

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**VLIV CITOVÉ VAZBY NA SPOKOJENOST
V PARTNERSKÉM VZTAHU A MANŽELSTVÍ**

**INFLUENCE OF ATTACHMENT TO THE SATISFACTION IN COUPLE
RELATIONSHIP AND IN MARRIAGE**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Bc. Barbora Malá

Vedoucí práce: doc. PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.

Olomouc

2017

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské diplomové práce panu doc. PhDr. Martinu Lečbychovi, Ph.D. za milý přístup, podporu, odborné vedení a poskytnuté rady. Dále na tomto místě děkuji svému partnerovi za to, že ve mě stále věří, že mi byl oporou nejen v těžkých chvílích a že mě neustále trpělivě podporuje ve všem, co miluji. Díky patří i mé rodině za poskytnuté zázemí.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

Podpis

Obsah

Úvod.....	5
Teoretická část.....	6
1 Koncept rané citové vazby	6
2 Vnitřní pracovní modely	8
3 Primární a sekundární strategie	10
4 Koncept citové vazby v dospělosti	12
5 Mentální reprezentace a styl citové vazby	14
5.1. Mentální reprezentace sebe.....	14
5.2. Mentální reprezentace druhých lidí.....	16
6 Spokojenost v partnerském vztahu	17
6.1. Stabilita vztahů, spokojenost a styl citové vazby.....	18
6.2. Jistý styl citové vazby jako protektivní faktor během náročných období	20
6.3. Interpersonální a intrapersonální efekt stylu citové vazby na spokojenost	21
7 Některé mediátory partnerské spokojenosti a citové vazby	22
7.1. Intimita	22
7.2. Intimita ve vztahu k sexualitě	23
7.3. Poskytování péče a podpory	27
7.4. Komunikace	30
7.4.1. Konflikt.....	34
Výzkumná část	36
8 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy.....	36
9 Popis zvoleného metodologického rámce a metod	38
9.1. ECR (Experiences in Close Relationships)	39
9.2. CSI (Couple Satisfaction Index)	41
10 Soubor.....	44
10.1. Způsob a kritéria výběru vzorku z populace	44
10.2. Specifika zkoumaného souboru.....	47

11	Zpracování dat	52
12	Analýza výsledků statistických testů	54
13	Diskuse	57
14	Závěr	62
	Souhrn.....	63
	Seznam použitých zdrojů a literatury	66
	Seznam příloh	79

Úvod

Kvalita blízkých vztahů je pokládána za jeden z nejdůležitějších faktorů, které ovlivňují kvalitu života, spokojenost a psychické a fyzické zdraví. Schopnost navázat uspokojivé a trvalé vztahy má svůj původ v minulosti v primárních vztazích. Aktuální vnímání nejen sociálního světa, ale i sebe sama se významným způsobem odráží ve vztazích, které jedinec vytváří, a je do velké míry ovlivněno světem vnitřním, který má své kořeny v dětství. Klíčová je přitom pozitivní zkušenost s rodičovskou postavou, nejčastěji matkou, v dětství, která dává člověku důvěru v budoucí vztahy.

Vytvářením emočního pouta mezi lidmi se zabývá teorie citové vazby, která postuluje, že vývoj bezpečného vztahu mezi dítětem a pečující osobou představuje základ schopnosti udržet si stabilní a blízké vztahy v dospělosti. Teorie citové vazby se nabízí jako jeden z dominantních výkladových teoretických rámců pro pochopení mnoha aspektů partnerského vztahu, které ovlivňují jeho fungování. Mnoho studií došlo k závěru, že styl citové vazby v dospělosti je silným prediktorem spokojenosti v partnerském vztahu, která je v době narůstající nestability partnerských vztahů, zajímavým tématem pro laickou i odbornou veřejnost. Partnerská spokojenost přitom představuje rozmanitou problematiku, kterou lze uchopit a zpracovávat z mnoha úhlů. Cílem této práce je představit teorii citové vazby v kontextu spokojenosti partnerských vztahů, které tvoří významnou součást našeho života, a dále výzkumně ověřit souvislost mezi kvalitou citové vazby a vnímanou partnerskou spokojeností jedince. Pochopení partnerských procesů z perspektivy citové vazby může nalézt své využití v poradenské a terapeutické praxi.

Teoretická část

1 Koncept rané citové vazby

Teorie citové vazby je vlivnou koncepcí ve vývojové a sociální psychologii, s přesahem i do psychologie osobnosti. Tato teorie v obecném slova smyslu popisuje, jak a proč lidé rozvíjí a udržují emoční pouta s druhými lidmi. Autorem této teorie je John Bowlby, který při její koncepci využil poznatků Freudovy práce a některých etologů a celkově navázal na vývoj psychoanalýzy. Teorie přitom klade důraz i na kognitivní procesy (Brish, 2011).

Citová vazba je systém chování, jehož smyslem je u člověka zvýšit pocit, že svět je bezpečným místem, kde se na sebe lidé mohou spolehnout, podpořit se a poskytnout si ochranu a kde je možné beze strachu prozkoumávat prostředí a angažovat se v sociálním světě (Obegi & Berant, 2009).

Bowlbyho teorie vychází z pozorování dětí, které byly separovány od svých primárních pečovatelů (většinou se jednalo o matky) po různě dlouhou dobu. Všiml si u dětí tzv. vazebného chování, které je spojené s vyhledáváním a udržováním blízkosti tzv. vazbové postavy (*attachment figure*). Jedná se o citově blízkou osobu, jejímž úkolem je poskytnout ochranu před fyzickým a psychickým zraněním, podporovat bezpečnou exploraci okolí a pomáhat dítěti efektivně regulovat negativní emoce, především smutek, úzkost a vztek (Obegi & Berant, 2009).

Podle Bowlbyho (2010) je vazebné chování výsledkem aktivace vrozeného behaviorálního systému, který je zodpovědný za citovou vazbu. Vyvíjí se na základě interakcí dítěte s prostředím, zejména s postavou v tomto prostředí, tedy nejčastěji matkou. Vazebné chování může být sekundárně zaměřeno i k dalším členům rodiny, které dítě vyhledává, není-li primární citově blízká osoba přítomna.

Funkcí vazebného systému je pravděpodobně ochrana dítěte před nebezpečím tak, že udržuje dítě v blízkosti matky. Obecně se spouští především v reakci na stres, který představuje reálnou či symbolickou hrozbu, konkrétně například v reakci na neuspokojené potřeby nebo v situacích, kdy je vazbová postava vnímána jako nedostupná či nedostatečně citlivá. Smyslem je navázání blízkosti s vazbovou postavou a obnovení pocitu jistoty. Jakmile je naplněn tento hlavní cíl, zmizí naléhavá potřeba blízkosti a behaviorální systémy

se deaktivují. To umožní potvrzení hodnoty blízkosti a dochází k posílení citového pouta k vazbové postavě (Hazan & Shaver, 1987).

Aktivace behaviorálních systémů je nejvíce zřejmá od druhého roku dítěte, kdy na odchod matky začne reagovat pláčem či snahou matku následovat. Tento typ chování již svědčí pro citovou vazbu. Návrat matky aktivaci systému ukončí (Bowlby, 2010).

Přesvědčení o dostupnosti dominantní vztahové osoby a o pravděpodobnosti ochoty této osoby reagovat na potřeby člověka je podle Bowlbyho (2010) ovlivněna nejméně dvěma proměnnými: jednak tím, zda je vztahová postava všeobecně hodnocena jako typ člověka, který reaguje na žádost o pomoc a ochranu, jednak tím, zda sám sebe člověk vnímá jako typ člověka, na něhož bude každý, a zejména vztahová postava, pravděpodobně reagovat poskytnutím pomoci.

Citově blízká postava má sloužit jako tzv. bezpečný přístav (*safe haven*), který v případě potřeby člověka poskytuje komfort, podporu, ochranu a bezpečí. Pokud je vztahová postava citlivá, dostupná a vnímavá vůči potřebám člověka, plní funkci bezpečné základny (*secure base*), díky které je umožněna explorace v prostředí, jež je následně vnímáno také jako bezpečné. Usnadňuje též klidné a sebejisté zapojení v jiných aktivitách a dovoluje tak dítěti udržet emoční rovnováhu a budovat odolnost vůči stresu, tedy lépe se vyrovnávat se stresem a nároky prostředí (Obegi & Berant, 2009).

Bowlbyho formulaci citové vazby rozšířila jeho spolupracovnice Mary D. Ainsworthová, která považuje za hlavní cíl citové vazby dosažení nebo udržování optimální míry tzv. pocíťované jistoty (*felt security*). Ainsworthová popsala hlavní vzorce chování dítěte vůči pečovateli v situaci separace a znovushledání (Lacinová & Michalčáková, 2014).

Dle Bowlbyho (2010) hraje vazebné chování důležitou roli v životě člověka „od kolébky až po hrob“. V průběhu života se vazebné chování vyvíjí, prochází změnami a je individuálně variabilní. Například se mění úroveň aktivace behaviorálních systémů či postavy, k nimž je chování zaměřeno. Vývoj vazebného chování je ovlivněn typem péče, kterou dítěti matka dává. Dítě zde však není jen pasivním příjemcem, ale u vazbových osob též vyvolává, udržuje a formuje reakce.

Přibližně po třetím roce života dítěte není vazebné chování tak naléhavé jako v předešlém období, ale přesto je stále důležité, stejně tak jako následně v období latence. V průběhu dospívání se vazba dítěte k rodičům mění. Panuje zde velká proměnlivost od dospívajících, kteří přerušují styky s rodiči, po ty, kteří k rodičům zůstávají silně citově připoutáni a nesměřují své vazebné chování k jiným lidem. Mezi těmito dvěma póly jsou lidé, kteří mají zachované vazebné chování k rodičům a dále ho zaměřují i na další dospělé

mimo rodinu (např. učitele, terapeutů aj.), vrstevníky, ale i skupiny a instituce, které se mohou stát vazbovými postavami (Bowlby, 2010).

Vazebné chování v dospělosti je přímým pokračováním vazebného chování v dětství. Obegi a Berant (2009) navrhli přehledný tříložkový teoretický model vazebného behaviorálního systému v dospělosti, který je v podstatě totožný s vazebným systémem v dětství. První složka se týká sledování a posuzování možných hrozeb a je zodpovědná za aktivaci vazebného systému, která vede k vyhledávání blízkosti vazbové postavy. Druhá složka se týká sledování a posuzování dostupnosti, senzitivity a schopnosti vazbové postavy reagovat na potřeby jedince. Zodpovídá za škálu pocitů, které v reakci na chování vazbové postavy vznikají. Třetí složka se týká posuzování, zda vyhledávání blízkosti vazbové osoby je efektivní způsob zvládnání pocitů nejistoty. V případě opakované nedostupnosti dominantní vztahové postavy vede k aktivaci sekundárních strategií, o kterých bude pojednáno níže.

2 Vnitřní pracovní modely

Klíčovým konceptem teorie citové vazby jsou vnitřní pracovní modely. Pracovní modely představují mentální schémata, jejichž obsahem jsou vědomá i nevědomá přesvědčení a očekávání o sobě a ostatních lidech, která se internalizují jako součást vazebného behaviorálního systému. Utváří se v dětství na základě kvality opakujících se interakcí s citově blízkou osobou. Výsledkem je soubor znalostí, který jedinci umožňuje chápat události a předvídat směr i výsledek budoucí interakce s vztahovou postavou. Mentální reprezentace specifických interakcí s konkrétní vztahovou postavou v dětství se vlivem opakované aktivace behaviorálního systému generalizují a aplikují na nové situace a vztahy (Dallos & Vetere, 2009; Osborne, 2005).

Vnitřní pracovní modely regulují emocionální, kognitivní a behaviorální reakce v blízkých vztazích. Ovlivňují tak význam, který lidé připisují interpersonálním zkušenostem či způsob, jakým lidé chápou sociální svět a svou sociální hodnotu. Jsou dokonce zřejmé i v niterních, pro danou osobu charakteristických, bezděčných jednáních. Tyto kognitivně-afektivní struktury mohou být tedy klíčové pro pochopení chování jedince v blízkých vztazích, ve kterých dochází stejně jako v dětství k vyjadřování a naplňování vztahových potřeb a přání (Levine a Heller, 2010; Obegi & Berant, 2009).

Člověk může pracovat současně s mnohačetnými reprezentacemi sebe i vztahových postav, od specifických vzpomínek a konkrétních schémat partnera až po velmi obecné reprezentace druhých. Vnitřní pracovní modely jsou hierarchicky uspořádané a asociativně propojené. Aktivují se v závislosti na okolnostech. Nový vztah bude pravděpodobně aktivovat poměrně obecné vnitřní pracovní modely, kdežto konkrétní partner může vyvolat specifické reprezentace společně se strachy a s nimi spojenými obranami (Mikulincer & Shaver, 2010).

Různé modely jedné vazbové postavy se zřejmě odlišují původem, dominancí a mírou uvědomění ze strany jedince. Fungují automaticky a nevědomě. Nejtypičtější vnitřní pracovní model interakce s primární vazbové postavou z dětství se stává součástí procedurálních znalostí jedince o blízkých vztazích, sociálních interakcích a emoční regulaci a má nejsilnější vliv na očekávání, pocity a chování napříč ostatními vztahy (Obegi & Berant, 2009).

Podle Bowlbyho (2010) si člověk vytváří dvě kategorie vnitřních pracovních modelů: pracovní modely světa a sebe v něm. Pracovní modely světa zahrnují znalost toho, kdo jsou jeho vazbové postavy, kde se dají nalézt a jaké chování od nich lze očekávat. Ústředním rysem pojetí pracovních modelů sebe je, jak přijatelný, či nepřijatelný se člověk cítí být v očích citově blízkých lidí. Dále jsou jejich obsahem vlastní kompetence, především schopnost získat pozornost a náklonnost, pocit vlastní hodnoty a sebedůvěra.

Dle Collins a Read (1994, in Obegi & Berant, 2009) jsou vnitřní pracovní modely složeny ze čtyř složek: (1) vzpomínky, které se váží k vazebným zkušenostem; (2) přesvědčení, postoje a očekávání o sobě a ostatních; (3) vztahové cíle a potřeby; (4) plány a strategie chování k dosažení vazebných cílů.

(1) Vzpomínky, které se váží k vazebným zkušenostem. Předpokládá se, že vzpomínky na vztahové zkušenosti jsou odvozeny jak z reálných zkušeností s primární postavou, tak z individuálních interpretací těchto zkušeností. Projevují se v pohledu jedince na svět. Liší se obsahem a přístupností. Například obsahem vzpomínek jedinců s jistým stylem citové vazby jsou spíše pozitivní zkušenosti spojené s citově blízkou osobou, naproti tomu vztahově vyhýbaví jedinci popisují tuto osobu v obecné rovině sice pozitivně, ale při zaměření se na specifickou ji vnímají jako odmítavou a nedostupnou v době, kdy ji potřebovali. Co se přístupnosti vzpomínek týká, vyznačují se obtížným vybavováním negativních emocí, vztahujících se k pečujícím osobám na rozdíl od lidí s jistým stylem citové vazby, kteří jsou schopni negativní emoce dobře zpracovat a konstruktivně o nich hovořit (Obegi & Berant, 2009).

(2) Přesvědčení, postoje a očekávání o sobě a ostatních. Člověk, který si sebou do života nese kladnou zkušenost z primárních vztahů, bude mít pravděpodobně pozitivní vztah k sobě i ostatním lidem. Naopak špatná zkušenost s pečující osobou s sebou nese negativní přesvědčení o sobě i ostatních lidech. Člověk se následně cítí být nepřijat ze strany druhých, a chová se k nim proto odmítavě, nebo naopak příliš servilně. Příkladem může být přílišné přizpůsobování se ostatním s tendencí zavděčit se či vyvozování své hodnoty z chování ostatních aj. (Bowlby, 2010).

(3) Vztahové cíle a potřeby. Hlavním cílem vazebného systému, jak již bylo řečeno, je udržet pocit bezpečí. Specifické vazebné cíle a potřeby se liší podle vzorce citové vazby. Jedná se například o silnou potřebu blízkosti s cílem snížit obavy z opuštění, nebo naopak o silnou potřebu nezávislosti ve snaze se emočně odpoutat. Zatímco neúspěch v sycení potřeb vede k pochybnostem o sobě, zkušenost s úspěšným dosahováním vztahových potřeb v raném dětství vede k pozitivnímu vnímání sebe sama (Obegi & Berant, 2009).

(4) Plány a strategie chování se rozvíjí k dosažení vazebných cílů a potřeb. Strategie zahrnují zvládání náročných zkušeností, regulaci emocí či vyhledávání útěchy aj. Lidé s jistým stylem citové vazby používají různorodé a flexibilní strategie. Lidé s nejistým stylem citové vazby spíše užívají méně efektivní strategie v zajišťování svých potřeb. Například jsou přehnaně závislí na ostatních, snadno se rozhněvají při neuspokojených potřebách, nadužívají únikových strategií aj. (Obegi & Berant, 2009).

3 Primární a sekundární strategie

Vnitřní pracovní modely tvoří základ pro objasnění primárních a sekundárních strategií. Variace ve vnitřních pracovních modelech, a tudíž fungování vazebného systému, závisí na dostupnosti a senzitivitě vazbové postavy a kvalitě jejích reakcí. Obě strategie mohou být ovlivněny stylem citové vazby v závislosti na hodnocení dané situace, ve které se odráží myšlenky a pocity zažívané v minulých interakcích s citově blízkou osobou. Lidé si na základě své zkušenosti vytváří procedurální znalosti, které jsou na mentální úrovni organizovány jako určité mentální scénáře, kterými se jedinec později řídí (Cassidy & Shaver, 2008).

Pokud je citově blízká postava dostupná, citlivá a akceptuje požadavek blízkosti a podpory, jedinec bude pravděpodobně zažívat pocit jistoty a větší sebedůvěry ve vyhledávání blízkosti vztahových osob. Jedinec s touto zkušeností bude pravděpodobně

spíše motivován k vyhledávání blízkosti spolehlivého člověka jako efektivní strategii regulace emocí. Tato tzv. primární strategie (*primary attachment strategies*) v dětství zahrnuje například pláč či následování pečovatele. V dospělosti se užívají metody jako je například osobní komunikace, telefonování, textování zpráv, vytváření mentálních reprezentací vztahových osob, které zvýší pocit jistoty aj. (Cassidy & Shaver, 2008).

Pokud pocitu jistoty během interakce s vazbovou osobou není dosaženo, jedinec pochybuje o tom, zda druhým může v případě potřeby důvěřovat. Tito lidé mají vyhledávání blízkosti spojeno s obavami ze separace, nesouhlasem či odmítnutím. Frustrující interakce signalizují, že pomocí primární strategie není možné dosáhnout požadovaného cíle, což vede k osvojení alternativních strategií k vyrovnání se s nejistotou a stresem (Obegi & Berant, 2009).

V rámci těchto tzv. sekundárních strategií (*secondary attachment strategies*) se rozlišují dvě formy: hyperaktivační a deaktivační (Main, 1990).

Hyperaktivační strategie lze chápat jako protestní reakce proti frustraci z neuspokojených vazbových potřeb. Protest je typický pro vztah, kde vztahová postava reaguje jen někdy, a není tudíž tak spolehlivá. Jedinec ale nerezignuje na vyhledávání blízkosti druhého, naopak toto jednání zintenzivní, aby došlo ke snížení negativního emocionálního ladění. Jedincovy hyperaktivační strategie vedou k zesílení jeho potřeb a emocionálních reakcí na frustraci, což se ve vztazích projevuje přehnaným vnímáním potenciálních hrozeb a nedostupnosti ze strany citově blízké postavy. Jedinec intenzivně vyžaduje pozornost, péči a lásku a udržuje svůj vazebný systém chronicky aktivní, dokud nedosáhne požadovaného komfortu (Obegi & Berant, 2009).

Na straně druhé hlavní funkcí deaktivačních strategií je vyhnout se opakované frustraci či distresu, které se kumulují v interakcích s vazbovou postavou, která odmítá či trestá blízkost a vyjadřování potřeb, závislosti a zranitelnosti. Vazebný systém je tudíž deaktivován. Typické je u nich proto úsilí o únik či minimalizování bolesti a frustrace způsobené nedostupností nebo lhostejností vazbové postavy. V tomto vztahu se jedinec učí, že je lepší potřebu blízkosti potlačit a musí se pokusit vyrovnat s hrozbami a nebezpečími sám. Následkem těchto zkušeností jedinec odmítá vazbové potřeby, vyhýbá se intimitě a vzájemné závislosti ve vztazích (Mikulincer & Shaver, 2010).

4 Koncept citové vazby v dospělosti

Zprvu byl veškerý zájem o studium teorie citové vazby soustředěn na období dětství. V 80. letech minulého století poprvé Hazan a Shaver (1987) upozornili na to, že romantickou lásku a jiné emoce zažívané v partnerském vztahu lze pojímat jako proces citového připoutání, který je ovlivněn dřívějšími vztahovými zkušenostmi s pečujícími osobami z dětství, a navrhli použít teorii citové vazby jako teoretický rámec pro zkoumání vztahů v dospělosti.

Hazan a Shaver (1987) v rámci prvotního výzkumu zjistili, že styly citové vazby v dětství popsané Mary Ainsworthovou, jistý, úzkostně-ambivalentní a vyhýbavý, korespondují se styly citové vazby v dospělosti. Empiricky ověřili, že podoba citové vazby mezi dítětem a vazbovou osobou, která má vliv na formování reprezentací sebe samého a sociálního světa, se promítá do podoby budoucích partnerských vztahů a významně tak ovlivňuje jejich kvalitu. Výzkumníci si totiž povšimli podstatných rozdílů ve výpovědích lidí o jejich partnerském vztahu. Tyto odlišnosti plně korespondovaly se styly citové vazby těchto lidí. Lidé s jistým stylem citové vazby hodnotili svůj vztah jako spokojený, přátelský a důvěrný. Zdůrazňovali schopnost být partnerovi oporou a schopnost ho přijímat. Průměrná délka trvání jejich vztahů byla téměř jednou tak delší než u lidí s nejistým stylem vazby a také se méně často rozváděli. Vyhýbavý styl vazby byl charakterizován strachem z intimity a méně vřelými vztahy. Jedinci s úzkostně-ambivalentním stylem vazby toužili po vzájemnosti, vyznačovali se emočními výkyvy a žárlivostí. Výzkumníci se proto zaměřili především na individuální charakteristiky jednotlivce, aby zjistili rozdíly ve způsobu, jakým dospělí prožívají svůj partnerský vztah (Kirkpatrick & Hazan, 1994).

Ke znázornění rozdílů ve stylech citové vazby v dospělosti byl vytvořen dvoudimenzionální model zahrnující úzkostnou dimenzi (negativní model sebe), která reflektuje míru obav z odmítnutí, opuštění a ztráty lásky, a vyhýbavou dimenzi (negativní model ostatních), která odráží míru nezávislosti a vyhýbání se intimitě. Jelikož se lidé liší mírou své úzkostnosti a vyhýbavosti, je styl citové vazby definován na základě toho, kde jedinec na těchto dvou dimenzích leží. Lidé s nízkým stupněm vyhýbavosti i úzkostnosti mají **jistý styl citové vazby** (*secure*) (pozitivní model sebe a ostatních). Ti, co mají vysoký stupeň úzkostnosti, ale nízký stupeň vyhýbavosti, jsou klasifikováni jako **nadměrně zaujatí** (*preoccupied*). Vysoký stupeň vyhýbavosti a nízký stupeň úzkostnosti je spojován s **distancovaně vyhýbavým** stylem (*dismissing avoidant*) a ti, co skórují vysoko v obou

dimenzích, mají **strachuplně vyhýbavý** styl (*fearful*). Tento čtyřkategoriální model představili Bartholomew a Horowitz (1991). Dimenzionální přístup, na rozdíl od kategoriálního, lépe vyjadřuje kontinuum, které mezi dimenzemi existuje (Molero, Shaver, Fernández, Alonso-Arbiol & Recio, 2016).

Pro lepší přehlednost a srozumitelnost tato práce pracuje s termíny jistý, úzkostný a vyhýbavý styl citové vazby. Poslední dva jmenované se vyznačují chováním nejistého typu (nejistý styl citové vazby) (viz dále).

Nadměrně zaujatý styl citové vazby souvisí s touhou po blízkosti, která má za úkol snížit strach ze ztráty náklonnosti, a se závislostí na partnerovi. Distančovaně vyhýbaví lidé se snaží vyhýbat intimitě a potlačit své vztahové potřeby. Lidé se strachuplně vyhýbavým stylem touží po vzájemném vztahu a spojení s partnerem, ale odmítají intimitu ve snaze se ochránit před zraněním nebo zneužitím (Péloquin, Brassard, Delisle & Bédard, 2013; Levine & Heller, 2010).

