mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností.

12 SOUHRN

Předložená práce se zabývá teorií citové vazby a dává ji do souvislosti s vděčností a partnerskou spokojeností. Teorie vztahové vazby říká, že dítě v prvních letech svého života potřebuje péči jedné a té stejné blízké osoby, která vhodně reaguje na jeho potřeby (Levine & Heller, 2010). Pokud jsou vazebné osoby citlivé a empatické, vytváří si jedinec bezpečné a jisté pracovní modely citové vazby. Pokud jsou však odmítavé a necitlivé, jedinec si pravděpodobně osvojí vyhýbavé nebo úzkostné pracovní modely citové vazby (Fraley & Shaver, 2000). Tyto pracovní modely ovlivňují význam, jakým lidé chápou svět a svou vlastní hodnotu. Pomáhají nám pochopit chování jedince v blízkých vztazích, ve kterých dochází stejně jako v dětství k vyjadřování a naplňování vztahových potřeb a přání (Levine & Heller, 2010). Základní charakteristiky citové vazby v dětství můžeme pozorovat i u manželských a trvalých partnerských vztahů. Podle teorie citové vazby závisí partnerská spokojenost na tom, zda a jak partneři naplňují své potřeby blízkosti, bezpečně základny a útočiště. Spokojenost poroste, pokud jsou partneři jeden druhému navzájem dostupným a spolehlivým zdrojem blízkosti a intimity a poskytují si vzájemnou podporu a bezpečí (Mikulincer & Shaver, 2007). Mnoho výzkumníků, kteří použili dotazníkové metody pro měření citové vazby v manželství, zjistilo vyšší partnerskou spokojenost u jedinců s jistou citovou vazbou než u těch s nejistou (Alexandrov et al., 2005, Dickstein et al., 2001, Treboux et al., 2004, Shield, Travis a Rousseau, 2000 podle Mikulincer, Shaver, 2007, s. 308). Lidé s jistou citovou vazbou projevují v partnerství vyšší míru pozitivních emocí, vyšší stabilitu, vyšší míru důvěry a vzájemnosti, závazku a spokojenosti i delší trvání (Lacinová & Nežilová, 2014).

Další částí předložené práce je pojem vděčnost. Dle McCullough, Emmonse, Tsanga (2002) prokazují vděčnější lidé vyšší úroveň pozitivních emocí a vyšší životní spokojenost. Zároveň jsou citlivější k druhým lidem, ochotnější odpustit a pomoci. Autorka práce si kladla otázku, zda jedinci, kteří vykazují vyšší míru vděčnosti, jsou ve vztahu spokojenější a jak souvisí míra vděčnosti právě s konceptem výše zmíněné citové vazby. Již provedené výzkumy na toto téma se ve výsledcích rozcházejí, například Murray,

Hazelwood (2011) zkoumali, jakou roli hraje citová vazba v pocíťování vděčnosti a vyjadřování intimity ve vztahu. Jejich výsledky uvádějí mírnou korelaci mezi vděčností a intimitou, ale neprokázaly žádnou statistickou významnost mezi citovou vazbou a pocíťováním vděčnosti. Oproti tomu Sheldon, Kashdan, Steger (2010) uvádějí, že jistá citová vazba souvisí s vyšší mírou projevované vděčnosti.

Cílem výzkumné studie bylo statisticky ověřit souvislost mezi citovou vazbou jedince a jeho spokojeností v partnerském vztahu. Dále bylo zjišťováno, zda a do jaké míry ovlivňuje vděčnost spokojenost v partnerském svazku a zda spolu souvisí styl citové vazby a míra projevované vděčnosti. V neposlední řadě jsme se zabývali souvislostí mezi délkou a partnerskou spokojeností.

Sběr dat probíhal prostřednictvím internetu v listopadu 2019 a bylo získáno celkem 275 respondentů, kteří byli ve vztahu trvajícím minimálně dva roky. Dotazník v sobě zahrnoval sebesposuzovací nástroj na měření citové vazby škálu Experiences in Close Relationships (ECR), Dotazník vděčnosti o šesti položkách (GQ6) a CSI (Couples Satisfaction Index), což je 32položková metoda měřící partnerskou spokojenost.

Celkem bylo testováno osm hypotéz rozdělených do čtyř kategorií. Z toho šest hypotéz bylo přijato. Partnerská spokojenost byla testována v souvislosti s citovou vazbou, vděčností a délkou vztahu. Zároveň jsme zkoumali vztah mezi vděčností a citovou vazbou.

