

<b>I. Úvod .....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>II. TEORETICKÁ ČÁST:.....</b>	<b>- 11 -</b>
<b>1. Partnerský vztah a manželství .....</b>	<b>- 11 -</b>
1.1 Blízký vztah.....	- 11 -
1.2 Romantický vztah.....	- 12 -
1.3 Partnerský vztah .....	- 12 -
1.4 Manželství .....	- 14 -
1.5 Rodina .....	- 17 -
<b>2. Východiska konceptu citové vazby .....</b>	<b>- 23 -</b>
2.1 Základní pojmy, vymezení .....	- 23 -
2.1.1 Citová vazba .....	- 23 -
2.1.2 Vazebná figura .....	- 23 -
2.1.3 Vazebné chování .....	- 24 -
2.1.4 Pracovní modely citové vazby .....	- 24 -
2.2 Vývoj konceptu citové vazby v dětství .....	- 26 -
2.3 Ontogeneze citové vazby do dospělosti .....	- 32 -
<b>3. Citová vazba v partnerských vztazích a v manželství .....</b>	<b>- 35 -</b>
3.1 Rozšíření konceptu rané citové vazby na romantické vztahy .....	- 35 -
3.2 Modely citové vazby .....	- 38 -
3.2.1 3-kategoriální model citové vazby .....	- 38 -
3.2.2 4-kategoriální model citové vazby .....	- 42 -
3.2.3 2-faktorové pojetí citové vazby .....	- 45 -
3.3 Metody měření citové vazby .....	- 47 -
3.3.1 Rozhovory .....	- 47 -
3.3.2 Dotazníky a škály .....	- 51 -
3.4 Citová vazba partnera.....	- 54 -
3.4.1 Vliv partnerovy citové vazby .....	- 54 -
3.4.2 Vliv typu vztahu .....	- 56 -
3.4.4 Interakční vlivy .....	- 56 -
3.5 Nově vznikající otázky týkající se teorie citové vazby .....	- 57 -
3.6 Přednosti teorie citové vazby .....	- 58 -
<b>4. Citová vazba v psychoterapii .....</b>	<b>- 60 -</b>
4.1. Terapeutický vztah - vztah psychoterapeut - klient.....	- 64 -
4.1.1 Vliv citové vazby klienta na terapeutický vztah .....	- 67 -
4.1.2 Vliv citové vazby psychoterapeuta na terapeutický vztah .....	- 70 -
4.2. Citová vazba a terapeutický proces v individuální psychoterapii .....	- 72 -
4.2.1 Vliv psychoterapie na styl citové vazby klienta.....	- 72 -
4.2.2 Vliv citové vazby klienta na terapeutický proces.....	- 73 -
<b>5. Citová vazba a supervize .....</b>	<b>- 75 -</b>
<b>6. Citová vazba a párová psychoterapie.....</b>	<b>- 76 -</b>
6.1 Citová vazba a terapeutický proces v párové psychoterapii .....	- 81 -
6.2 Techniky párových psychoterapií zaměřených na citovou vazbu.....	- 83 -
6.3.1 Emočně zaměřená terapie (EFT).....	- 85 -
6.3.2 Kasuistika – Emočně zaměřená terapie .....	- 87 -
<b>7. Citová vazba a vybrané vztahové složky .....</b>	<b>- 91 -</b>
7.1 Citová vazba a láska .....	- 91 -
7.2 Citová vazba a stabilita vztahu .....	- 96 -
7.3 Citová vazba a komunikace.....	- 98 -
7.4 Citová vazba a sdílení emocí.....	- 102 -

7.5 Citová vazba a intimita.....	- 103 -
7.6 Citová vazba a podpora, péče.....	- 107 -
7.6.1 Podpora.....	- 107 -
7.6.2 Péče .....	- 109 -
7.7 Citová vazba a sex.....	- 110 -
7.8 Citová vazba a rodičovství .....	- 113 -
<b>8. Spokojenost ve vztahu.....</b>	<b>- 115 -</b>
8.1 Měření spokojenosti v manželství.....	- 119 -
8.1.1 Locke-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT) .....	- 120 -
8.1.2 Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS).....	- 120 -
8.1.3 Quality of Marriage Index (QMI) .....	- 120 -
8.1.4 Relationship Assessment Scale (RAS).....	- 120 -
8.1.5 Marital Opinion Questionnaire (MOQ).....	- 121 -
8.1.6 Karney a Bradbury sémantický diferenciál (SMD).....	- 121 -
8.1.7 Couples Satisfaction Index (CSI).....	- 121 -
<b>9. Citová vazba a spokojenost ve vztahu .....</b>	<b>- 123 -</b>
9.1 Genderové rozdíly .....	- 127 -
9.2 Jistý styl citové vazby .....	- 128 -
9.3 Nejisté styly citové vazby .....	- 129 -
<b>III. EMPIRICKÁ ČÁST.....</b>	<b>- 131 -</b>
<b>10. Popis vzorku.....</b>	<b>- 132 -</b>
10.1 Výzkumný vzorek – online dotazník .....	- 133 -
10.2 Výzkumný vzorek – poradny a psychologické praxe.....	- 135 -
10.3 Celkový výzkumný vzorek.....	- 137 -
<b>11. Metody .....</b>	<b>- 140 -</b>
11.1 Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R).....	- 140 -
11.1.1 Originál ECR -R.....	- 140 -
11.1.2 Překlad a pilotní otestování české verze ECR - R.....	- 144 -
11.2 Couples Satisfaction Index (CSI).....	- 146 -
11.2.1 Originál CSI .....	- 147 -
11.2.2 Překlad a pilotní otestování české verze CSI .....	- 149 -
<b>12. Zpracování dat.....</b>	<b>- 151 -</b>
<b>13. Analýza výsledků.....</b>	<b>- 154 -</b>
13.1 Korelace mezi proměnnými .....	- 154 -
13.1.1 Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) .....	- 155 -
13.1.2 Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance).....	- 155 -
13.1.3 Hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety).....	- 156 -
13.1.4 Hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance).....	- 156 -
13.1.5 Spokojenost ve vztahu (SPOK).....	- 156 -
13.2 Porovnávání odlišných skupin ve výzkumném vzorku.....	- 156 -
13.2.1 Ženy a muži .....	- 157 -
13.2.2. Manželství a partnerský vztah.....	- 160 -
13.2.3 Poradenská a psychologická praxe .....	- 163 -
13.2.4 Úzkostnost respondentů .....	- 166 -
13.2.5 Vyhýbavost respondentů .....	- 167 -
13.2.6 Spokojenost ve vztahu.....	- 167 -
<b>14. Interpretace a diskuze výsledků.....</b>	<b>- 171 -</b>
<b>IV. Závěr .....</b>	<b>- 181 -</b>
<b>V. Literatura .....</b>	<b>- 185 -</b>
<b>VI. Přílohy.....</b>	<b>- 191 -</b>

## **I. Úvod**

Hlavním tématem této rigorózní práce je citová vazba v partnerském vztahu nebo v manželství se zaměřením na využití teorie a výzkumu citové vazby v psychoterapii.

Rigorózní práce vychází z mé diplomové práce, ve které jsem se zaměřovala především na souvislost mezi citovou vazbou v partnerském vztahu nebo v manželství a spokojeností v tomto vztahu.

Citová vazba, neboli attachment, je v psychologii již velice známým pojmem. Bowlby (2010) zavádí tento pojem především pro popis vztahu dítěte s jeho primárním pečovatelem (nejčastěji s matkou). Jak ale sám uvádí, citová vazba ovlivňuje jedince během celého jeho života – neseme si ji „od kolébky až do hrobu“ (Bowlby podle Fraley, 2010b). Ainsworthová (Ainsworth, 1969) jeho koncept rozpracovává a přispívá novou metodou měření citové vazby mezi dítětem a matkou - Strange Situation Test. Attachment je tedy spojován především s citovou vazbou dítěte a primární pečující osoby.

V posledních letech byl tento koncept rozšířen i na období adolescence, dospělosti a stáří. Citová vazba je totiž trvalé emoční pouto charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu. Během ontogeneze jedince se touto blízkou osobou, která představuje „bezpečnou základnu“, stává partner. Z výzkumů vyplývá, že trvá-li partnerský vztah déle než dva roky, můžeme hovořit o citové vazbě mezi partnery.

Koncept citové vazby v blízkých vztazích je nadále rozvíjen a objevila se řada výzkumů, které potvrzují souvislost citové vazby s láskou, stabilitou, podporou, intimitou, komunikací, sdílením emocí, spokojeností i blízkostí mezi partnery. Tento koncept se mi proto jeví jako vhodný k uchopení tématu partnerských vztahů.

Koncept citové vazby v dospělosti je v zahraničí hojně zkoumán. Českých výzkumných projektů, které by teorii citové vazby v dospělosti mapovalo, je doposud méně, než by si toto téma zasloužilo. O tomto nepoměru mezi českým a zahraničním zájmem o teorii citové vazby v dospělosti svědčí i nedostatek odborných publikací k danému tématu v českém jazyce. Tato práce tedy bude vycházet především ze zahraničních zdrojů, které překladem do češtiny přiblíží českému čtenáři. Jedním z cílů této rigorózní práce je tak představit teorii citové vazby v partnerském vztahu a v manželství, především pak využití teorie a výzkumu citové vazby v psychoterapii.

Již třetím rokem jsem v psychoterapeutickém výcviku Integrace v psychoterapii. Tento výcvik je, dle mého názoru, unikátní tým, že nevychází pouze z jedné psychoterapeutické školy nebo směru, ale přistupuje k psychoterapii skrze schopnosti a dovednosti psychoterapeuta a klienta. Jedná se o výcvik, který je zaměřen na psychoterapeuta. V rámci výcviku se seznamuji s klíčovými faktory, které jsou společné většině psychoterapeutických směrů. Mezi ně patří mimo jiné i důvěra a bezpečí, které si klient s psychoterapeutem vytváří v rámci psychoterapeutického vztahu. Tento faktor by se dal popsat jako vytvoření citové vazby mezi klientem a psychoterapeutem. Proto jsou pro mne hlavním těžištěm této rigorózní práce právě kapitola Citová vazba a psychoterapie a kapitola Citová vazby a párová psychoterapie. V těchto kapitolách je představen přínos pojetí citové vazby v terapeutickém vztahu a procesu a nastiňuje tak i praktické využití konceptu citové vazby v psychoterapeutické práci.

V kapitole Citová vazba a psychoterapie je nastíněn specifický vztah klienta a psychoterapeuta z hlediska citové vazby. V této kapitole také nesmí chybět koncept citové vazby v souvislosti s terapeutickým procesem. Tato kapitola pracuje s tématem individuální psychoterapie, na kterém názorně ukazuje principy i vzájemné vlivy terapeutického vztahu a procesu, které se objevují i v párové psychoterapii.

Kapitola Citová vazba a párová psychoterapie v sobě kloubí všechny hlavní témata této rigorózní práce, který mi je citová vazba v partnerském vztahu a citová vazba v psychoterapii. Tuto kapitolu je možné považovat za nástin praktického využití konceptu citové vazby v psychoterapeutické práci s párem. Aby bylo seznámení s psychoterapeutickým využitím konceptu citové vazby názornější, jsou v závěru této kapitoly krátce nastíněny techniky párových psychoterapií zaměřených na citovou vazbu a vybraná kasuistika Emočně zaměřené terapie.

Než přistoupíme ke klíčovým kapitolám citové vazby a psychoterapie, ráda bych v teoretické části rigorózní práce představila teoretická východiska citové vazby v dětství a její rozšíření na romantické vztahy. Dále jsou v teoretické části rigorózní práce uvedeny jednotlivé modely a pojetí citové vazby.

Po seznámení s teorií citové vazby jsou pro lepší pochopení souvislostí a dynamiky partnerského vztahu popsány vybrané vztahové charakteristiky z hlediska citové vazby. Na těchto charakteristikách je pak názorně ukázána komplexnost konceptu citové vazby, který se prolíná všemi vztahovými charakteristikami a procesy. V závěru teoretické části je pozornost věnována spokojenosti ve vztahu a její souvislosti s citovou vazbou.

V empirické části rigorózní práce je představen výzkumný projekt, jehož cílem bylo ověření souvislosti mezi citovou vazbou a spokojeností ve vztahu. Výzkumný projekt byl řešen kvantitativně využitím českého překladu metody mapující citovou vazbu v dospělosti a metody mapující spokojenost ve vztahu. Přínosem této práce byl překlad daných metod do českého jazyka a pilotní otestování této české verze, čímž poskytla první české normy a psychometrické charakteristiky české verze. Domnívám se, že se též jednalo o první takovou studii v České republice, která by mapovala jak vybranou část běžné české populace, tak vybrané klienty psychologických praxí.

## **II. TEORETICKÁ ČÁST:**

### **1. Partnerský vztah a manželství**

Ústřední oblastí, které se věnuje tato rigorózní práce, je partnerský vztah a manželství. Oba tyto druhy vztahů se řadí do romantických vztahů v dospělosti. Jedná se též o blízké vztahy, kam kromě vztahu mezi partnery, řadíme i rodinné vztahy a vztah mezi dobrými přáteli. Tyto druhy vztahů se v některých charakteristikách nebo rysech mohou překrývat. Proto pokud mapujeme partnerský vztah nebo manželství, můžeme se inspirovat i výzkumy, které se zaměřily na obecnější druh vztahu, jako je např. blízký vztah nebo romantický vztah. Je ale potřeba si tyto pojmy vymezit a zorientovat se v jejich podobných a rozdílných rysech, což je také cílem této kapitoly.