Fraley & Shaver (2000b) shrnují podobnosti a rozdíly ve fungování citové vazby v dětství a dospělosti:

- (1) Dynamika chování a emocí mezi dítětem a pečovatelem je řízená stejným biologickým systémem jako v dospělém partnerském vztahu. Charakteristiky typické pro vazbu v dětství, jako je vyhledávání a udržování blízkosti, bezpečný přístup a bezpečná základna platí i pro partnerský vztah, kde se partner stává vazbovou osobou, slouží jako zdroj bezpečí, opory a zázemí. Lidé mají tendenci vyhledávat a užívat si blízkost druhých lidí v případě potřeby v průběhu celého života. Přejí si být v přítomnosti svého partnera, cítí se potom jistěji, bezpečněji a příjemněji, speciálně v období distresu, nemoci či pocitu ohrožení, a „protestují“ proti odloučení od něho. Stejně jako u dětí je i u dospělých vzdálení se od partnera spojeno s prožíváním úzkosti. Mezi další podobnosti se řadí například blízký tělesný kontakt, tzv. baby-talk (způsob partnerské milostné komunikace, viz dále), či společné sdílení zajímavých zkušeností a zážitků (Cassidy & Shaver, 2008).
- (2) Individuální rozdíly ve vzorcích vazbového chování (přesvědčení, očekávání, prožívání, chování) pozorovaných ve vztahu dítě-pečovatel korespondují s individuálními rozdíly pozorovanými u dospělých v romantickém vztahu (viz Hazan & Shaver, 1987).
- (3) Vnitřní pracovní modely v dospělosti odrážejí kvalitu interakcí s rodičovskou postavou. Jelikož jsou poměrně odolné vůči změnám, přetrvávají ve formě různé zkušenosti do dospělosti, kde ovlivňují kvalitu partnerských vztahů. Důležitou roli

schrávají v sebeobrazu jedince a v jeho interakcích s okolním světem. Chování a záměry druhých ve vztahu k sobě hodnotí na základě raných i pozdějších zkušeností s důležitými lidmi.

- (4) Citová vazba v partnerských vztazích se od citové vazby v dětství odlišuje v tom, že role pečovatele a příjemce není jednostranná, ale reciproční. Role jsou dle potřeby mezi partnery střídány. V dospělosti je dále romantická láska souhrou vzájemně oddělených systémů: citové vazby, poskytování péče a sexuálně-reprodukčního systému.

5 Mentální reprezentace a styl citové vazby

Dospělí se napříč styly citové vazby liší například v pohledu na intimitu, vyjadřování sounáležitosti, ve způsobu řešení konfliktů, v postoji k sexu, ve schopnosti komunikovat o svých přáních a potřebách, v očekáváních, která od vztahu mají, a v dalších vztahových aspektech. Koncept vnitřních pracovních modelů, tedy mentální reprezentace sebe a sociálního světa, nabízejí výhodný rámec pro pochopení rozdílů v myšlení, cítění a chování lidí v partnerském vztahu. Tyto rozdíly jsou konzistentní s charakteristikami jednotlivých vazebných stylů. Podle teorie citové vazby dospělí vstupují do vztahů s dobře vyvinutými vnitřními pracovními modely, které jsou součástí ústředních rysů osobnosti a ovlivňují její afektivní, kognitivní a behaviorální reakce (Levine & Heller, 2010).

Ačkoliv jsou mentální reprezentace sebe a ostatních relativně odolné vůči změně, mohou být modifikovány důležitými životními událostmi ať už pozitivními, nebo negativními, nebo také trvalým interakčním vzorcem ze strany partnera (Fraley & Davis, 1997).

5.1. Mentální reprezentace sebe

Styl citové vazby u dítěte silně koreluje s tím, jak se k němu chová jeho matka. Bowlby (2013) viděl jistý styl citové vazby jako podstatný základ pro rozvíjení dovedností a kompetencí všeho druhu. Jistá citová vazba je totiž nezbytná pro osobní růst a dosažení autonomie, která ale nemá snížit důležitost blízkých vztahů, tedy potřebu citově se vázat.

Opakované interakce s dostupnou a citlivou vazbovou postavou zahrnují pozitivní reprezentace sebe samého. Během těchto interakcí člověk vnímá sám sebe jako milovaného a speciálního. Díky pozitivním zkušenostem může jedinec sám sebe vnímat jako hodného pomoci a lásky, kompetentního, silného, koherentního a celistvého, protože úspěšně zvládl získat pozornost citově blízké postavy a dosáhnout skrze ni podpory a obnovení emocionální rovnováhy, což mu dodává také pocit odolnosti, stability a klidu v situacích stresu. Pozitivní model sebe a ostatních odráží jistý styl citové vazby (Bowlby, 2010).

Nedostatek rodičovské dostupnosti, citlivosti a podpory přispívá k nezdravému vývoji self a projevuje se nedostatkem jeho koheze, pochybnostmi o sobě samém, sebekritikou, zranitelností a malým sebevědomím, které je často podmíněné souhlasem ostatních. Tito lidé si obtížně vytváří soudržný a stabilní pocit vlastní hodnoty a vyznačují se nejistým stylem citové vazby, který je založený na vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti. Jedná se o dva projevy problematických vnitřních modelů. Frustrující a nepříjemné interakce tyto lidi přinutily pochybovat o hodnotě lásky. Tyto osoby introjikovaly odmítající a degradující sdělení, která dále zrcadlí ve svých vztazích (Mikulincer & Shaver, 2010).

Lidé s úzkostným stylem citové vazby mají strach z odmítnutí, nesouhlasu a opuštění, přičemž tento strach souvisí s nejistotou a pochybnostmi o vlastní hodnotě. Jsou chronicky závislí na souhlasu ostatních a mají strach z opuštění či odmítnutí. Chtějí získat partnerovu lásku, úctu a ochranu. Berou na sebe často vinu za partnerovo nespolehlivé chování (např. „Něco je se mnou špatně.“). Pro tyto osoby je běžné neustále přemítat o situacích, kdy jim ostatní nechtěli poskytovat lásku a souhlas. Tyto myšlenkové procesy spolu s hyperaktivačními strategiemi umocňují pochybnosti o vlastní hodnotě, schopnostech, kompetencích a pocitu zranitelnosti vůči odmítnutí nebo opuštění. Závislost těchto lidí na ostatních narušuje vývoj vnímání vlastní zdatnosti (*self-efficacy*), protože než aby se zapojili do náročnějších aktivit sami, raději se spoléhají na druhé, čímž se ochuzují o prozkoumávání neznámého a učení se novým informacím a dovednostem (Mikulincer & Shaver, 2010).

V případě vyhýbavého stylu je typická snaha o zlepšení sebeobrazu v rámci nevědomé obrany a narcistického chování. Naučili se ignorovat hrozby a nevyhledávat podporu vazbových postav. Toto obranné úsilí je doprovázeno pokusem o popření vlastní zranitelnosti, negativních stránek, vzpomínek a osobních neúspěchů. Naopak se snaží zaměřit na takové charakteristiky a pocity, které jsou slučitelné se soběstačností. V rámci deaktivčních strategií se vyhýbaví lidé snaží potlačit pochybnosti o sobě samých a pokouší

se přesvědčit sebe i okolí o své naprosté soběstačnosti. Často mají fantazie o vlastní dokonalosti a síle, zdůrazňují své úspěchy a talent. Vyhýbají se situacím, které by mohly ohrozit jejich obranný systém a které znamenají ohrožení jejich grandiozity. Pokud se chovají rozčileně či podrážděně a někdo je požádá o to, zda by mohli své chování změnit, mohou se stát více ohleduplnými, zjenní své obrany a jsou schopni přiznat své chyby (Mikulincer & Shaver, 2010).

5.2. Mentální reprezentace druhých lidí

Pozitivní zkušenosti s dominantní vztahovou osobou vedou k vytvoření pozitivních modelů druhých lidí. Kladná očekávání takto vybaveného člověka ohledně chování druhých jsou tak hluboce zakořeněna a mnohokrát potvrzena, že ke světu bude tudíž přistupovat s jistotou, ohrožující situace bude pravděpodobně řešit efektivně a bude schopný sám vyhledat pomoc (Bowlby, 2010).

Lidé s nejistým stylem citové vazby mají více negativní reprezentace o vlastnostech a jednání druhých. Vyhýbaví lidé mají více negativní pohled na ostatní a udržují ho i navzdory viditelným důkazům odporujícím jejich pohledu. Tato předpojatost se přisuzuje dvěma psychologickým prostředkům. Za prvé deaktivacím strategiím, které odklání pozornost od pozitivních vlastností a záměrů druhých lidí a od vztahového chování. Proto pravé signály partnerovy podpory a lásky mohou být přehlédnuty, a i když jsou zaznamenány, mohou být zpracovány pouze povrchně či zapomenuty a zůstat nedostupné i později, kdy jedinec posuzuje svůj vztah k danému partnerovi. Odmítnutí pozitivních informací udržuje negativní, kritické reprezentace druhých lidí. Za druhé, deaktivací strategie, jak již bylo zmíněno, zahrnují snahu o sebezdokonalování, která se vyznačuje potlačováním negativních aspektů své osoby a přehnaným zdůrazňováním vlastní výjimečnosti, hodnoty a síly. Potlačený materiál je projektován na druhé lidi, což posílí pocit vlastní unikátnosti ve srovnání s ostatními lidmi. Ovšem skutečnost, že má vyhýbavý jedinec mnoho špatných a neuspokojivých vztahů, může poukazovat na jeho nedokonalost a nedostatky. Na obranu proto někteří mohou použít idealizaci, která zastoupí některé špatné mentální reprezentace druhých lidí. Toto překrucování reality jim působí problémy, jelikož je v konfliktu s jejich potřebou udržování vzdálenosti od lidí, a proto používají idealizaci jen u konkrétních osob a vůči ostatním udržují negativní postoj (Mikulincer & Shaver, 2010).

Hyperaktivační strategie u jedinců s úzkostným stylem citové vazby vedou k složitému, ambivalentnímu vnímání druhých. I přes svou negativní zkušenost s dominantní vztahovou postavou stále věří, že pokud se budou dostatečně snažit, získají si péči, pozornost, úctu či ochranu ze strany druhého člověka. Z toho důvodu nemohou vytvářet jednoduché negativní postoje vůči druhým, protože by se vyhledávání blízkosti druhých lidí jevilo z jejich pohledu jako beznadějně. Hyperaktivační strategie posilují strach z odmítnutí, čímž se jedinec stává více ostražitý a citlivý vůči kritice, nezájmu či nedostupnosti ze strany druhého člověka, což pravděpodobně udržuje negativní postoj vůči tomuto člověku, např. partnerovi, jelikož ten nemůže být vždy stoprocentně dostupný a okamžitě reagovat na potřeby jedince (Mikulincer & Shaver, 2010).

Lidé s úzkostným stylem vazby se často domnívají, že je druhým těžké porozumět a že mají jen malou kontrolu nad svými životy. Druzí lidé v nich proto někdy mohou vzbuzovat až odpor či silné rozhořčení (Collins & Read, 1990).

6 Spokojenost v partnerském vztahu

Partnerská spokojenost je klíčovým měřítkem kvality vztahu. Vztahuje se k naplněným potřebám. V dlouhodobém vztahu se potřeby vážou k lásce, intimitě, náklonnosti, přijetí, porozumění, podpoře a bezpečí. V pojetí teorie citové vazby spokojenost ve vztahu závisí na míře uspokojování potřeb blízkosti partnerem a na míře, ve které partner slouží jako přístav bezpečí a bezpečná základna. Lze tedy předpokládat, že partnerská spokojenost může být zvýšena, pokud bude partner dostupným a spolehlivým zdrojem blízkosti a intimity a efektivně poskytovat podporu a bezpečí (Feeney & Vleet, 2010; Mikulincer, Florian, Cowan & Cowan, 2002b; Simpson & Campbell, 2013).

Nespokojenost je v teorii citové vazby vysvětlována v souvislosti s obavami a nejistotami spojenými s citovou vazbou. Například vztahová zranění (např. partnerova nedostupnost, nevěra, týrání, odmítání) mohou způsobit silný distres v partnerství, který aktivuje hyperaktivační nebo deaktivační strategie vazbového systému, které způsobí buď rozzlobené, nebo citově závislé požadavky na partnerovu pozornost na straně jedné, nebo chladný odstup od partnera na straně druhé (Mikulincer & Shaver, 2010).

Některé studie udávají, že vztah mezi partnerskou spokojeností a stylem citové vazby moderuje pohlaví jedince. Vzhledem ke genderově stereotypnímu předpokladu, že ženy jsou na mužích více závislé, existuje hypotéza, že u žen je spokojenost více ovlivněna nejistým

stylem citové vazby. Nicméně empirická zjištění v této oblasti jsou značně nekonzistentní. Podle Mikulincer a Shaver (2010) lze z množství výzkumů na toto téma s jistotou vyvodit pouze to, že souvislost mezi nejistým stylem citové vazby a partnerskou spokojeností byla zjištěna jak u mužů, tak u žen.

Další otázkou je, zda existuje rozdíl mezi vyhýbavým a úzkostným stylem vazby v souvislosti s vnímáním partnerské spokojenosti. Mikulincer & Shaver (2010) uvádí, že zatímco u žen predikují dimenze citové vazby nespokojenost ve vztahu stejnou mírou, tak u mužů byl nalezen rozdíl. Vyšší míra nespokojenosti je u mužů více spojena s vyhýbavým stylem citové vazby než s úzkostným. Vyhýbaví muži jsou tedy ve vztahu více ohrožení nespokojeností. Důvodem může být zdůrazňování nezávislosti a emoční kontroly, vycházející z genderových specifik mužské role, které je ještě více zesíleno jeho vyhýbavým stylem vazby, což může být v rozporu s genderově podmíněnou touhou ženy po blízkosti (Feeney, 2002).

6.1. Stabilita vztahů, spokojenost a styl citové vazby

Mnoho studií poukázalo na negativní vztah mezi partnerskou spokojeností a nejistým stylem citové vazby. Lidé s jistým stylem citové vazby se cítí být ve vztahu více spokojeni a mají lepší schopnost přizpůsobení se podmínkám vztahu (*relationship adjustment*) než lidé s nejistým stylem citové vazby (úzkostným i vyhýbavým) (Collins & Read, 1990; Feeney, 1999, in Cassidy & Shaver, 2008; Molero et al., 2016).

Pokud nejistý styl citové vazby vede k nespokojenosti v partnerství, přispívá tedy také k rozchodům a rozvodům? Odpověď zní ano. Lidé s jistým stylem citové vazby udržují více stabilní vztahy. V prvotním výzkumu citové vazby a partnerských vztahů Hazanové a Shavera (1987) se ukázalo, že vztahy lidí s nejistým stylem citové vazby jsou kratší než vztahy lidí s jistým stylem citové vazby (cca o 4-5 let) a jsou poznamenány větší rozvodovostí, a to zejména u vztahově vyhýbavých lidí, kteří si prošli opakovaným rozvodem (Ceglian & Gardner, 1999).

Kirkpatrick a Hazan (1994) ve své studii poukázali na rozdíl, který zaznamenali ve stabilitě vztahu mezi vztahově vyhýbavými a vztahově úzkostnými jedinci. Lidé s úzkostným stylem vazby, pro něž je typická neochota ukončit neuspokojivý, nefungující vztah, se s jedním a tím samým partnerem opakovaně rozcházel a znovu vytvářeli vztah. K podobným závěrům došel i Davis, Shaver a Vernon (2003), a sice že lidé vyšší vztahovou

úzkostností udržovali se svým bývalým partnerem sexuální kontakt. Naopak vyhýbaví lidé byli ochotni ukončit vztah, jakmile se mezi partnery objevil distres.

Neochotu vysoce vztahově úzkostných lidí opustit vztah, ve kterém se cítí nešťastní, zdokumentovala studie Davila a Bradbury (2001), která pozorovala novomanželské páry po dobu čtyř let. Navzdory predikované nespokojenosti vyhýbavých i úzkostných lidí pouze úzkostní byli ochotni setrvat v takovém vztahu. Pochybnosti těchto lidí zvládat životní problémy samostatně, přehnaná závislost na partnerovi a strach ze samoty je zřejmě nutí udržet si partnerský vztah za každou cenu, a to i přes chronickou nespokojenost. Stabilita těchto vztahů tkví tedy spíše v nejistotě než ve spokojenosti. Lidé s jistým stylem citové vazby naopak mají dostatek sebedůvěry a pravděpodobně i sociální oporu, díky nimž jsou schopni opustit nefungující vztah, v němž se cítí být nespokojení.

Několik deníkových studií (Campbell, Simpson, Boldry & Kashy, 2005; Feeney, 2002; Neff & Karney, 2009; Shaver et al., 2005) poukázalo, že spokojenost v kontextu citové vazby souvisí spíše s jejím hodnocením v rámci každého dne, kdy jsou lidé s nejistým stylem citové vazby krátkozrace zaměřeni pouze na dění „ted' a tady“. Zjištění ukázala, že vnímání spokojenosti jedinců s úzkostnou citovou vazbou se vyznačuje většími denními výkyvy v závislosti na dostupnosti a podpoře ze strany partnera (např. dnes dostupný partner může být zítra odmítající). Pochybnosti těchto lidí o tom, zda si vůbec zaslouží lásku či náklonnost, způsobuje, že připisují větší význam událostem během dne, které signalizují odmítnutí nebo nesouhlas. Hodnocení partnerské spokojenosti je tedy negativně ovlivněno jejich pochybnostmi a nejistotou (Simpson & Campbell, 2013).

Někteří výzkumníci se snažili nalézt některé základní mediátory partnerské spokojenosti a jistého stylu citové vazby. Například konstruktivní způsob řešení konfliktů a pozitivní přesvědčení o vztahu s partnerem zvyšují vnímání partnerské spokojenosti (e.g. Feeney, 1994; Sumer & Cozzarelli, 2004). Mezi mediátory partnerské nespokojenosti a citové vazby se řadí například negativní citové ladění u lidí s úzkostnou citovou vazbou a nedostatek pečování a interpersonální expresivity a senzitivity u lidí se spíše vyhýbavou citovou vazbou (Davila, Karney & Bradbury, 1999; Feeney, 1999; Morrison, Urquiza, & Goodlin-Jones, 1997).

Další longitudinální studie (Saavedra, Chapman, Rodge, 2010, in Simpson & Campbell, 2013) ukázala u lidí s jistým stylem citové vazby inhibici projevů hostility v průběhu konfliktních situací a vědomé věnování pozornosti partnerovi, které zvyšují spokojenost v partnerském vztahu.

6.2. Jistý styl citové vazby jako protektivní faktor během náročných období

Jistý styl citové vazby může působit jako protektivní faktor během životních změn a stresových obdobích. Spokojenost je ohrožena řadou faktorů: stresory (nemoci, úrazy, finanční problémy, problémy v práci), změnami spojenými s rolí, identitou, preferencemi a hodnotami, normativními změnami (např. rodičovství, stárnutí). Lidé s jistým stylem citové vazby jsou během těžkých časů více optimističtí, lépe regulují své emoce, konstruktivně se vyrovnávají se stresem, snadněji obnovují emoční rovnováhu, zachovávají klid, sebejistotu a vřelé klima ve vztahu a flexibilně se přizpůsobují novým obtížným skutečnostem v dynamice páru. Někdy dokonce v partnerství u lidí s více jistým stylem citové vazby zesílí pospolitost a vzroste spokojenost v rámci stresového období (Mikulincer & Shaver, 2010).

Jistý styl citové vazby může být tedy viděn jako psychologický zdroj spokojenosti vztahu během různých období jeho vývoje, proměn a náročných období. Toto východisko bylo sledováno v průřezových i longitudinálních studiích sezdaných a nesezdaných párů. Některé studie došly k závěru, že nespokojenost lidí s nejistým stylem citové vazby není možné vysvětlit osobnostními faktory jako je self-esteem, deprese, osobnostními rysy z NEO pětifaktorového osobnostního inventáře nebo sexuální orientací (Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1994; Hirschberger, Srivastava, Marsch, Cowan & Cowan, 2009; Nofle & Shaver, 2006).

Studie vdaných žen, které se potýkaly s problémy s nevěrou ze strany jejich partnera, prokázala, že jistý styl citové vazby slouží jako tlumič škodlivých účinků dlouhodobé nevěry na spokojenost partnerského vztahu. Ženy s jistým stylem citové vazby byly schopny zachovat spokojenost v manželství navzdory chronickému distresu a vracejícím se myšlenkám na nevěru (Amir, Horesh & Lin-Stein, 1999).

Vlivem stylu citové vazby na vnímanou manželskou spokojenost se zabývala longitudinální studie Hirschberger et al. (2009). Páry byly pozorovány od narození jejich prvního dítěte po dobu patnácti let. I přesto, že všechny páry během této doby zaznamenaly pokles spokojenosti, byli, i navzdory krizím, kterými si všechny páry prošly, lidé s jistým stylem citové vazby stále více v manželství spokojeni než lidé s nejistým stylem citové vazby.

V každém vztahu se objevují partnerské prohřešky, nedorozumění a čas od času drobná zranění. Lidé s nejistým stylem citové vazby jsou však v páru více ohroženi distresem a nespokojeností (Mikulincer & Shaver, 2010).

6.3. Interpersonální a intrapersonální efekt stylu citové vazby na spokojenost

Život s odměřeným, citově chladným, nebo naopak s citově závislým, kontrolujícím a chronicky vystresovaným partnerem může významně bránit ve vytvoření spokojeného vztahu a vyvolat spíše pochybnosti o udržitelnosti takového vztahu. Je zde patrný efekt stylu citové vazby jednoho partnera na prožívání spokojenosti druhého partnera (Mikulincer & Shaver, 2010).

Mnoho studií se zaměřuje, stejně jako tato práce, na intrapersonální efekt citové vazby, tedy na souvislost stylu citové vazby jedince s jeho zkušenostmi zažívanými v partnerském vztahu. Vidí styl citové vazby jako individuální charakteristiku jedince. Jiné studie zkoumají interpersonální efekt stylu citové vazby jednoho z partnerů na spokojenost druhého partnera. Tito autoři přišli s empirickými důkazy, že styl citové vazby má vliv nejen na spokojenost daného jedince, ale i na spokojenost jeho partnera. Partneri lidí s jistým stylem citové vazby prožívají vyšší stupeň spokojenosti než partneri lidí s nejistým stylem citové vazby, kteří v partnerství vnímají typicky nižší spokojenost (Hirschberger et al., 2009; Charania & Ickes, 2007; Kane et al., 2007).

Podle hypotézy o podobnosti citové vazby u partnerů si lidé mají tendenci vybírat partnery se stejným stylem citové vazby, jelikož se shodnou ve svých preferencích, cílech, způsobu uvažování aj., což minimalizuje konflikty a frustrace. Vnímání podobností tedy vede ke vzájemnému většímu souladu a spokojenosti osobní i partnerské (Frazier, Byer, Fischer, Wright, & DeBord, 1996; Holmes & Johnson, 2009; Kane et al., 2007).

Literatura, která vidí citovou vazbu jako dyadický proces mezi partnery, ve kterém se vzájemně formují, přišla s tvrzením, že styl citové vazby jednoho partnera může být regulován stylem citové vazby druhého partnera. Východiskem je předpoklad, že kromě obecných pracovních modelů existují i specifické pracovní modely (např. jiný pracovní model pro vztah s matkou a jiný pracovní model pro vztah s přítelem). Pracovní modely partnerů se tedy mohou vzájemně formovat. Je však pravděpodobné, že posun (např. pocit

bezpečí) nastane pouze ve specifickém pracovním modelu (např. ve vztahu k partnerovi), ale ne obecně ve vztahu k ostatním lidem (Hudson, Fraley, Brumbaugh, & Vicary, 2014).

7 Některé mediátory partnerské spokojenosti a citové vazby

Milostné vztahy jsou řízeny třemi vzájemně provázanými vrozenými behaviorálními systémy: systémem citové vazby, systémem poskytování péče a sexuálně-reprodukčním systémem. Aktivace a fungování těchto systémů odráží rozdíly mezi jednotlivci v postojích, prožívání a chování v rámci partnerských vztahů, a je jim proto v následujících kapitolách věnována pozornost (Fraley & Shaver, 2000).

7.1. Intimita

Definice intimity není napříč literaturou zcela jasná a jednotná. Obecně je tento termín užíván v souvislosti s pocitem blízkosti. Jedná se ale spíše o multidimenzionální konstrukt, který může odrážet intelektuální, interpersonální, emocionální a fyzické aspekty vztahu. Poslední dva aspekty intimity jsou zdůrazňovány jako koreláty partnerské spokojenosti (Yoo, Bartle-Haring, Day & Gangamma, 2014).

Dle Haubartové (2015) všeobecně platný model či definice intimity neexistuje. Přístupů k této problematice je mnoho. Intimita se vyznačuje sebeodhalováním a hlubokým citovým prožitkem a zahrnuje také fyzickou složku (oční kontakt, tělesnou blízkost apod.). Podle Haubartové je intimita zaměřována s pojmem blízkost, který souvisí spíše s prožitkem společného tématu, cíle, problému nebo podobnosti. Vývoj intimních vztahů je postupný na základě emocionálního přibližování, zatímco blízkost vyjadřuje spíše zážitkovou kvalitu. Udává také, že ne všechny vztahy jsou nutně intimní, ale že všechny intimní vztahy jsou vztahy těsné.

Styl citové vazby ovlivňuje vývoj intimity během období konsolidace vztahu. Lidé s jistým stylem citové vazby spíše nezažívají příliš konfliktů, jakkoliv se týkajících blízkosti. Jejich dobře rozvinutá citlivost a dobré dovednosti zvládnutí konfliktů jim umožňují správně posoudit, kolik blízkosti jejich partner potřebuje a toleruje. Jsou také schopni efektivně komunikovat o momentálním narušení požadovaných osobních hranic (Pistole, 1994, in Mikulincer & Shaver, 2010).

Jedinci se spíše úzkostnou vazbou vyhledávají příliš mnoho blízkosti kvůli nenaplnění této potřeby v dětství, což u partnera vyvolává pocit narušení autonomie, a tedy pocit diskomfortu. Jejich strach z odmítnutí dále vede k dezinterpretaci partnerova přání autonomie či soukromí, které si vykládají jako odmítnutí. Jsou nuceni zvýšit požadavky na intimitu tak moc, že to u partnera vyvolá potřebu se vzdálit. Tato potřeba odstupu či stažení se je hlavním indikátorem násilí a distresu ve vztahu (Mikulincer & Shaver, 2010).