Ve výzkumné studii byla statisticky ověřena významná souvislost mezi spokojeností v partnerství a stylem citové vazby, kdy jistý styl citové vazby je spojen se signifikantně vyšší mírou spokojenosti v partnerském vztahu než nejistý styl vazby. Byl také nalezen negativní vztah mezi vztahovou vyhýbavostí a partnerskou spokojeností, nikoliv však mezi vztahovou úzkostností a partnerskou spokojeností. Dále byl prokázán pozitivní vztah mezi vděčností a partnerskou spokojeností. Dá se tedy říci, že vděční lidé jsou ve vztahu spokojenější. Také jsme statisticky ověřili významný rozdíl mezi mírou vděčnosti u osob s jistým a nejistým stylem citové vazby. Lidé s jistou vazbou vykazovali vyšší míru vděčnosti než ti s nejistou. Zároveň lidé s vyhýbavým stylem citové vazby projevovali nižší míru vděčnosti než ti s úzkostným stylem vazebného připoutání. Souvislost mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností nebyla prokázána.

Hlavním limitem výzkumné práce je nereprezentativní výběr výzkumného souboru, kde byly zvoleny nepravděpodobnostní metody, například metoda sněhové koule. Ke zkreslení výsledků mohlo vést také užší zaměření kanálů, do kterých byl dotazník

distribuován, jedná se například o facebookové skupiny zaměřené na rodiče dětí nebo na ženy. To mohlo způsobit například nerovnoměrné zastoupení mužů a žen.

V dalších výzkumných projektech by mohlo být přínosné zkoumat vliv projevů vděčnosti partnera na vztahovou spokojenost pomocí zapisování na denní bázi, kdy by se spokojenost a vděčnost změřily na začátku studie a pak po měsíci každodenního zapisování toho, za co jsme partnerovi vděční. Mohli bychom tak zjistit, zda jde vděčnost nacvičit a jaký vliv má intervence vděčnosti na partnerský vztah nebo třeba na jedince s nejistým vazebným připoutáním. Další směr výzkumu by také mohl hledat další proměnné ovlivňující vztahovou spokojenost. V neposlední řadě by bylo přínosné měřit citovou vazbu obou partnerů a zjišťovat, jak se jednotlivé vazby ovlivňují.

LITERATURA

- Ainsworth, M. D. (1982). Attachment: Retrospect and prospect. In C. M. Parkes and J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior*. New York: Basic Books, 3–30.
- Ainsworth, M., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a Strange situation. *Child Development*, *41*(1), 49–67. doi:10.2307/1127388
- Algoe, S.B., Gable, S.L., Maisel, N.C. (2010). It's the little things: Everyday gratitude as a booster shot for romantic relationships. *Personal Relationships*, *17*, 217–233. doi:10.1111/j.1475-6811.2010.01273.x
- Anderson, J. R., Van Ryzin, M. J., & Doherty, W. J. (2010). Developmental trajectories of marital happiness in continuously married individuals: A group-based modeling approach. *Journal of Family Psychology*, *24*, 587–596. doi: 10.1037/a0020928
- Antošová, P. (2007). *Proměny rodiny a manželství*. Diplomová práce, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Aron, A., Melina, E., Aron, E. Vallone, R., & Bator, R. (1997). *The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A procedure and Some Preliminary Findings*, Arizona State University.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, *61*(2), 226–244. doi: 10.1037/0022-3514.61.2.226
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation, anxiety, and anger*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Selfreport measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford.
- Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby: Od teorie k terapii*. Praha: Portál.

- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2006). Transference and attachment: How do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 552–560. doi:10.1177/0146167205282740
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications* (2. vyd.). New York: The Guilford Press.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 644–663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644
- Combs, G., & Freedman, J. (2009). *Narativní psychoterapie*. Praha: Portál.
- Emmons, R. A., Hill, J. (2000). *Words of gratitude for mind, body and soul*. Philadelphia, Templeton.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: Experimental studies of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377–389
- Emmons, R. A., & Stern, R. (2013). *Gratitude as a Psychotherapeutic Intervention*. *Journal Of Clinical Psychology*, 69(8), 846–855. doi:10.1002/jclp.22020
- Erikson, E., H. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Portál.
- Faltýnková, M. (2013). *Vztah vděčnosti k vybraným osobnostním rysům* (Diplomová práce). Brno: Masarykova univerzita.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281–291. doi:10.1037/0022-3514.58.2.281
- 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.
- Fehr, B. (2014). Love: Conceptualization and Experience. In: M. Mikulincer & P. R. Shaver (Eds.), *APA Handbook of Personality and Social Psychology: Vol. 3. Interpersonal Relations*, 495–522.