#### **1.1 Blízký vztah**

Blízký vztah je úzká vazba mezi jedincem a druhým člověkem, který je pro jedince významný. Mezi blízké vztahy obvykle řadíme vztahy romantické (partnerský vztah, manželství a jiné formy romantického vztahu), rodinné (sourozenecké, rodičovské a vztahy mezi dalšími rodinnými příslušníky) a vztahy přátelské (mezi dobrými přáteli).

Kelley a Thibaut v 60. a 70. letech popsali blízké vztahy jako vzájemnou propojenost a závislost. Blízký vztah se dá definovat jako hluboký vztah jedince se známou druhou osobou, ve kterém jsou jedincovy psychologické procesy v souznění s procesy druhé osoby. Blízké vztahy jsou typické vysokou úrovní důvěry, lásky, závazku, intimity a znalosti (Flecher, 2007, s.141-2).

Flecher (2007, s.142) rozděluje blízké vztahy na:

1. platonické přátelství
2. romantické vztahy

Mezi těmito druhy blízkých vztahů jsou dva významné rozdíly (Flecher, 2007, s.141-2):

1. milostný vztah, na rozdíl od platonického přátelství, v sobě nese i složku sexu a vášně
2. jedinci mohou být v jednu chvíli zapojeni pouze do jednoho milostného vztahu

Sociální psychologové se v posledních 20 letech v oblasti blízkých vztahů zaměřují na tři základní témata (Flecher, 2007, s.141-2):

1. pochopení role sociálního vnímání (přesvědčení, kognitivní procesy atd.) a emocí v intimních vztazích
2. jak citová vazba a vazebné procesy přispívají k romantickým vztahům v dospělosti
3. interpersonální atraktivita (v kontextu romantických vztahů se jedná o výběr partnera)

## 1.2 Romantický vztah

Romantický vztah (*romantic relationship*) je vztah dvou jedinců (romantických partnerů), kteří k sobě cítí romantickou lásku (*romantic love*). V českém jazyce je ekvivalentem pro romantický vztah pojem „*milostný vztah*“. Pro přehlednost jsou však v celé rigorózní práci používány pojmy: *romantický vztah*, *romantická láska* a *romantický partner*.

Jedná se o vztah dvou jedinců, kteří se považují za partnery nebo kteří k sobě cítí lásku a přitažlivost. Do romantických vztahů řadíme partnerské vztahy, manželství a další formy milostného vztahu (např. milenecký vztah).

Jak uvádí Stewart (2002, s.876), romantické vztahy jsou intimní (jedinci k sobě vzájemně pociťují pouto) a představují sdílení hodnot (jedinci se shodují v podstatných tématech). Jedinci mohou prožívat pocit unikátnosti jejich vztahu tím, že se vzájemně doplňují. Baxter a Wilmot (1984 podle Stewart, 2002, s.876-7) popsali několik „testů“, kterými jeden z partnerů v běžném životě zjišťuje, zda se svým partnerem má romantický vztah. Jedná se o nepřímé flirtování (např. flirtuji s partnerem a on na to pozitivně reaguje), veřejná prezentace vztahu (např. partner o mě mluví, jako o své partnerce), dále odloučení (např. odloučení testuje pevnost a sílu našeho vztahu) a dotazování třetí osoby (např. zeptám se kamaráda na city mého partnera vůči mně). Tyto „testy“ jsou však typické v adolescenci. V dospělosti se tyto strategie mění a stávají se více otevřené.

Romantické vztahy mohou vyústit ve sňatek (manželství), rozchod nebo setrvávají v daném silném vztahu mezi partnery (např. společným soužitím partnerů) nebo zůstanou na úrovni intimního nebo sexuálního vztahu.

## 1.3 Partnerský vztah

Partnerský vztah je vztah dvou jedinců, kteří k sobě pociťují lásku, závazek, intimitu, podporu, důvěru a sexuální přitažlivost. Na úrovni prožívání vztahu mezi jedinci se v mnohém jedná o obdobnou strukturu, jakou je manželství.

Franiuk (2006, s.284) uvádí individuální důvody, proč se partneři rozhodují ke společnému soužití (a proč upřednostňují nesezdané soužití před manželstvím):

- finanční důvody (udržování dvou domácností)
- partneři považují soužití za „manželství na zkoušku“, které se v případě rozchodu dá řešit jednodušeji než v případě rozvodu
- partneři nevěří ve význam formálního zpečetění jejich vztahu sňatkem, společné soužití vnímají jako alternativu k manželství
- v některých státech se jedná o jedinou možnost pro homosexuální páry
- v minulosti sňatek znamenal pro ženy, které neměli stejné profesní možnosti jako muži, jediné finanční i sociální zabezpečení pro ně i pro jejich potomky; v dnešní době je většina žen finančně nezávislá a z finančního hlediska jsou schopny být samoživitelkami
- v současnosti mohou díky antikoncepci partneři spolu sexuálně žít, aniž by zde byla stejná pravděpodobnost početí potomka jako v minulosti (Šulová, 1998)
- náboženství partnerů má negativní vliv na soužití partnerů, což znamená, že partneři, kteří vyznávají víru, spolu méně často začínají žít ve společné domácnosti, ale pouze spolu „chodí“ (*dating couple*). Věřící partneři pak také dříve vstupují do manželství (Franiuk, 2006, s. 283)
- silný vliv na uzavření sňatku má i kultura a společnost, ve které partneři žijí (například v Japonsku, které je velmi podobné Západním industriálním národům, ale které je velice kulturně rozdílné, je pouze 2% nesezdaných soužití, neboť je zde velký význam tradičních rodin) (Franiuk, 2006, s. 283)

Franiuk (2006, s.283) též uvádí, že nesezdaní partneři, kteří spolu ale žijí ve společné domácnosti, bývají mladší, častěji zaměstnaní, častěji i rasově odlišní a méně často s nimi v domácnosti žijí nezletilé děti než u manželských párů.

Jedinci s netradičními postoji žijí častěji v nesezdaném soužití a také mají častěji liberální postoje k rozvodu. Výzkum, který popisuje Franiuk (2006, s.285), ukázal, že partnerské vztahy nebývají méně uspokojivé než manželství. Významný rozdíl ve spokojenosti byl ale prokázán mezi partnery, kteří plánují někdy vstoupit do manželství, a těmi, kteří chtějí žít pouze v nesezdaném soužití. Výsledky ukazují, že partneři, kteří v budoucnu budou chtít uzavřít sňatek, uvádějí vyšší partnerskou spokojenost, která je zároveň podobná spokojenosti



u manželských párů. Spokojenost u partnerů žijící v nesezdaném soužití není nižší než partnerů, kteří spolu „chodí“.

Nesezdané soužití nabízí partnerům mnoho důležitých výhod, které byly dříve jen v manželství – např. pohodlí, nárůst společně tráveného času, legitimizace sexu a finanční úspory (Franiuk, 2006, s. 283). Ale i v dnešní době existuje mnoho výhod, které jim nesezdané soužití, na rozdíl od manželství, pořád nenabízí – vyživovací povinnost mezi manželi, zaopatření dětí (příjmení, alimenty) a další právní otázky. Partneři ale v dnešní době mají větší možnost výběru, jakou formu soužití si zvolí.

Partneři v partnerském vztahu spolu ale nemusí vždy žít ve společné domácnosti (soužití partnerů), ale mohou spolu pouze „chodit“ (*dating couple*). Jedná se o takový partnerský vztah, ve kterém oba partneři žijí odděleně, ale pravidelně se scházejí.

Vztah partnerů, kteří spolu „chodí“ je, podle New Oxford American Dictionary z roku 2001, možné definovat jako scházení se s někým, o koho má jedinec milostný nebo sexuální zájem (podle Langhinrichsen-Rohling, Dooley, & Langhinrichs, 2006, s.334).

Sugarman and Hotaling (1991 podle Langhinrichsen-Rohling, Dooley, & Langhinrichs, 2006, s.334) popisují základní charakteristiky vztahu partnerů, kteří spolu „chodí“ jako závazek, očekávání budoucí interakce a fyzickou intimitu.

## 1.4 Manželství

Manželství je svazek ženy a muže, který je zakotven v právním systému země. Partneři mohou vstoupit do manželství občanským nebo církevním sňatkem.

Manželství je sociální instituce, která nese sociální status soužití, sexuality a reprodukce pro daný partnerský vztah. Manželství standardizuje a legitimizuje sexuální vztahy a rodinné uspořádání ve společnosti. Jako instituce přispívá k sociální stabilitě. V mnoha společnostech je manželství jediný uznávaný svazek, ve kterém se může legitimně narodit dítě (Wilson, 2007).

Výzkumným tématem se manželství stalo až ve 20. letech 20. století, kdy se pozornost zaměřila na spokojenost v manželství (Actielli, 2006, s.811). Kliničtí psychologové se pak zaměřili na řešení manželských problémů a na kvalitu manželství. Velký rozvoj výzkumu manželství ve světě byl v 70. a 80. letech 20. století, kdy došlo k velkému propojení napříč vědní disciplíny – psychologie, antropologie, sociologie a další humanitní obory (Actielli,

2006, s.811). Současný výzkum manželství se zaměřuje především na vysokou rozvodovost a na druhé či třetí manželství (Actielli, 2006, s.812).

Manželství je možné dělit i z hlediska různých forem uspořádání, které v sobě často odráží i mocenské uspořádání v dané společnosti (jako je patriarchát nebo matriarchát) (Wilson, 2007, s.947):

1. *monogamie* – umožňuje rovnoměrné rozdělení pravomocí mezi partnery. V různých kulturách a společnostech se liší pohled na mimomanželské vztahy, které jsou někde tolerovány v případě mužů, jinde v případě žen (vyskytuje se ve společnostech, kde je určitá míra hierarchie mezi ženami a muži) a v jiných kulturách jsou naopak vždy společensky sankcionovány.
2. *polygamie* (polygynie)
3. *polyandrie*

Na manželství můžeme nahlížet ze tří různých úhlů (Ihinger-Tallman, 2001, s.1733):

1. *jako na instituci* – jedná se o soubor chování a vztahů, které jsou vzory, jsou očekávané a opakující se a které přetrvávají v čase
2. *jako na obřad nebo rituál*, při kterém dochází k uzavření manželství (svatba)
3. *jako na proces* – fenomén, který je formován pozvolnými změnami a který může být ukončen odloučením, rozvodem nebo smrtí

*Instituce manželství* představuje všechny druhy chování, norem, očekávání a hodnot, které jsou spojovány s tímto právním svazkem muže a ženy. Jedná se o sociální instituci, ve které je muž a žena spojeni zvláštním sociálním poutem a právní závislostí k založení a udržení rodiny. Jedná se o právní zákony, povinnosti a závazky, které jsou vyžadovány církevním i občanským právem (Ihinger-Tallman, 2001, s.1733).

Instituce manželství v minulosti plnila několik specifických funkcí ve společnosti. Především se jednalo o ekonomické propojení dvou rodin, dále legitimizaci sexuálního vztahu a na základě toho i k legitimizaci těhotenství a rodičovství (Ihinger-Tallman, 2001, s.1734).

*Manželství z hlediska obřadu a rituálu* není ve velkém zájmu výzkumníků. Tomuto tématu se věnoval Slater (1963 podle Ihinger-Tallman, 2001, s.1734), který svatební obřad vnímá jako sociální mechanismus, který zdůrazňuje vzájemnou propojenost partnerů a spojení

partnera se širší sociální skupinou (např. rodina druhého partnera). Významnost tohoto spojení umocňují doprovodné zvyky (jako například loučení se svobodou, bílé šaty nevěsty, přenesení nevěsty přes práh). Whyte (1990 podle Ihinger-Tallman, 2001, s.1734) ke svatebním rituálům dodává, že tyto zvyky v posledních letech opět nabývají na síle, neboť jsou součástí svatebních příprav. Whyte i Slater se shodují, že svatební obřad plní mnoho významných funkcí – propojení dvou rodin a zdůraznění významnosti daného spojení a závazku (Ihinger-Tallman, 2001, s.1734).

Největší zájem výzkumníků má právě pojetí *manželství jako procesu*, především pak změny ve vztahu. Klíčové oblasti výzkumu jsou zaměřeny na komunikaci, emoce, moc a rozhodování, konflikty a na učení se rolím ve vztahu. Vývoj a změny vztahu jsou ovlivněny různými proměnnými, jako je sociální třída, délka vztahu, přítomnost dětí apod. a dynamika manželství silně souvisí s dalšími vztahovými charakteristikami, jako je například spokojenost ve vztahu (Ihinger-Tallman, 2001, s.1735).

Fitzpatricková (Fitzpatrick, 1988 podle Stewart, 2002, s.877) provedla rozsáhlý výzkum komunikace v manželství a na základě výsledků rozdělila manželství na tři typy:

1. *tradiční manželství* – manželé mají tradiční pohled na mužské a ženské role ve vztahu – muž zajišťuje finance a žena se stará o domácnost a děti. Manželé jsou na sobě vzájemně závislí a jsou pro ně důležití společní přátelé a také společné trávení volného času.
2. *nezávislé manželství* – je typické vysokou autonomií manželů, manželé rádi tráví čas i bez partnera. V tomto manželství je velký důraz kladen na dohody a kompromisy, díky kterým si manželé vyjasňují své role ve vztahu (např. pravidelné střídání role, kdo uvaří).
3. *oddělené manželství* – manželé mají celkem tradiční pohled na manželství, ale nejsou na sobě tak závislí. Tito manželé toho mají méně společného ve srovnání s předešlými typy manželství.

Podle autorky je možné 60% manželství zařadit do jednoho z těchto typů manželství. Zbylá manželství jsou tvořena kombinacemi, neboť každý z manželů zaujímá jiný typ. Toto dělení nemá za cíl hledat determinanty partnerské spokojenosti, jedná se spíše jen o kategorizaci. Fitzpatricková (Fitzpatrick, 1988 podle Stewart, 2002, s.877) se totiž nedomnívá, že by jeden z těchto typů měl být spokojenější než zbylé dva typy.