Feeney & Noller (1991) se ve studiích zaměřili na spojení mezi stylem citové vazby a dynamikou vztahu. Lidé s jistým stylem citové vazby zdůrazňovali důležitost rovnováhy mezi blízkostí a nezávislostí. Vztahově vyhýbaví lidé zdůrazňovali potřebu vymezení hranice blízkosti a intimity, vztahově úzkostní lidé vyzdvihovali potřebu blízkosti a intimity, ale už ne nezávislosti.

7.2. Intimita ve vztahu k sexualitě

Ve vztahu zastává v intimitě zvláštní postavení sexualita. Ačkoliv lidé přisuzují sexuálním aktivitám ve vztahu různou důležitost, sexualita zastává jednu z klíčových složek zdravého partnerského vztahu. Sexuální interakce, v jejichž rámci oba partneři uspokojí své sexuální potřeby, jsou jednou z nejintimnějších aktivit mezi lidmi. Tyto interakce přispívají k partnerské spokojenosti a stabilitě a zesilují pocity lásky a oddanosti. Teorie citové vazby umožňuje vysvětlit některé problémy v oblasti sexuálního života, které se často skrývají za frustrací, napětím a konflikty v partnerském vztahu a stávají se tak častým motivem poradenských a terapeutických sezení. I naopak ale platí, že konflikty mezi partnery mohou narušovat spokojenost v oblasti sexu (Péloquin et al., 2013; Spretecher & Cate, 2004, in Mikulincer & Shaver, 2010).

Hassebrauck & Fehr (2002) ve své studii založené na faktorové analýze potvrzují, že sexualita je jednou z hlavních složek vztahu, která spoluurčuje jeho kvalitu, nicméně Birnbaum, Reis, Mikulincer, Gillath & Orpaz (2006b) poznamenali, že se lidé mohou cítit ve vztahu obecně spokojení, i když jejich sexuální život uspokojivý není. Mezi koreláty sexuální spokojenosti patří, kromě citové vazby a intimity, také dobrá komunikace páru, která je též ovlivněna dimenzemi citové vazby.

Sexuální chování, emoce a přání související se sexem jsou řízeny sexuálně-reprodukčním systémem, který je, jak již bylo uvedeno, jedním ze tří důležitých systémů pro optimální fungování partnerského vztahu. Tento systém zahrnuje motivy pro realizaci

sexuálních interakcí. Systém citové vazby se promítá do oblasti sexuálního života jedince v různých oblastech sexuálního fungování (např. dosahování orgasmu, sexuální vzrušivost, intimita během pohlavního styku), stejně tak souvisí s emocionálními a kognitivními aspekty sexuality, které zahrnují sexuální zkušenosti, pocity, očekávání a přesvědčení o sobě, partnerovi a sexuálních aktivitách s partnerem. Sexualitu je z hlediska perspektivy teorie citové vazby také možné vnímat jako účinný prostředek k naplnění vztahových potřeb (blízkosti, intimity) v dlouhodobém vztahu. Například sexuální chování jako líbání nebo mazlení může pomoci partnera uklidnit nebo uvolnit v případě, že to potřebuje (Birnbaum, 2007; Davis, Shaver & Vernon, 2004).

Systém citové vazby se promítá do sexuálně-reprodukčního systému v těchto oblastech: (1) zapojení v sexuálních aktivitách; (2) postoje k náhodnému nezávaznému sexu; (3) prožívání sexuálních aktivit; (4) sexuální motivace; (5) sebedůvěra v oblasti sexu; komunikace o sexu, ochota sexuálního prozkoumávání; (6) bezpečné sexuální chování; (7) sexuální nátlak (Mikulincer & Shaver, 2010).

Lidé s jistou citovou vazbu mají tendenci vnímat svou sexualitu pozitivně. Mají pozitivní vztah k sexualitě obecně, jsou otevření jejímu zkoumání a užívají si rozmanité sexuální aktivity. Nejsou tak zaujatí svým výkonem při sexu a spolu s pozitivními modely sebe (cítí se sexuálně atraktivní, schopní sexuálně uspokojit sebe i partnera) a partnera (je pečující, kladné hodnocení jeho intence) si jsou schopni sex příjemně užívat a být při něm uvolnění. Jsou pozorní k sexuálním signálům a umí tedy dobře rozpoznat partnerův zájem. Je pravděpodobné, že lidé s více jistým stylem citové vazby budou oddaní a preferovat sex se svým intimním partnerem, který bude iniciován především vzájemně. Je méně pravděpodobné, že si budou vybírat náhodné, promiskuitní známosti na jednu noc. Motivem k milování je pro ně hlavně vyjádření lásky k partnerovi. Nicméně to neznamená, že si sex nejsou schopni užít bez závazku nebo lásky. Protože však mají stabilní pocit vlastní hodnoty, nepoužívají sex k potvrzení pocitu lásky a akceptace a uvědomují si své motivy a dopady na nynější partnerský vztah. Během sexuálních aktivit prožívají spíše pozitivní a vášnivé emoce (Bogaert & Sadava, 2002; Feeny & Noller, 2004, in Butzer & Campbell, 2008).

Nejistý styl citové vazby pozitivně asociuje s negativními pocity v oblasti intimního života a negativně s prožívanou kvalitou vztahu. Nejistý styl citové vazby je spojen s více sexuálními problémy, větší úzkostí ze sexuálních aktivit, nižším stupněm sexuálního vzrušení, intimity a potěšení a u žen nižší schopností dosahovat orgasmu, než je tomu u jistého stylu vazby. Lidé s nejistým stylem citové vazby méně pozitivně hodnotí svoje sexuální kvality a prožívají více nespokojenosti s kontrolou během sexu. Jsou s partnerem

méně ochotní sexuálně experimentovat a otevřeně komunikovat o sexuálních potřebách a preferencích. Byla také vyzorována menší otevřenost při komunikaci o bezpečném sexu a antikoncepci a vyšší výskyt fyzického nátlaku k sexuálnímu chování u mužů a nechtěného, přesto dobrovolného sexu u žen. U vztahově úzkostných žen za tímto jednáním stál strach ze ztráty partnera nebo snaha snížit dopad konfliktu. U vyhýbavých žen to byl způsob, jak se vyhnout konfliktu nebo emoční intimitě. Násilné chování u vyhýbavých mužů může být spojeno s potřebou sebepotvrzení a dominance. U vztahově úzkostných mužů bylo spouštěčem násilného jednání například to, když vnímali partnerčino chování jako ohrožení kontinuity a stability vztahu (Birnbaum & Gillath, 2006a; Birnbaum & Reis, 2006c; Davis et al., 2004; Fallis, Rehman, Woody & Purdon, 2016; Mikulincer & Shaver, 2003).

Lidé s úzkostnou citovou vazbou prožívají ambivalentní postoj k sexu. Pozitivní část postoje k sexu je spojena s touhou po naplnění potřeb blízkosti a intimity, kterých sexem mohou dosáhnout. Na jedné straně tedy vyjadřují svému partnerovi silnou touhu a přání být milován, mohou být erotofilně orientovaní. Na druhé straně problém nastává ve chvíli, když jsou příliš orientovaní na své potřeby jistoty a ochrany, v takovém případě mají obtíže se sladit s partnerovými sexuálními přáními. Dále pro ně může být těžké se uvolnit a jen tak si užívat sexuální aktivity. Na vině je negativní model sebe, který je nutí pochybovat např. o své atraktivitě, hodnotě a schopnosti uspokojit partnera. Za motivací pro sex se skrývá nejistota a obavy, které se snaží snížit snahou se zavděčit, touhou být akceptován nebo si potvrdit intenzivní blízkost s partnerem. Z těchto důvodů se mohou více podrobovat partnerovým sexuálním potřebám, což jim následně brání v prožívání vášnivých emocí. Sex pokládají za jakýsi barometr kvality vztahu (např. obávají se, zda je jejich partner stále miluje, když odmítá sex). Nepříjemné sexuální zážitky snadno desinterpretují jako partnerovo odmítání jejich osoby. Necítí se být dostatečně schopní komunikovat o tom, co v sexu potřebují nebo co se jim nelíbí. Proto i přesto, že sexu přisuzují vysokou hodnotu, potýkají se se sexuálními a interpersonálními problémy s partnerem (Birnbaum, 2007; Davis et al., 2004; Schachner & Shaver, 2004).

U úzkostného stylu citové vazby se ukazují v souvislosti se sexualitou genderové rozdíly. U mužů je sexuální chování více zdrženlivé a je méně pravděpodobné, že jim sex bude sloužit k vyrovnání se s negativními emocemi nebo ke zvýšení sebevědomí. U žen je více pravděpodobné, že budou spíše sexuálně nezdrženlivé, budou častěji nevěrné, budou si sexem zvyšovat sebevědomí a první pohlavní styk často prožívají v nízkém věku. Svou silnou touhou po blízkosti mohou být nebezpeční sobě i svému partnerovi, kdy s cílem

maximalizovat intimitu s jiným sexuálním partnerem nedodržují zásady bezpečného sexu (např. nepoužijí kondom) (Bogaert & Sadava, 2002; Gentzler & Kerns, 2004).

Více vyhybaví lidé si méně užívají doteky, objímání i líbání a další sexuální aktivity. Jejich negativní model druhých narušuje jejich schopnost citlivě přistupovat k partnerovým sexuálním potřebám. Udávají nižší frekvenci pohlavního styku se svým partnerem a snaží se mu i více vyhnout. Zato častěji masturbují, což odpovídá koncepci, že vyhybaví lidé se raději spoléhají sami na sebe než na ostatní. Častěji se u nich vyskytuje erotofobie. Nejvíce se chovali vyhybavě, pokud jejich partner měl úzkostný styl vazby. Jejich silná touha po blízkosti pravděpodobně vzbuzovala v partnerovi ještě větší potřebu odstupu. V rámci motivace udávají touhu získat kontrolu nad partnerem. Sex tedy může být zaměřen především sobecky na jejich potřeby, bez ohledu na přání partnera (Birnbau & Reis, 2006; Bogaert & Sadava, 2002; Butzer & Campbell, 2008; Gentzler & Kerns, 2004).

Jedinci s vysokým stupněm vyhybavosti vyhledávají více sexuálních partnerů. Podle Péloquin et al. (2013) může být důvodem snaha snížit tlak, který pociťují ze závislosti na pouze jednom partnerovi nebo podle výsledků longitudinální studie Cooper et al. (2006, in Mikulincer & Shaver, 2010) touha zvýšit si sebevědomí či sociální prestiž. Vzhledem k těmto spíše narcistickým motivacím si sami nemusí sex příliš užívat.

Podle výzkumu Péloquin et al. (2013) vztahová úzkostnost není spolehlivým prediktorem sexuální spokojenosti, jelikož vzhledem k ambivalentnímu citění vztahově úzkostných lidí jen některé specifické charakteristiky této dimenze citové vazby korelují se spokojeností v oblasti sexu, jiné spíše s nespokojeností. Na druhé straně se vztahová vyhybavost ukázala být spolehlivým negativním prediktorem sexuální spokojenosti. Tito lidé se budou cítit spokojeni spíše, pokud se sexuální a emocionální složky nebudou v sexu překrývat, ale budou striktně oddělené, což nemusí být v souladu s potřebami partnera. Totéž potvrzuje Birnie-Porter a Hunt (2015).

Birnbau et al. (2006b) našli spojitost mezi sexem, citovou vazbou a kvalitou vztahu. Po čtyřicet dva dnů sledovali interakce mezi partnery a jejich spokojenost se vztahem. Pokaždé, kdy měli sex, byli následně dotazováni na myšlenky a pocity, které během a po sexu zažívali. Pozitivní pocity měly signifikantní pozitivní efekt na interakce mezi partnery v následující den a na hodnocení kvality vztahu. Nicméně tento efekt byl mnohem silnější u více vztahově úzkostných lidí a mnohem slabší u vztahově vyhybavých lidí. Spíše vztahově úzkostní lidé mají tedy tendenci přeceňovat spojitost mezi prožitkem během sexu a vnímanou kvalitou vztahu. Spokojenost tedy závisí na míře, do jaké jsou sexem uspokojeny jejich nenaplněné potřeby. Spíše vyhybaví lidé naopak mají tendenci

nebrat příliš vážně možné negativní či pozitivní sexuální zážitky na kvalitu vztahu, jelikož mají tendenci oddělovat sex od lásky a také jiných aspektů vztahu (např. péče). Byl také potvrzen předpoklad, že vztahově úzkostným lidem slouží příjemné sexuální prožitky k redukci obav. Ačkoliv byla spojitost mezi hodnocením kvality vztahu a sexuální zkušeností signifikantní u více vztahově úzkostných mužů i žen, objevily se určité genderové rozdíly. Zatímco u mužů měl povzbudivý efekt na hodnocení kvality vztahu samotný fakt, že měli sex, u žen určovala pocity ohledně vztahu kvalita sexuálního prožitku. Zdá se, že tito lidé, speciálně ženy, vnímají lásku a sex synonymně.

Ačkoli tedy mají behaviorální systém citové vazby a sexuálně-reprodukční systém rozdílnou funkci, dobré fungování vztahu odráží spíše jejich provázanost než nezávislost. Individuální charakteristiky spojené s citovou vazbou významně ovlivňují fungování sexuálně-reprodukčního systému (Birmbau et al., 2006b)

7.3. Poskytování péče a podpory

Podle teorie citové vazby se lidé rodí se schopností pečovat (*caregiving behaviour*) o druhé s cílem poskytnout ochranu a podporu, pokud je to třeba. Studie, které se posledních dvacet let zabývaly partnerskými vztahy, potvrdily, že schopnost a ochota reagovat citlivě a vnímavě vůči partnerovi je základní determinantou kvality, stability a spokojenosti vztahu (Julien & Markman, 1991).

Jako první k pochopení spojitosti mezi citovou vazbou a systémem poskytování péče (*caregiving*) přispěli Kuncce & Shaver (1994), kteří konceptualizovali systém péče do čtyř kategorií. Blízkost (*proximity*) se vztahuje k fyzické i psychické dostupnosti partnera. Citlivost (*sensitivity*) znamená schopnost vnímat partnerovy vztahové potřeby (*attachment needs*). Kontrola (*control*) značí sklon přebírat příliš mnoho odpovědnosti za partnerovy problémy a řešit je podle svého než s ním kooperovat, nebo mu dát příležitost nalézt jeho vlastní řešení problému. Nutkavá péče (*compulsive caregiving*) se pojí s tendencí přehnaně se angažovat v partnerově životě bez ohledu na jeho aktuální potřeby (Péloquin, Brassard, Lafontaine & Shaver, 2014).

Výzkumy prokázaly, že existuje vzájemný vztah mezi systémem poskytování péče a citovou vazbou. Kuncce & Shaver (1994) ukázali, že pracovní modely, které jsou součástí systému citové vazby, mají přímý vliv na pracovní modely systému poskytování péče. Tyto pracovní modely zahrnují dovednosti (např. schopnost dekodovat verbální a neverbální

komunikaci, efektivní seberegulace a emocionální regulace) a emocionální, kognitivní, materiální a motivační složky (Péloquin et al., 2014; Reizer & Mikulincer, 2007; Reizer, Dahan & Shaver, 2013).

Systém poskytování péče slouží k uspokojování vztahových potřeb a snižuje distres u partnera, jehož systém citové vazby je aktivován. Může optimálně fungovat pouze tehdy, pokud bude pocit jistoty u jedince, který péči poskytuje, adekvátní. Mnoho lidí totiž může nasměrovat svou pozornost a energii na poskytování péče, až když je u nich dosaženo pocitu jistoty. Chronicky aktivovaný systém citové vazby nutí jedince se zaměřovat především na své vlastní potřeby než na potřeby partnera (Collins, Guichard, Ford, & Feeney, 2006).

Vývoj systému poskytování péče je částečně ovlivněn ranými zkušenostmi s rodičovskou péčí a částečně se vyvíjí na základě dalších sociálních zkušeností. To znamená, že případně i jedinci lidé s více jistým stylem citové vazby mohou být ovlivněni negativními přesvědčeními a strategiemi, kvůli kterým nebudou schopni poskytovat optimální péči (Collins et al., 2006).

Jedinci s nejistým stylem citové vazby mají narušenou schopnost rozpoznat u druhých tíšňové signály a odpovídajícím způsobem na ně reagovat. Jedinci s jistým stylem citové vazby budou pravděpodobně partnerovi poskytovat citlivou péči s respektem k jeho potřebám. Je méně pravděpodobné, že budou přebírat kontrolu nad jeho životem nebo se přehnaně vměšovat do jeho problémů, spíše budou kooperující (Feeney & Collins, 2001a; Feeney & Hohaus, 2001b).

Vyhýbavý styl citové vazby je spojen s lhostejným, necitlivým stylem péče, s přílišnou kontrolou a nekooperujícím jednáním, které vystihuje jejich tendenci k panovačnému chování. Péče, kterou poskytují, spíše vyvolává u jejich partnerů pocit nekompetentnosti nebo závislosti. Spokojenost obou z páru s poskytováním péče však může být zachována v případě, že oba jedinci mají vyhýbavý styl citové vazby. Tento předpoklad byl potvrzen ve studii Péloquin et al. (2014) a je v souladu s hypotézou o podobnosti citové vazby u partnerů týkající se jejich preferencí a způsobu výběru partnera, která říká, že si lidé vybírají partnery se stejným stylem citové vazby, jelikož se spíše shodnou ve svých preferencích (Frazier et al., 1996; Holmes & Johnson, 2009; Kane et al., 2007).

Lidé s úzkostným stylem citové vazby se vyznačují chorobnou snahou pečovat o partnera, čímž narušují jeho autonomii. Mohou se chovat až majetnicky a omezovat partnerovu potřebu explorační (zájmy, koníčky, přátelé aj.). Tito jedinci mohou mít některé dovednosti nezbytné pro efektivní poskytování péče (např. schopnost soucitu, vyjadřování emocí), ale mají nedostatky v jiných oblastech, jako je schopnost regulace emocí nebo

motivace, nutných pro efektivní poskytování péče. Motivy pečovat jsou u jedinců s velmi úzkostným stylem citové vazby sobecké a plynou z jejich neuspokojených vztahových potřeb. Mohou být více citliví k signálům zranitelnosti druhých a využívat pečující chování k vytváření pocitu dluhu u ostatních, a tedy k zajištění si pomoci v budoucnu až ji sami budou potřebovat nebo také k získání uznání od ostatních (Mikulincer & Shaver, 2010; Monin, Feeney, & Schulz, 2012).

Citlivé poskytování péče je důležitým faktorem nejen pro rozvoj a udržení bezpečného a spokojeného vztahu s partnerem, ale i pro zdraví a osobní pohodu partnerů. Pokud si partneři poskytují péči i v těžkých chvílích, nikoliv pouze jen v rámci běžných partnerských interakcí jako projev náklonnosti, svědčí to o lásce a oddanosti vůči partnerovi. Ve skutečnosti totiž lidé potřebují podporu především ve chvíli, kdy jsou slabí a zranitelní. Právě tyto chvíle jsou rozhodující pro posouzení partnerovi motivace pro poskytování péče. Proto pocit jistoty závisí na míře, do jaké je jedinec přesvědčen, že jeho partner bude dostupný a ochotný pomoci v okamžiku, kdy to bude potřeba (Collins et al., 2006).

Ve studii Collins et al (2006) se lidé cítili více jistí partnerovou láskou a oddaností, pokud vnímali partnera jako citlivého a podporujícího pečovatele. Toto potvrdili sebesposuzující i observační studie, kde se lidé cítili jistěji (klidně, akceptovaně, hodnotně, milovaně), jakmile jim byl partner hned po studii nebo v jejím průběhu, kterou vnímali jako stresující (např. nepříjemné otázky, test s děsivým útesem ve virtuální realitě), citlivou oporou.

Rholes, Simpson & Oriña (1999, in Mikulincer & Shaver, 2010) pozorovali vztek u partnera během doby, kdy jejich partnerka čekala na testovou situaci, která jim byla popsána jako velmi stresující. Vyhýbaví muži se ke své partnerce během této doby chovali vztekle tím víc, čím víc se cítila špatně, speciálně ve chvílích, kdy žádala podporu. Tato observační studie dokládá u vyhýbavých osob snahu o emocionální distanc od partnera a sníženou podporu v situaci stresu, kterou prožívali sami nelibě.

Collins & Feeney (2001) popisují na základě sebesposuzující studie nedostatky v poskytování péče z hlediska motivace a kognice, které pomáhají vysvětlit, proč se lidé liší v kvalitě i kvantitě poskytované péče. Za nedostatkem citlivosti vůči partnerovým potřebám shledali nedostatek znalostí o tom, jak pečovat o druhého, a nedostatky v oblasti prosociálního cítění a intimity. Důvodem pomoci partnerovi bylo například získat něco výslovně na oplátku, pocít zavázanosti nebo snaha vyhnout se negativním reakcím, kdyby nepomohl. U vztahově úzkostných osob přehnaná snaha pečovat souvisela se silným pocitem provázanosti v kombinaci s nedostatkem důvěry ve vztah a sobeckou potřebou

poutat na sebe pozornost. Motivací byla například touha po větší oddanosti partnera. Jelikož partnerovu nezávislost vnímají pro vztah negativně, odmítají být v některých chvílích partnerovi oporou (bezpečnou základnou).

Obecně vzato poskytování opravdové a efektivní péče a podpory naplňuje pečovatele i jeho partnera a zvyšuje partnerskou spokojenost, což je běžné především mezi jedinci s více jistým stylem citové vazby. Efektivní péči a podporu mohou poskytnout spíše ti, co jsou motivováni altruistickými zájmy (např. prospěch, rozvoj partnera, snížit partnerovo utrpení, přivést ho na jiné myšlenky, aby se netrápil), protože jsou vedeni spíše partnerovými potřebami než egoisticky svými vlastními potřebami. Systém péče, který si partneři recipročně poskytují, také zlepšuje pocit jistoty a pohody ve vztahu. Naopak sobecké motivy pomáhat, přehnaná, kompulzivní a kontrolující péče jsou spojeny s nižší spokojeností ve vztahu (Kane et al., 2007).

7.4. Komunikace

Jakmile ze vztahu vyprchá počáteční vášeň, schopnost udržet stabilní a uspokojivý vztah do značné míry závisí na interpersonálních dovednostech obou partnerů, kvalitě denních interakcí a schopnosti zvládat neshody a konflikty (Noller & Feeney, 2002 in Mikulincer & Shaver, 2010).

Pro udržení dobře fungujícího a dlouhodobého vztahu je důležitá verbální a neverbální komunikace, v rámci které partneři vřelým způsobem svobodně vyjadřují své myšlenky a pocity. Podle teorie citové vazby otevřená a bezpečná komunikace mezi partnery závisí na jistém stylu citové vazby, zatímco lidé s nejistým stylem citové vazby mají tendenci komunikaci spíše podkopávat a překrucovat (Mikulincer & Shaver, 2010).

Komunikace signifikantně koreluje s partnerskou spokojeností a hraje tedy důležitou roli při jejím určování. Disfunkční komunikace může vést k různým vztahovým problémům a může být příčinou upadajícího vztahu (Knapp, Sandberg, Novak & Larson, 2015; Rehman & Holtzworth-Munroe, 2007; Shi, 2003).

Nejistý styl citové vazby asociuje se špatnou nebo nepřesnou interpretací partnerových signálů. Tento předpoklad byl ověřen například ve studii Noller & Feeney (1994, in Mikulincer & Shaver, 2010), kde měli lidé za úkol dekódovat partnerovy neverbální signály, vyjadřující různé emoční stavy či záměry (např. smutek, vztek,

vyhledávání blízkosti). Více vztahově úzkostní muži a více vyhýbavé ženy byli méně přesní v interpretaci neverbálních signálů.

Negativní reprezentace lidí s nejistým stylem citové vazby jsou dále zřejmé v interpretaci výrazů obličeje. Jedinci s vyšší mírou vztahové úzkostnosti vnímají méně pozitivních rysů a pocitů v obličeji. Jak vztahově vyhýbaví, tak vztahově úzkostní lidé vnímají více negativních rysů a pocitů, než jaké se u partnera skutečně vyskytují (Meyer, Pilkonis & Beevers, 2004, in Mikulincer & Shaver, 2010).

Pro vyhýbavé jedince je nejméně typický vřelý způsob komunikace, může pro ně být problematické vyjádření vlastních obav a pocitů. Vykazují větší stupeň emocionální kontroly, což znamená, že potlačují a skrývají emoce před partnerem, které by je nutily být si s partnerem blíž. K vyjádření náklonnosti méně často používají láskyplné lichocení (*sweet talk*), nebo tzv. baby-talk, což je způsob komunikace, který se může objevovat jako součást partnerské milostné hry, kdy jeden z partnerů se chová dětinsky a zdůrazňuje tím svou zranitelnost, zatímco druhý působí rodičovsky a zároveň se chová láskyplně. Partneri si tímto vyjadřují svou lásku (Feeney, 1999; Park, 2014).

Pro vztahově úzkostné jedince může být složité vzhledem k jejich spíše egoistickému zaměření trpělivě naslouchat partnerovým pocitům a myšlenkám. Více potlačují nebo kontrolují vlastní negativní emoce, čímž odráží neschopnost vyjádřit své potřeby v situaci, kdy by se mohli stát terčem kritiky (Feeney, 1999; Mikulincer & Shaver, 2010).