- Fletcher, G. (2007). Close Relationships. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 1, pp. 141–148). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Fraley, R. C., & Waller, N. G. (1998). Adult attachment patterns: A test of the typological model. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 77–114). New York: Guilford.
- Fraley, R., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review Of General Psychology*, 4(2), 132–154. doi:10.1037/1089-2680.4.2.132
- Fraley, R. C. (2007). Attachment Theory. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 1, pp. 55–58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Friedlová, M., & Lečbych, M. (2015). *Symposium rodinné resilience: Sborník příspěvků z konference*. Univerzita Palackého: Olomouc, 119–125.
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the Ruler with Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal of Family Psychology*, 21, 572–583. doi:10.1037/0893-3200.21.4.572
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal Of Family Psychology*, 25(1), 39–48. doi:10.1037/a0022441
- Hamplová, D., & Pikálková, S. (2002). Manželství, nesezdané soužití a partnerský vztah. In *Současná česká společnost: sociologické studie*, (127–147). Získáno 29. září 2019 z:
https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/soucasna_ceska_spolecnost.pdf#page=128
- Hazan, C., & Shaver, P., R. (1987). *Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32, (3), 511–524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511

- Hazan, C., Shaver, P. R. (1990): Love and work: an attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270–280. doi:10.1037/0022-3514.59.2.270
- Hendrick, S. S. (2004). *Understanding close relationships*. Boston: Pearson.
- Hughes, D. (2017). *Budování citového pouta. Jak probouzet lásku v hluboce traumatizovaných dětech*. Praha: Institut fyziologické socializace.
- Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: kudy vede cesta k přátelství*. Praha: Grada.
- Lacinová, L., Nežilová, & Michalčáková, R. (2014). Citová vazba a naplňování základních psychických potřeb v partnerských vztazích v období dospělosti. *Psychologie pro praxi*, 49, 99–109.
- Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*, 6(3), 1–11.
- Levine, A., & Heller, R. (2010). *Attached: the new science of adult attachment and how it can help you find and keep love*. New York: Jeremy P. Tarcher.
- Lin, C. (2019). Gratitude, positive emotion, and satisfaction with life: A test of mediated effect. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 47(4), e4398.
- Macek, P. & Lacinová, L. (2006). *Vztahy v dospívání*. Brno: Barrister & Principal.
- Mansfeldová, Z., & Tuček, M. (2002). *Současná česká společnost: sociologické studie* [online]. Praha: Sociologický ústav. Získáno 29. září 2019 z https://www.soc.cas.cz/sites/default/files/publikace/soucasna_ceska_spolecnost.pdf#page=128
- Mareš, P., & Potočný, T. (2003): *Modernizace a česká rodina*. Brno: Barrister & Principal.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. doi:10.1037/0022-3514.82.1.112

- McCullough, M. E., Tsang, J. A., & Emmons, R. A. (2004). Gratitude in Intermediate Affective Terrain: Links of Grateful Moods to Individual Differences and Daily Emotional Experience. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 86(2), 295–309. doi:10.1037/0022-3514.86.2.295
- McNulty, J. K., & Dugas, A. (2019). A dyadic perspective on gratitude sheds light on both its benefits and its costs: Evidence that low gratitude acts as a „weak link“. *Journal of Family Psychology*, 33(7), 876–881.
- Mikulincer, M., Shaver, P.R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics and change*. New York: The Guilford Press.
- Mineo, L. (2017, April 11). *Good genes are nice, but joy is better*. Retrieved from <https://news.harvard.edu/gazette/story/2017/04/over-nearly-80-years-harvard-study-has-been-showing-how-to-live-a-healthy-and-happy-life/>.
- Park, Y., Impett, E. A., MacDonald, G., & Lemay, E. P., Jr. (2019). Saying „thank you“: Partners’ expressions of gratitude protect relationship satisfaction and commitment from the harmful effects of attachment insecurity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 773–806. doi:10.1037/pspi0000178
- Plháková, A. (1992): *Rodinná konstelace v dětství a manželská spokojenost*. Disertační práce, Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Plzák, M. (1973): *Poznání a léčba poruch manželského soužití*. Praha: Avicenum.
- Porges, S. (2011). *The polyvagal theory*. New York: W.W. Norton
- Prager, K. J. (1995). *The psychology of intimacy*. New York: Guilford Press
- Prager, K. J., & Roberts, L. J. (2004). Deep intimate connection: Self and intimacy in couple relationships. In: D. J. Mashek & A. Aron (Eds.), *Handbook of closeness and intimacy*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 43–60.
- Rusbult, C. E., Martz, J. M., and Agnew, C. R. (1998). The Investment Model Scale: Measuring commitment level, satisfaction level, quality of alternatives and investment size. *Personal Relationships*, 5, 357–391. doi:10.1111/j.1475-6811.1998.tb00177.x
- Sager, C. J. (1976). *Marriage contract and couple therapy*. New York: Brunner.