Alternativou k manželství je pro homosexuální páry již několik let legitimní registrované partnerství, které jim zajišťuje právní i sociální status, jaký nese manželství (Leonard, 2007).

Vývoj manželství nebo partnerského vztahu může končit rozpadem vztahu. Rozvod nebo rozchod partnerů obvykle probíhá ve 4 etapách. Průběh i délka jednotlivých etap je velice individuální (Plaňava, 200, s. 157-8):

1. protahovaná partnerská krize s narůstajícím rozvodovým / rozchodovým potenciálem
2. rozvodové / rozchodové rozhodování a rozhodnutí
3. rozvodové / rozchodové jednání
4. dokončení partnerské separace (psychologické i prostorové) a utváření porozvodového / porozchodového životního stylu

## 1.5 Rodina

Rodina se obvykle skládá ze dvou generací – rodiče a děti. Partneři (nebo manželé), kterým se narodí dítě, se stávají rodiči. To ale neznamená, že se ztrácí jejich partnerský vztah, pouze se nově objevuje role rodiče. Rodina však v sobě zahrnuje celou sociální skupinu, která je propojena příbuzenskými vazbami. Jedná se tedy i o rodiče, děti, prarodiče, sourozence a vzdálené příbuzné.

„Rodinu lze z hlediska jejího fungování pojmout jako strukturovaný celek (systém), jehož smyslem, účelem a náplní je vytvářet relativně bezpečný, stabilní prostor a prostředí pro sdílení, reprodukci a produkci života lidí“ (Plaňava, 2000, s.73).

Welshová (Welsh, 1982, s.26-7 podle Plaňava, 2000, s.46-7) porovnávala jednotlivá systemická pojetí funkčních a dysfunkčních rodin. Její srovnání je znázorněno v následující tabulce:

<b>Model a představitelé</b>	<b>Pojetí fungování rodiny</b>	<b>Pojetí dysfunkcí a symptomů</b>
<b>Strukturální model</b> (Michunin, Montalvo, Aponte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- jasné, pevné hranice</li> <li>- hierarchie s pevným subsystémem rodičů</li> <li>- flexibilita systémů umožňující: <ul style="list-style-type: none"> <li>- autonomii i vzájemnou závislost</li> <li>- individuální rozvoj i udržení systému</li> <li>- kontinuitu a změny v důsledku vnitřních (vývojových) i vnějších událostí</li> </ul> </li> </ul>	<p>Symptomy jsou důsledkem aktuální nevyváženosti rodinné struktury:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- špatně fungující hierarchie</li> <li>- hranice</li> <li>- maladaptivní reakce na změněné okolnosti</li> </ul>

Pokračování tabulky na další straně

<b>Model a představitelé</b>	<b>Pojetí fungování rodiny</b>	<b>Pojetí dysfunkcí a symptomů</b>
<b>Strategický model</b> (Haley a Paloaltská skupina)	- flexibilita - široký repertoár chování umožňující: - řešit problémy - přechod do následující etapy - jasná pravidla hierarchie a řízení (Haley)	Početné zdroje problémů; symptomy jsou udržovány: - neúspěšnými pokusy řešit problémy - neschopností zvládnout přechody z jedné etapy do následující - špatně fungující hierarchie; triangly nebo koalice napříč generacemi Symptomy jsou komunikativními akty a jsou zakotvené ve vzorcích chování.
<b>Experienciální model</b> (Satirová, Whitaker)	- vysoké sebeocnění - jasná, specifická a čestná komunikace - rodinná pravidla: flexibilní, humánní, přiměřená - vřazenost do společnosti: otevřená, s nadějí - členitá struktura rodiny a sdílená prožívání (Whitaker)	Symptomy jsou neverbálně vyjádřené reakce na současné komunikační dysfunkce.
<b>Přístup M. Bowena</b>	- diferencovaná „já“ - vybalancování intelektu a emocí	Fungování je narušeno vztahy z původní rodiny: - nedostatečnou diferenciací - anxiozitou - projektivními procesy - triangulací

Tab 01: Pojetí fungování a dysfunkcí v hlavních modelech rodinné terapie podle Welshové (Welsh, 1982, s.26-7 podle Plaňava, 2000).

Na základě koncepcí a modelů lze charakterizovat rodinu i manželství na základě následujících komponent a procesů (Plaňava, 2000, s.74):

1. *struktura rodiny* – uspořádání členů rodiny, jejich charakteristiky, vzájemné vazby a pozice, organizovanost rodiny, aliance a hierarchie, rozdělení kompetencí, hranice mezi systémy a subsystémy, osobnostní a generační hranice
2. *hodnoty a postoje* – životní hodnotová orientace rodiny, očekávání a představy o rolích jednotlivých členů rodiny
3. *intimita* – emoční a citové kvality, pocit i vědomí vzájemné blízkosti, projevy zájmu a vřelosti, koheze, podpora a vzájemná závislost  
– v rámci rodiny existuje intimita manželská (včetně eroticko-sexuální), rodičovská a sourozenecká

4. *osobní autonomie* – kvalita i kvantita diferenciacie medzi členy rodiny, respekt ke členům rodiny jako k jedinečným lidským bytostem, prostor k rozvoji
5. *dynamika*
6. *komunikace*

Tyto komponenty a procesy se ve funkčním a v dysfunkčním soužití objevují rozdílně, což je znázorněno i v následující tabulce (Plaňava, 2000, s.79-81):

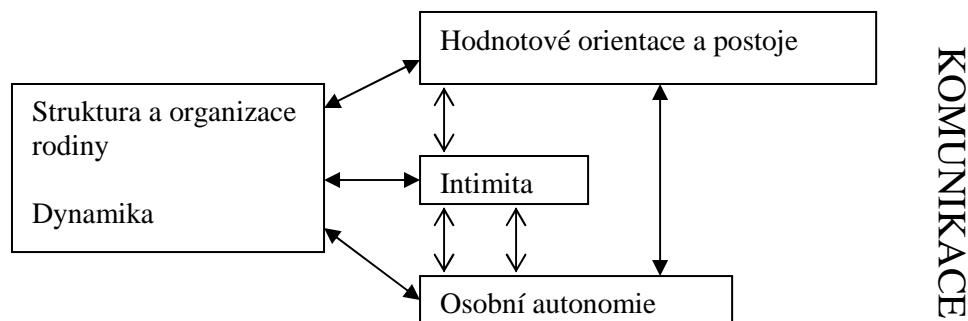
Komponenty Procesy	Soužití	
	funkční	dysfunkční
<b>1. STRUKTURA</b>	jasná, přehledná, akceptovatelná a flexibilní	jasná, přehledná a rigidní nebo dyfúzní až chaotická
rozdělení moci a odpovědnosti	osou je kooperativní aliance mezi rodiči, kteří mají rozlišené kompetence (flexibilní v čase)	osou je koalice mezi rodičem a dítětem nebo stálý boj o moc
vnitřní hranice rodiny	jasné a zřetelné	nejasné až chaotické nebo se prolínají
vnější hranice rodiny	nepřevažuje centripetální ani centrifugální zaměření	převažuje centripetální nebo centrifugální zaměření
role členů rodiny	přehledné, respektované, jsou v souladu s očekáváními	v rozporu s očekáváními, nekompatibilní, rozporné
<b>2. HODNOTY A POSTOJE</b>		
a) preference (hierarchie), zaměřenost rodiny	shodné a slučitelné nebo rozdílné a slučitelné; schopné transformací v souladu s vývojem rodiny	rigidní, rozporné až neslučitelné
b) postoje k transcendentním hodnotám	shodné nebo rozdílné a přitom kompatibilní	rozdílné a konfliktní, neslučitelné
c) soužití v rodině a v manželství jako hodnota	velký význam, významná hodnota	minimální nebo žádný význam
<b>3. INTIMITA</b>		
a) sounáležitost, vzájemná závislost a blízkost	přítomná a vyvažovaná s osobní autonomií	hypertrofovaná na úkor osobní autonomie, absence intimity
	vědomí sounáležitosti (i v krizích tendence „být spolu“, taktilní kontakt, převažuje pozitivní emoční vyladění a bilancování	absence sounáležitosti, vyhýbaní se kontaktům a společným činnostem, doteková averze, převažují negativní emoce a negativní bilancování

Pokračování tabulky na další straně

Komponenty Procesy	Soužití	
	funkční	funkční
<b>4. OSOBNÍ AUTONOMIE</b>	respektovaná, posilovaná, vyvažovaná s intimitou, akceptace individ. rozdílů	potlačovaná, hypertrofuje na úkor intimity, rozdíly mezi členy nejsou akceptované
<b>5. DYNAMIKA</b>	změny (schopnost změn) struktury v souladu s vývojovými úkoly rodiny i členů	změny nenastávají nebo jsou opožděné, nejsou adekvátní vývojové etapě
a) tranzitorní krize	konstruktivně a včas zvládané	
b) netranzitorní krize	zákl. funkce rodiny plněny	zákl. funkce rodiny neplněny
<b>6. KOMUNIKACE</b>	posiluje a utváří všechny předešlé komponenty i dynamiku	zeslabuje až destruuje všechny předešlé komponenty i dynamiku

Tab 02: Komponenty a procesy ve funkčním a dysfunkčním soužití (Plaňava, 2000, s.79-81).

Jak je již patrné z výše uvedené tabulky (viz Tab 02), tyto komponenty a dynamika rodiny nebo manželství se vzájemně ovlivňují. Tyto vlivy jsou zesilovány nebo zeslabovány komunikací. Tyto vzájemné souvislosti a propojenosti jsou pro přehlednost znázorněny v následujícím schématu (Plaňava, 2000, s.77):



## KOMUNIKACE

Schéma 01: Propojenost mezi komponenty a procesy soužití v rodině a manželství (Plaňava, 2000, s.77).

Plaňava (2000, s.144) uvádí 6 základních vývojových etap rodiny a manželství inspirované výzkumem Cartera a McGoldricka (Carter & McGoldrick 1980, s.17 podle Plaňava, 2000, s.46-7). Vývojový cyklus začíná tzv. nultou etapou, která je ukončena sňatkem daného partnerského páru. Následující etapa je bezdětná a je zakončena narozením prvního dítěte. Zbýlé 4 etapy jsou vývojovými etapami rodiny s dětmi (Plaňava, 2000, s.144).

Etapy mají též dílčí fáze (Plaňava, 2000, s.144):

0. *předmanželská etapa* – párování: a) hledání  
b) vážná známost
1. *mladý bezdětný pár*
2. *rodina s malými dětmi*: a) symbiotická a batolecí fáze  
b) post-symbiotická fáze (předškolní)
3. *rodina se školáky* (děti do puberty)
4. *odpoutávání a vylétávání z hnízda*: a) rodina s dospívajícími dětmi  
b) odcházení potomků z rodičovského domova
5. *prázdné hnízdo*: a) zralý pár – odchod do důchodu  
b) stárnoucí pár – oba v důchodu, úmrtí jednoho z partnerů

V následujícím časovém schématu jsou tyto základní vývojové fáze rodiny a manželství zachyceny (Plaňava, 2000, s.144):

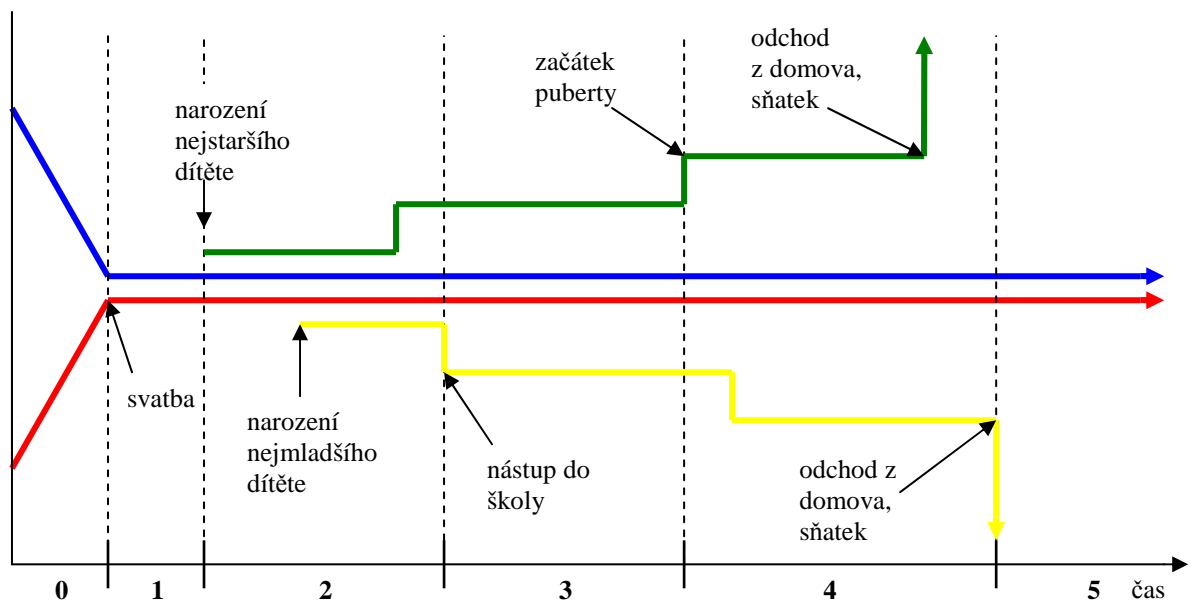


Schéma 02: Vývojové etapy manželství a rodiny (Plaňava, 2000, s.144). Legenda: manželský pár (rodiče) – červená a modrá barva; nejstarší dítě – zelená barva; nejmladší dítě – žlutá barva