Styl citové vazby ovlivňuje způsob, jakým jedinec reaguje na partnerovo negativní chování. Některé studie zkoumaly maladaptivní reakce lidí s nejistým stylem citové vazby na partnerovo špatné chování (např. hněv, kritika, hrubost, křik vůči partnerovi). Podle Rusbult, Verette, Whitney, Slovick, & Lipkus (1991) může být reakce člověka na partnerovo negativní chování definována na základě dvou dimenzí. Aktivní a pasivní dimenze ukazuje dopad odpovědi na současné problematické chování partnera. Konstruktivní a destruktivní dimenze naznačuje možný dopad odpovědi na vztah. Kombinací těchto dvou dimenzí vznikly čtyři kategorie: vyjádření názoru či postoje (aktivní, konstruktivní chování: diskutování o problému, či chování partnera), loajalita (pasivní, konstruktivní chování: čekání na zlepšení partnerova chování), lhostejnost (pasivní, destruktivní chování: ignorování partner, nebo problému), únik (aktivní, destruktivní chování: ukončení vztahu, nebo vyhrožování ukončením vztahu). Partnerská spokojenost je spojena s aktivním konstruktivním chováním podle výše uvedeného modelu. Nespokojenost zase s aktivním i pasivním destruktivním chováním (Scharfe & Bartholomew, 1995).

Lidé s nejistým stylem citové vazby mají obecně na negativní chování, které vnímají jako ohrožující, tendenci reagovat silně, spíše hostilně nebo disfunkčně vztekem, a jsou méně schopni odpuštění než lidé s jistým stylem vazby. Mezi více konstruktivní reakce těchto lidí se řadí malé úsilí k řešení problému nebo loajalita, kdy si uvědomují dočasnou povahu partnerova chování a čekají na zlepšení. Mohou ale také reagovat destruktivně, a to buď pasivně, ignorováním partnera či neochotou diskutovat o problému, nebo aktivně, snahou opustit partnera či vyhrožovat opuštěním (Gaines, Work, Johnson, Youn & Lai, 2000; Gaines & Henderson, 2002; Scharfe & Bartholomew, 1995).

Ke stejným závěrům došly studie, které se zaměřily na zrazení důvěry partnerem. Ve srovnání s jedinci s jistým stylem citové vazby, lidé s nejistým stylem vazby byli ochotni s partnerem o zklamání hovořit méně otevřeně. Vztahově úzkostní lidé se v myšlenkách opětovně vraceli ke zradě ze strany partnera a stále dokola o ní hovořili. Vyhýbali se diskuzím o zrazení a reagovali silnými negativními emocemi, typickými pro hyperaktivační strategie. Vyhýbaví lidé se svému partnerovi odcizili, popřeli důležitost zraňující události, což dobře ilustruje jejich obecnou tendenci o deaktivaci systému citové vazby (Jang, Smith & Levine, 2002; Mikulincer, 1998).

Lidé s jistým stylem citové vazby volí spíše konstruktivní strategie v reakci na partnerovy přestupky, což poukazuje na jejich schopnost důvěřovat a otevřeně komunikovat. Mají nižší stupeň potřeby odstupu i verbální agrese, vysoký stupeň asertivity a schopnost integrovat argumenty a kompromisy (Scharfe & Bartholomew, 1995).

Lidé s jistým stylem citové vazby inklinují spíše k odpuštění partnerovi, což vyžaduje potlačení touhy se pomstít a způsobit druhému také bolest a schopnost empatie. K tomu je potřeba zejména pochopení potřeb a motivů partnera, který ublížil. Důležitý je také způsob, kterým jedinec vytváří atribuce o chování, schopnost posouzení vlastností partnera a zraňující situace. Vyhýbaví lidé jsou méně schopni odpuštění a vyhledávají odplatu. V souvislosti se zraněním ze strany partnera intenzivněji prožívají pokoření, silněji vnímají zhoršení vztahu, mají menší schopnost empatie a pochopení pro partnera. Vztahově úzkostní lidé prožívají silné pocity zranitelnosti, pokoření a méněcennosti v souvislosti s odpuštěním. Vzhledem k silné potřebě být milován potlačí své rozhořčení. Na úkor respektu k sobě samým a ze strachu, že partnera ztratí, raději odpustí. Na druhé straně jejich intenzivní prožívání negativních emocí a ruminace o hrozbách jim proces odpuštění velmi ztěžuje (Mikulincer & Shaver, 2010).

Některé studie se zabývaly žárlivostí na úrovni myšlenek a pocitů, které se projevují v chování vůči partnerovi v reakci na partnerův reálný i domnělý prohřešek. Lidé s jistým

stylem citové vazby mají obecně nízkou úroveň žárlivosti. Na partnerův občasný zájem o jiné atraktivní lidi nebo prohřešek reagují spíše mírně, své emoce ovládají. Ke zvládnutí těchto situací používají konstruktivní strategie, např. diskuzi o problému (Leak, Gardner & Parsons, 1998).

Vztahově úzkostní lidé prožívají vyšší stupeň žárlivosti, podezřívavosti a více obav o exkluzivitu vztahu, což je spojeno s pocity strachu, studu, viny, smutku, vlastní nedostatečnosti a vzteku. K partnerovi se potom chovají velmi odmítavě a snaží se ho mít pod intenzivním dohledem. Takovéto jednání ve vztahu zvýší distres a disharmonii, úlevu nepřináší. Distancovaně vyhýbaví jedinci mají nízký stupeň chronické žárlivosti, nereagují silnými negativními emocemi. Strachuplně vyhýbaví jedinci odmítají jakékoliv řešení nebo diskuzi nastalé situace (Knobloch, Solomon & Cruz, 2001; Mikulincer & Shaver, 2010).

Partnerská komunikace je ve vztahu důležitým faktorem, který také může usnadňovat, nebo komplikovat intimitu mezi partnery. Pozitivní komunikace je obecně spojována s vyšším stupněm intimity. Například partneři budou pravděpodobně prožívat svůj vztah intimně, pokud spolu budou moci diskutovat o své zranitelnosti a vzájemně se odhalovat. Zatímco vztahově úzkostní lidé budou po zraňující zkušenosti s partnerem negativně vnímat sebe, vztahově vyhýbaví lidé budou negativně vnímat ostatní lidi a vztahy (Laurenceau, Barrett & Rovine, 2005; Mitchell et al., 2008).

Udržení dlouhodobého a spokojeného vztahu závisí také na míře, v jaké si partneři vyjadřují respekt, obdiv a vděčnost, či zda se umí ocenit a vytvářet přátelskou atmosféru namísto kritiky nebo opovržení. Markman, Stanley a Blumberg (1994) pokládají vyjadřování pozitivního vztahu k partnerovi za jeden z klíčových principů ve vztahu, a to hned vedle věrnosti, intimity a odpuštění, které zvyšuje partnerův cit pro lásku a prohlubuje vzájemnou důvěru. Negativní pracovní modely lidí s nejistým stylem citové vazby však tlumí nebo narušují vyjadřování respektu, obdivu či vděčnosti svému partnerovi. Tito lidé si svého partnera málo váží a mají tendenci ho popisovat spíše negativními výrazy v rámci svého negativního pohledu na lidi obecně, což se projevuje i ve špatném přijímání druhých. Nejistý styl citové vazby je též spojován s nižším hodnocením partnerovy předvídatelnosti, spolehlivosti a oddanosti. Tito lidé mají také rychlejší přístup k bolestivým vzpomínkám na zradu ze strany partnera, snadno se jim tedy vybavují v různých situacích, což vede k jejich opakovanému znovuprožití (Frei & Shaver, 2002; Mikulincer & Shaver, 2010).

7.4.1. Konflikt

Nevyhnutelnou součástí interpersonálních vztahů je konflikt, který ovlivňuje jejich fungování a kvalitu. Ukázalo se, že dlouhodobě neřešené či nevyřešené konflikty jsou spojeny s nestabilitou vztahu. Při efektivním řešení konfliktní situace by partneři optimálně měli být schopni hovořit o tom, co konflikt způsobilo, a vyjádřit svůj názor. Lidé nicméně často bývají ovlivněni minulými zkušenostmi s konfliktní situací, které přenáší na tu současnou. Neefektivní komunikační dovednosti mají tendenci zintenzivnit konfliktní situaci. Navzdory možným negativním dopadům, má konflikt i pozitivní efekt, kdy v případě jeho efektivního řešení může být dosaženo vzájemného porozumění, a tak i blízkosti. Pro fungování vztahu je důležité, jak pár umí s konflikty zacházet. Styly citové vazby jsou důležitým faktorem při zvládání strategií řešení konfliktů. Nabízejí rámec pro pochopení individuálních rozdílů v chování v konfliktní situaci (Creasey & Hesson-McInnis, 2001; Egeci & Gençöz, 2006; Marchand, 2004).

Lidé s jistým stylem citové vazby vyjadřují negativní a pozitivní emoce více otevřeně, pozitivně vnímají svou schopnost řešit problémy, ovládají se, neeskalují konflikt. Pomáhá jim také pozitivní přesvědčení, že ostatní jednají v dobré vůli, nebo zkušenosti s úspěšným zvládnutím konfliktních situací. Počítají s tím, že partner bude v případě potřeby dostupný, nemají proto tendenci vnímat konflikt jako příliš ohrožující. Lidé s nejistým stylem citové vazby mají obecně potíže se zvládnutím interpersonálních konfliktů, jelikož mají zažité negativní komunikační vzorce. Méně často na rozdíl od jistých lidí projevují během konfliktu náklonnost a empatii a méně často přistupují na kompromisy. Častěji naopak používají nátlaku, útoky různého druhu a vyjadřují více negativních emocí. Na základě raných interakcí s citově blízkou osobou se jedinec mohl naučit, že vyjadřováním pozitivních emocí blízkost této osoby nezíská, a osvojit si vyjadřování negativních emocí (např. strach, úzkost) jako efektivní způsob získávání pozornosti (Fitzpatrick, Fey, Segrin & Schiff, 1993; Kotrlová & Lacinová, 2013; Mikulincer, Gillath, & Shaver, 2002a).

Vzhledem ke snížené schopnosti regulovat negativní emoce mohou být vztahově vyhybaví i úzkostní lidé více útoční v situaci, která v nich vyvolává pocit ohrožení jejich jistoty (např. kritika), a mohou reagovat ostrou kritikou nebo opovržením. Vyhybaví muži například ve výzkumu Pistole a Arricale (2003) přisuzovali chování partnerky negativní atribuce, i přesto že byly spíše neopodstatněné. Pro vyhybavé osoby je obecně typická tendence zmařit partnerovo jednání, stáhnout se z konfliktní situace nebo se jí úplně vyhnout.

Konflikt může znamenat ohrožení pro jejich preferenci samostatnosti a nezávislosti, protože se během konfliktu mohou cítit být nuceni být partnerovi emočně blíží, a to i přesto, že se jedná o emoce s negativním nábojem (Fowler & Dillow, 2011; Shi, 2003).

Lidé s více úzkostnou citovou vazbou mají tendenci při ohrožení jistoty v sobě tiše snášet a potlačovat veškerá příkoří (obětují své zájmy ve prospěch partnera), která u nich za určitou dobu mohou vyústit v přehnanou reakci, pro kterou je charakteristické obviňování partnera, nevraživost, agresivita verbální i fyzická. Příčinou jejich defenzivního jednání může být i pocit nedostatečného pochopení a ocenění ze strany partnera (Gottman, 1994 in Fowler & Dillow, 2011; Pistole & Arricale, 2003; Shi, 2003).

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

Tato zjištění byla též podpořena v deníkové studii, kde se Feeney, Noller & Callan (1994, in Mikulincer & Shaver, 2010) zabývali problémy v partnerské komunikaci u novomanželů. U párů, kde měl muž spíše vyhýbavý styl citové vazby, bylo zaznamenáno menší zapojení v konverzaci a nižší spokojenost. Komunikace párů, kde byla spíše vztahově úzkostná žena, byla poznamenána vícero konflikty a nátlakem. Tato zjištění mimo jiné také ukazují, že kombinace různých stylů citové vazby může oslabovat partnerský vztah.

Komunikační dovednosti jsou důležitým faktorem souvisejícím s partnerskou spokojeností. Vyšší úroveň negativní komunikace narušuje schopnost obou partnerů zvládat konflikty a následně negativně ovlivňují i spokojenost. Z perspektivy citové vazby je s pozitivní a efektivní komunikací, která souvisí s vyšší spokojeností, spojen jistý styl citové vazby. Způsob řešení konfliktů vypovídá o tom, do jaké míry má člověk zájem na tom, aby byly naplněny jeho vlastní požadavky, nebo zda je schopen reflektovat i potřeby druhých (Eğeci & Gençöz, 2006; Sierau & Herzberg, 2012).

Výzkumná část

8 Výzkumný problém, cíle práce a hypotézy

Partnerské vztahy jsou jedny z nejdůležitějších vztahů, které v životě vytváříme. Jednou z nejnápadnějších a nejvíce studovaných charakteristik partnerských vztahů je pravděpodobně partnerská spokojenost, která má významný dopad na různé oblasti lidského života, především na psychickou pohodu a fyzické zdraví, neboť stres či zažívaná nepohoda působí na autonomní nervový systém, který ovlivňuje různé tělesné procesy (např. fungování kardiovaskulárního systému).

Výzkumný tým jedné z nejobsáhlejších longitudinálních studií, jejímž vedoucím je americký psychiatr a psychoanalytik Robert Waldinger, se snažil odpovědět na otázku, co udržuje lidi zdravé a šťastné. V této Harvardské studii proto byli sledováni lidé od jejich puberty až po stáří, tedy po více než 75 let jejich života. Výsledkem této studie, která dále pokračuje ve výzkumu na potomcích první skupiny probandů, je informace, že to jsou právě kvalitní vztahy, které udržují lidi šťastnější a zdravější. Uspokojivé blízké vztahy plní protektivní funkci dokonce i ve chvílích strádání či bolesti. V nešťastných vztazích byla naopak fyzická bolest ještě umocněna emočním strádáním (Lloyd, 29. ledna 2013).

Otázkou ovšem je, proč některá partnerství šťastná jsou a jiná zase ne. Odpověď, jak předeslala teoretická část práce, můžeme hledat například v dětství. Vztah, který dítě zažívá s rodičovskou postavou, je prvotním a nejzásadnějším vztahem v životě člověka vůbec. Tuto zkušenost si v sobě nese až do dospělosti, kde ji opakuje ve svých intimních vztazích. Výzkumná část práce se zabývá prvotně otázkou, zda existuje souvislost mezi partnerskou spokojeností a stylem citové vazby v dospělosti.

Při formulaci cíle práce a výzkumných hypotéz se práce opírá o množství výzkumů, jejichž souhrn je součástí teoretické části. Hlavními cíli této práce je představit teorii citové vazby v kontextu partnerských vztahů a statisticky ověřit souvislost mezi citovou vazbou jedince v dospělosti a jeho vnímanou spokojeností v partnerském vztahu u vybraného vzorku české populace.

Dále bude ověřováno východisko, zda pohlaví jedince ovlivňuje jeho vnímání spokojenosti. Předpokladem je, že i přesto, že by ženy podle evoluční teorie mohly vzhledem

k vyšším investicím do vztahu na rozdíl od mužů vnímat vyšší spokojenost, nebude tato proměnná pohlavím ovlivněna.

V dalším kroku bude testována hypotéza o rozdílu ve vnímání partnerské spokojenosti mezi sezdanými a nesezdanými respondenty. Dle některých výzkumů prožívají nesezdaní lidé nižší míru spokojenosti než sezdaní (e.g. Jurič, 2011). Přejít do manželství je spojen s posunem k více jistému stylu citové vazby, který je spojován s vyšší partnerskou spokojeností (Crowell, Treboux & Waters, 2002). I přesto tento závěr nelze generalizovat na všechny páry, a je třeba zohledňovat individuální rozdíly v hodnocení životních událostí. Davila et al. (1999) například udává, že posun k jistému stylu nastane především tehdy, pokud je vztah hodnocen jako spokojený.

Nakonec budou ověřovány souvislosti mezi délkou vztahu, partnerskou spokojeností a stylem citové vazby. Z výzkumů vyplývá, že jistý styl citové vazby je spojen s větší stabilitou vztahu. Stabilita vztahu se přitom nedá pokládat za měřítko spokojenosti. Lidé setrvávají v nevyhovujících vztazích z nejrůznějších důvodů. S odkazem na odbornou literaturu (e.g. Hirschberger et al., 2009) je předpokladem, že partnerská spokojenost bude klesat s délkou vztahu.

Jelikož o tom, zda jedinec udržuje ve svém životě stabilní vztahy, nelze rozhodovat pouze na základě jedné zkušenosti, bude ověřována i souvislost mezi dimenzemi citové vazby a počtem partnerských vztahů jedince.

V této práci jsou pro přehlednost jednotně používány pojmy *partnerský vztah* pro nesezdané vztahy i manželství a *partner* pro označení partnera a partnerky, příp. manžela a manželky.

Hypotézy:

1 Styl citové vazby

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

H2: *Existuje souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a vnímanou partnerskou spokojeností.*

H3: *Existuje souvislost mezi vztahovou úzkostí a vnímanou partnerskou spokojeností.*

2 Pohlaví

H4: *Mezi vzorkem mužů a žen neexistuje signifikantní rozdíl ve vnímání partnerské spokojenosti.*

3 Manželství a neformální partnerský vztah

H5: *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách na škále spokojenosti mezi respondenty žijícími v nesezdaném svazku a manželství.*

4 Délka současného vztahu

H6: *Existuje souvislost mezi délkou současného partnerského vztahu a vnímanou partnerskou spokojeností.*

H7: *Existuje souvislost mezi délkou současného partnerského vztahu a jistým a nejistým stylem citové vazby.*

5 Počet předešlých partnerských vztahů

H8: *Existuje souvislost mezi vyhybavou dimenzí citové vazby a počtem předešlých partnerských vztahů.*

H9: *Existuje souvislost mezi úzkostnou dimenzí citové vazby a počtem předešlých partnerských vztahů.*

9 Popis zvoleného metodologického rámce a metod

Vzhledem k formulaci cílů práce byl pro ověření významnosti vybraných proměnných zvolen kvantitativní přístup. Výzkum byl realizován formou dotazníkového šetření. Dotazník je složen ze tří částí. První část se dotazuje na základní údaje o respondentovi (pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání, rodinný stav, délku vztahu atd.), další dvě části zjišťují styl citové vazby a partnerskou spokojenost jedince.

Pro měření stylu citové vazby v dospělosti byla zvolena česká verze škály ECR (*Experiences in Close Relationships*; Lečbych & Pospíšilíková, 2012). V jejích různých modifikacích se jedná o jednu z nejpoužívanějších metod k diagnostice dospělé citové vazby. Výhodou této škály jsou stanovené parametry na české populaci pro tvorbu norem (Seitl, Charvát & Lečbych, 2016) a již provedený převod metody do českého jazyka při zachovaných odpovídajících psychometrických charakteristikách.

V současnosti je partnerská spokojenost zjišťována na základě sebeposuzovacích metod. Pro měření partnerské spokojenosti byla použita škála CSI (*Couple Satisfaction Index*; Funk & Rogge, 2007). Tato metoda byla vybrána na základě metaanalytické studie Graham, Diebels & Barnow (2011), kde byla porovnána reliabilita sedmi nepoužívanějších nástrojů pro měření partnerské spokojenosti s ohledem na individuální a vztahové charakteristiky: Locke–Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT; Locke & Wallace, 1959), Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS; Schumm, Nichols, Schectman, & Grinsby, 1983), Quality of Marriage Index (QMI; Norton, 1983), Relationship Assessment Scale (RAS; Hendrick, 1988), Marital Opinion Questionnaire (MOQ; Huston & Vangelisti, 1991), Karneyho a Bradbury (1997) sémantický diferenciál (SMD) a Couples Satisfaction Index (CSI). Metoda CSI je jako jediná založena na IRT (*Item Response Theory*) přístupu, který v sobě nese mnoho výhod. CSI je také možné použít na různé typy partnerských vztahů (sezdané, nesezdané, zasnoubené).

Škála CSI byla přeložena do českého jazyka. Překlad byl konzultován s odborníkem na anglický jazyk a poté byly upraveny drobné rozdíly v překladu. Následně byl pro kontrolu bilingvním překladatelem proveden zpětný překlad položek do anglického jazyka.

9.1. ECR (Experiences in Close Relationships)

Styl citové vazby v dospělosti je zjišťován pomocí škály ECR, kterou vyvinuli Brennan, Clark a Shaver (1998) na základě explorativní faktorové analýzy položek z tehdy existujících metod pro zjišťování dospělé citové vazby. Jedná se o sebeposuzovací metodu, která měří dvě dimenze citové vazby, vztahovou úzkostnost (*attachment anxiety*) a vztahovou vyhýbavost (*attachment avoidance*). Bylo zjištěno, že dimenze jsou ortogonální a že dosahují lepší reliability než čtyř-kategoriální model citové vazby. Úzkostná dimenze vyjadřuje míru, do jaké jsou jedinci zaujati obavami z odmítnutí či opuštění druhými. Pro vztahovou vyhýbavost je charakteristická snaha o nezávislost a vyhýbání se intimitě. Je vyjádřena položkami typu „*Raději neukazuji druhým lidem, jak se opravdu cítím.*“ nebo „*Je pro mě obtížné dovolit si být závislý/á na blízké osobě.*“. Vztahová úzkostnost je tvořena položkami typu „*Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnu/a nebo opuštěna.*“ či „*Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik, jako mě na nich.*“

Škála je tvořena celkem 36 položkami, každou dimenzi zastupuje 18 položek (liché položky patří do subškály vztahové vyhýbavosti a sudé do subškály vztahové úzkostnosti).

Obě subsškály vykazují vysokou vnitřní konzistenci a splňují tedy požadavky na odpovídající reliabilitu. Odpovědi vyjadřují míru souhlasu s daným tvrzením a leží na sedmistupňové škále Likertova typu v rozmezí od 1 („rozhodně nesouhlasím“) po 7 („rozhodně souhlasím“). Některé položky jsou skórovány reverzně (Mikulincer & Shaver, 2010).

Oblíbenost metody je zřejmá z četnosti jejích překladů do dalších jazyků, mimo češtiny také například do čínštiny (Mallinckrodt & Wang, 2004), holandštiny (Conradi, Gerlsma, van Duijn, & de Jonge, 2006), francouštiny (Lafontaine & Lussier, 2003), němčiny (Neumann, Rohmann, & Bierhoff, 2007), hebrejštiny (Mikulincer & Florian, 2000), japonštiny (Nakao & Kato, 2004), norštiny (Olsson, Sorebø, & Dahl, 2010), španělštiny (Alonso-Arbiol, Balluerka, & Shaver, 2007) či turečtiny (Sümer, 2006). Metoda je mezikulturně aplikovatelná a byla použita ve stovkách studií, jejichž přehled shrnují Mikulincer a Shaver (2010), vždy s dobrou reliabilitou a konstruktovou a kriteriální validitou.

Z metanalytické studie zaměřené na porovnání sebeposuzujících metod k posouzení citové vazby v dospělosti (Graham, Diebels & Barnow, 2011) vyplývá, že je velmi pravděpodobné, že skóry z ECR jsou ovlivněny délkou partnerského vztahu a rodinným statutem, protože více reliabilní skóry vykazují měření, jejichž respondenti jsou v počátcích vztahu anebo nesezdaní respondenti.

Nevýhodou této metody je omezená interpretace. Dvoudimenzionální model citové vazby nevypovídá přímo o stylech citové vazby. Škála je kritizována pro nepřesné měření jistého stylu citové vazby, jelikož je méně přesná v měření na nižších hodnotách obou dimenzí, které právě definují jistý styl citové vazby a nepřesný odhad čtyř kategorií citové vazby, které navrhli Bartholomew a Horowitz (1991) (Fraleay, Brennan & Waller, 2000a).

Scharfe (2016) také uvádí, že škála používá pouze omezený rozsah pro hodnocení vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti. Převážně zahrnuje položky značící vysokou vztahovou úzkostnost i vyhýbavost. Nízké skóry na škále vztahové úzkostnosti by tedy nemusely znamenat nízkou míru vztahové úzkostnosti.

S menší mírou přesnosti měření v nižších hodnotách obou dimenzí, na rozdíl od středních a vyšších hodnot, se pokusil vyrovnat Fraley, Brennan a Waller (2000a). 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*).

Ačkoliv by spolu dimenze neměly korelovat a měly by být na sobě nezávislé, více studií prokázalo mírnou souvislost mezi vyhýbavou a úzkostnou dimenzí (Scharfe, 2016).

Mikulincer & Shaver (2010) uvádí, že subškály spolu více korelují, když jsou administrovány respondentům v dlouhodobém vztahu.

V posledních desetiletích bylo výzkumně podpořeno, že dimenzionální model citové vazby je silným prediktorem vztahového chování, vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti, které tvoří teoretický základ obou dimenzí ECR. Na druhé straně je v odborné literatuře diskutovanou otázkou, zda dimenze poskytují vhodnou interpretaci nasbíraných údajů. Výzkumníci se při tvorbě položek škály ECR zaměřili na to, aby položky byly schopné posoudit odlišné typy blízkých vztahů (rodina, přátelé, romantické vztahy). Zvláštní pozornost tedy věnovali formulaci položek tak, aby jejich popis nebyl charakteristický více pro jeden typ vztahu (např. k partnerovi) ve srovnání s ostatními vztahy (např. vztah k matce). Scharfe (2016) uvádí příklad položky „*Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnu/a nebo opuštěna.*“, která je podle jeho názoru dobrým měřítkem při zjišťování míry vztahové úzkostnosti mezi přáteli či v rámci romantických vztahů, nicméně v rámci rodinných vztahů by měřila pouze extrémní vztahovou úzkost. Jeho zkušenosti z praxe se vztahově úzkostnými lidmi ukazují, že se neobávají odmítnutí či opuštění rodinou, ale obavy z odmítnutí či opuštění se u nich už objevují v partnerském vztahu. Když se Scharfe (2016) zaměřil na revizi Relationship Scales Questionnaire (RSQ), zjistil, že vnitřní konzistence testu je vyšší, když jsou respondenti požádáni, aby přemýšleli při odpovídání na položky o jednom typu vztahu spíše než o skupině. Totéž by se dalo předpokládat při použití metody ECR.