- Schore, A. N. (2001). Effects of a secure attachment relationship on right brain development, affect regulation, and infant mental health. *Infant Mental Health Journal*, 22(1–2), 7–66. doi:10.1002/1097-0355(200101/04)22.
- Seligman, M. E. P. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. Brno: Jan Melvil.
- Sheldon, K. M., Kashdan, T., B., Steger, M. F. (2010). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford University press.
- Siegel, D. (2012): *The developing mind*. New York: Guilford.
- Sternberg, J. R. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 119–135.
- Teigen, K. H. (1997). Luck, envy, and gratitude: It could have been different. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38, 313–323. doi:10.1111/1467-9450.00041
- Úšela, J. (2018, November 19). *Češi a internet: mají rádi wi-fi a internetbanking. Dusi je však drahá mobilní data*. Retrieved from <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/cesi-jsou-v-pouzivani-pc-a-internetu-v-evrope-podprumernte/r~5867a85cebe211e8bf040cc47ab5f122/>.
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie 2: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.
- VanLaningham, J., Johnson, D. R., & Amato, P. (2001). Marital happiness, marital duration, and the U-shaped curve: Evidence from a five-wave panel study. *Social Forces*, 79, 1313–1341. doi:10.1353/sof.2001.0055
- Vavrda, V. (2005). *Otázky soudobé psychoanalýzy: tradice a současnost*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Waldinger, R. (2017, November). The pursuit of happiness: Research has associated increased happiness with longevity and a lower risk of illness. But can you make yourself happier? *Harvard Men's Health Watch*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-pursuit-of-happiness>
- Watkins, F. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality*, 31(5), 431–451. doi:10.2224/sb^2003.31.5.431

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Instrukce pro respondenty výzkumu
2. Úvodní otázky
3. Dotazník vděčnosti
4. Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR)
5. Abstrakt v českém jazyce
6. Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha č. 1: Instrukce pro respondenty výzkumu

Dobrý den,

tento výzkum je součástí bakalářské práce na téma „**Souvislost citové vazby s partnerskou spokojeností a vděčností**“ na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci.

Základ pro to, jak v budoucnu navazujeme vztahy, se vytváří již v dětství. Klíčová je citová vazba, která se vytváří mezi dítětem a pečující osobou. Podle kvality této vazby totiž navazujeme další vztahy v životě. Cílem mé práce je ověření souvislosti mezi stylem citové vazby v blízkých vztazích, vyjadřováním vděčnosti jeden druhému a spokojeností ve vztahu.

Výzkum je určen osobám **od 18 let** žijícím ve společné domácnosti **v partnerském vztahu nebo manželství trvajícím minimálně 2 roky**.

Dotazník zabere asi 15 až 25 minut a je rozdělen na 4 části (informace o Vás; jak se cítíte ve vztazích obecně; postojem k vděčnosti a spokojeností v partnerství).

Neexistují správné a ani špatné odpovědi. Moc vás prosím o upřímnost a otevřenost a o vyplnění všech otázek. Dotazník je anonymní a veškeré informace jsou důvěrné. Data, která poskytnete vyplněním dotazníku, jsou určena pouze pro potřeby výše uvedené práce. Vyplněním tohoto dotazníku souhlasíte s poskytnutím informací Žanetě Krčilové pro účely výše popsaného výzkumného projektu.

Pokud budete mít jakékoliv otázky nebo zájem o výsledky studie, prosím kontaktujte mě na emailu zaneta.krcil@gmail.com.

Děkuji za Váš čas!