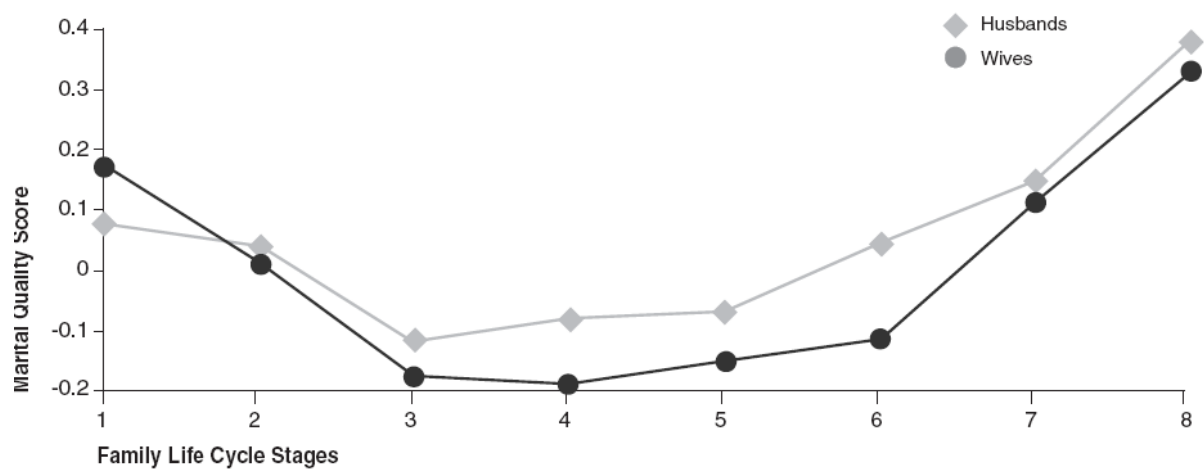
Duvall (1977 podle Kamo, 2001, s.1730) dělí vývojové etapy následovně:

1. *manželství bez dětí* – trvající méně než 10 let
2. *rodiny rodící děti* – nejstarší dítě je mladší 30 měsíců
3. *rodiny s předškolními dětmi* - nejstarší dítě je mladší 6 let
4. *rodiny s dětmi s povinnou školní docházkou* – nejstarší dítě je mladší 13 let
5. *rodiny s náctiletými dětmi* - nejstarší dítě je mladší 20 let



6. *rodiny vypouštějící mladé dospělé* – nejstarší dítě má více než 20 let
7. *rodiče ve středních letech* – nejmladší dítě má více než 20 let
8. *zralé rodiny* - nejmladší dítě má minimálně 20 let a jeden z partnerů má více než 60 let

Nyní se vrátím zpět k manželství. Bumpass a Call (1988 podle Kamo, 2001, s.1730) se ve svém výzkumu zaměřili na prožívání kvality manželství muži i ženami v těchto 8 etapách. Jak je znázorněno v následujícím grafu (Graf 01), subjektivní hodnocení kvality manželství, která silně souvisí se spokojeností ve vztahu, má tvar U. Podobný tvar má i spokojenost, o které píše více v kapitole 5. Spokojenost.



Graf 01: Subjektivní prožitek kvality manželství v hodnocení muži (kosočtverec) a ženami (kolečko) v jednotlivých vývojových etapách, jak je definoval Duvall (Kamo, 2001, s.1730).

## **2. Východiska konceptu citové vazby**

V této kapitole bych ráda zmínila východiska konceptu citové vazby. Ráda bych se a to především vymezení a seznámení se základními pojmy, které se v konceptu citové vazby objevují. Tyto pojmy byly vytvořeny jak při výzkumu citové vazby v dětství, tak při výzkumu citové vazby v dospělosti.

Další část této kapitoly je věnována citové vazbě v dětství a adolescenci. Koncept citové vazby primárně vznikl k popisu a mapování vztahu mezi dítětem a pečující osobou (nejčastěji matkou), který je také často označován jako „*raná citová vazba*“. Teorie citové vazby v dospělosti pak z konceptu rané citové vazby vycházel a dále ho rozšiřoval.

### **2.1 Základní pojmy, vymezení**

Pojmy, které zde budou popsány a vymezeny budou v celé rigorózní práci postupně rozšiřovány a budou zasazeny do konkrétních souvislostí. Nyní uvádím pouze počáteční orientaci v daných pojmech, se kterými teorie citové vazby pracuje. Jak již bylo řečeno, jejich vymezení vznikala jak při mapování rané citové vazby, tak při zkoumání citové vazby v romantických vztazích.

#### **2.1.1 Citová vazba**

Citová vazba je „pouto, které vzniká mezi jedincem a konkrétním druhým jedincem. Toto pouto je svazuje dohromady v prostoru a přetrvává v čase. Hlavním projevem citové vazby je usilování o získání a udržení určitého stupně blízkosti s objektem citové vazby (vazebnou figurou), což v sobě zahrnuje širokou škálu projevů – od blízkého fyzického kontaktu za určitých okolností, přes komunikaci nebo interakce až po určitý odstup za jiných okolností“ (Ainsworth & Bell, 1970).

Citová vazba nevzniká ve všech vztazích ani mezi všemi lidmi. Jedná se o velice unikátní vazbu, která vzniká pouze ve specifických vztazích jedince. Vztah, ve kterém mezi jedinci vzniká citová vazba, se nazývá „vazebný vztah“ (Fraley & Shaver, 2000, s.138).

#### **2.1.2 Vazebná figura**

Vazebná figura je postava, která je pro jedince velice významná a ke které si jedinec vytvoří citové pouto (*attachment bond*).

V případě oddělení od vazebné figury jedinec obvykle zažívá určitý stupeň strádání či vzdoru. Vazebná figura je považována za *bezpečné útočiště* (*secure haven*), kam se jedinec

obrací v případech nemoci, nebezpečí nebo hrozby. Jedinec tedy vazebnou osobu považuje za zdroj bezpečí, ochrany a podpory. Vazební figura je tak pro jedince *bezpečnou základnou (secure base)* umožňující mu prozkoumávat své okolí a vyhledávat nové podněty k růstu (Fraley & Shaver, 2000, s.138).

Na pozici skutečné vazební figury může být pro jedince pouze ta osoba, která kvalitně splňuje alespoň jeden z níže popsaných základních rysů a funkcí (Fraley & Shaver, 2000, s.138):

1. udržení blízkosti s danou osobou
2. bezpečné útočiště
3. bezpečná základna

### 2.1.3 Vazební chování

Citová vazba se mezi jedincem a vazebnou osobou projevuje tzv. „*vazebných chováním*“ (*attachment behavior*).

Vazební chování jsou takové projevy, které podporují blízkost nebo kontakt. V případě dítěte se jedná o projevy aktivního přibližování a navazování kontaktu, jako je přibližování, následování, vyhledávání, držení nebo signalizační projevy (úsměv, pláč nebo volání, mluvení) (Ainsworth & Bell, 1970; Bowlby, 2010, s.214).

Podle Bowlbyho (Bowlby, 1969/1982 podle Fraley & Shaver, 2000, s.133) je toto vazební chování u dítěte řízeno vrozeným motivačním systémem. Tento „vazební behaviorální systém“ byl vytvořen přirozeným výběrem a podporuje pocit bezpečí a přežití dítěte. Hlavním cílem systému je tedy fyzická i psychická blízkost s pečující osobou. Toto chování bude blíže popsáno ve vztahu dítěte a pečující osoby v kapitole 2.1 Vývoj konceptu citové vazby v dětství.

### 2.1.4 Pracovní modely citové vazby

Jedinec si důsledkem opakujících se zkušeností vytváří soubor znalostních struktur a vnitřních pracovních modelů (*working models*), které představují interakce s vazebními figurami a přispívají k endogenní regulaci systému vazebného chování (Fraley & Shaver, 2000, s.136).

Pokud jsou vazební figury dostupné a citlivé, jedinec si vytváří bezpečné a jisté pracovní modely citové vazby. Pokud ale jsou chladné a odmítavé, jedinec si osvojí úzkostné nebo vyhýbavé pracovní modely citové vazby (Fraley & Shaver, 2000).

Pracovní modely nám umožňují pochopit citovou vazbu jako pouto, které lidi spoutává napříč časem a prostorem (Waters, 1994 podle Crowell & Treboux, 1995, s.4).

Jak podotýká Feeneyová, Nollerová a Roberts (Feeney, Noller & Roberts 2000, s.191), pracovní modely zachycují skryté uspořádání citové vazby a nelze je zkoumat přímo. Pracovní modely by se však daly popsat následovně:

- Pracovní modely citové vazby jsou explicitně vztahové a zahrnují motivační i behaviorální tendence a vědomé kognitivní funkce. Pracovní modely jsou emočně zatíženy. Jedná se o komplexní a mnohdimenzionální strukturu (Shaver et al., 1996 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.191).
- Pracovní modely sebe a druhých jsou na sobě logicky nezávislé, ale přitom se doplňují (Feeney, Noller a Roberts 2000, s.191).
- Jedinec v sobě nese více pracovních modelů sebe a druhých, které mohou být i protichůdné (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.192). Tyto modely jsou uspořádány hierarchicky, přičemž modely umístěné na vrcholu jsou obecné a abstraktní (např. vztah s rodinným příslušníkem, s vrstevníky), kdežto modely níže jsou specifické a odpovídají konkrétnímu typu vztahu (např. vztah s otcem, partnerský vztah) (Collins & Read, 1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189).
- Pracovní model druhých v sobě odráží model vazebné figury. Reprezentace druhých v dospělosti zrcadlí všechny jedincovy sociální zkušenosti a zážitky (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189).
- Pracovní modely mají čtyři vzájemně se ovlivňující složky (Collins & Read, 1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189):
  1. vzpomínky na zážitky spojené s citovou vazbou
  2. názory, očekávání a postoje o sobě a o druhých
  3. potřeby a cíle spojené s citovou vazbou
  4. plány a strategie k naplnění těchto cílů
- Pracovní modely slouží k odhadu chování druhých a k plánování vlastního chování směřujícího k dosažení vztahových cílů. Pracovní modely řídí emoční, kognitivní i behaviorální reakce na vztahové události (Collins & Read, 1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189).

## 2.2 Vývoj konceptu citové vazby v dětství

Teorii citové vazby vytvořil britský psychoanalytik, John Bowlby, který se pokusil porozumět, jak děti prožívají silné strádání, když jsou odloučeni od rodičů. Na základě evoluční teorie Bowlby předpokládá, že chování, jako je pláč a hledání, jsou adaptivními reakcemi na odloučení od primární vazebné figury, což je ten, kdo dítěti poskytuje podporu, ochranu a péči. Bowlby uvádí, že v průběhu evoluce člověka měly větší šanci dožít se reprodukčního věku ty děti, které byly schopny udržet si blízkost vazebné figury. Podle Bowlbyho, vychází motivačně-kontrolní systém, který nazývá vazebné chování, z přírodního výběru, které dítěti umožňuje ovlivňovat blízkost s vazebnou figurou (Fraley, 2007).

Bowlbyho teorie citové vazby vznikala na základě pozorování chování kojenců a malých dětí, které byly odloučeny od svých primárních pečujících osob na různě dlouhou dobu.

Pečující osoba se pro dítě často stává vazebnou figurou, neboť většinou nejlépe splňuje níže uvedené podmínky. Bowlby za pečující osobu nejčastěji označuje matku. Proto i v této kapitole budu dodržovat toto označení, i když roli matky jako pečovatele může přejímat i jiná osoba, která se pak pro dítě spíše stane vazebnou figurou.

Podmínky, které přispívají ke vzniku citové vazby k nějaké postavě (vazebné figuře) jsou (Bowlby, 2010, s.287):

1. *vnímavost*, s jakou postava reaguje na signály dítěte
2. *množství a povaha interakcí* v rámci dvojice

Bowlby si při svých výzkumech povšiml toho, co sledovali i výzkumníci v laboratořích či na hřištích. Když je totiž lidské dítě nebo mládě primáta odloučeno od své matky, zažívá řadu emočních reakcí. První je *protest*, což znamená pláč, aktivní hledání a vzdor proti snaze utěšit od jiných lidí. Druhá je *zoufalství a beznaděj*, které se projevují pasivitou dítěte a zjevným smutkem. Třetí emoční prožitek, který je ale zmiňován pouze u lidí, je *odpoutání* nebo *odstup*, který se projevuje obrannou lhostejností a vyhýbavostí se matce, když se vrátí (Hazan & Shaver, 1987).

Původní verze teorie citové vazby, kterou Bowlby popsal v roce 1958, tvrdila, že citová vazba, projevující se vazebným chováním, je soubor „komponentních instinktivních reakcí“ (Bowlby, 2010, s.163). Tato verze popisuje pět vzorců vazebného chování, které přispívají k rané citové vazbě – sání, držení, následování, pláč a úsměv (Bowlby, 2010, s.163-4).

Současnou Bowlbyho (Bowlby, 2010) hypotézu citové vazby lze charakterizovat jako „teorii řízení vazebného chování“ (s.163).

Citová vazba mezi dítětem a matkou je výslednicí tří typů chování (Bowlby, 2010, s.208):

**1. vazebné chování dítěte**

2. **hra a prozkoumávání dítěte** – zvědavost překonává strach z neznámého, což vede k rozvoji dítěte

3. **vazebné chování matky** – jedná se o pečující chování, projevující se především navracením matky k dítěti, jedná se o redukci vzdálenosti mezi matkou a dítětem a udržování dítěte v blízkém fyzickém kontaktu s ní; navracející chování matky se podobá vazebnému chování dítěte.