9.2. CSI (Couple Satisfaction Index)

Autory této 32 položkové škály pro měření partnerské spokojenosti jsou Funk a Rogge (2007). Škála vznikla s použitím IRT metodiky na základě analýzy osmi metod zjišťujících partnerskou spokojenost. Teorie odpovědi na položku (IRT) představuje matematický aparát, díky kterému je možné předvídat, jak jedinec odpoví na konkrétní položku. IRT odhaluje latentní rysy (uvažované, přímo nepozorované charakteristiky respondentů) položky každého respondenta a je schopna odhadnout, kolik informace v sobě každá položka zahrnuje o úrovni měřeného rysu respondenta, čímž se zvyšuje přesnost měření. Uvažuje

tedy o každé položce samostatně. IRT je mocným nástrojem pro posouzení přesnosti daného měření (Funk & Rogge, 2007; Jelínek, Květon & Vobořil, 2011).

Autoři při tvorbě škály CSI postupovali následovně. Nejdříve bylo prozkoumáno osm dobře validních metod pro měření partnerské spokojenosti. Pozornost byla primárně věnována metodám dobře dostupným pro výzkumné účely. Jednalo se o Dyadic Adjustment Scale (DAS; Spanier, 1976), nejvíce citovanou metodu pro měření kvality vztahu, Marital Adjustment Test (MAT; Locke & Wallace, 1959), druhou nejvíce citovanou metodu pro zjišťování partnerské spokojenosti. Nedostatkem obou zmíněných metod je, že některé jejich položky se obsahově překrývají, dvanáct položek je téměř identických. Dalšími zkoumanými metodami byly (seřazeno sestupně dle počtu citací): Quality of Marriage Index (QMI), Relationship Assessment Scale (RAS), Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS), Karneyho a Bradbury sémantický diferenciál (SMD), Marital Status Inventory (MSI; Weiss & Cerreto, 1980).

Do testové sady bylo ještě zařazeno dalších 71 položek mapujících spokojenost, z toho jich 25 bylo vybráno z méně rozšířených testů pro zjišťování partnerské spokojenosti a 45 jich bylo napsáno samotnými autory budoucí nové škály ke zvýšení různorodosti obsahu položek (Funk & Rogge, 2007).

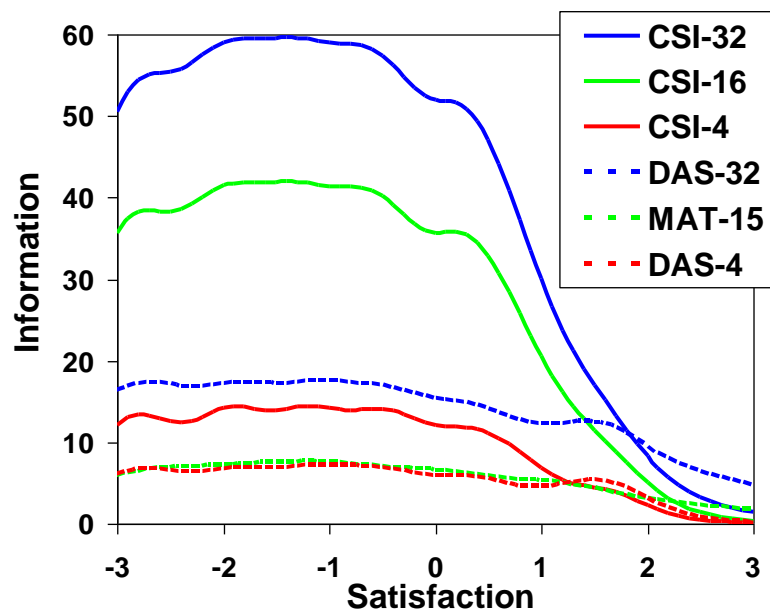
Dále do testové sady byly k 146 položkám, mapujících spokojenost, zařazeny 2 škály posuzující pozornost a vynaložené úsilí respondentů při testování a 7 kotvících škál (*anchor scales*) (např. škála měřící partnerskou přitažlivost, komunikaci, konflikt, neuroticismus, míru stresu ve vztahu) (Funk & Rogge, 2007).

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

Autoři se zaměřili na analýzu vlastností položek, s cílem od sebe odlišit položky zaměřené na spokojenost od položek, které sytí faktor komunikace. Tyto položky byly ze souboru odstraněny spolu s položkami, které o spokojenosti přinášely jen chudou informaci nebo byly nadbytečné. Ponechány byly v souboru ty položky, které silně korelovaly se spokojeností. Tímto způsobem bylo vyselektováno 66 jednodimenzionálních, na sobě nezávislých položek (tzn., že neposkytují redundantní informace), které byly následně podrobeny IRT analýze. Ta zjistila, kolik informace v sobě každá položka nese a identifikovala 32 nejefektivnějších a nejpřesnějších položek pro posouzení partnerské

spokojenosti, které daly vzniknout škále CSI. Do konečného souboru položek byly vybrány i tři položky, které poskytují informaci na vysokých hodnotách spokojenosti. Existují ještě dvě kratší verze škály CSI, CSI (16) a CSI (4) (Funk & Rogge, 2007).

CSI poskytuje výrazně větší množství informací (obrázek č. 1) než stávající metody pro měření spokojenosti. Má také výrazně vyšší míru účinku (*effect size*) než má DAS. Ve srovnání s CSI mají MAT a DAS relativně nízkou úroveň preciznosti v hodnocení spokojenosti. CSI lépe diferencuje mezi různými úrovněmi spokojenosti. Autoři použili výstižnou paralelu s teploměrem, kdy přesnost měření MAT a DAS přirovnávají k měření na teploměru, ze kterého lze odečítat pouze v intervalech po 5, nebo 10 stupních, kdežto CSI nabízí jemnější míry v intervalech o rozsahu 1, nebo 2 stupňů. Škála bohužel obsahuje malé množství položek, které jsou schopny posoudit partnerskou spokojenost na nejvyšších hodnotách stupnice. Nicméně obecně je velmi těžké vytvořit položky, které měří extrémní spokojenost, jelikož ta je napříč různými druhy vztahů velmi variabilní. Škála by tedy musela být zaměřena spíše na specifickou cílovou skupinu (Funk & Rogge, 2007).



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

Škála je tvořena položkami různého typu, převážně však šestibodovými položkami Likertova typu. Dvě položky používají k hodnocení vztahu sémantický diferenciál. Deset položek se skóruje reverzně. Maximální skóre, kterého je možné dosáhnout je 161,

minimální 0. Škála zahrnuje například položky typu „*Ještě pořád cítím silné propojení mezi mnou a mým partnerem.*“ nebo „*Nedávno jsem začal(a) mít pochybnosti o našem vztahu.*“.

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

Škála CSI silně pozitivně koreluje s pozitivní komunikací ($r = 0,71$), silně negativně koreluje s myšlenkami respondenta na ukončení partnerského vztahu ($r = -0,78$), středně silně negativně koreluje s mírou prožívaného stresu ($r = -0,52$) a konfliktem ($r = -0,48$) a slabě negativně koreluje s neuroticismem ($r = -0,38$) (Rogge, nedatováno).

Funk & Rogge (2007, in Rogge, nedatováno) porovnávali spokojenost zvláště pro nesezdané, zasnoubené a sezdané jedince ve věku od 18 do 39 let. Výsledky jejich výzkumu naznačují, že spokojenost s délkou vztahu pozvolně klesá. Nejvyšší partnerská spokojenost byla spojena s věkem 18–19 let a na škále spokojenosti se pohybovala od 70 do 160 s mediánem 138. Nejnižší partnerská spokojenost byla potom pozorovaná mezi 10 a 25 lety manželství na škále spokojenosti v rozmezí od 8 do 160 s mediánem 98 u mužů a 110 u žen.

Určitým limitem studie je, že se jednalo o průřezový design. Platnost škály tedy nebyla ověřována v průběhu času (Funk & Rogge, 2007).

10 Soubor

10.1. Způsob a kritéria výběru vzorku z populace

Výzkum byl realizován formou elektronického dotazníku, který byl vytvořen na internetovém portálu survio.com a následně administrován prostřednictvím webového rozhraní (email, facebook). Pro výběr vzorku z populace byly tedy zvoleny nepravděpodobnostní metody výběru dat. Konkrétně se jednalo o metody příležitostného výběru a sněhové koule, kdy byli osloveni různí lidé v okolí (přátelé, známí, příbuzní, kolegové v práci), kteří byli zároveň požádáni, aby ve svém okolí dotazník předali dál lidem splňujícím níže uvedená kritéria. Z důvodu zachování anonymity a diskrétnosti byl dotazník šířen formou internetového odkazu, jehož adresu mohl volně každý, kdo ji obdržel, předávat

dál. Zároveň bylo nabídnuto, že je možné dotazník předat v papírové podobě, aby nebyli diskriminováni někteří lidé. Dále byla použita metoda samovýběru, kdy byl dotazník inzerován na vybraných facebookových skupinách, které čítaly 3 352 a 14 583 členů. Jedna ze skupin byla tematicky zaměřená na vztahy, druhá skupina byla složena z univerzitních studentů.

Tento způsob sběru dat je však omezen pouze na uživatele facebooku a internetu obecně a vylučuje osoby, které buď přístup k internetu nemají, nebo s počítačem neumí zacházet. Facebook je však v dnešní době velmi populární a užívá ho stále více lidí. V České republice nyní Facebook sdružuje více než 4,5 milionů uživatelů (Hušková, 10. srpna 2016). Výhodou tohoto způsobu sběru dat je snadná dostupnost, efektivnost, tj. možnost zisku rozsáhlého výzkumného vzorku z různých částí republiky v krátkém čase, úplná anonymita respondentů. Nevýhodou může být například asymetrické rozložení proměnných, snížená reprezentativnost vzorku nebo možnost nepravdivých odpovědí.

Jako kritérium pro zařazení respondenta do výzkumného vzorku byla zvolena věková hranice 18 let a partnerský vztah bez ohledu na status manželství.

Do výzkumu byli tedy zařazeni jak respondenti žijící v manželství, tak ti nesezdaní. Vstup do manželství je ovšem sám o sobě považován za činitele změny citové vazby mezi partnery, stejně tak jako narození dítěte v partnerství. Partnerská spokojenost je například podle Hirschberger et al. (2009) velmi vysoká v období okolo svatby a následně pomalu klesá. Lze se však domnívat, že tento pokles zažívají jak lidé s jistým stylem citové vazby, tak i lidé s nejistým stylem vazby.

Pokles partnerské spokojenosti bývá dle některých výzkumů také spojen s narozením dítěte, které sebou přináší spoustu změn ve vztahu i osobních rolích člověka a s nimi spojený stres a konflikty. Z pohledu citové vazby však může u žen (ne u mužů) znamenat posun k jistému stylu citové vazby v závislosti na hodnocení dané životní události. U žen s vyšší vztahovou úzkostností je důležité, zda vnímají v době těhotenství partnera jako spolehlivého a podporujícího. Nejvyšší partnerská spokojenost je potom spojována, vzhledem k tranzitorním změnám, se střední dospělostí (e.g. Davila & Cobb, 2004, in Mikulincer & Shaver, 2010).

Navzdory všem změnám a náročným obdobím, kterými si všechny páry procházejí, zůstávají podle výsledků různých studií lidé s více jistým stylem citové vazby šťastnější než ti s nejistým stylem vazby. A ačkoliv jsou tedy obě skupiny, sezdaní a nesezdaní lidé, v mnoha aspektech z hlediska partnerské problematiky rozdílné, velkým trendem, který má od počátku 90. let rostoucí tendenci, jsou nesezdaná soužití na úkor tradičního manželství.

Nejvyšší četnost nesezdaných soužití je mezi 25 a 34 lety. Tito lidé žijí v neformálním partnerském svazku, sdílí domácnost a mají děti, aniž by vstoupili do manželského svazku. Podle Českého statistického úřadu během dvou desetiletí od roku 1991 stoupl počet nesezdaných soužití o více než 11%. Tento jev je úzce spojený s poklesem sňatečnosti, dlouhodobě vysokou úrovní rozvodovosti a zvyšujícím se věkem při 1. sňatku (Český statistický úřad, 30. června 2014). Český statistický úřad (24. listopadu 2016) uvádí přehled hrubé míry sňatečnosti, která má od roku 1980 klesající tendenci.

Dalším argumentem tedy také je, že vztah nesezdaných lidí, kteří plánují vstoupit do manželství, může trvat déle než vztah lidí, kteří již v manželství žijí. Tito nesezdaní lidé spolu dlouhodobě mohou před svatbou sdílet domácnost a mít děti. Z těchto důvodů byly do výzkumu zařazeny obě skupiny.

Další otázkou bylo, zda stanovit kritérium na délku partnerského vztahu. Cassidy & Shaver (2008) se domnívají, že u adolescentů a některých mladých dospělých je třeba k plnému rozvinutí všech aspektů citové vazby mezi partnery lhůta přibližně dvou let trvání vztahu. Po dvou letech trvání vztahu již v drtivé většině případů je možné se spolehnout na to, že si partneři budou vzájemně naplňovat své potřeby. Ti, jejichž vztah trvá kratší dobu, se podle autorů ještě v uspokojování vztahových potřeb obrací na rodiče.

Mikulincer a Shaver (2010) uvádějí, že mladí dospělí, i přesto, že partnera často pokládají za tzv. přístav bezpečí, stále často preferují rodiče jako bezpečnou základnu pro exploraci. Zdůrazňují však také, že záleží na individuálním stupni vývoje jedince, jeho aktuálních potřebách a povaze vztahu s partnerem.

Navzdory uvedenému bylo rozhodnuto hranici pro délku vztahu nestanovit, a to z následujících důvodů. Prvním je, že styl citové vazby je patrný již při flirtování a randění, kdy může docházet k aktivaci systému citové vazby. Takovéto interakce jsou emočně nabitě a mohou vzbudit naději podpory a péče, stejně tak jako strach z odmítnutí. V raných fázích vztahu se již může v chování odrážet chronická aktivace behaviorálního systému. To znamená, že pracovní modely mohou regulovat myšlenky, pocity a chování v začátcích vztahu, a tím i kvalitu interakcí mezi partnery. Například výzkum Brumbaugh a Fraley (2006) demonstruje, že lidé přenášejí svou orientaci citové vazby i na potencionálního partnera, který se alespoň trochu podobá tomu předchozímu. Více vztahově úzkostní lidé pojili s novým partnerem spíš úzkostné pocity a vztahově vyhýbaví lidé naopak vyhýbavé pocity. Charakteristiky spojené s dimenzemi citové vazby se projevují již v prvních fázích vztahu a mohou mít vliv na vnímanou spokojenost jedince.

Další argument je již výše zmíněný a týká se faktu, že existují páry, které spolu vstoupí do manželství během kratší doby známosti, než jsou dva roky. Je potom předpokladem, že manžel či manželka již pravděpodobně plní funkci dominantní vazbové postavy. Je také pravdou, že některé vztahy vznikají na základě dlouholetého přátelství mezi mužem a ženou. Dobří přátelé rovněž mohou být dominantními citově blízkými postavami. Obecně lze však konstatovat pouze fakt, že doba, za kterou se partner stane hlavní vazbovou postavou, je velmi individuální.

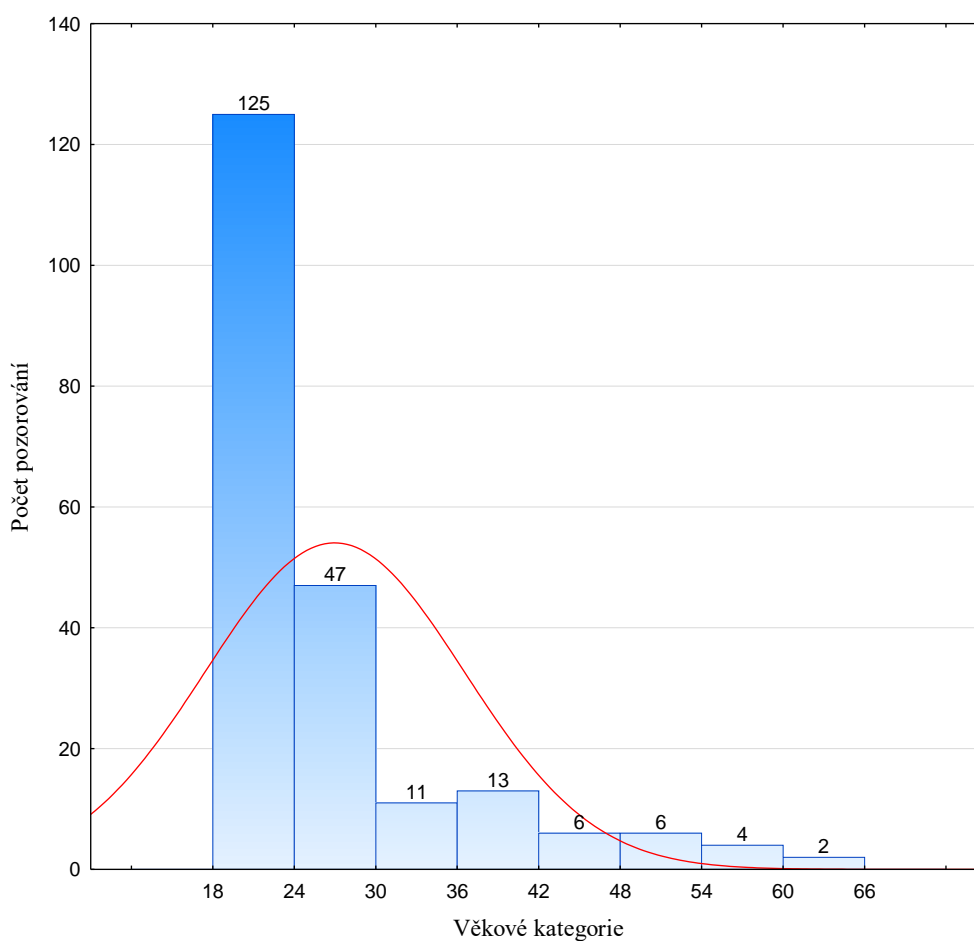
10.2. Specifika zkoumaného souboru

Základní demografické charakteristiky

Výzkumu se zúčastnilo celkem 214 lidí, z toho 183 žen (85%) a 31 mužů (15%) ve věku od 18 do 64 let. Průměrný věk respondentů je 26,89 let (SD (směrodatná odchylka) = 9,48), přičemž soubor mužů je přibližně o 3 roky starší (M (průměr) = 29,77; SD = 10,33) než soubor žen (M = 26,40; SD = 9,26). Věkové rozložení výzkumného souboru zobrazuje graf číslo 1, kde je patrná jeho značná asymetrie rozdělení, proto je na místě uvést i hodnotu mediánu, která je 24 let.

Nejpočetnější skupinu tvoří studenti (121, 57%), další početnou skupinou jsou pracující lidé (80, 38%), 6 (3%) lidí je na mateřské dovolené a stejný počet bez práce. Co do vzdělanosti je výzkumný vzorek zastoupen 117 (55%) středoškolsky vzdělanými lidmi s maturitou, 76 (36%) vysokoškolsky vzdělanými lidmi, 11 (5%) lidí má střední školu bez maturity, 6 (3%) lidí vyšší odborné vzdělání a 4 lidi (2%) základní vzdělání.

Graf 1 Věkové rozložení respondentů



Typ partnerského vztahu

Zkoumaný soubor tvoří s ohledem na rodinný status dvě skupiny:

- skupina 53 (25%) **sezdaných** respondentů, 43 žen a 10 mužů, ve věku od 21 do 61 let. Jejich průměrný věk činí 37,53 let (SD = 11,87). Délka vztahů sezdaných lidí je v rozmezí od 16 měsíců do 48 let s průměrnou délkou 17,21 let (SD = 11,57).
- Skupina **nesezdaných** jedinců, která je zastoupena 161 (75%) respondenty, z toho 140 ženami a 21 muži ve věkovém rozpětí od 18 do 64 let, s věkovým průměrem 23,39 let (SD = 4,89). Délka vztahů nesezdaných lidí se pohybuje od 1 měsíce do 26 let s průměrnou délkou 3,37 let (SD = 3,25).

Styl citové vazby

Jak již bylo popsáno, výstupem metody ECR jsou 2 subškály, které vyjadřují kontinuum vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti. **Jistý styl citové vazby**, jakožto důsledek dlouhodobě úspěšné primární strategie, je definován nízkými skóry na obou škálách. Prahová hodnota, neboli *cut off* skóre, pro jeho stanovení je 60 včetně v případě T-skóru (Seitla et al., 2016). Jistý styl citové vazby je zastoupen celkem **130 respondenty** (61%).

V rozmezí T-skóru 40 až 60 na obou škálách, což odpovídá jedné směrodatné odchylce, se dle norem Seitla et al. (2016) nachází pásmo širšího průměru, kam spadá 84 respondentů (39%). Řadí se sem jedinci se zvýšenou vztahovou úzkostností nebo vyhýbavostí, která je však stále v normě v rámci jistého stylu citové vazby.

Pokud nebyla primární strategie úspěšná, rozvíjí se **nejistý styl citové vazby** založený na sekundárních strategiích chování, vztahové úzkostnosti nebo vztahové vyhýbavosti. Převládající vztahová úzkostnost je rovna T-skóru 61 nebo většímu na subškále vztahové úzkostnosti, totéž bodové rozhraní platí pro vztahovou vyhýbavost na subškále vztahové vyhýbavosti (Seitla et al., 2016). Vztahová úzkostnost je v souboru zastoupena **58 respondenty** (27%), vztahová vyhýbavost **32 respondenty** (15%).

Je-li chování jedince charakteristické nespécifickým střídáním obou dimenzí, je u něho rozvinut tzv. dezorganizovaný styl citové vazby. Jedinec v takovém případě skóruje na obou škálách minimálně na hodnotách 61 (Seitla et al., 2016). Toto kritérium splňuje **6 respondentů** (3%).

Testem Spearmanova korelačního koeficientu bylo ověřeno, že dimenze citové vazby jsou na sobě vzájemně nezávislé, $r_s (n = 214) = -0,03$, $p = 0,70$. Nulová hypotéza nebyla zamítnuta.

Přehled základních popisných statistik škál vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti nabízí tabulka číslo 1. Z tabulky číslo 2 vyplývá, že parametry škály ECR aplikované ve výzkumu této práce se příliš neliší od parametrů škály ECR pro tvorbu norem ve výzkumu Seitla et al. (2016). Je patrné, že skóry vztahové vyhýbavosti se v průměru shodují a že respondenti v této práci vykazují o něco vyšší skór vztahové úzkostnosti. Směrodatné odchylky dosahují v této práci vyšších hodnot.

S cílem statisticky porovnat průměry naměřených hodnot škály ECR použité v této práci pro obě dimenze zvláště s průměry obou dimenzí škály ECR aplikované na výzkumném vzorku v práci Seitla et al. (2016), byla Shapirovým-Wilkovým testem ověřena normalita

rozdělení proměnných vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost. Histogram zobrazuje u proměnných vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost tvar, který připomíná normální rozdělení. Testem normality však byla potvrzena nulová hypotéza pouze u vztahové úzkostnosti ($p = 0,08$). U proměnné vztahové vyhýbavosti není Shapirův-Wilkův test signifikantní ($p = 0,028$). Vzhledem k tomu, že není datový soubor z práce Seitla et al. (2016) volně dostupný, nebylo možné ověřit rozdíly mezi průměry neparametrickou cestou. I přes porušení normality byl tedy orientačně s odkazem na koncept centrálního limitního teorému vypočítán t-test pro jeden výběr, který umí pracovat pouze se znalostí průměru. Jeho výsledek byl podpořen testem rozdílů v programu Statistica 12.

T-test vyšel signifikantně v případně úzkostné dimenze. Nulovou hypotézu zamítáme ve prospěch alternativní. Naměřené hodnoty na subškále vztahové úzkostnosti v této práci se tedy statisticky významně odchylojí od referenčních hodnot škály vztahové úzkostnosti z práce Seitla et al. (2016), $t(214) = 2,05$, s.v. = 213, $p = 0,041$.

V případě vyhýbavé dimenze nebyla nulová hypotéza zamítnuta. Naměřené hodnoty na subškále vztahové vyhýbavosti v této práci se významně neliší od referenčních hodnot škály vztahové vyhýbavosti z práce Seitla et al. (2016), $t(214) = -0,046$, s.v. = 213, $p = 0,963$.