Žaneta Krčilová

3. ročník bakalářského studia psychologie UPOL

„Poskytuji informovaný souhlas s využitím výsledků dotazníkového šetření.“

_____ podpis

Příloha č. 2: Úvodní otázky

Než začnete s vyplňováním dotazníku, uveďte prosím následující údaje o sobě.

1. Pohlaví

- a. muž
- b. žena

2. Věk

- a. do 20 let
- b. 21–26 let
- c. 27–35 let
- d. 36–45 let
- e. 46–55 let
- f. více než 55 let

3. Vaše nejvyšší dosažení vzdělání

- a. Základní vzdělání
- b. Středoškolské vzdělání bez maturity
- c. Středoškolské vzdělání s maturitou
- d. Vyšší odborné vzdělání
- e. Vysokoškolské vzdělání

4. V současné době jsem:

- a. student
- b. pracující
- c. na rodičovské/mateřské dovolené
- d. nezaměstnaný
- e. v důchodu

5. Žijete v partnerském vztahu nebo v manželství?

- a. v partnerském vztahu

- b. v manželství
- c. nejsem zadaný/á (tady by pak dotazník končil)

6. Jak dlouho jste se svým partnerem?

- a. méně než 2 roky (když tak dotazník končí)
- b. 2–4 roky
- c. 4–7 let
- d. 8–10 let
- e. více než 10 let

7. Máte děti?

- a. ano
- b. ne

Příloha č. 3: Dotazník vděčnosti (McCullough a kol., 2002). Česká verze Krivohlavý (2007)

8. V mém životě toho bylo opravdu mnoho, zač bych měl/a být vděčný/á.
9. Kdybych měl/a napsat seznam všeho toho, za co jsem se cítil vděčný/á, byl by to velice dlouhý seznam.
10. Když se tak dívám na svět, nevidím toho moc, zač bych se měl cítit vděčný.
11. Jsem vděčný velkému množství přerůzných lidí.
12. Jak stárnu, jsem stále schopnější vážit si lidí, událostí a situací, s nimiž jsem se v životě setkal.
13. Bude to trvat moc dlouho, nežli pocítím k někomu nebo za něco vděčnost.

Příloha č. 4: Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR; Lečbych & Pospíšilíková, 2012)

Následující tvrzení se týkají toho, jak se obecně cítíte ve vztazích (tzv. romantických, přátelských, s rodinnými příslušníky apod.). Ke každému tvrzení zvolte jednu možnost z následující škály podle toho, jak moc s daným tvrzením souhlasíte, či nikoli.

1. Raději neukazuji druhým lidem, jak se opravdu cítím.
2. Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnut/a nebo opuštěn/a.
3. Jsem velmi spokojený/á, když jsem blízko druhých lidí.
4. Dělán si starosti o své vztahy.
5. Jakmile se někdo začne se mnou sblížovat, přistihnu se, jak se odtahuji pryč.
6. Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik jako mně na nich.
7. Začnu se cítit nepříjemně, když se se mnou chce někdo těsněji sblížit.
8. Velmi moc mě trápí, že ztratím své blízké přátele.
9. Je mi nepříjemné, mám-li se otevřít druhým.
10. Často si přeji, aby moji blízcí přátelé ke mně cítili stejně silné city jako já k nim.
11. Chci se sblížit s druhými, ale stejně si udržuji odstup.
12. Chci se s druhými velmi těsně sblížit a to je někdy odežene pryč.
13. Jsem nervózní, když se se mnou chce někdo více sblížit.
14. Trápí mě být sám/sama.
15. Cítím se dobře, když sdílím své soukromé myšlenky a pocity s druhými.
16. Má touha být druhým lidem velmi blízko je někdy odhání pryč.
17. Snažím se vyhnout příliš blízkému kontaktu s druhými.
18. Potřebuji hodně ujišťování, že mým blízkým na mně opravdu záleží.
19. Je pro mě poměrně snadné sblížit se s druhými.
20. Někdy cítím, že se snažím přimět druhé, aby ukázali více citu, více oddanosti v našich vztazích, než obvykle dávají najevo.
21. Je pro mě obtížné dovolit si být závislý/á na blízké osobě.
22. Netrápím se často nad tím, že bych mohl/a být opuštěn/a.
23. Upřednostňuji nebýt příliš blízko druhým.
24. Nedaří-li se mi přimět blízkou osobu, aby o mě projevila zájem, začnu být naštvaný/á nebo rozzlobený/á.