Vazebné chování matky pomáhá dítěti vyrovnávat se se stresem a frustrací. Schopnost dítěte vyrovnávat se se zátěží nejvíce souvisí s těmito charakteristikami vazebného chování matky (Bowlby, 2010, s.297):

- míra tělesného kontaktu
- jak se matka přizpůsobila vlastnostem a rytmům dítěte
- jak účinné byly její utěšující metody
- jak matka dítě podněcovala a povzbuzovala k sociálním reakcím, k vyjadřování svých potřeb nebo k rozvoji
- jak předměty a zkušenosti podávané dítěti vyhovovaly jeho individuálním schopnostem
- frekvence a intenzita vyjadřování pozitivních citů vůči dítěti

Vazebné chování matky ale nejen pomáhá dítěti vyrovnat se s negativními okolnostmi, ale její dostupnost, citlivost a aktivní podpora dítěti umožňuje s jistotou prozkoumávat okolí, přičemž jistota dítěte spočívá právě v uvědomění, že matka (která je pro něj vazebnou figurou) je zde pro případ potřeby (Crowell & Treboux, 1995, s.2).

Schopnost vazebného chování u matky silně souvisí s rodičovskou zralostí matky a s altruismem (schopnost obětovat se pro dítě). Matka musí být schopna naladit se na své dítě (což vyžaduje schopnost regrese).

Aby došlo k rozvoji citové vazby, musí být všechny tři typy chování v rovnováze a také matka s dítětem na sebe musí být vzájemně nastaveni (jeden druhého totiž potřebuje a splňuje mu základní životní potřebu).

Vazebné chování, jakožto projev citové vazby, se stává ústředním nástrojem ke zkoumání citové vazby.

Toto chování bylo pozorováno a popisováno u dětí v prvním roce života. Byla stanovena dvě hlavní kritéria vazebného chování, prostřednictvím kterých se raná citová vazba zkoumala a mapovala: pláč a následování matky po jejím odchodu a vítání a přibližování se k matce při jejím návratu (Bowlby, 2010, s.185).

Dále byly popsány konkrétní formy vazebného chování, které přispívají k citové vazbě. Tyto formy lze rozdělit na (Bowlby, 2010, s.215):

1. *signalizační chování* – jeho záměrem je přivést matku k dítěti; pláč, úsměv, žvatlání, volání, gesta (např. gesto zdvižených rukou)
2. *přibližující chování* – cílem je přivést dítě k matce

Na vazebné chování je možné nahlížet jako na aktivitu dítěte i matky ve vyhledávání blízkosti. Porovnáme-li míru této aktivity u dítěte a u matky, panuje mezi nimi rovnováha.

Intenzita a forma vazebného chování je ale ovlivněna i řadou vnitřních a vnějších podmínek (Bowlby, 2010, s.227):

1. *podmínky dítěte* – únava, hlad, bolest, chlad, špatné zdraví
2. *podmínky matky* – aktuální pozice a chování matky
3. *jiné podmínky prostředí* – zneklidňující události, odmítnutí ze strany dalších dospělých nebo dětí

Vazebné chování se v průběhu ontogeneze dítěte vyvíjí a mění. V ontogenezi dítěte dochází k „rozšíření percepčního rozpětí dítěte a ke zlepšení schopnosti porozumět jevům v okolním světě“ (Bowlby, 2010, s.182), což vede ke změnám okolností vyvolávající vazebné chování. Dítě si již kolem jednoho roku začíná uvědomovat hrozící odchod matky. David a Appell (1966 podle Bowlby, 2010, s.300) tvrdí, že interakční vzorec, který si dítě a pečující osoba vytvořili během prvního roku má tendenci přetrvávat alespoň po další dva či tři roky. K největšímu zlomu ve vazebném chování pak dochází ve třetím roce dítěte (Bowlby, 2010).

Nálezy o vývoji vazebného chování u dětí se tak mohou shrnout následovně (Bowlby, 2010, s.197-8):

1. „U lidí jsou sociální reakce všeho druhu nejprve vyvolávány širokou škálou podnětů a později škálou mnohem užší, omezenou po několika měsících na podněty od jednoho nebo od několika konkrétních jednotlivců.“

2. „Existují důkazy o výrazné preferenci sociálně reagovat na určité typy podnětů více než na jiné.“
3. „Čím má dítě větší zkušenost sociální interakce s určitým člověkem, tím silnější se stává jeho citová vazba k němu.“
4. „Skutečnost, že schopnost rozlišovat různé tváře se běžně objeví po období upřeného dívání s soustředěného naslouchání, nasvědčuje, že zde může hrát roli učení expoziční.“
5. „U většiny dětí se vazebné chování k preferované postavě (vazebné figuře) vyvíjí během prvního roku života. V tomto roce nejspíš existuje citlivé období, kdy se vazebné chování vyvíjí nejsnáze.“
6. „Citlivé období pravděpodobně začíná nejdříve v šesti týdnech věku, ale možná ještě o několik týdnů později.“
7. „Asi po 6 měsících (a výrazně po 8 nebo 9 měsících) děti mohou reagovat na cizí postavy strachem, a tento strach může být silnější, než když byly mladší. Jelikož jsou tyto reakce stále častější a silnější, vznik citové vazby k nové postavě (figuře) je od konce prvního roku stále obtížnější.“
8. „Jakmile se dítě silně citově připoutá ke konkrétní postavě (vazebné figuře), dává jí přednost před všemi ostatními a tato preference má tendenci přetrvávat navzdory odloučení.“

Vazebné chování u dětí zkoumala v 60. letech i Ainsworthová (Ainsworth, 1963, 1967 podle Bowlby, 2010, s.178) u dětí z kmene Ganda v Ugandě, kde zjistila, že děti se snaží udržovat blízkost své matky a skoro všechny děti vykazovaly vazebné chování ve věku šesti měsíců, které se projevuje pláčem v případě odchodu matky a vítáním při jejím návratu. Toto vazebné chování také bylo pozorováno ve vztahu dítěte a otce, kde bylo zjištěno, že citová vazba k otci, který byl pravidelně přítomen v domácnosti, se projevovalo radostným vítáním u dětí ve věku 6 – 9 měsíců. Dalším pozorovaným jevem bylo vazebné chování dítěte k jinému známému dospělému, které bylo potvrzeno až u dětí starších devíti měsíců a projevovalo se následováním dotyčného, když se vzdálil.

Podobné výsledky získali i Schaffer a Emers (1964a podle Bowlby, 2010, s.178) ve výzkumu skotských dětí, u kterých se ale vazebné chování objevovalo o trochu později než u gandských dětí.

Obě studie se shodují na velkém věkovém rozpětí, ve kterém se vazebné chování poprvé objevuje a na frekvenci zaměření vazebného chování k jiným osobám než k matce (Bowlby, 2010, s.180). Existuje též velká variabilita vazebného chování u daného jedince. Tato velká



variabilita výzkumníky inspirovala k pozdějšímu sestavení vzorců citové vazby, které se staly první typologií citové vazby.

Ainsworthovou (Ainsworth, 2010) v její práci inspiroval jak Bowlby se svou teorií citové vazby (v níž se klouobil jeho eklektický přístup s psychoanalytickou, evoluční a systemickou teorií spolu s kognitivní psychologií a s etologií), tak i profesor William Blatz se svou teorií jistoty (*secure theory*). Ainsworthová díky pozorování odloučení dětí a rodičů začala zkoumat individuální rozdíly v citové vazbě, čímž došlo k velkému rozšíření teorie citové vazby (Fraley, 2007, s.55).

K mapování těchto individuálních rozdílů vazebného chování vůči matce používala Ainsworthová a její kolegyně Bellová (Ainsworth & Bell 1970, s.52) experimentální metodu Strange Situation na vzorku 56 ročních dětí.

Strange Situation studie byly používány již v 60. letech (např. Harlow, 1961 podle Ainsworth & Bell, 1970), ale pouze dvě z nich nabízely etologicko-evoluční pohled na prožívání odloučení. Výzkumná situace této metody se skládá z 8 epizod:

1. Dítě je v příjemné místnosti s hračkami s matkou a s výzkumníkem.
2. Výzkumník odchází. V místnosti je pouze matka a dítě.
3. Do místnosti přichází cizí osoba (žena), minutu si povídá s matkou, pak se přibližuje k dítěti a ukazuje mu hračku. Na konci této epizody matka nenápadně odchází.
4. V místnosti je dítě a cizí osoba. V případě, že je dítě rozrušeno, cizí osoba se ho snaží uklidnit hračkami.
5. Matka se vrací. Cizí osoba odchází. Na konci epizody matka opět odchází a s dítětem se rozloučí („ahoj“).
6. Dítě je v místnosti samo.
7. Vrací se cizí osoba. V místnosti je tedy cizí osoba a dítě.
8. Matka se vrací do místnosti, cizí osoba odchází.

Na základě klinických posouzení pak byly vytvořeny tři vzorce vazebného chování, které byly podrobeny důkladné statistické analýze potvrzující jejich validitu (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s.291):

**Vzorec B** – *jisté připoutání k matce (secured attached)*

- Tento vzorec se vyskytuje u většiny dětí.
- Dítě s jistým připoutáním dokáže docela svobodně prozkoumávat neznámé okolí, není vylekáno příchodem cizí osoby. Dítě má povědomí, kde se jeho matka přibližně nachází i v době odloučení. Po jejím návratu ji vítá.
- „Hlavním rysem je jejich aktivita při hře a aktivita při vyhledávání kontaktu, jsou-li zneklidněny po krátkém odloučení. Tyto děti je možné snadno utěšit a brzy jsou opět zaujaty hrou“ (s.291).

**Vzorec A** – *úzkostně připoutané k matce a vyhýbavé (anxiously attached to mother and avoidant)*

- Vyskytuje se přibližně u 20% dětí, jedná se o nejisté připoutání.
- „Děti se matce po jejím návratu vyhýbají, mnohé se chovají přátelštěji k cizímu člověku než k vlastní matce“ (s.292).
- U dětí s vyhýbavou citovou vazbou se často objevovalo chování nazývané odpoutání nebo odstup.

**Vzorec C** – *úzkostně připoutané k matce a odmítavé (anxiously attached to mother and resistant)*

- Tento vzorec je přítomen přibližně u 10% dětí, jedná se o nejisté připoutání.
- „Děti oscilují mezi vyhledáváním blízkosti a odmítáním kontaktu s matkou. Některé z nich bývají více rozzlobené než ostatní děti, jiné bývají více pasivní“ (s.292).
- U dětí v kategorii úzkostné citové vazby se často objevoval protest.

Ainsworthová (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s.214) v otázce citové vazby považuje za klíčovou dimenzi „jistota citové vazby“.

Bowlby (2010, s.293) také zdůrazňuje význam dimenze *jistota – nejistota*. Tato dimenze označuje stejný rys dětství, který Benedek (1938 podle Bowlby, 2010, s.293) označuje jako „vztah důvěry“, Kleinová (Klein, 1948 podle Bowlby, 2010, s.293) ji pojmenovala „*introjekce dobrého objektu*“ a Erikson (1950 podle Bowlby, 2010, s.293) jako „*základní důvěra*“. Tato dimenze označuje aspekt osobnosti, který je nesmírně důležitý pro duševní zdraví.

Práce Ainsworthové je velice významná z několika důvodů (Fraley, 2007, s.56):

1. poskytuje první empirické důkazy, jak vazebné chování vychází z kontextu bezpečí i strachu
2. poskytuje první empirické rozčlenění individuálních rozdílů ve schématech dětské citové vazby
3. názorně ukazuje, že tyto individuální rozdíly souvisí s interakcemi mezi dítětem a pečující osobou v domácím prostředí během prvního roku života dítěte

### **2.3 Ontogeneze citové vazby do dospělosti**

Již Bowlby nepochyboval o tom, že citová vazba se prolíná celou ontogenezí člověka, což zdůrazňoval výrokem, že „citová vazba hraje životně důležitou roli v životě člověka od kolébky až do hrobu“ (Bowlby podle Fraley, 2010b). Sám zastával názor, že „vazebné chování v dospělosti je přímým pokračováním vazebného chování v dětství“ (Bowlby, 2010, s.185).

I Ainsworthová se o roli citové vazby v dospělosti zmiňuje, ale v podstatě ji více nezkoumala (Ainsworth, Blehar, Waters & Wall, 1978 podle Fraley & Shaver, 2000, s.135).

Hlavní otázku, kterou si výzkumníci citové vazby pokládají, zůstává, zda je citová vazba dána primární zkušeností jedince s pečující osobou a je v průběhu času neměnná a nebo zda se citová vazba v ontogenezi člověka vyvíjí a mění.

Není pochyb, že velké množství psychologů zastává názor, že primární zkušenost dítěte s pečující osobou je tak silným činitelem, který ovlivňuje citové vazby a vztahy daného jedince i v dospělosti. Mnoho metod se tak zaměřuje na mapování této rané citové vazby a na základě těchto poznatků pak pracují s daným dospělým jedincem (např. AAI). Několik výzkumů ukazuje, že se typ citové vazby jedince v průběhu života moc nemění a je během ontogeneze jedince stabilní. Někteří zastávají názor, že se citová vazba v čase upevňuje (Shaver, Collins & Clark, 1996 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.190) a vysvětlují to sebenaplňujícím očekáváním (např. očekávám, že budu druhými odmítnut, takže zaujímám takové interpersonální vzorce chování, které nakonec opravdu vedou k odmítnutí).

Někteří výzkumníci si však položili otázku, zda je citová vazba opravdu dána vývojem v dětství (údajně během prvního nebo druhého roku života) a pak se během celého zbývajících vývoje (který trvá ještě dalších asi 60 let) nemění. Ontogeneze člověka s sebou přináší velké množství změn a skutečností, které jedince formují. Přece osobnost se také vyvíjí celý život, je tedy logické předpokládat, že i citová vazba může procházet vývojem.

I Bowlby (2010, s.300) ve své práci dodává, že trvalé interakční vzorce mohou být značně pozměněny událostmi v následujících letech.