Tabulka 1 Parametry subškál ECR (z T-skóru)

Škály ECR	N	M	Min	Max	SD
Úzkostnost	214,00	51,61	22,86	79,05	11,51
Vyhýbavost	214,00	49,96	22,59	80,85	11,41

Pozn.: N = velikost výzkumného vzorku; M = průměr škály, Min = minimální hodnota škály; Max = maximální hodnota škály; SD = směrodatná odchylka škály

Tabulka 2 Srovnání průměrů a směrodatných odchylek výzkumného vzorku této závěrečné práce a výzkumného vzorku pro tvorbu českých norem škály ECR

Škály ECR	Bakalářská práce (n = 214)		Seitl et al. (2016) (n = 1072)	
	Průměr	Směrodatná odchylka	Průměr	Směrodatná odchylka
Úzkostnost	3,89	1,00	3,75	0,87
Vyhýbavost	3,47	0,94	3,47	0,82

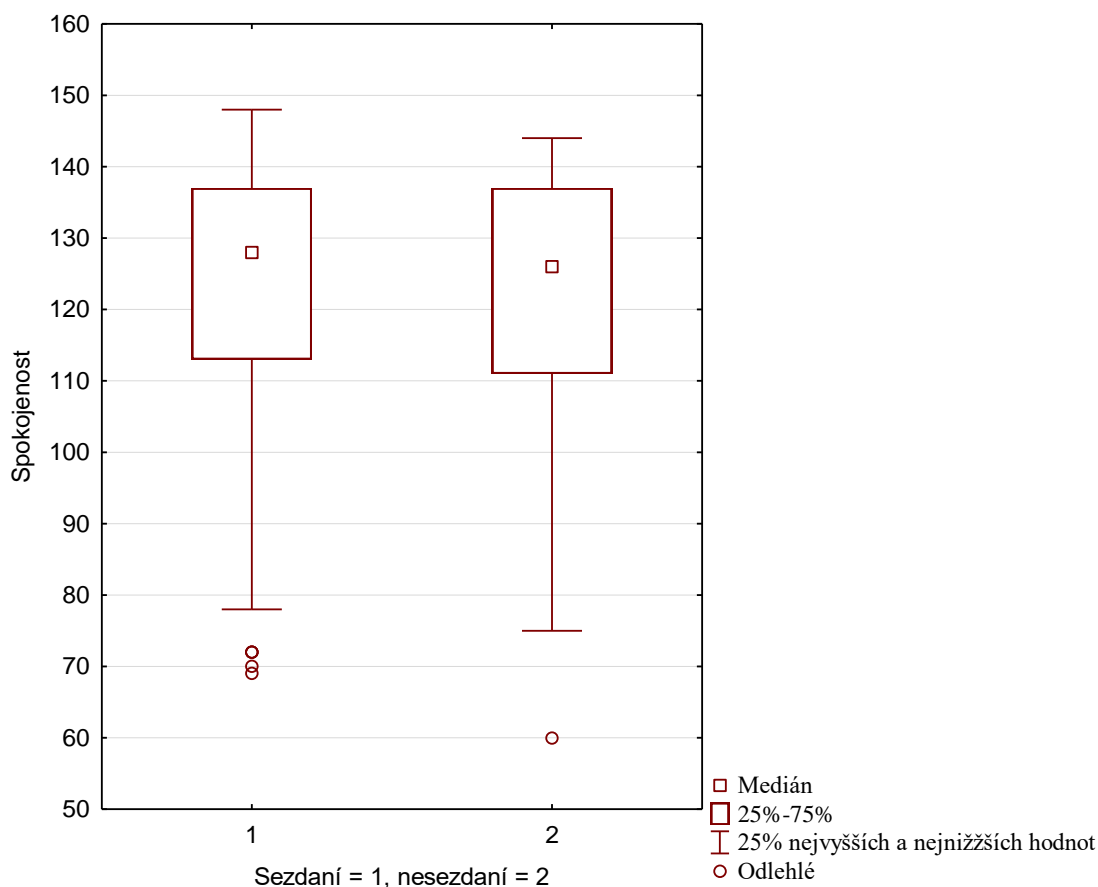
Pozn.: n = velikost výzkumného vzorku

Spokojenost

Průměrná spokojenost u všech respondentů je 121,83 se směrodatnou odchylkou 19,06. Sezdaní a nesezdaní jedinci hodnotí svůj vztah v průměru velmi podobně. Průměrná spokojenost nesezdaných lidí je nepatrně vyšší ($M = 122,20$; $SD = 18,88$) než sezdaných lidí ($M = 120,70$; $SD = 19,78$). Stejně tak je patrné, že směrodatné odchylky se od sebe příliš neliší. Minimální skóre dosažený na škále partnerské spokojenosti je 60, maximální skóre činí 148. Pod prahovou hodnotou, která je stanovena na 104,5 (Funk & Rogge, 2007), leží 39 respondentů (18%).

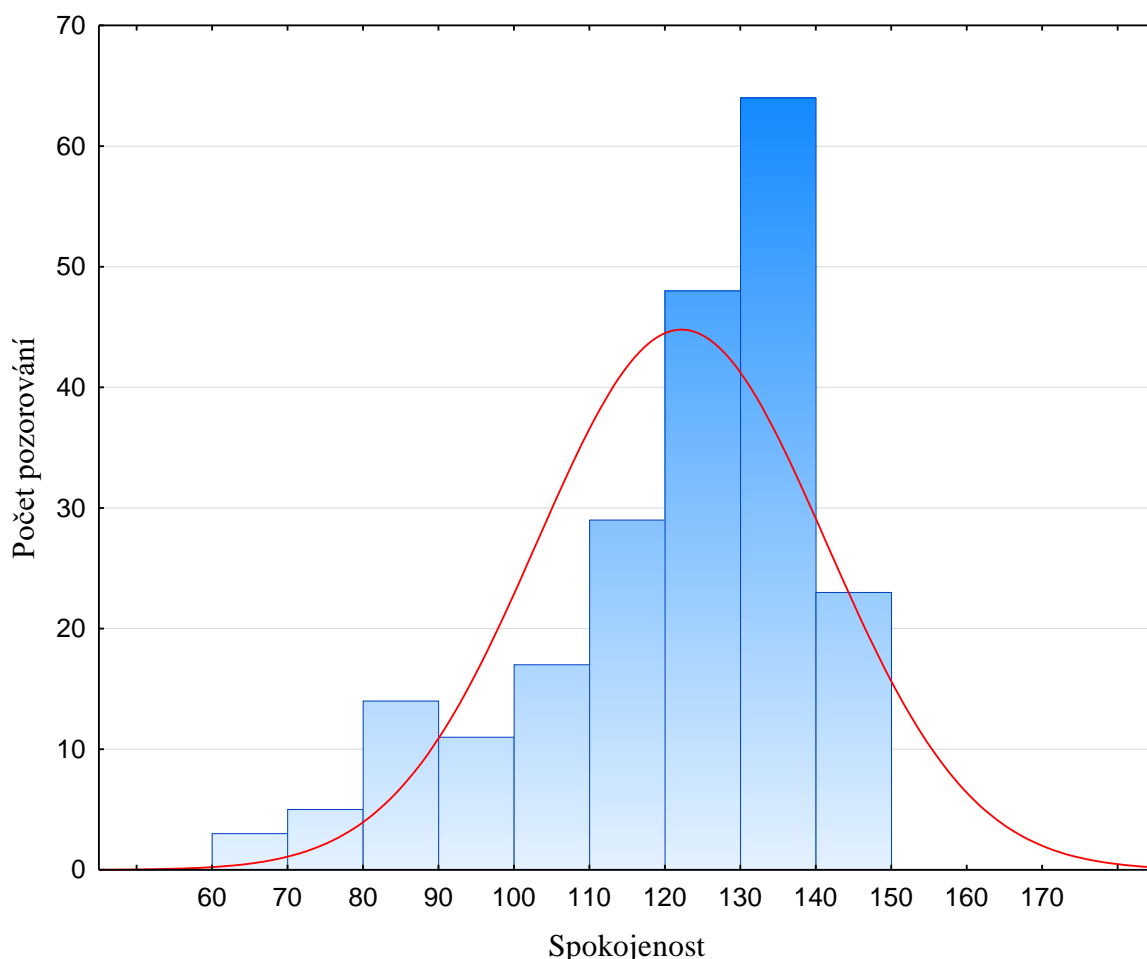
Krabicový graf číslo 2 zobrazuje rozložení hodnot spokojenosti sezdaných a nesezdaných jedinců. 50% všech pozorování leží u obou skupin v podobném rozmezí, cca mezi 111 a 138. Z grafu je též zřejmé, že pod hranicí, která dělí ještě partnersky spokojené lidi od těch nespokojených, se nachází jen menšina respondentů. U obou skupin se vyskytují odlehlá pozorování, u skupiny nesezdaných lidí na nižší hodnotě. Sezdaní lidé dosahují vyššího maxima než nesezdaní jedinci.

Graf 2 Spokojenost sezdaných a nesezdaných jedinců



Asymetrické rozložení hrubých skóre partnerské spokojenosti spolu s četnostmi znázorňuje graf číslo 3. Odlehlejší hodnoty se nachází vlevo od průměru. Střední hodnota, která dělí soubor na dvě stejné poloviny, je 128.

Graf 3 Rozložení partnerské spokojenosti



11 Zpracování dat

Výzkumná data získaná přes internetové rozhraní byla převedena do programu MS Excel 2016, kde s nimi bylo dále pracováno. V MS Excel bylo nutné data vybraných proměnných překódovat ze slovní do číselné podoby, aby mohla být analyzována ve statistickém programu Statistica 12. Poté byla provedena kontrola dat. Po bližším prozkoumání položek nebylo nutné z výzkumu vyřadit žádné respondenty či položky, jelikož byla naplněna požadovaná kritéria a žádná položka nezůstala nevyplněna.

Proměnné vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost byly získány součtem příslušných položek a jejich zprůměrováním. Hrubý skóre proměnné partnerská spokojenost

byl získán pouze součtem příslušných položek bez jejich průměrování. U obou škál, CSI i ECR, bylo nutné některé položky skórovat reverzně. Hrubé skóry proměnných vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost byly poté převedeny pomocí lineární transformace na T-skóry. Pro převod byly použity normové parametry (průměr, směrodatná odchylka), které byly vytvořeny ve výzkumu Seitla et al. (2016).

Pro účely deskriptivní statistiky bylo možné s pomocí znalosti „cut off“ skóre rozdělit výsledný hrubý skór (CSI) a T-skóry (ECR) na vysokou, či nízkou míru jejich výskytu. Jak již bylo zmíněno, v případě metody CSI hodnoty nižší jak 104,5 (Funk & Rogge, 2007) značí partnerskou nespokojenost. U metody ECR je určující hodnotou pro stanovení jistého stylu citové vazby T-skór 60 a méně na obou subškálách ECR. Naopak nejistý styl citové vazby je přisouzen, pokud je T-skór alespoň na 1 ze subškál ECR roven 61 nebo více (Seitla et al., 2016).

Následně byly nejprve prozkoumány ukazatelé reliability. Vnitřní konzistence škály CSI vykazuje dobré výsledky, Cronbachova α zde dosahuje hodnoty 0,91. Spolehlivost metody ECR je také dostatečná, Cronbachova α vyšla 0,86 pro obě dimenze, podobné výsledky ukazuje subškála vyhýbavosti 0,88 a subškála úzkostnosti 0,89.

Pro ověření normálního rozložení proměnných byla příslušná data nejprve zobrazena pomocí histogramu a doplněna výsledkem Shapirova-Wilkova testu, který je považován mezi testy normality za nejsilnější. Tento test ověřuje nulovou hypotézu, že se rozdělení náhodné veličiny neliší od normálního rozdělení (Dostál, 2016).

Shapiroovým-Wilkovým testem bylo ověřeno normální rozdělení proměnných u všech hypotéz, a to pro každou nezávislou proměnnou zvlášť. Pro rozhodnutí o volbě neparametrického testu by postačoval z obou nezávislých proměnných v jedné hypotéze alespoň jeden nesignifikantní Shapirův-Wilkův test.

U všech proměnných už histogram zobrazoval tvar, který nepřipomínal normální rozdělení. Test normality na 5% hladině významnosti α u všech proměnných zamítl nulovou hypotézu ve prospěch alternativní ($p < 0,05$). Vzhledem k porušení předpokladu normality rozdělení bylo s těmito proměnnými dále pracováno neparametricky. Neparametrické metody nejsou na rozdíl od parametrických závislé na popisu rozdělení pomocí jeho parametru (Dostál, 2016).

Pro ověřování statistické významnosti stanovených hypotéz byl dle typu proměnných, s ohledem na jejich klasifikaci podle Stanleyho Smitha Stevense, zvolen Mann-Whitneyův U test, nebo test Spearmanova korelačního koeficientu.

Mann-Whitneyův U test nepracuje s původními daty, ale naměřené hodnoty (metrické proměnné) transformuje na proměnné nižšího typu. Řadí se k velmi silným testům (Dostál, 2016). Vždy je doplněn ukazatelem míry účinku. Pro jeho stanovení byla zvolena tzv. pořadově-biserální korelace (Dostál, 2016), jelikož je na rozdíl od některých jiných ukazatelů míry účinku pro neparametrické testy snadno komunikovatelná. Interpretuje se podobně jako korelační koeficient. V textu bude značen r_{pb} (pořadově-biserální korelační koeficient). Aby asymptotika byla dostatečná, je zde stanovena podmínka na minimální počet 10 lidí v každé skupině (Dostál, 2016), což zvolené proměnné splňují.

12 Analýza výsledků statistických testů

Styl citové vazby

Pro ověření alternativní jednostranné hypotézy o vyšší míře spokojenosti u lidí s jistým stylem citové vazby než u lidí s nejistým stylem citové vazby (**H1**) byl použit Mann-Whitneyův U test. Souvislost mezi stylem citové vazby a partnerskou spokojeností byla prokázána na 1% hladině významnosti α , která značí vysokou signifikantnost výsledku. Nulová hypotéza tedy byla zamítnuta ve prospěch alternativní.

Vnímaná partnerská spokojenost lidí s jistým stylem citové vazby ($n = 130$) je signifikantně vyšší než spokojenost lidí s nejistým stylem citové vazby ($n = 84$), $U = 4248$, $Z = 2,74$, $p=0,003$, r_{pb} (ukazatel míry účinku) = 0,22. Pozorovaná velikost efektu je ale malá. Medián partnerské spokojenosti lidí s jistou citovou vazbou je 130, lidí s nejistou citovou vazbou 122.

Při hledání souvislosti mezi jednotlivými dimenzemi citové vazby a partnerskou spokojeností byl použit test Spearmanova korelačního koeficientu.

*Mezi vnímanou spokojeností a vyhýbavou dimenzí citové vazby existuje slabý negativní vztah, $r_s(n = 214) = -0,21$ $p = 0,003$ (**H2**). Nulová hypotéza byla na 1% hladině významnosti α zamítnuta ve prospěch alternativní. Více vztahově vyhýbaví lidé se cítí být ve vztahu méně spokojení.*

*Mezi vnímanou partnerskou spokojeností a úzkostnou dimenzí citové vazby nebyl prokázán žádný statisticky významný vztah, $r_s(n = 214) = -0,10$, $p = 0,139$. Vztahová úzkostnost téměř nekoreluje s partnerskou spokojeností (**H3**). Nulovou hypotézu nezamítáme.*

Pohlaví

Mann-Whitneyovým U testem byla testována hypotéza o rozdílném prožívání partnerské spokojenosti v závislosti na pohlaví (**H4**). Rozdíl ve vnímání partnerské spokojenosti mezi vzorkem mužů ($n = 31$) a žen ($n = 183$) nalezené hodnoty nepotvrzují, $U = 2795,50$, $Z = 0,13$, $p = 0,889$, $r_{pb} = 0,01$. Medián partnerské spokojenosti mužů je 128, zatímco u žen 126. Podle předpokladu tedy nebyl nalezen rozdíl mezi skupinami mužů a žen a nulovou hypotézu nezamítáme. Výsledek je podpořen hodnotou ukazatele míry účinku, která nenalezla téměř žádnou velikost efektu.

Typ vztahu

Mann-Whitneyovým U testem byl ověřován předpoklad, že se sezdaní a nesezdaní lidé liší v míře vnímané partnerské spokojenosti (**H5**). Tento předpoklad však nebyl potvrzen. Jak ukazují statistické hodnoty, neexistuje signifikantní rozdíl v hodnotách na škále spokojenosti mezi respondenty žijícími v partnerském vztahu ($n = 161$) a manželství ($n = 53$), $U = 4063,50$, $Z = 0,52$, $p = 0,604$, $r_{pb} = 0,05$. Medián spokojenosti sezdaných lidí dosahuje hodnoty 128 a medián spokojenosti u nesezdaných je 126. Nulová hypotéza tedy nebyla zamítnuta. Pořadově-biserální korelace také neukázala žádný vztah mezi proměnnými.

Délka vztahu

Testem Spearmanova korelačního koeficientu byla ověřena souvislost mezi délkou současného vztahu a partnerskou spokojeností (**H6**). Partnerská spokojenost významně nesouvisí s délkou současného vztahu, $r_s(n = 214) = -0,15$, $p = 0,02$. I přesto, že nulová hypotéza byla zamítnuta, jedná se o prakticky velmi slabou negativní korelaci, což může být dáno velikostí souboru.

Pomocí Mann-Whitneyova U testu byla ověřena hypotéza o rozdílu v průměrné délce současného vztahu lidí s jistým a nejistým stylem citové vazby (**H7**). Nulová hypotéza nebyla zamítnuta. Nebyl nalezen signifikantní rozdíl mezi skupinami s jistým ($n = 130$) a nejistým ($n = 84$) stylem citové vazby v závislosti na délce současného partnerského vztahu, $U = 4968,50$, $Z = 1,11$, $p = 0,267$, $r_{pb} = 0,09$. Neexistenci vztahu mezi proměnnými dokládá i ukazatel míry účinku.

Počet předešlých partnerských vztahů

Souvislost mezi počtem předešlých partnerských vztahů a dimenzemi citové vazby nebyla Spearmanovým korelačním koeficientem prokázána ani u jedné z hypotéz. *Jak u vyhýbavé dimenze (H8), $r_s = -0,08$, $p = 0,242$, tak u úzkostné dimenze (H9), $r_s = -0,02$, $p = 0,775$ nebyl nalezen žádný statisticky významný vztah s ohledem na počet partnerských vztahů.* Nulovou hypotézu nezamítáme.

Tabulka číslo 3 závěrem přehledně shrnuje použité statistické testy a jejich výsledky u jednotlivých hypotéz. Pracováno bylo pouze s neparametrickými statistickými testy. Z 9 hypotéz byly zamítnuty 3 nulové hypotézy ve prospěch alternativních, nicméně u hypotézy 6 se nedá hovořit o žádné praktické významnosti.

Tabulka 3 Přehled hypotéz, použitých statistických testů a jejich výsledků

Hypotéza	Statistický test	Nulová hypotéza	Alternativní hypotéza
H1	Mann-Whitneyův U test		✓
H2	Test Spearmanova korelačního koeficientu		✓
H3	Test Spearmanova korelačního koeficientu	✓	
H4	Mann-Whitneyův U test	✓	
H5	Mann-Whitneyův U test	✓	
H6	Test Spearmanova korelačního koeficientu		✓
H7	Mann-Whitneyův U test	✓	
H8	Test Spearmanova korelačního koeficientu	✓	
H9	Test Spearmanova korelačního koeficientu	✓	

Pozn.: H = hypotéza

13 Diskuse

Problematice citové vazby v kontextu partnerských vztahů nebylo doposud v českém prostředí ve srovnání se zahraničím věnováno mnoho pozornosti. Svědčí o tom především nízký počet odborných publikací věnovaných této tématice. Tato práce přehledně shrnuje problematiku citové vazby v kontextu partnerských vztahů a propojuje ji do souvislosti s prožívanou partnerskou spokojeností. Pozornost je věnována vybraným partnerským charakteristikám a vztahovým procesům, které se významným způsobem podílí na utváření partnerské spokojenosti. Práce též přináší obsáhlý přehled odborné zahraniční literatury na toto téma.

Diskuze výsledků. V souladu s očekáváním byla statisticky podpořena souvislost mezi partnerskou spokojeností a stylem citové vazby bez ohledu na pohlaví jedince, kde se ukázalo, že lidé s jistým stylem citové vazby se cítí být ve vztahu více spokojeni než lidé s nejistým stylem citové vazby. V intrapsychické rovině můžeme o spokojenosti v partnerství z hlediska citové vazby uvažovat v termínech přání, obav a obran, které pramení z vnitřních pracovních modelů. Ty ovlivňují jedincovy pocity, myšlenky, postoje a chování, které se u lidí s nejistým stylem citové vazby negativně promítají do vztahu s partnerem. Důležitou roli při utváření spokojenosti hrají také interakce s partnerem. Předpokládá se, že lidé s jistým stylem citové vazby jsou ve vztahu spokojenější, jelikož si umí vzájemně vyjadřovat lásku; lépe naplňovat potřebu blízkosti a zároveň respektovat potřebu autonomie; lépe naplňovat potřebu intimity, emoční podpory, bezpečné základny a bezpečného útočiště; umí přistupovat s respektem k potřebám partnera; umí lépe komunikovat své potřeby a přání; mají více pozitivní přesvědčení o vztahu a lépe se přizpůsobují podmínkám vztahu.

Zdá se, jako by mnohé z výhod, které vztah nabízí, jako například vzájemné otevření se; možnost být vyslechnut, identifikovat se; sdílet trápení, strachy a osobní nedostatky; pocit bezpečí, vzájemnosti či uznání; přijetí rozdílností a slabostí; porozumění či podporu, nebyli lidé s nejistým stylem citové vazby schopni ocenit, jelikož je vnímají spíše jako ohrožující. Pro to, aby se člověk mohl ve vztahu otevřít, však potřebuje mít důvěru ve vztahy. Pocity důvěry a blízkosti jsou důležité také z toho důvodu, aby mohla růst láska. V uspokojivém intimním vztahu důvěra vytlačuje úzkost a vytváří svobodu být sám sebou, přičemž svoboda vytlačuje strach ze ztráty náklonnosti.

V literatuře populární i odborné se lze setkat s tvrzením, že člověk by měl umět milovat sám sebe, aby mohl milovat ostatní. Nicméně, jak teorie citové vazby ukazuje, aby člověk mohl milovat sám sebe, musí být nejprve milován.

Lidé s vyhýbavým stylem citové vazby si na základě negativních zkušeností s citově blízkou osobou osvojili deaktivační strategie chování, které ve snaze ochránit se před vztahovými zraněními, deaktivují systém citové vazby, jehož primárním cílem je vyhledávání blízkosti. To má tedy za následek citové ochladnutí jedince, potřebu distancování se od vztahu, snahu o nezávislost a kontrolu, ignorování vztahových potřeb a vyhýbání se emocím. Potřeby těchto lidí potom mohou být v konfliktu s potřebami partnera a negativně se promítat do dynamiky partnerského vztahu. Ve vztahu vzniká napětí. To je zdrojem konfliktů, které vzhledem k jejich emocionálnímu náboji, znamenají pro vztahově vyhýbavé lidi též ohrožení, jelikož mají oslabenou schopnost regulovat negativní emoce. Mohou se tedy s konflikty špatně vyrovnávat. Tito lidé jsou proto více ohroženi vztahovými problémy, které mohou spolu s výše uvedenými důvody vyústit v nižší spokojenost se vztahem. Spíše negativní hodnocení vztahu a nižší partnerská spokojenost může též souviset s tendencí vztahově vyhýbavých lidí vytvářet negativní atribuce o partnerovi.

Na druhé straně se neukázalo, že by lidé s více úzkostným stylem citové vazby vykazovali na škále spokojenosti převážně nízké skóry, které by svědčily pro nespokojenost ve vztahu. Jak plyne z některých deníkových studií (e.g. Campbell et al., 2005), hodnocení partnerské spokojenosti lidí s více úzkostným stylem citové vazby se vyznačuje denními výkyvy v závislosti na dostupnosti a podpoře ze strany partnera. Vzhledem ke sklonu k větší emoční nestabilitě těchto lidí, jejich ambivalentnímu postojovému ladění a tendencím k situačnímu hodnocení vztahu v závislosti na dostupnosti partnera může jejich hodnocení partnerské spokojenosti v rámci dnů kolísat.

Další vysvětlení vyšší partnerské spokojenosti vztahově úzkostných lidí oproti očekávání nabízí interpersonální efekt. Míru prožívané spokojenosti jedince může odrážet styl citové vazby jeho partnera. Například v porovnání s páry, kde oba partneři měli jistý styl citové vazby, páry, kde se kombinovali jedinci s jistým a nejistým stylem citové vazby, se cítily být více spokojené, více si vyjadřovaly emoce, konflikty byly méně emočně nabitě a jejich vztah se vyznačoval vyšší mírou intimity (Ben-Ari & Lavee, 2005).

Některé studie také došly k závěru, že jistý styl citové vazby u jednoho partnera může mírnit negativní dopady nejistého stylu citové vazby druhého partnera na společný vztah (Mikulincer & Florian, 1999, in Mikulincer & Shaver, 2010). Jinými slovy, styl citové vazby

více vztahově úzkostných lidí nemusí mít ve vztahu v kombinaci s partnerem, který má jistý styl citové vazby, negativní dopad na fungování tohoto vztahu, a tím i na vnímanou partnerskou spokojenost. Studií, které by se tímto jevem zabývaly, však není dostatek.

Sezdaní a nesezdaní lidé se mezi sebou významně v prožívané spokojenosti nelišili. Zdá se, že páry si jsou schopny udržet poměrně spokojené vztahy i navzdory času. Na sňatek lze hledět například jako na přechodový rituál, který má především své kulturní, právní a ekonomické opodstatnění, než jako na mezník oddělující více a méně spokojené páry, byť se sňatek zdá být logickým vyústěním spokojeného vztahu. Toto zjištění je v rozporu s některými jinými studiemi (e.g. Jurič, 2011), které prokázaly, že manželské páry se vyznačují vyšším stupněm partnerské spokojenosti než nesezdané páry, a to z důvodu vyšší emoční loajality a vztahové intimity, která značí vyšší stupeň důvěry a pocit bezpečí v porovnání s nesezdanými páry. Nelze však podobné závěry zobecňovat či příliš zjednodušovat, roli hraje množství jiných faktorů.

Praktické uplatnění. Teorie citové vazby může přispět k zodpovězení otázky, jak udržet lepší kvalitu vztahu navzdory času, stejně tak jako k pochopení široké škály dysfunkčního chování, které činí vztah nespokojeným. Teorie citové vazby aplikovaná na partnerské vztahy může nalézt své uplatnění v párovém poradenství stejně tak jako v párové terapii, jejíž snahou je poskytnout kvalifikovanou pomoc v řešení závažných konfliktů, dosáhnout vzájemného partnerského souladu a zajistit vzájemné uspokojování potřeb obou partnerů (Kratochvíl, 2009). Právě neadekvátně naplňované potřeby a problematické vzorce chování jsou klíčovým tématem teorie citové vazby, která navíc propojuje individuálních charakteristiky člověka s dynamikou partnerského vztahu.