25. Říkám svým blízkým osobám skoro o všem.
26. Myslím si, že se mí blízcí se mnou nechtějí sblížit tak, jak bych já chtěl/a.
27. Obvykle probírám své problémy a obavy s blízkými lidmi.
28. Když kolem sebe nemám blízké osoby, cítím se poněkud úzkostný/á a nejistý/á.
29. Cítím se dobře, když jsem závislý/á na druhých.
30. Jsem zklamaný/á, když mé blízké osoby nejsou poblíž v takové míře, jak bych byl/a rád/a.
31. Nevadí mi požádat blízké osoby o útěchu, radu nebo pomoc.
32. Jsem zklamaný/á, pokud můj/moje partner/ka není dostupný/á, když jej/ji potřebuji.
33. Pomáhá mi obrátit se na blízké osoby v těžkých chvílích.
34. Když mě druzí lidé zavrhnou, cítím se hodně špatně.
35. Obracím se na blízké osoby ohledně řady věcí včetně toho, abych získal/a útěchu a ujištění.
36. Vadí mi, když můj partner/ka tráví čas beze mě.

Příloha č. 5: Abstrakt v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Souvislost typu citové vazby s partnerskou spokojeností a vděčností

Autor práce: Mgr. Žaneta Krčilová

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Počet stran a znaků: 76 stran, 121 012 znaků

Počet příloh: 6

Počet titulů použité literatury: 68

Abstrakt: Cílem této práce bylo prozkoumat souvislost mezi styly citové vazby, partnerské spokojenosti a vděčnosti. Podle teorie citové vazby závisí partnerská spokojenost na tom, zda a jak partneři naplňují své potřeby blízkosti, bezpečné základny a útočiště. Práce předpokládala vyšší míru spokojenosti u jedinců s jistou vztahovou vazbou, stejně tak u lidí vykazujících vyšší míru vděčnosti. Bylo použito odpovědí 275 respondentů, kteří byli ve vztahu trvajícím minimálně dva roky. V dotazníku byly aplikovány následující metody: Experiences in Close Relationships (ECR) pro zjištění vztahové vazby, Dotazník vděčnosti o šesti položkách a CSI (Couples Satisfaction Index) měřící partnerskou spokojenost. Nalezli jsme statisticky významnou souvislost mezi spokojeností v partnerství a stylem citové vazby, kdy jistý styl citové vazby je spojen se signifikantně vyšší mírou spokojenosti v partnerském vztahu než nejistý styl vazby. Dále byl prokázán pozitivní vztah mezi vděčností a partnerskou spokojeností. Také jsme statisticky ověřili významný rozdíl mezi mírou vděčnosti u osob s jistým a nejistým stylem citové vazby. Výsledky naopak neukázaly na souvislost mezi délkou vztahu a partnerskou spokojeností.

Klíčová slova: teorie citové vazby, citová vazba v romantických vztazích, vděčnost, partnerská spokojenost

Příloha č. 6: Abstrakt v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title: The relation of attachment, partnership satisfaction and expressing gratitude

Author: Mgr. Žaneta Krčilová

Supervisor: Mgr. et Mgr. Martina Friedlová

Number of pages and characters: 776pages, 121 012 characters

Number of appendices: 6

Number of references: 68

Abstract: The aim of this thesis is to examine the relation between attachment styles and relationship satisfaction and gratitude. According to attachment theory, relationship satisfaction depends on the extent to which partners fulfil their needs of proximity, safe haven and secure base. The research is based on assumptions that there is a higher partnership satisfaction among securely attached individuals alike those who experience higher level of gratitude. This diploma thesis deals with following methods: Experience in Close Relationships (ECR) for measuring the attachment style, The Gratitude questionnaire-Six Item Form (GQ-6) and CSI (Couples Satisfaction Index) conducted among 275 respondents who have been in relationship lasting minimum of two years. The results show statistically significant relation between the secure attachment and level of the relationship satisfaction. The secure attachment is connected to higher level of relationship satisfaction than the insecure attachment style. There was also a positive relation between gratitude and partnership satisfaction. Furthermore, the results statistically prove a significant difference between participants'level of gratitude with the secure attachment and the insecure attachment. Nevertheless, the results do not imply any coherence between the relationship satisfaction and relationship length.

Key words: attachment theory, attachment theory in romantic relationships, gratitude, relationship satisfaction