Teorie citové vazby tedy přijímá i možnost, že se citová vazba mění. Tyto změny jsou vysvětlovány různě (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.191):

1. Změna citové vazby je způsobena změnami ve zkušenostech jedince se vztahy – tato teorie je podpořena výzkumem souvislosti mezi stabilitou a událostmi v pevných a spokojených vztazích (Feeney & Noller, 1992 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.191) a výzkumem stability citové vazby v souvislosti s rozchodem (Kirkpatrick & Hazan, 1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.191).
2. Změna citové vazby je krátkodobá. Jedinec má v sobě kombinaci více stylů citové vazby, vyvozených z průběhu různých vztahů (Baldwin & Fehr, 1995 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.191).
3. Změna citové vazby je dána individuálními rozdíly. Davila, Burge a Hammen (1997 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.191) tvrdí, že někteří jedinci jsou náchylní ke změnám citové vazby důsledkem určitých okolností, kdežto jiné jedince tyto události nepozmění.

Já osobně zastávám názor, že citová vazba se vyvíjí v průběhu celého života a zkušenost jedince se sociálními vztahy tento vývoj formuje. Tento můj názor vychází z velké řady výzkumů, o kterých se zmiňuji v následujících kapitolách. Nyní bych ráda nastínila poznatky o vývoji citové vazby v adolescenci až do dospělosti.

Není pochyb o tom, že během dospívání se pouto k rodičům mění. Bowlby (2010, s.185) podotýká, že v této době dochází ke změně důležitosti blízkých osob z rodičů na vrstevníky, což potvrzují i výzkumy vazebných figur.

Výzkumníci zjišťovali, kdo je pro děti, dospívající a dospělé vazebnou figurou, čímž v podstatě mapovali vývoj citové vazby během ontogeneze jedince. Použili k tomu dříve popsané rysy a funkce vazebné figury (1. udržení blízkosti s danou osobou, 2. bezpečné útočiště, 3. bezpečná základna). Na pozici skutečné vazebné figury může být umístěna osoba, která má minimálně jeden z těchto rysů.

Hazanová s kolegy (Hazan, Hutt, Sturgeon & Bricker, 1991 podle Fraley & Shaver, 2000, s.138) použili sebesposuzovací metodu a rozhovor k určení jedincovy vazebné figury. Výsledky ukazují, že pro děti je primárně vazebnou figurou rodič, ale adolescenti a dospělí mají tendenci za vazebnou figuru označit své vrstevníky (blízké přátele nebo romantické

partnery). Průměrná doba těchto romantických vztahů, ve kterých dochází k vytvoření a rozvoji citové vazby, jsou dva roky (Hazan et al., 1991 podle Fraley & Shaver, 2000, s.138).

Tento časový horizont romantických vztahů byl i v následujících výzkumech potvrzen (např. Fraley & Davis, 1997, s.136), a proto je partnerský vztah trvajícím minimálně dva roky (aby zde mohla vzniknout citová vazba mezi partnery) kritériem pro výběr respondentů v mém výzkumném projektu.

Výzkum Fraleyho a Davise (Fraley & Davis, 1997, s.136) se zaměřil na vazebné figury u mladých dospělých (studenti univerzity). Autoři zjistili, že u 60% z nich jsou vazebnými figurami rodiče, ale že u těchto mladých dospělých dochází k transferu funkcí vazebných figur na skupinu vrstevníků (především na romantické partnery). Výzkumníci též zkoumali souvislost mezi délkou partnerského vztahu a mírou, s jakou se pro jedince stává jejich partner vazebnou figurou. Probandi, kteří uvedli, že jejich partner pro ně symbolizuje bezpečnou základnu, bezpečné útočiště a chtějí mu být nablízku, byli ve svých romantických vztazích přibližně dva roky. Bylo tedy potvrzeno, že míra transferu vazebné figury z rodiče na partnera je přímo úměrná délce romantického vztahu. Jedinci s jistou citovou vazbou měli častěji za svou vazebnou figuru právě partnera a též ho jako vazebnou figuru preferovali před rodiči (Fraley & Davis, 1997, s.136). Toto zjištění nám může pomoci vysvětlit možnou podstatu vazebných vztahů a to, že jistější jedinci mohou hledat mezi svými vrstevníky případnou vazebnou figuru, pokud měli se svými rodiči jistou citovou vazbu (Fraley & Shaver, 2000, s.139).

Tyto výzkumy tak jasně potvrzují názor Bowlbyho i ostatních výzkumníků citové vazby, že citová vazba se objevuje v průběhu celého života jedince a vzniká v rozmanitých vztazích, nikoliv jen ve vztahu dítěte a pečující osoby (matky).

### **3. Citová vazba v partnerských vztazích a v manželství**

Jak již bylo zdůrazněno výše, výzkumy, které se zaměřily na vývoj citové vazby v průběhu života, došly k jasným výsledkům, které potvrzují, že citová vazba vzniká i v jiných vztazích než jen ve vztahu dítěte s primární pečující osobou.

V této rigorózní práci se budu věnovat citové vazbě v dospělosti se zaměřením na citovou vazbu v romantických vztazích (partnerském vztahu a v manželství). Nebudu zde tedy zmiňovat případnou citovou vazbu v kamarádských vztazích nebo mezi jinými rodinnými příslušníky než je rodič a dítě.

#### **3.1 Rozšíření konceptu rané citové vazby na romantické vztahy**

Koncept citové vazby, jak ho vytvořil Bowlby a rozšířila Ainsworthová, se zaměřoval na ranou citovou vazbu, tedy na vztah dítěte a primární pečující osoby. Bowlby i Ainsworthová se o roli citové vazby v dospělosti zmiňují, ale v podstatě ji nezkoumali ani neměřili. V 80. letech 20. století došlo k prvnímu rozšíření tohoto konceptu na partnerské vztahy a manželství.

Podle Weissové (1982, 1986 a 1991 podle Feeney, 1999a, s.355) lze totiž rysy citové vazby, jako je udržování blízkosti, protest při separaci, bezpečná základna a bezpečné útočiště, aplikovat na manželské nebo partnerské vztahy. Jedinec čerpá od svého partnera pocit bezpečí a útěchy, chce být se svým partnerem a protestuje, pokud hrozí, že partner bude nedostupný (Feeney, 1999a, s.356).

Rozsáhlý rozvoj teorie citové vazby je zásluhou Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987), kteří se zaměřili právě na rozšíření rané citové vazby na romantické vztahy v dospělosti.

Cílem Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987, s.511) bylo vytvořit ucelený rámec pro porozumění rozdílných oblastí životního cyklu – lásce, osamělosti a zármutku. K tomuto cíli si vybrali právě koncept rané citové vazby, neboť si povšimli významných podobností naznačujících existenci citové vazby i v romantických vztazích v dospělosti (Fraley & Shaver, 2000; s.135). Hlavní podobnosti mezi vztahem dítě – pečující osoba (rodič) a romantickým vztahem jsou (Fraley, 2010b; Shaver et al., 1988 podle Fraley & Shaver, 2000, s.135):

- Přítomnost a citlivost vazebné figury (partner i pečující osoba) vyvolává pocity bezpečí a jistoty (slouží jako *bezpečná základna*).

- Vazebná figura (partner i pečující osoba) slouží jako zdroj bezpečí, pohodlí a ochrany. Je častěji vyhledávána, pokud se jedinec (partner nebo dítě) cítí sklíčený, nemocný nebo ohrožený (vazebná figura slouží jako *bezpečné útočiště*).
- Partneři, ale i pečující osoba s dítětem, mezi sebou udržují blízký tělesný kontakt.
- Partneři spolupracují a sdílí společné zajímavé zážitky a zkušenosti, stejně jako pečující osoba a dítě.
- Pečující osoba i dítě, stejně jako partneři, jsou sebou vzájemně zaujati a přitahováni.
- Emoce i chování je v obou vztazích spouštěno i utlumováno podobnými podněty.
- Partneři používají „žvatlání“ (*baby talk*), které je podobné řeči pečující osoby a dítěte.

Shaver a Hazanová (Shaver & Hazan, 1988 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.188) vymezili i dva základní rozdíly mezi vztahem dítě – pečující osoba (rodič) a romantickou láskou (partnerským vztahem nebo manželstvím):

- Vztah dítě – pečující osoba je asymetrický a péči v něm poskytuje pouze pečující osoba. V milostné romantické lásce obvykle dochází k reciproční péči mezi partnery, tento vztah je symetrický.
- Sex je vždy důležitou součástí romantické lásky, ale není přítomen ve vztahu dítě – pečující osoba.

Citovou vazbu v dospělosti je možné popsat čtyřmi základními tezemi, které formulovali Fraley a Shaver a které vycházejí z práce Hazanové a Shavera z 80. let (např. Hazan & Shaver, 1987):

1. „*Dynamika chování a emocí ve vztazích dítě – pečovatel a v dospělých romantických vztazích je řízena stejným biologickým systémem*“ (s.133).

Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1990) si všimli, že romantické vztahy dospělých jsou charakterizovány stejnými dynamickými pochody jako vztah dítěte a pečovatele. Dospělý jedinec se obvykle cítí bezpečně a jistý, je-li jeho partner na blízku, dostupný a citlivý. Za těchto okolností může partner prozkoumávat okolí (např. probouzet v sobě zvědavost a vyhledávat nové podněty k rozvoji). Když se jedinec cítí sklíčený, nemocný nebo ohrožený, partner je pro něj zdrojem bezpečí, pohodlí a ochrany. Další podobnosti mezi oběma typy vztahů (dítě – pečovatel a romantický vztah) jsou uvedeny výše. Na základě těchto zjištění se zdá, že se v obou typech vztahů projevují stejné skryté dynamické pochody (Shaver et al., 1988 podle Fraley & Shaver, 2000, s.135).

2. „*Typy individuálních rozdílů pozorovaných ve vztahu dítě – pečující osoba jsou podobné individuálním rozdílům, které byly pozorovány v romantickém vztahu*“ (s.135).

Hlavní systém citové vazby Ainsworthové (jistý, úzkostný a vyhýbavý) je pojmově podobný „stylům lásky“, které popsali u dospělých Lee s kolegy (podle Fraley & Shaver, 2000, s.135). Na základě těchto individuálních rozdílů bylo vytvořeno několik modelů citové vazby, o kterých podrobněji píší v následujících podkapitolách.

3. „*Individuální rozdíly ve vazebném chování v dospělosti odráží očekávání a názory, které si jedinci vytváří o sobě a o svých blízkých vztazích na základě své historie citové vazby. Tyto pracovní modely (working models) sebe a druhých jsou relativně stálé a mohou odrážet jejich rané zkušenosti s pečujícími osobami*“ (s.135).

Dítě si na základě zkušeností vytváří vnitřní pracovní modely, které představují interakce s pečujícími osobami. Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1987, s.521) se domnívají, že pracovní modely citové vazby přetrvávají, řídí a utvářejí chování jedinců v blízkých vztazích během celého života. Když lidé utvářejí nové partnerské vztahy, částečně se spoléhají na své dřívější zkušenosti o tom, jak se druzí budou pravděpodobně chovat a používají své modely o druhých i k vysvětlení jejich záměrů. Tyto pracovní modely jsou velmi odolné vůči změnám, neboť tyto modely jsou součástí vztahu a lidé někdy vnímají svůj vztah zkresleně tak, aby odpovídal jejich očekáváním. Tato teorie z tohoto hlediska vysvětluje podobnost jedincových partnerů napříč rozdílnými vztahy. Teorie citové vazby poskytuje možnost ponechat si raný psychoanalytický náhled na schémata vztahů v dospělosti, aniž by používala kontroverzní psychoanalytické mechanismy, jako je regrese nebo fixace (Fraley & Shaver, 2000, s.136).

4. „*Romantická láska (v obecném slova smyslu) představuje vzájemnou interakci citové vazby, poskytování péče a sexu*“ (s.136).

I když je romantická láska částečně fenoménem citové vazby, zahrnuje v sobě též další behaviorální systémy, jako je péče a sex. Je velice obtížné od sebe oddělit funkce, které má citová vazba a péče ve vztazích v dospělosti. Dalo by se říct, že v dlouhodobých vztazích se tyto funkce často střídají. Dle Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987) je možné romantickou lásku chápat jako vzájemné fungování právě těchto tří komponent. Každá z nich má jinou funkci a jiný průběh vývoje a všechny tři vznikají samostatně tak, že v sobě částečně odrážejí jedincovu zkušenost se vztahovou citovou vazbou (podle Fraley & Shaver, 2000, s.136). Bowlby (1969 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.188) tvrdí, že tyto tři behaviorální systémy (citová vazba, péče a sex) společně pracují na zajištění přežití živočišného druhu.



Teorie citové vazby v dospělosti umožnila (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.185):

- propojit koncept romantické lásky s ranými sociálními zážitky
- vysvětlit zdravé i nezdravé druhy lásky
- zachytit a zahrnout další příbuzné koncepty, jako je zármutek a osamělost

## 3.2 Modely citové vazby

V této podkapitole bych ráda detailněji rozebrala jednotlivé modely citové vazby v dospělosti, které pracují jak se třemi styly citové vazby, tak i se čtyřmi styly. Oba modely vznikly na základě rozsáhlého výzkumu. 3-kategoriální model, který se inspiroval třemi vzorci citové vazby Ainsworthové, vznikl v rámci prvotního výzkumu citové vazby v romantických vztazích Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987), o kterém jsem psala v předchozí podkapitole. Bartholomewová (Bartholomew, 1990 podle Bartholomew & Horowitz, 1991) pak přichází se 4-kategoriálním modelem citové vazby.