Poznatky z teorie citové vazby mají široký aplikační potenciál. Příklad terapeutického využití teoretických poznatků citové vazby, dle mého názoru, dobře ilustruje jedna z dominantních koncepcí párové terapie, dynamická manželská terapie, kde je dobře zřejmá propojenost dynamického směru a teorie citové vazby. Tato terapie se mimo jiné zaměřuje právě na souvislost intrapsychické dynamiky s interpersonální dynamikou, nesplněná očekávání vyplývající z dětství, a současné konflikty posuzuje z hlediska vzorců chování pocházejících z dřívějších emocionálně významných vztahů. Například Martin (1974) a Sager (1976, in Kratochvíl, 2009) tvrdí, že s sebou partneři do vztahu přinášejí nevědomou smlouvu, která zahrnuje očekávání a přísliby vycházející z potřeb a přání jedince, které mohou být neurotické a konfliktní. Pracuje se potom proto s uvědomováním

vlastních potřeb a očekáváními, které jedinec od partnera má, a schopností tyto potřeby a očekávání s partnerem sladit a komunikovat.

Dicks (1976) a Willi (1975, in Kratochvíl, 2009) pracovali s předpokladem, že si oba partneři v narušeném manželství do vztahu přenáší neuspokojené potřeby z dětství. Konfliktní situace tedy reprezentuje opakování konfliktní situace z minulosti. Partnera si potom dle jejich názoru jedinec vybírá v nevědomé naději, že s ním prožije více uspokojení, než kolik mu poskytly rané vztahy, a že se mu tak podaří bolestivou zkušenost napravit. Tento cíl však manželský vztah nemůže unést, jelikož se týká infantilních přání vztažených na primárního pečovatele.

Yalom a Elkin (2014) se domnívají, že za všemi důvody, které člověka přivedou do psychoterapie (deprese, fobie, úzkost, impotence aj.), se skrývá neschopnost navázat uspokojivé a trvalé vztahy s druhými lidmi. Tyto potíže ve vztazích dle jejich názoru pramení v raných vztazích. Psychoterapie se potom stává místem nápravy narušených mezilidských vztahů. Náprava se odehrává ve vztahu mezi terapeutem a pacientem. Pro terapeutický úspěch je tedy důležité navázání důvěrného vztahu mezi terapeutem a pacientem. Výsledkem efektivní psychoterapie by teoreticky mohla být na základě interakcí mezi terapeutem a pacientem i změna stylu citové vazby směrem k více jistému.

S teorií citové vazby, zejména konceptem vnitřních pracovních modelů, též souvisí tematika přenosu a protipřenosu. Pacient může být veden k tomu, aby reflektoval svůj vztah k terapeutovi a předpověděl budoucí chování terapeuta. Tak mohou být odkryty dominantní vnitřní pracovní modely v pacientově životě. Pokud se pacientovo vnímání terapeuta jeví spíše jako založené na předsudcích a minulých zkušenostech s jinými lidmi než na současných prožitcích, pracuje se s přenosem (Bowlby, 2010). Pozitivní přenosová situace může být hnacím motorem terapie.

Limity. Jedním z hlavních limitů práce je skutečnost, že měření partnerské spokojenosti a stylu citové vazby probíhalo pouze v jednom čase. Z toho důvodu není možné rozhodnout, zda jistý styl citové vazby má dlouhodobý dopad na prožívání partnerské spokojenosti a stability vztahu. Vliv citové vazby na spokojenost ve vztahu lépe postihují longitudinální studie.

Je třeba také zdůraznit, že nelze posuzovat jedincovu schopnost udržovat stabilní vztahy pouze na základě znalosti délky současného vztahu. Nicméně cílem této práce nebylo mapovat podrobnou vztahovou historii jedince. Snahou bylo tento nedostatek ošetřit alespoň zjištěním počtu předešlých partnerských vztahů. Výsledky však nepřinesly žádná zjištění,

která by svědčila pro skutečnost, že by délka partnerského vztahu, nebo počet předešlých partnerských vztahů souvisely se stylem citové vazby. Lze se domnívat, že jiné výsledky by mohla vzhledem k promiskuitní tendenci více vztahově vyhýbavých lidí přinést znalost počtu sexuálních partnerů jedince. Je rovněž možné, že více vztahově úzkostní lidé se vzhledem ke své větší závislosti na partnerovi, pochybnostem o sobě sama a strachu ze samoty snaží zachovat vztah i za cenu chronické nespokojenosti. Stabilita vztahu je potom spíše důsledkem nejistoty jedince.

Jisté interpretační omezení tkví rovněž ve faktu, že data byla získávána pouze od jednoho z partnerů. Vzhledem k výše popsanému interpersonálnímu efektu však může styl citové vazby partnera ovlivňovat prožívanou spokojenost respondenta, a bylo by tedy zajímavé ho pro propojení znát. Souvislost mezi stylem citové vazby jednoho partnera a prožívanou spokojeností druhého partnera může být jedním z vysvětlení nalezeného pouze slabého vztahu mezi partnerskou spokojeností a stylem citové vazby. Vztah potřebuje péči obou partnerů.

Další omezení spočívá v nehomogenním věkovém rozložení souboru, kde dominují především respondenti v období mladé dospělosti. Byť se intenzita vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti s věkem může měnit (Seitl et al., 2016), nebyla ve výzkumném souboru statisticky identifikována žádná závislost subškál ve vztahu k věku. Nutno také podotknout, že skupiny byly co do počtu respondentů v pohlaví značně nevyrovnané.

Určité interpretační zpřesnění by vzhledem k faktu, že vstup do manželství může být spojen s posunem stylu citové vazby k více jistému, mohla přinést znalost délky manželského svazku jedince.

Další směr výzkumu by se mohl zaměřit cestou hledání dalších mediátorů, které ovlivňují vztah mezi citovou vazbou a vztahovými procesy, jelikož existuje mnoho dalších faktorů, které ovlivňují fungování partnerského vztahu a které si zaslouží pozornost. Zajímavý je též dyadický efekt mezi partnery v souvislosti s citovou vazbou a možnost změny stylu citové vazby jednoho partnera pomocí interakce se stylem citové vazby druhého partnera.

14 Závěr

Statistické hypotézy byly rozděleny do čtyř hlavních teoretických okruhů. Partnerská spokojenost byla testována ve vztahu ke stylu citové vazby, pohlaví, typu partnerského vztahu a délce současného partnerského vztahu. Zároveň byl ve výzkumu zohledněn počet předešlých partnerských vztahů.

Výsledky svědčí pro souvislost mezi stylem citové vazby a partnerskou spokojeností, kde jistý styl citové vazby jedince je spojen s vyšší mírou partnerské spokojenosti, než je tomu u jedinců s nejistým stylem citové vazby. I přesto, že je výsledek vysoce statisticky významný, síla efektu je jen malá. Výsledky také naznačují, že partnerská spokojenost není ovlivněna pohlavím ani typem vztahu. Dále byl naplněn předpoklad negativního vztahu mezi vztahovou vyhýbavostí a partnerskou spokojeností. Naopak nebyla prokázána souvislost mezi partnerskou spokojeností a vztahovou úzkostí.

Výsledky však neukazují na skutečnost, že by se spokojenost respondentů lišila s ohledem na délku jejich vztahu. Nebyla nalezena ani souvislost mezi dimenzemi citové vazby a délkou současného vztahu, což koresponduje se zjištěním téměř nulové korelace mezi dimenzemi citové vazby a počtem předešlých partnerských vztahů.

Souhrn

Klíčovým konceptem teorie citové vazby jsou vnitřní pracovní modely. Pracovní modely představují mentální schémata, jejichž obsahem jsou vědomá i nevědomá přesvědčení a očekávání o sobě a ostatních lidech. Utváří se v dětství na základě kvality opakujících se interakcí s citově blízkou osobou a jsou tvořeny dvěma složkami: vnitřními pracovními modely sebe a okolního světa. První složka, pracovní modely sebe, se odvíjí od vnímání vlastní hodnoty a svých schopností, druhá složka, pracovní modely okolního světa, od hodnocení dostupnosti a kvality péče primární vztahové osoby, nejčastěji matky. Vnitřní pracovní modely později regulují emocionální, kognitivní a behaviorální reakce v blízkých vztazích.

Pracovní modely se v dětství internalizují jako součást vrozeného vazbového systému. V situaci ohrožení dochází u dítěte k aktivaci tohoto vazbového systému, která vede k vyhledávání blízkosti a podpory citově blízké osoby. Je-li potřeba blízkosti uspokojena, vytváří se pocit bezpečí a jistoty. Pokud je při aktivaci vazbového systému dlouhodobě úspěšná primární strategie, tj. především udržování blízkosti s vazbovou postavou, která je spolehlivá, citlivá a v chování kongruentní, vytváří se pozitivní pracovní model sebe a ostatních lidí, který je spojen s chováním jistého typu. Jistý styl citové vazby je předpokladem zdravé lásky a sebedůvěry. Negativní zkušenost s primárním pečovatelem vytváří nedůvěru v sebe sama i lidi, tedy negativní model sebe a ostatních, a vede k rozvoji nejistého stylu citové vazby, založeného na dvou sekundárních strategiích (Main, 1990) vazbového systému, a to vztahové vyhýbavosti (tzv. deaktivální strategie), nebo vztahové úzkostnosti (tzv. hyperaktivální strategie). V případě nespecifického střídání těchto dvou strategií se rozvíjí dezorganizovaný styl citové vazby.

Jak z výše uvedeného vyplývá, optimální fungování vazbového systému závisí na kvalitě interakcí se vztahovou osobou, které jsou hlavním zdrojem individuálních rozdílů ve fungování vazbového systému. Podle Bowlbyho (2010) je optimální fungování vazbového systému určující pro emoční stabilitu, mentální zdraví, utváření pozitivního sebeobrazu a navazování blízkých vztahů.

Hazan a Shaver (1987) poukázali na podobnosti mezi ranou a dospělou citovou vazbou. Dospělí touží být stejně jako děti v blízkosti milované osoby, radují se z její přítomnosti. V případě odloučení od partnera pociťují úzkost a v těžkých chvílích

vyhledávají partnerovu podporu. Na rozdíl od vztahu rodič-dítě, má partnerský vztah reciproční charakter a sexuální složku.

Jednou z možných implikací teorie citové vazby v dospělosti je oblast partnerských vztahů. Téma citové vazby je spojené s partnerským vztahem již od jeho počátku a provází ho napříč jeho vývojem, od flirtování a randění, přes jeho udržování a pečování, až po přizpůsobování se změnám, vyrovnávání se s těžkými obdobími a situacemi a v některých případech po jeho ukončení. Množství studií s různým výzkumným designem ukazuje, že individuální rozdíly ve stylu citové vazby mají kauzální souvislost s chováním člověka v partnerském vztahu a jeho konsekvencemi. Teorie citové vazby aplikovaná na partnerské vztahy v dospělosti, zejména koncept vnitřních pracovních modelů jakožto součást ústředních rysů osobnosti, tedy nabízí zajímavý interpretační rámec pro pochopení odlišností v lidském myšlení, prožívání a chování v blízkých vztazích. Tyto individuální rozdíly jsou konceptualizovány na kontinuu ve dvoudimenzionálním prostoru jako vztahová úzkostnost a vztahová vyhýbavost. Jistý styl citové vazby je definován nízkou vztahovou úzkostností i vyhýbavostí.

Orientace citové vazby je důležitým faktorem, souvisejícím s partnerskou spokojeností. Spokojenost z perspektivy citové vazby závisí na míře, v jaké je partner schopen naplňovat potřeby blízkosti toho druhého a plnit funkci bezpečné základny a bezpečného přístavu. Styl citové vazby se projevuje napříč různými aspekty vztahu, které spoluurčují jeho spokojenost, např. v pohledu na intimitu, vyjadřování lásky a sounáležitosti, ve způsobu řešení konfliktů, v postoji k sexu, ve schopnosti komunikovat o svých přáních a potřebách, v očekáváních, která partneri od vztahu mají aj. Jistý styl citové vazby se přitom zdá být psychologickým zdrojem partnerské spokojenosti a protektivním faktorem během různých období vývoje vztahu.

Teorie citové vazby předpokládá, že milostné vztahy jsou řízeny třemi nezávislými behaviorálními systémy: systémem citové vazby, systémem poskytování péče a sexuálně-reprodukčním systémem. I přesto, že se jedná o svébytné systémy, jejich vzájemná provázanost je důležitá pro optimální fungování vztahu. Individuální charakteristicky jedince spojené s citovou vazbou ovlivňují fungování dalších dvou jmenovaných systémů. Tyto systémy se podílí na řízení chování a prožívání jedince, které se odráží v základních korelátech partnerské spokojenosti, kam lze řadit například schopnost péče a podpory o partnera, efektivní komunikaci a sexuální interakce mezi partnery.

Jako důležitý faktor, který ovlivňuje vnímání spokojenosti ve vztahu, byl shledán i styl citové vazby druhého partnera. Život s citově chladným, nebo naopak s citově

závislým a kontrolujícím partnerem může významně bránit ve vytvoření spokojeného vztahu a vyvolat spíše pochybnosti o udržitelnosti takového vztahu.

V návaznosti na studie (e.g. Mikulincer et al., 2002; Molero et al., 2016), jejichž přehled shrnují Mikulincer & Shaver (2010), byla na základě dat, získaných sebeposuzovacími metodami, ověřována souvislost mezi stylem citové vazby a partnerskou spokojeností na výzkumném vzorku 214 respondentů. Při výzkumu byla zohledňována další možná kritéria ovlivňující partnerskou spokojenost, jako je pohlaví, typ vztahu (nesezdaný vztah/manželství) a délka současného vztahu. Výzkum byl určen osobám ve věku od 18 let, žijícím v nesezdaném partnerském vztahu, nebo manželství. Výzkumný vzorek byl z populace vybrán metodou samovýběru, příležitostného výběru a sněhové koule. Odpovědi byly získány prostřednictvím elektronického dotazníku, který byl administrován přes sociální síť a e-mail. První část dotazníku zjišťovala základní údaje o respondentovi, další dvě části byly tvořeny českou verzí škály Experiences in Close Relationships (ECR; Lečbých & Pospíšilíková, 2012) a škálou Couples Satisfaction Index (CSI; Funk & Rogge, 2007).

V souladu s výsledky jiných studií bylo statisticky ověřeno, že jistý styl citové vazby je v partnerském vztahu spojen se signifikantně vyšší mírou spokojenosti než nejistý styl citové vazby. Byl také nalezen úzký negativní vztah mezi vztahovou vyhýbavostí a partnerskou spokojeností, nikoliv však mezi vztahovou úzkostností a partnerskou spokojeností. Nebyla nalezena souvislost mezi partnerskou spokojeností a pohlavím, typem vztahu ani jeho délkou.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Alonso-Arbiol, I., Balluerka, N., & Shaver, P. R. (2007). A Spanish version of the Experiences in Close Relationships (ECR) adult attachment questionnaire. *Journal of Personal Relationships, 14*, 45–63. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00141.x
2. Amir, M., Horesh, N., & Lin-Stein, T. (1999). Infertility and adjustment in women: The effects of attachment style and social support. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings, 6*(4), 463-479. doi:10.1023/A:1026280017092
3. 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
4. Ben-Ari, A., & Lavee, Y. (2005). Dyadic characteristics of individual attributes: attachment, neuroticism, and their relation to marital quality and closeness. *American Journal of Orthopsychiatry, 75*(4), 621-631. doi:10.1037/0002-9432.75.4.621
5. Birnbaum, G. E., & Gillath, O. (2006a). Measuring subgoals of the sexual behavioral system: What is sex good for?. *Journal of Social & Personal Relationships, 23*(5), 675-701. doi:10.1177/0265407506065992
6. Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006b). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience, and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*(5), 929-943. doi:10.1037/0022-3514.91.5.929
7. Birnbaum, G. E., & Reis, H. T. (2006c). Women's sexual working models: An evolutionary-attachment perspective. *Journal of Sex Research, 43*(4), 328-342. doi:10.1080/00224490609552332
8. Birnbaum, G. E. (2007). Attachment orientations, sexual functioning, and relationship satisfaction in a community sample of women. *Journal of Social and Personal Relationships, 24*(1), 21-35. doi:10.1177/0265407507072576
9. Birnie-Porter, C., & Hunt, M. (2015). Does relationship status matter for sexual satisfaction? The roles of intimacy and attachment avoidance in sexual satisfaction across five types of ongoing sexual relationships. *Canadian journal of human sexuality, 24*(2), 174-183. doi:10.3138/cjhs.242-A5

10. Bogaert, A. F., & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191. doi:10.1111/1475-6811.00012
11. Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
12. Bowlby, J. (2013). *Ztráta: Smutek a deprese*. Praha: Portál.
13. Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby: Od teorie k terapii*. Praha: Portál.
14. 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
15. Butzer, B., & Campbell, L. (2008). Adult attachment, sexual satisfaction, and relationship satisfaction: A study of married couples. *Personal Relationships*, 15(1), 141-154. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00189.x
16. Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of conflict and support in romantic relationships: The role of attachment anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510-531. doi:10.1037/0022-3514.88.3.510
17. Carnelley, K. B., Pietromonaco, P. R., & Jaffe, K. (1994). Depression, working models of others, and relationship functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66(1), 127-140. doi:10.1037/0022-3514.66.1.127
18. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications* (2. vyd.). New York: The Guilford Press. Získáno 1. listopadu 2016 z http://www.worldcat.org/title/handbook-of-attachment-second-edition-theory-research-and-clinical-applications/oclc/779140217?referer=list_view
19. Ceglian, C. P., & Gardner, S. (1999). Attachment style: A risk for multiple marriages? *Journal of Divorce & Remarriage*, 31(1-2), 125-139. doi:10.1300/J087v31n01_07
20. Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 644-663. doi:10.1037/0022-3514.58.4.644
21. Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2004). Working models of attachment shape perceptions of social support: Evidence from experimental and observational studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 363-383. doi:10.1037/0022-3514.87.3.363

22. Collins, N. L., Ford, M. B., Guichard, A. C., Kane, H. S., & Feeney, B. C. (2010). Responding to need in intimate relationships: Social support and caregiving processes in couples. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*, 367-389. doi:10.1037/12061-019
23. Conradi, H. J., Gerlsma, C., van Duijn, M., & de Jonge, P. (2006). Internal and external validity of the Experiences in Close Relationships questionnaire in an American and two Dutch samples. *European Journal of Psychiatry*, 20, 258–269. doi:10.4321/s0213-61632006000400006
24. Creasey, G., & Hesson-McInnis, M. (2001). Affective responses, cognitive appraisals, and conflict tactics in late adolescent romantic relationships: Associations with attachment orientations. *Journal of Counseling Psychology*, 48(1), 85-96. doi:10.1037/0022-0167.48.1.85
25. Crowell, J. A., Treboux, D., & Waters, E. (2002). Stability of attachment representations: the transition to marriage. *Developmental Psychology*, 38(4), 467-479. doi:10.1037//0012-1649.38.4.467
26. Český statistický úřad. (30. června 2014). *Nesezdaná soužití – 2011*. Získáno 15. ledna 2017 z <https://www.czso.cz/documents/10180/20541791/170227-14.pdf/27ebcd5e-95ba-4ef4-8c65-c2a9bc58f9d8?version=1.0>
27. Český statistický úřad. (24. listopadu 2016). *Hrubá míra sňatečnosti ve vybraných evropských zemích v letech 1960–2014*. Získáno 15. ledna 2017 z <https://www.czso.cz/csu/czso/demograficka-prirucka-2015>
28. Dallos, R., & Vetere, A. (2009). *Systemic therapy and attachment narratives: applications in a range of clinical settings*. Hove: Routledge.
29. Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783-802. doi:10.1037/0022-3514.76.5.783
30. Davila, J., & Bradbury, T. N. (2001). Attachment insecurity and the distinction between unhappy spouses who do and do not divorce. *Journal of Family Psychology*, 15(3), 371-393. doi:10.1037/0893-3200.15.3.371
31. Davis, D., Shaver, P. R., & Vernon, M. L. (2004). Attachment style and subjective motivations for sex. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 30(8), 1076-1090. doi:10.1177/0146167204264794

32. Dostál, D. (2016). *Statistické metody v psychologii. Studijní opora pro rok 2016/17 k předmětům SMP1B, SMP1D, SMP2B a SMP2D*. Získáno 25. února 2017 z http://www.dostal.vyzkum-psychologie.cz/skripta_statistika.pdf
33. Eğeci, İ., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: importance of communication skills. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*, 28(3), 383-391. doi:10.1007/s10591-006-9010-2
34. Fallis, E. E., Rehman, U. S., Woody, E. Z., & Purdon, C. (2016). The longitudinal association of relationship satisfaction and sexual satisfaction in long-term relationships. *Journal of Family Psychology*, 30 (7), 822–831. doi:10.1037/fam0000205
35. Feeney, J. A., & Noller, P. (1991). Attachment style and verbal descriptions of romantic partners. *Journal of Social & Personal Relationships*, 8(2), 187-215. doi:10.1177/0265407591082003
36. Feeney, J. A. (1994). Attachment style, communication patterns and satisfaction across the life cycle of marriage. *Personal Relationships*, 1(4), 333-348. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00069.x
37. Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169-185. doi:10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x
38. Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2001a). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 972-994. doi:10.1037//0022-3514.80.6.972
39. Feeney, J. A., & Hohaus, L. (2001b). Attachment and spousal caregiving. *Personal Relationships*, 8(1), 21-39. doi:10.1111/j.1475-6811.2001.tb00026.x
40. Feeney, J. A. (2002). Attachment, marital interaction, and relationship satisfaction: A diary study. *Personal Relationships*, 9(1), 39-55. doi:10.1111/1475-6811.00003
41. Feeney, B. C., & Van Vleet, M. (2010). Growing through attachment: The interplay of attachment and exploration in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), 226-234. doi:10.1177/0265407509360903
42. Fitzpatrick, M. A., Fey, J., Segrin, C., & Schiff, J. L. (1993). Internal working models of relationships and marital communication. *Journal of Language and Social Psychology*, 12(1-2), 103-131. doi:10.1177/0261927X93121007

43. Fowler, C., & Dillow, M. R. (2011). Attachment dimensions and the four horsemen of the apocalypse. *Communication Research Reports*, 28, 16-26. doi:10.1080/08824096.2010.518910
44. Fraley, R. C., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships*, 4(2), 131-144. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x
45. Fraley, Ch., Brennan, K. & Waller, N. (2000a). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350-365. doi:10.1037/0022-3514.78.2.350
46. Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000b). 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
47. Frazier, P. A., Byer, A. L., Fischer, A. R., Wright, D. M., & Debord, K. A. (1996). Adult attachment style and partner choice: Correlational and experimental findings. *Personal Relationships*, 3(2), 117-136. doi:10.1111/j.1475-6811.1996.tb00107.x
48. Frei, J. R., & Shaver, P. R. (2002). Respect in close relationships: Prototype definition, self-report assessment, and initial correlates. *Personal Relationships*, 9(2), 121. doi:10.1111/1475-6811.00008
49. 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
50. Gaines, S. J., Work, C., Johnson, H., Youn, M. P., & Lai, K. (2000). Impact of attachment style and self-monitoring on individuals' responses to accommodative dilemmas across relationship types. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(6), 767-789. doi:10.1177/0265407500176004
51. Gaines, S. J., & Henderson, M. C. (2002). Impact of attachment style on responses to accommodative dilemmas among same-sex couples. *Personal Relationships*, 9(1), 89-93. doi:10.1111/1475-6811.00006
52. Gentzler, A. L., & Kerns, K. A. (2004). Associations between insecure attachment and sexual experiences. *Personal Relationships*, 11(2), 249-265. doi:10.1111/j.1475-6811.2004.00081.x

53. Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal of Family Psychology: JFP: Journal of the Division of Family Psychology of the American Psychological Association (Division 43)*, 25(1), 39-48. doi:10.1037/a0022441
54. Hassebrauck, M., & Fehr, B. (2002). Dimensions of relationship quality. *Personal Relationships*, 9(3), 253-270. doi:10.1111/1475-6811.00017
55. Haubertová, D. (2015). Soudobá témata psychologie intimity. *Psychologie pro Praxi*, (3/4), 9-24. Získáno 5. února 2017 z <http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=c2e4bad7-6246-4310-9b13-05aa8ee582b5%40sessionmgr4008&hid=4106>
56. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524. doi:10.1037/0022-3514.52.3.511
57. Hendrick, S. S. (1988). A generic measure of relationship satisfaction. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 93-98. doi:10.2307/352430
58. Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A. (2009). Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood. *Personal Relationships*, 16(3), 401-420. doi:10.1111/j.1475-6811.2009.01230.x
59. Holmes, B. M., & Johnson, K. R. (2009). Adult attachment and romantic partner preference: A review. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26, 833-852. doi:10.1177/0265407509345653
60. Hudson, N. W., Fraley, R. C., Brumbaugh, C. C., & Vicary, A. M. (2014). Coregulation in romantic partners' attachment styles: a longitudinal investigation. *Personality & Social Psychology Bulletin*, 40(7), 845-857. doi:10.1177/0146167214528989
61. Huston, T. L., & Vangelisti, A. L. (1991). Socioemotional behavior and satisfaction in marital relationships: A longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 721-733. doi:10.1037/0022-3514.61.5.721
62. Hušková, L. (10. srpna 2016). *Jak se daří Facebooku v ČR?* Získáno 15. ledna 2017 z <http://newsfeed.cz/jak-se-dari-facebooku-v-cr/>
63. Charania, M. R., & Ickes, W. (2007). Predicting marital satisfaction: Social absorption and individuation versus attachment anxiety and avoidance. *Personal Relationships*, 14(2), 187-208. doi:10.1111/j.1475-6811.2007.00150.x

64. Jelínek, M., Květon, P., & Vobořil, D. (2011). *Testování v psychologii: teorie odpovědi na položku a počítačové adaptivní testování*. Praha: Grada.
65. Julien, D., & Markman, H. J. (1991). Social support and social networks as determinants of individual and marital outcomes. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8(4), 549-568. doi:10.1177/026540759184006
66. Jurič, S. (2011). Difference in relationship satisfaction and adult attachment in married and cohabitating couples. *Anthropos: Casopis za Psihologijo in Filozofijoter za Sodelovanje Humanisticnih Ved*, 43(1/2), 51-69. Získáno 11. listopadu 2016 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=70c41f01-b0ea-4503-b134-69b0d28ebec4%40sessionmgr101&hid=115>
67. Kane, H. S., Jaremka, L. M., Guichard, A. C., Ford, M. B., Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2007). Feeling supported and feeling satisfied: How one partner's attachment style predicts the other partner's relationship experiences. *Journal of Social & Personal Relationships*, 24(4), 535-555. doi:10.1177/0265407507079245
68. Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1997). Neuroticism, marital interaction, and the trajectory of marital satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 1075–1092. doi:10.1037/0022-3514.72.5.1075
69. Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1(2), 123-142. doi:10.1111/j.1475-6811.1994.tb00058.x
70. Knapp, D. J., Sandberg, J. G., Novak, J., & Larson, J. H. (2015). The mediating role of attachment behaviors on the relationship between family-of-origin and couple communication: Implications for couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(1), 17-38. doi:10.1080/15332691.2014.953650
71. Knobloch, L. K., Solomon, D. H., & Cruz, M. G. (2001). The role of relationship development and attachment in the experience of romantic jealousy. *Personal Relationships*, 8(2), 205-224. doi:10.1111/j.1475-6811.2001.tb00036.x
72. Kotrlová, H., & Lacinová, L. (2013). Citová vazba a řešení konfliktů v partnerských vztazích v dospělosti. *E- psychologie*, 7(4). Získáno 8. listopadu 2016 z <http://e-psycholog.eu/clanek/186>
73. Kratochvíl, S. (2009). *Manželská a párová terapie*. Praha: Portál.