### 3.2.1 3-kategoriální model citové vazby

Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1987, s.515) pracují se třemi styly citové vazby, které vytvořila Ainsworthová (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s.291):

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

K těmto stylům vytvořili popisy, které předložili respondentům ve svých výzkumech (Hazan & Shaver, 1987, s.515):

1. **Jistý styl citové vazby:** „Myslím, že je pro mne celkem snadné sblížit se s ostatními a přitom se cítit dobře, že se na ně spoléhám a oni se spoléhají na mě. Netrápím se často tím, že by mě někdo opustil a nevádí mi, když se mi chce někdo přiblížit.“
2. **Vyhýbavý styl citové vazby:** „Není mi moc příjemné být si s druhými blízky/á. Je pro mne těžké naprosto jim důvěřovat a být na nich závislý/á. Jsem nervózní, když se mi chce někdo příliš přiblížit. Mí partneri často chtějí mít náš vztah více intimní, než jak to vyhovuje mně.“
3. **Úzkostný styl citové vazby:** „Myslím, že druzí nejsou ochotni se mi přiblížit tak moc, jak bych chtěl/a já. Často se trápím, že mě můj partner doopravdy nemiluje a že se mnou nebude chtít zůstat. Chtěl/a bych s druhým člověkem úplně splynout, což ale druhé lidi někdy vyplaší.“

Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1987, s.521) v této své prvotní studii zjistili, že lidé vypovídající o svém vlastním stylu citové vazby mají mezi sebou relevantní rozdíly v názorech na lásku a vztahy. Také se výrazně lišili při rekonstrukci raných zážitků se svými rodiči. Tyto individuální rozdíly lze zachytit zařazením do jednoho ze tří stylů citové vazby. Výsledky jejich výzkumu se dají přehledně shrnout do následující tabulky (Hazan & Shaver, 1987 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.188):

	<b>Jistý styl</b>	<b>Vyhýbavý styl</b>	<b>Úzkostný styl</b>
<b>Hlavní témata sebezposouzení</b>	Cítí se příjemně, když je důvěrný a spoléhá se na druhé; absence úzkosti ze vztahu	Cítí se nepříjemně, když si je s někým blízký; spolehnout se na druhé je obtížné	Touží pro extrémní blízkosti; úzkost z opuštění nebo z nedostatku lásky
<b>Historie citové vazby</b>	Vztahy s rodiči a mezi rodiči popisuje jako vřelé	Matku popisuje jako chladnou a odmítající	Otce popisuje jako nespravedlivého
<b>Pracovní modely</b>	Snadné pochopení; pár pochybností o sobě; ostatní mají dobré úmysly; láska je trvalá	Láska je výjimečně trvalá; láska ztrácí intenzitu	Pochybnosti o sobě; nedorozumění; opravdová láska je vzácná; ostatní jsou méně ochotní se zavázat
<b>Prožívání lásky</b>	Radost; důvěra; přátelství	Strach z intimity; nízké přijetí partnerů	Silné zaujetí; silná sexuální přitažlivost; emoční nestálost

Tab 03: Souhrn výsledků výzkumu Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.188)

Nyní bych ráda uvedla stručný a zjednodušený popis jedinců daného stylu citové vazby a jejich romantického vztahu:

### **Jistý styl citové vazby**

- Velké množství zdrojů uvádí, že jedinci s jistou citovou vazbou mají dlouhodobé, stabilní a spokojené partnerské vztahy charakterizované intimitou, blízkostí, věrností, důvěrou, podporou a schopností konstruktivního řešení konfliktů. Tito jedinci mají více optimistické názory na romantickou lásku a udržují rovnováhu mezi blízkostí a nezávislostí (Collins & Read, 1990; Feeney, 1999a; Feeney & Noller, 1991; Hazan & Shaver, 1987; Kickpatrick & Davis, 1994; Mikulincer & Nachson, 1991; Mikulincer & Shaver, 2004; Pietromonaco & Carnelley, 1994 podle Dewitte, 2012, s.109).
- Pro jedince s jistou citovou vazbou láska souvisí s prožitkem důvěry, přátelství a pozitivních emocí. Jedinci s jistým stylem citové vazby věří v trvalou lásku. Jistí jedinci vnímají ostatní lidi jako důvěryhodné a sebe jako milé (Hazan & Shaver, 1987).

- Z hlediska historie citové vazby si jedinci s jistou citovou vazbou pamatují své matky jako spolehlivé, citlivé a pečující (Hazan & Shaver, 1987).

### **Vyhýbavý styl citové vazby**

- Jedinci s vyhýbavým stylem citové vazby bývají méně často v dlouhodobých, otevřených, vřelých a věrných vztazích. Méně často se zamilovávají a skórují níže ve vášnivé lásce (Hatfield et al., 1989; Shaver & Brennan, 1992; Shaver & Hazan, 1988 podle Dewitte, 2012, s.110). Jejich vztahy jsou typické nestabilitou, nespokojeností, nedůvěrou, mezilidským odstupem a nižší úrovní citového zapojení a sebeodhalování (Hazan & Shaver, 1987; Kirkpatrick & Davis, 1994).
- Vyhýbaví jedinci prožívají lásku se strachem z blízkosti a s nedostatkem důvěry. Jedinci s vyhýbavou citovou vazbou mohou mít větší pochybnosti o existenci nebo stálosti romantické lásky a věří, že nepotřebují partnerovu lásku k tomu, aby byli šťastní (Hazan & Shaver, 1987).
- Z hlediska historie citové vazby jedinci s vyhýbavou citovou vazbou vypovídají o svých matkách jako o obecně chladných a odmítavých (Hazan & Shaver, 1987).
- Neboť potřeby jedinců s úzkostnou i vyhýbavou citovou vazbou nebývají naplněny dle jejich očekávání, prožívají tito jedinci častěji pocity osamělosti. Vyhýbaví jedinci se snaží chránit proti těmto pocitům nebo je alespoň skrýt, proto budou o své osamělosti vypovídat daleko méně než jedinci s úzkostnou citovou vazbou (Hazan & Shaver, 1987).

### **Úzkostný styl citové vazby**

- Jedinci s úzkostnou citovou vazbou mají nízkou sebeúctu, potřebují souhlas a obávají se opuštění (Dewitte, 2012, s.111).
- Úzkostní jedinci předpokládají, že prožívání lásky je spojeno s velkým zaujetím až s touhou po absolutním splynutí s druhou osobou. Jedinci s úzkostnou citovou vazbou se mohou častěji a jednodušeji zamilovávat a nemají problémy najít pravou lásku (Hazan & Shaver, 1987).
- Jedinci s úzkostnou citovou vazbou mají více pochybností o sobě než jedinci jiných stylů citové vazby. Na rozdíl od vyhýbavých jedinců, úzkostní jedinci nepotlačují ani se nesnaží skrývat pocity nejistoty (Hazan & Shaver, 1987).
- Z hlediska historie citové vazby si jedinci s úzkostnou citovou vazbou vybavují směsici pozitivních i negativních zážitků se svými matkami (Hazan & Shaver, 1987).

- Úzkostný styl citové vazby je Schwarzem (Schwarz, 1984 podle Hazan & Shaver, 1987, s.513) nazýván „úzkostnou romantickou vazbou“ (*anxious romantic attachment*) a Tentovem (Tentov, 1979 podle Hazan & Shaver, 1987, s.513 podle Feeney, 1999a, s.357) je pojímám jako „*limerence*“ (více viz Limerence, 2012).

Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1987) upozorňují na limity nucené volby při zkoumání citové vazby. Autoři první úpravy jejich metody si ponechali tři popisy stylů (jistý, vyhýbavý a úzkostný), ale požádali respondenty, aby u každého popisu určili míru, s jakou je tento popis vystihuje (Levy & Davis, 1988 podle Feeney, 1999a).

Další výzkumy vyvinuly mnohopoložkové metody, ve kterých byly dané popisy rozděleny na jednotlivé položky. Většina výzkumů, které použily faktorovou analýzu, se shoduje na dvou základních faktorech (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189):

1. **příjemné prožívání blízkosti** – jedná se o bipolární faktor, na jednom konci se nachází projevy jisté citové vazby (např. „Připadá mi snadné, být si s druhými blízký“) a na druhém pólu pak projevy vyhýbavé citové vazby – Vyhýbavost (např. „Příliš velká blízkost s partnerem mě znervózňuje“) (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189)
2. **úzkostnost ve vztahu** – úzkostnot ve vztahu se objevuje především v otázkách opuštění a opětování lásky; jedná se o aspekt úzkostné citové vazby (např. „Často se trápím tím, že mě můj partner doopravdy nemiluje“) (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189).

Feeneyová a Nollerová (Feeney & Noller, 1991 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000) poznamenaly, že dosavadní výzkumy citové vazby používaly dotazníkové metody, které mohly být ovlivněny požadavky a pojetím daného výzkumníka. Témata citové vazby se, podle autorek, nemusí objevovat v myšlení respondentů o jejich romantických vztazích, dokud jim nejsou předložena v otázkách výzkumníka. Autorky se tedy rozhodly použít otevřené otázky, ve kterých u mladých dospělých zkoumaly jejich současné partnerské vztahy. Většina respondentů spontánně rozsáhle mluvila o tématech citové vazby, jako je blízkost nebo zalíbení. Obsah těchto výpovědí byl podobný výsledkům dotazníku vytvořeného Hazanovou a Shaverem v roce 1987, který respondentům předložily o dva týdny později. Níže uvádím příklad výpovědí respondentů s vyhýbavým a s úzkostným stylem citové vazby:

„Když máte někoho, kdo vás pořád miluje a miluje, tak ho tak moc nechcete. Ale když si myslíte, že se zajímá o někoho jiného, tak ho chcete. A to dodává vztahu vzrušení.“ (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.185).

„Potřebuji spoustu útěchy a fyzické náklonnosti. Naprosto mi vyhovuje, když je můj partner nesmírně láskyplný. Já vždycky, celý svůj život prahnu po lásce, hlavně rodičovské – špatné rodičovské vztahy...“ (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.185; Feeney, 1999a, s.355).

### 3.2.2 4-kategoriální model citové vazby

Bartholomewová (Bartholomew, 1990 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s.227) navrhla 4-kategoriální typologii stylů citové vazby založenou na tvrzení, že citová vazba v sobě odráží pracovní modely sebe a pracovní modely figury (druhých), popsanych výše v kapitole 2.1 Základní pojmy a vymezení (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189). Bartholomewová a Horowitz (Bartholomew & Horowitz, 1991, s.227-8) pak o rok později vytvářejí popisy jednotlivých stylů citové vazby.

Jedincovy představy o sobě a o druhých jsou dichotomní – pozitivní x negativní. Jedinec sebe může vnímat jako hodného lásky a podpory (pozitivní model sebe) nebo může mít dojem, že si lásku ani podporu od druhých nezaslouží (negativní model sebe). Stejně tak může druhé vnímat jako důvěryhodné, spolehlivé a dostupné (pozitivní model druhých) nebo jako nespolehlivé a odmítající (negativní model druhých). Kombinace těchto dvou dimenzí vytváří čtyři kategorie citové vazby, přičemž každá kategorie představuje teoretický prototyp daného stylu citové vazby (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227):

		Model sebe (závislost)	
		pozitivní (nízká)	negativní (vysoká)
Model druhých (vyhýbavost)	pozitivní (nízká)	<b>Jistý styl</b> ( <i>secure</i> ) Příjemný pocit z blízkosti a autonomie Hazanová & Shaver – jistý styl Mainová – jistý styl	<b>Zapletený styl</b> ( <i>preoccupied</i> ) Zabývající se vztahy Hazanová & Shaver – úzkostný typ Mainová – propletený nebo zaujatý styl
		negativní (vysoká)	<b>Odmítavý styl</b> ( <i>dismissing</i> ) Odmítání blízkosti, odpor k závislosti Mainová – odmítavý nebo nezaujatý styl

Tab 04: Model citové vazby Bartholomewové a Horowitz (Bartholomew & Horowitz, 1991, s.227)

**Jistý styl citové vazby** značí pocit vlastní hodnoty (*sense of worthiness*) a pocit, že „si zasloužím být milován“. Tento pozitivní model sebe se kloubí s přesvědčením, že lidé jsou obecně přijímající a citliví (pozitivní model druhých) (Bartholomew & Horowitz, 1991,

s.227). Tento styl odpovídá jistému stylu Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987) a jistému stylu popsaného Mainovou a kolegy (Main et al., 1985 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227).

**Zapletený styl citové vazby** (možno přeložit také jako „zaujatý styl citové vazby“ nebo „úzkostně zapletený typ“) představuje kombinaci negativního modelu sebe („nezasloužím si být milován“) a pozitivního modelu druhých. Sebepřijetí jedince se zapleteným stylem citové vazby je závislé na přijetí a uznání od ostatních (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227). Tento styl odpovídá úzkostnému stylu citové vazby Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987) a propletenému nebo zaujatému stylu citové vazby podle Mainové a kolegů (Main et al., 1985 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227).

Dalším stylem citové vazby je **odmítavý styl citové vazby** (neboli „vyhýbavý styl“, „vyhýbavě-odmítavý styl“), což je kombinace pocitu vlastní hodnoty (pozitivní model sebe) a negativního naladění proti ostatním lidem (negativní model druhých). Tento negativní přístup k druhým je ochranou jedince před zklamáním. Jedinec se tak vyhýbá blízkým vztahům a snaží se udržet si pocit nezávislosti a nezranitelnosti. Tento styl citové vazby autoři přirovnávají k nezaujatému nebo odmítavému souboru vazebných postojů dle Mainové a kolektivu (Main et al., 1985 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227).