74. Lacinová, L., & Michalčáková, R. N. (2014). Citová vazba a naplňování základních psychických potřeb v partnerských vztazích v období dospělosti. *Psychologie pro praxi*, (1/2), 99-109. Získáno 5. října 2016 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=9&sid=89358445-4486-4052-82d8f0f6bf0a5bd4%40sessionmgr120&hid=123&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=97212602&db=a9h>
75. Lafontaine, M. F., & Lussier, Y. (2003). Bi-dimensional structure of romantic attachment: Anxiety over abandonment and avoidance of intimacy. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 35, 56–60. doi:10.1037/h0087187
76. Laurenceau, J., Barrett, L. F., & Rovine, M. J. (2005). The interpersonal process model of intimacy in marriage: a daily-diary and multilevel modeling approach. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 314-323. doi:10.1037/0893-3200.19.2.314
77. Leak, G. K., Gardner, L. E., & Parsons, C. J. (1998). Jealousy and romantic attachment: A replication and extension. *Representative Research in Social Psychology*, 2221-27. doi:10.1177/2158244013476054
78. 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. Získáno 30. října 2016 z http://www.worldcat.org/title/attached-the-new-science-of-adult-attachment-and-how-it-can-help-you-find-and-keep-love/oclc/759841425?referer=list_view
79. Lloyd, J. (29. ledna 2013). *Key to a healthy, happy retirement: Having fun*. Získáno 15. ledna 2017 z <https://hms.harvard.edu/news/key-healthy-happy-retirement-having-fun-1-29-13>
80. Locke, H. J., & Wallace, M. (1959). Short marital adjustment and prediction test; Reliability and validity. *Marriage and Family Living*, 21, 251–255. doi:10.2307/348022
81. Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human Development*, 33(1), 48-61. doi:10.1159/000276502
82. Mallinckrodt, B., & Wang, C.-C. (2004). Quantitative methods for verifying semantic equivalence of translated research instruments: A Chinese version of the Experiences in Close Relationships Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 368–379. doi:10.1037/0022-0167.51.3.368

83. Marchand, J. F. (2004). Husbands' and wives' marital quality: the role of adult attachment orientations, depressive symptoms, and conflict resolution behaviors. *Attachment & Human Development*, 6(1), 99-112. doi:10.1080/14616730310001659575
84. Mikulincer, M. (1998). Attachment working models and the sense of trust: An exploration of interaction goals and affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1209-1224. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1209
85. Mikulincer, M., & Florian, V. (2000). Exploring individual differences in reactions to mortality salience: Does attachment style regulate terror management mechanisms? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 260–273. doi:10.1037/0022-3514.79.2.260
86. Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002a). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality & Social Psychology*, 83(4), 881-895. doi:10.1037//0022-3514.83.4.881
87. Mikulincer, M., Florian, V., Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2002b). Attachment security in couple relationships: A systemic model and its implications for family dynamics. *Family Process*, 41(3), 405. doi:10.1111/j.1545-5300.2002.41309.x
88. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal processes. In M. P. Zanna (Ed), *Advances in experimental social psychology*, 35 (pp. 53-152). San Diego, CA, US: Elsevier Academic Press. doi:10.1016/S0065-2601(03)01002-5
89. Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford Press.
90. Mitchell, A. E., Castellani, A. M., Herrington, R. L., Joseph, J. I., Doss, B. D., & Snyder, D. K. (2008). Predictors of intimacy in couples' discussions of relationship injuries: An observational study. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 21-29. doi:10.1037/0893-3200.22.1.21
91. Molero, F., Shaver, P. R., Fernández, I., Alonso-Arbiol, I., & Recio, P. (2016). Long-term partners' relationship satisfaction and their perceptions of each other's attachment insecurities. *Personal Relationships*, 23(1), 159-171. doi:10.1111/per.12117

92. Monin, J. K., Feeney, B. C., & Schulz, R. (2012). Attachment orientation and reactions to anxiety expression in close relationships. *Personal Relationships, 19*(3), 535-550. doi:10.1111/j.1475-6811.2011.01376.x
93. Morrison, T. L., Urquiza, A. J., & Goodlin-Jones, B. L. (1997). Attachment, perceptions of interaction, and relationship adjustment. *Journal of Social & Personal Relationships, 14*(5), 627-642. doi:10.1177/0265407597145003
94. Nakao, T., & Kato, K. (2004). Developing the Japanese version of the adult attachment style scale (ECR). *The Japanese Journal of Psychology, 75*, 154–159. doi:10.4992/jjpsy.75.154
95. Neumann, E., Rohmann, E., & Bierhoff, H. W. (2007). Development and validation of scales for the assessment of avoidance and anxiety in partnerships: The Bochum binding questionnaire (BoBi). *Diagnostica, 53*, 33–47. doi:10.1026/0012-1924.53.1.33
96. Nofle, E. E., & Shaver, P. R. (2006). Attachment dimensions and the big five personality traits: Associations and comparative ability to predict relationship quality. *Journal of Research in Personality, 40*(2), 179-208. doi:10.1016/j.jrp.2004.11.003
97. Norton, R. (1983). Measuring marital quality: A critical look at the dependent variable. *Journal of Marriage and the Family, 45*, 141–151. doi:10.2307/351302
98. Obegi, J. H. & Berant E. (2009). *Attachment theory and research in clinical work with adults*. New York: Guilford Press.
99. Olsson, I., Sørebo, & Dahl, A. A. (2010). The norwegian version of the experiences in close relationships measure of adult attachment: Psychometric properties and normative data. *Nordic Journal of Psychiatry, 64*, 340–349. doi:10.3109/08039481003728586
100. Osborne, R. E. (2005). *Attachment from infancy to adulthood: The major longitudinal studies*. New York: Guilford Press. Získáno 3. listopadu z <http://www.worldcat.org/title/attachment-from-infancy-to-adulthood-the-major-longitudinal-studies/oclc/76366080/viewport>
101. Park, A. (2014). Babe, baby, boo: Why couples can't cut out the baby talk. *Time, Com, 1*. Získáno 18. ledna 2017 z <http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?sid=93a92f28-2853-4775-8643-eb36f512306%40sessionmgr4010&vid=4&hid=4214&bdata=Jmxhbm9Y3Mmc210ZT1laG9zdC1saXZl#AN=94597382&db=a9h>

102. Péloquin, K., Brassard, A., Delisle, G., & Bédard, M. (2013). Integrating the attachment, caregiving, and sexual systems into the understanding of sexual satisfaction. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, *45*(3), 185-195. doi:10.1037/a0033514
103. Péloquin, K., Brassard, A., Lafontaine, M., & Shaver, P. R. (2014). Sexuality examined through the lens of attachment theory: Attachment, caregiving, and sexual satisfaction. *Journal of Sex Research*, *51*(5), 561-576. doi:10.1080/00224499.2012.757281
104. Pistole, M. C., & Arricale, F. (2003). Understanding attachment: beliefs about conflict. *Journal of Counseling & Development*, *81*(3), 318. doi:10.1002/j.1556-6678.2003.tb00259.x
105. Rehman, U. S., & Holtzworth-Munroe, A. (2007). A cross-cultural examination of the relation of marital communication behavior to marital satisfaction. *Journal of Family Psychology*, *21*(4), 759-763. doi:10.1037/0893-3200.21.4.759
106. Reizer, A., & Mikulincer, M. (2007). Assessing individual differences in working models of caregiving: The construction and validation of the mental representation of caregiving scale. *Journal of Individual Differences*, *28*(4), 227-239. doi:10.1027/1614-0001.28.4.227
107. Reizer, A., Dahan, D. & Shaver, P. (2013). The contributions of attachment and caregiving orientations to living a meaningful life. *Psychology*, *4*, 1039-1045. doi:10.4236/psych.2013.412151.
108. Rogge, R. D. (nedatováno). *The couples satisfaction index (CSI)* [PowerPoint slides]. Získáno 5. února 2017 z <http://www.courses.rochester.edu/surveys/funk/>
109. Rusbult, C. E., Verette, J., Whitney, G. A., Slovik, L. F., & Lipkus, I. (1991). Accommodation processes in close relationships: Theory and preliminary empirical evidence. *Journal of Personality & Social Psychology*, *60*(1), 53-80. doi:10.1037/0022-3514.60.1.53
110. Shaver, P. R., Schachner, D. A., & Mikulincer, M. (2005). Attachment style, excessive reassurance seeking, relationship processes, and depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *31*(3), 343-359. doi:10.1177/0146167204271709
111. Shi, L. (2003). The association between adult attachment styles and conflict resolution in romantic relationships. *American Journal of Family Therapy*, *31*(3), 143-157. doi:10.1080/01926180390167142

112. Schachner, D. A., & Shaver, P. R. (2004). Attachment dimensions and sexual motives. *Personal Relationships*, *11*(2), 179-195. doi:10.1111/j.1475-6811.2004.00077.x
113. Scharfe, E., & Bartholomew, K. (1995). Accommodation and attachment representations in young couples. *Journal of Social & Personal Relationships*, *12*(3), 389-401. doi:10.1177/0265407595123004
114. Scharfe, E. (2016). Measuring what counts: Development of a new four-category measure of adult attachment. *Personal Relationships*, *23*(1), 4-22. doi:10.1111/per.12105
115. Schumm, W. R., Nichols, C. W., Schectman, K. L., & Grinsby, C. C. (1983). Characteristics of responses to the Kansas Marital Satisfaction Scale by a sample of 84 married mothers. *Psychological Reports*, *53*, 567-572. doi:10.2466/pr0.1983.53.2.567
116. Sierau, S., & Herzberg, P. Y. (2012). Conflict resolution as a dyadic mediator: considering the partner perspective on conflict resolution. *European Journal of Personality*, *26*(3), 221-232. doi:10.1002/per.828
117. Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, *59*(5), 971-980. doi:10.1037/0022-3514.59.5.971
118. Simpson, J. A., & Campbell, L. (2013). *The Oxford handbook of close relationships*. New York: Oxford University Press. Získáno 6. listopadu 2016 z http://www.worldcat.org/title/oxford-handbook-of-close-relationships/oclc/964918249&referer=brief_results
119. Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: New scales for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, *38*, 15-28. doi:10.2307/350547
120. Sümer, N., & Cozzarelli, C. (2004). The impact of adult attachment on partner and self-attributions and relationship quality. *Personal Relationships*, *11*(3), 355-371. doi:10.1111/j.1475-6811.2004.00087.x

121. Sümer, N. (2006). Categorical and dimensional comparison of the adult attachment measures. *Turkish Journal of Psychology*, 21, 1–22. Získáno 15. ledna 2017 z <http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=4&sid=84ad231e-4429-4906-b551-253fdb7e39ed%40sessionmgr102&bdata=Jmxhbmc9Y3Mmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=2006-08606-001&db=psyh>
122. Weiss, R. L., & Cerreto, M. C. (1980). The marital status inventory: Development of a measure of dissolution potential. *American Journal of Family Therapy*, 8, 80–85. doi:10.1080/01926188008250358
123. Yalom, I. D., & Elkin, G. (2014). *Každý den o trochu blíž* (Vyd. 2.). Praha: Portál.
124. Yoo, H., Bartle-Haring, S., Day, R. D., & Gangamma, R. (2014). Couple communication, emotional and sexual intimacy, and relationship satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*, 40(4), 275-293. doi:10.1080/0092623X.2012.751072

Seznam příloh

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce v českém a anglickém jazyce

Příloha č. 3: Dotazník s doplňujícími údaji o respondentovi včetně instrukce

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

Příloha č. 5: Český překlad škály Couples Satisfaction Index (CSI; Funk & Rogge, 2007)

Příloha č. 1: Formulář zadání bakalářské diplomové práce

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Akademický rok: 2015/2016

Studijní program: Psychologie
Forma: Prezenční
Obor/komb.: Psychologie (PCH)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
Bc. MALÁ Barbora	Na Větrníku 1208, Chrudim - Chrudim IV	F14703

TÉMA ČESKY:

Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství.

TÉMA ANGLICKY:

Influence of attachment to the satisfaction in couple relationship and in marriage.

VEDOUcí PRÁCE:

doc. PhDr. Martin Lečbych, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Seznámení se s manuálem pro psaní bakalářských prací na Katedře psychologie FF UP v Olomouci a citačních norem Americké psychologické asociace.
2. Studium odborné literatury z oblasti vývojové psychologie, klinické psychologie, sociální psychologie, mezilidských vztahů, párové spokojenosti, teorie attachmentu.
3. Zpracování přehledu dosavadního výzkumu využití internetových databází (PsyARTICLES, PsycINFO) zpracování přehledu dosavadního výzkumu do teoretické části DP.
4. Rámcová osnova teoretické části:
 - a. Koncept rané citové vazby
 - b. Pracovní modely citové vazby
 - c. Rozšíření konceptu rané citové vazby na blízké vztahy a problematika attachmentu v dospělosti
 - d. Citová vazba a spokojenost ve vztahu
 - i. Citová vazba a stabilita vztahu
 - ii. Citová vazba a komunikace
 - iii. Citová vazba a intimita
 - iv. Citová vazba a podpora a péče
 - v. Citová vazba a vyjadřování emocí
5. Konzultace výzkumného projektu s vedoucím BP před realizací sběru dat.

Dosavadní pracovní předpoklad je:

- a. korelační výzkum, jehož cílem bude ověření souvislosti mezi charakterem citové vazby (z hlediska vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti) v blízkých vztazích a spokojeností v partnerském vztahu.
 - b. Výzkum bude řešen kvantitativně formou dotazníků.
 - i. Pro zmapování citové vazby v partnerském vztahu bude využit český překlad dotazníku Experiences in Close Relationship.
 - ii. Pro měření spokojenosti ve vztahu bude využit český překlad dotazníku Couples Satisfaction Index.
 - c. Výzkumný vzorek bude vybrán nepravděpodobnostně metodou sněhové koule, samovýběru, případně příležitostného výběru.
 - d. Jako kritérium pro zařazení respondenta do výzkumného vzorku je předpoklad minimální věkové hranice 18 let a délka vztahu minimálně 1 rok.
 - e. Sběr dat bude realizován příležitostným výběrem, dále prostřednictvím internetu, případně poradenských a psychotherapeutických praxí.
 - f. Předpokladem je získání cca 60-70 probandů.
 - g. Data budou zpracovány ve statistickém programu.
6. Integrace výzkumných dat do smysluplného celku. Diskuse s rozvahou o výsledcích, přínosem pro praxi, doporučením dalšího upřesňujícího výzkumu.

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

1. Bowlby, J. (2010). Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem. Praha: Portál.
2. Brisch, K. H. (2011). Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii. Praha: Portál.
3. Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). Handbook of attachment: theory, research and clinical applications (2. vyd.). New York: The Guilford Press.
4. Hašto, J. (2005). Vztahová vazba. Ku kořenom lásky a úzkosti. Trenčín: Vydavateľstvo F.
5. Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
6. Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2010). Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change. New York: Guilford Press.
7. Obegi, J. H. & Berant E. (2009). Attachment theory and research in clinical work with adults. New York: Guilford Press.
8. Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59(5), 971-980.

Podpis studenta:

Datum:

Podpis vedoucího práce:

Datum:

Příloha č. 2: Abstrakt bakalářské diplomové práce v českém a anglickém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství

Autor práce: Bc. Barbora Malá

Vedoucí práce: doc. PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.

Počet stran a znaků: 78 a 140 510

Počet příloh: 5

Počet titulů použité literatury: 124

Abstrakt: Cílem této práce bylo prozkoumat souvislost mezi styly citové vazby a partnerskou spokojeností. Partnerská spokojenost podle teorie citové vazby závisí na míře, v jaké si partneři naplňují potřeby blízkosti toho druhého a v jaké plní funkci bezpečné základny a bezpečného přístavu. Respondenti, kteří museli být ve věku alespoň 18 let a v partnerském vztahu, byli získáni přes internetové rozhraní. Výzkumný vzorek tvořilo 214 respondentů ve věku od 18 do 64 let, 15% mužů a 85% žen. Respondentům byly administrovány škála Experiences in Close Relationships pro zjištění 2 ortogonálních dimenzí citové vazby a škála Couple Satisfaction Index pro zhodnocení partnerské spokojenosti. Bylo zjištěno, že jistý styl citové vazby je v porovnání s nejistým stylem vazby spojen s vyšší spokojeností ve vztahu. Výsledky dále ukázaly vztah mezi vyhýbavým stylem vazby a nižším stupněm partnerské spokojenosti. Výsledky neukázaly na souvislost mezi partnerskou spokojeností a pohlavím, trváním vztahu nebo rodinným statutem.

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

ABSTRACT OF THESIS

Title: Influence of attachment to the satisfaction in couple relationship and in marriage

Author: Bc. Barbora Malá

Supervisor: doc. PhDr. Martin Lečbych, Ph.D.

Number of pages and characters: 78 and 140 510

Number of appendices: 5

Number of references: 124

Abstract: The aim of this thesis is to examine the relation between attachment styles and relationship satisfaction. According to attachment theory, relationship satisfaction depends on the extent to which participants' partners effectively meet their needs for proximity and offer a safe haven and secure base. Respondents had to be at least 18 years old and currently in a romantic relationship to participate and were recruited via online questionnaire. The research sample consisted of 214 respondents ranging from the age of 18 to 64, out of which 15% were men and 85% women. Experiences in Close Relationships scale used for assessment of two orthogonally oriented attachment dimensions and Couple satisfaction index scale used for assessment of couple satisfaction were administered to the respondents. The results indicate that the secure attachment style is related to higher levels of relationship satisfaction than insecure attachment style. There was also a relation between avoidant attachment and lower level of relationship satisfaction. The results did not suggest any link between relationship satisfaction and gender, relationship duration or marital status.

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

Příloha č. 3: Dotazník s doplňujícími údaji o respondentovi včetně instrukce

Dobrý den,

tento výzkum je součástí bakalářské práce na téma „**Vliv citové vazby na spokojenost v partnerském vztahu a manželství**“ 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 tvoříme další blízké vztahy v životě. Cílem mé práce je ověření souvislosti mezi stylem citové vazby v blízkých vztazích a spokojeností v partnerském vztahu.

Výzkum je určen osobám **od 18 let**, žijícím v **nesezdaném partnerském vztahu, nebo manželství**.

Dotazník zabere asi 15 až 25 minut a je rozdělen na 3 části (informace o Vás; jak se obecně cítíte ve vztazích; spokojenost v partnerství).

V dotazníku jsou jednotně používány pojmy "*partnerský vztah*" pro nesezdaný partnerský vztah i manželství, a "*partner*" pro označení partnera nebo partnerky (příp. manžela/manželky).

Neexistují správné a ani špatné odpovědi. Velice Vás prosím o upřímnost a otevřenost a o vyplnění všech otázek. Veškeré informace jsou důvěrné. Dotazník je zcela anonymní. Data, která poskytnete vyplněním dotazníku, jsou určena pouze pro potřeby výše uvedené práce.

V případě Vašeho zájmu o celkové výsledky studie či jakýchkoliv nejasností mě, prosím, kontaktujte na emailu vztahova.vazba@gmail.com.

Děkuji za Váš čas!

Barbora Malá

3. ročník bakalářského studia psychologie UPOL

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

1. Vaše pohlaví:

Muž

Žena

2. Váš věk: _____ let

3. Vaše nejvyšší dosažené vzdělání

- Základní vzdělání
- Středoškolské vzdělání bez maturity

- Středoškolské vzdělání s maturitou
 - Vyšší odborné vzdělání
 - Vysokoškolské vzdělání
4. V současné době jsem:
- student
 - pracující
 - na mateřské dovolené
 - nezaměstnaný
 - v důchodu
5. Žijete v partnerském vztahu, nebo v manželství?
- Partnerský vztah
 - Manželství
6. Kolik let a měsíců trvá vztah s Vaším současným partnerem?
-
7. Uveďte, prosím, počet Vašich předešlých partnerských vztahů.
-
8. Uveďte, prosím, počet Vašich předešlých partnerských vztahů, které trvaly nejméně 2 roky.
-
9. Kterou osobu v současné době považujete za sobě nejbližší? (vyberte 1 odpověď)
- Matku
 - Otce
 - Partnera
 - Jiná osoba: _____

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 druhým lidem.
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 mnoho 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 rád/a.
31. Nevadí mi požádat blízké osoby o útěchu, radu nebo pomoc.
32. Jsem zklamaný/á, pokud můj 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: Český překlad škály Couples Satisfaction Index (CSI; Funk & Rogge, 2007)

1. Označte, prosím, míru vaší spokojenosti ve vašem vztahu, zvažte-li všechny jeho aspekty.

Naprost nešťastný	Velmi nešťastný	Trochu nešťastný	Šťastný	Velmi šťastný	Naprost šťastný	Dokonalý
----------------------	--------------------	---------------------	---------	------------------	--------------------	----------

Většina lidí má ve svém vztahu neshody. Na následující škále, prosím, označte, přibližnou míru shody, nebo neshody mezi vámi a vaším partnerem pro každou z následujících kategorií.

	Vždy se shodneme	Téměř vždy se shodneme	Občas se neshodneme	Často se neshodneme	Téměř vždy se neshodneme	Vždy se neshodneme
2. Množství společně stráveného času						
3. Rozhodování o důležitých věcech						
4. Vyjadřování náklonnosti						

	Vždy	Většinu času	Spíše častěji než méně často	Někdy	Výjimečně	Nikdy
5. Obecně, jak často si myslíte, že vám je spolu dobře?						
6. Jak často si přejete, aby váš nynější vztah nikdy nezačal?						

	Vůbec to není pravda	Pouze částečná pravda	Spíše to je pravda	Většinou to je pravda	Téměř naprostá pravda	Naprostá pravda
7. Ještě pořád cítím silné propojení mezi mnou a mým partnerem.						
8. Kdybych mohla vrátit čas, znovu bych si vzal(a), nebo bych žil(a)/chodil(a) se stejnou osobou.						
9. Náš vztah je pevný.						
10. Někdy přemýšlím, zda na mě někde čeká někdo jiný.						
11. Ve vztahu se svým partnerem jsem šťastný/á.						
12. Se svým partnerem mám vřelý a příjemný vztah.						
13. Neumím si představit, že by můj vztah s partnerem skončil.						
14. Mám pocit, že se svému partneru mohu svěřit prakticky se vším.						
15. Nedávno jsem začal(a) mít pochybnosti o našem vztahu.						
16. Partner je pro mě ideální romantický protějšek.						
17. Opravdu cítím, že se svým partnerem tvoříme tým.						
18. Nedokáži si představit, že by mě kdokoli jiný dokázal učinit tak šťastnou/šťastným jako můj partner.						

	Vůbec	Trochu	Částečně	Z velké části	Téměř úplně	Úplně
19. Jak obohacující je pro vás váš vztah s partnerem?						
20. Jak se daří vašemu partnerovi uspokojovat vaše potřeby?						
21. Jak moc váš vztah odpovídá vašim původním očekáváním?						
22. Obecně, jak jste ve vašem vztahu spokojen/á?						

23. Jak dobrý je váš vztah v porovnání se vztahy ostatních?

0	1	2	3	4	5
---	---	---	---	---	---

Horší než vztahy ostatních
(úplně dobrý)

Lepší než vztahy ostatních
(zcela špatný)

	Nikdy	Méně než 1x měsíčně	1x, nebo 2x měsíčně	1x, nebo 2x týdně	1x denně	Častěji
24. Jak často si užíváte společnost svého partnera?						
25. Jak často si vy a váš partner užíváte společnou zábavu?						