Čtvrtým stylem citové vazby je **ustrašený styl citové vazby** (nebo též „úzkostně vyhýbavý typ“ či „ustrašeně-vyhýbavý styl“), který je typický pocitem nízké hodnoty („nezasloužím si být milován“; negativní model sebe) a očekáváním, že ostatní jsou naladění negativně („ostatní jsou nedůvěryhodní a odmítající“; negativní model druhých). Jedinec s tímto ustrašeným stylem citové vazby se vyhýbá blízkosti s druhými lidmi, neboť se tím chrání před očekávaným odmítnutím. Tento styl citové vazby je rozšířením koncepcí tří stylů citové vazby (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227), ale dal by se přirovnat k vyhýbavému stylu Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987).

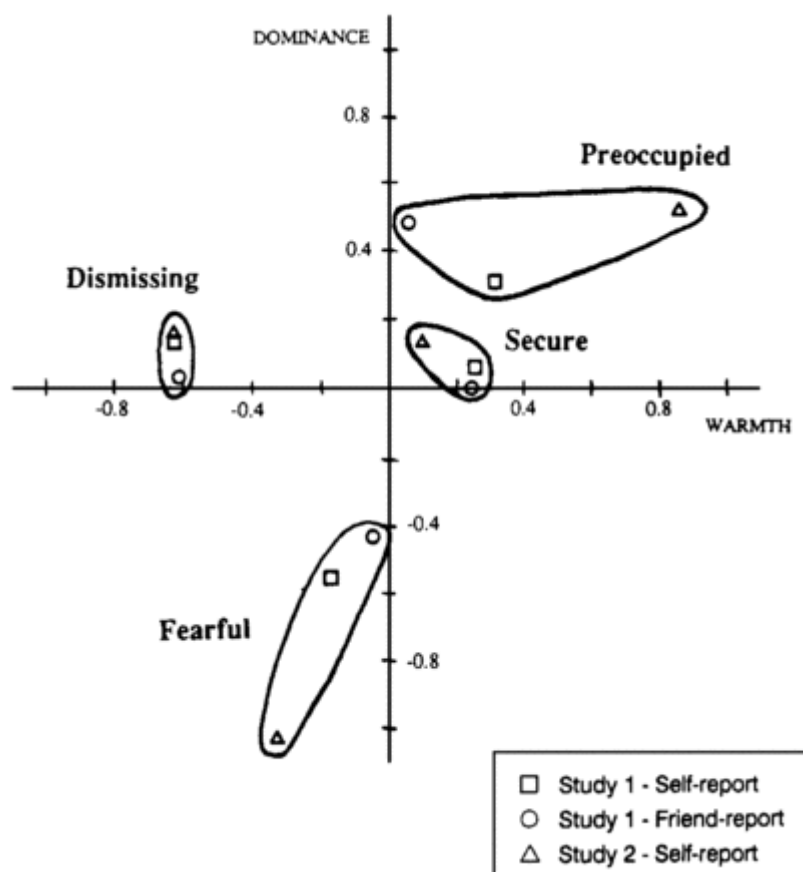
Bartholomewová a Horowitz (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 228) pak ve svých dvou studiích testovali navržený 4-kategoriální model citové vazby. V první studii byla citová vazba zkoumána na přátelských vztazích 3 metodami – sebesposuzováním probanda, posuzováním od přítele a rozhovorem. Citová vazba se ukázala jako významný prediktor interpersonálního fungování jedince. V druhém výzkumu probandi vypovídali o přátelských

i o partnerských vztazích. Výzkum byl rozšířen o mapování vztahu probanda s primární rodinou (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 228,236).

Výsledky ukazují, že obě dimenze podstatné v blízkých vztazích dospělých, tedy model sebe a model druhých, se mohou měnit nezávisle. Výzkum však jasně potvrdil pozitivní vztah mezi modelem sebe a modelem druhých, které mají původ v raných interpersonálních interakcích (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 240).

Vyhýbavost blízkým vztahům (negativní model druhých; vyhýbavý a ustrašený styl citové vazby) způsobuje problémy se sblížením a se spoléháním se na druhé. Tyto dva styly citové vazby se však významně liší v pocitu vlastní hodnoty, proto pouze ustrašený styl citové vazby (negativní model sebe) souvisí se sociální nejistotou a s absencí asertivity.

Jak je patrné i z grafu (graf 02), každý ze stylů citové vazby souvisí s rozdílným souborem interpersonálních problémů. Zatímco zapletený styl citové vazby se nachází v kvadrantu hřejivý-dominantní, ustrašený styl citové vazby je v kvadrantu chladný-pasivní.



Graf 02: Těžiště stylů citové vazby z hlediska interpersonálních problémů. Data ze dvou studií Bartholomewové a Horowitz (Bartholomew & Horowitz, 1991, s.239).

Je potřeba ještě doplnit, že nikdo z probandů nepasoval přesně na daný styl citové vazby. Většina probandů uváděla kombinaci stylů citové vazby napříč vztahy i časem (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 241).

Feeneyová, Nollerová a Hanrahan (Feeney, Noller, Hanrahan, 1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000) vytvořili velký soubor položek obsahující základní oblasti citové vazby. Jejich výzkum podpořil rozdělení citové vazby na 4 styly, které byly obdobné těm, které popsala Bartholomewová (Bartholomew, 1990 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s.227), a odhalil další důležité souvislosti – jedinci s odmítavým stylem citové vazby uváděli vyšší potřebu souhlasu a zaujetí ve vztahu. Jejich snaha o udržení interpersonálního odstupu může být ovlivněna úzkostí těchto jedinců (Feeney, Noller & Hanrahan, 1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000).

Brennanová, Clark a Shaver (Brennan, Clark & Shaver, 1998), o nichž se zmiňuji i níže, provedli sdružovací analýzu založenou na dvou základních faktorech (Vyhýbavost a Úzkostnost) získané ze sebesuzovacích položek. Výsledky 4 stylů citové vazby byly opět podobné rozdělení Bartholomewové (Bartholomew, 1990 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s.227).

### 3.2.3 2-faktorové pojetí citové vazby

V této podkapitole bych ráda představila 2-faktorové pojetí citové vazby. Toto pojetí vychází ze 3-kategoriálního a 4-kategoriálního modelu citové vazby, které kombinuje na základě dvou níže popsaných faktorů.

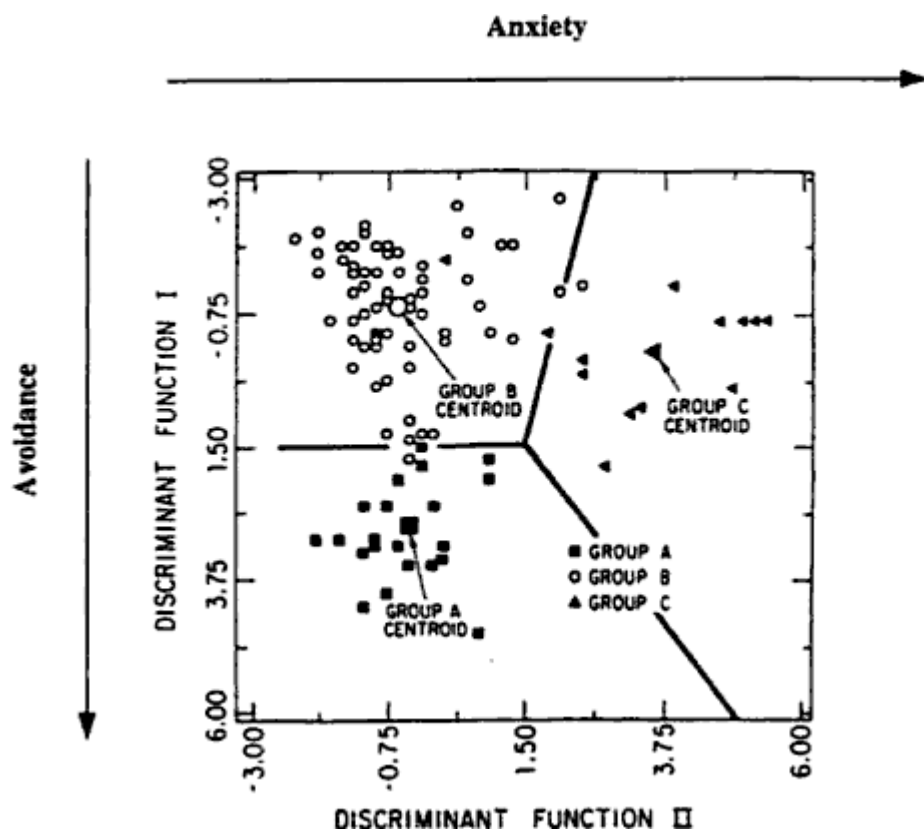
Brennanová, Clark a Shaver (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.47) při tvorbě metody ECR (jejíž revize je použita v mém výzkumu) přicházejí se dvěma základními faktory (dimenzemi), které sytí citovou vazbu:

- 1. Vyhýbavost**
- 2. Úzkostnost**

Autoři pak na základě těchto dvou faktorů pracovali se třemi styly citové vazby popsanými Ainsworthovou a jejími kolegy (Ainsworth et al., 1978 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.47). Tyto 3 styly pojali jako určité oblasti ve 2-dimenzionálním rozložení (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.47):

1. *Vyhýbavost* – nepříjemné prožívání blízkosti a závislosti
2. *Úzkostnost* – pláč, neschopnost jistého prozkoumávání v nepřítomnosti matky, zlostný protest směřovaný na matku při opětovném setkání (po odloučení)





Graf 03: Ainsworthové a kolegů (Ainsworth et al., 1978, s.102 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.47), ke kterému Brennanová, Clark a Shaver přidali názvy dvou diskriminačních funkcí – Vyhýbavost a Úzkostnost (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.48).

Jak již bylo řečeno, také většina výzkumů, které použily faktorovou analýzu položek citové vazby vytvořenou Hazanovou a Shaverem (Hazan & Shaver, 1987), potvrzují dva základní faktory sytící citovou vazbu (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.189):

1. **příjemné prožívání blízkosti** – jedná se o pozitivní otočení faktoru *Vyhýbavosti*
2. **úzkostnost ve vztahu** – jedná se o aspekt úzkostné citové vazby (faktor *Úzkostnosti*)

I Bartholomewová (Bartholomew, 1990 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 240) uvádí, že citová vazba v sobě odráží dva pracovní modely, které by se daly přirovnat ke dvěma dimenzím citové vazby (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 240):

1. **Model sebe** – závislost (tato dimenze je dosti podobná faktoru *Úzkostnosti*)
2. **Model druhých** – *Vyhýbavost*

Z výsledků výzkumů a teoretických rámců citové vazby v dětství, adolescenci i dospělosti vyplývá, že využití 2-faktorového pojetí citové vazby je velice vhodné, neboť poskytuje prostor pro 4- nebo 3-kategoriální modely citové vazby (Brennan, Clark & Shaver, 1998,

s.47). Díky 2-faktorovému pojetí citové vazby tak můžeme porovnávat jednotlivé modely citové vazby i jednotlivé styly mezi sebou.

Neboť jsou tyto dvě dimenze, popsané Brennanovou, Clarkem a Shaverem (Brennan, Clark & Shaver, 1998), vyvozeny z většiny dosud známých sebeposuzovacích měření citové vazby v dospělosti, autoři tyto škály považují za základ všech metod citové vazby a také zachycují individuální rozdíly v citové vazbě v dospělosti.

Ve svém výzkumu pracuji právě s těmito dvěma faktory, které také považuji za klíčové dimenze citové vazby.

### **3.3 Metody měření citové vazby**

Tato kapitola poskytuje stručné seznámení se základními metodami, které se používají k mapování citové vazby v dospělosti. Ke každé metodě uvádím i svůj krátký komentář, který je založen na mých dosavadních zkušenostech s danou metodou, je čistě subjektivní a byl vytvořen s ohledem na výběr metody pro můj konkrétní výzkumný projekt. Hodnocení je tedy založeno i na mých kritériích, které jsem nastavila s hlediska mého výzkumného záměru (zaměření metody na aktuální citovou vazbu jedince v daném partnerském vztahu nebo v manželství a možnost kombinace této metody s metodou mapující spokojenost jedince ve vztahu).

Metody užívané k měření a zkoumání citové vazby lze rozdělit do 3 skupin (Crowell & Treboux, 1995, s.5):

1. rozhovory
2. q-sort měření – tato skupina je začleněna pod metodu Adult Attachment Interview, neboť jsou zde uvedeny metody, které jsou alternativami této metody
3. dotazníky

#### 3.3.1 Rozhovory

##### **1. Adult Attachment Interview (AAI)**

Tato metoda byla vytvořena autory Georgem, Kaplanem a Mainovou (George, Kaplan & Main, 1985 podle Crowell & Treboux, 1995, s.5) a jejím cílem je postihnout obecné reprezentace citové vazby. Jedná se o polostrukturovaný rozhovor zaměřující se na vazebné vztahy v dětství a na smysl, který těmto minulým zážitkům respondent přikládá. Ve vyprávění je zkoumán materiál, který respondent záměrně uváděl, a snaží se zachytit i útržky

nevědomého materiálu, které se projevují zdánlivou nesouvislostí nebo rozporuplností ve vyprávění. Skórování probíhá na několika úrovních (George, Kaplan a Main, 1985 podle Crowell & Treboux, 1995, s.5):

- popisy zážitků v dětství
- jazyk, který respondent používá při rozhovoru
- schopnost tyto zážitky integrovat, pro respondenta přínosně vysvětlit a určit jejich význam

AAI skórování bylo vytvořeno na základě rozhovorů s rodiči a Strange Situation (Ainsworth et al., 1978, cit. podle Crowell & Treboux, 1995, s.5) klasifikace jejich dětí. Jedinci jsou na základě AAI rozděleni do několika možných skupin citové vazby (Crowell & Treboux, 1995, s.6):

- *jistí / autonomní* – popisují různé zážitky v dětství, mají vyvážený náhled na rané vztahy, cení si vazebných vztahů a zážitky s citovou vazbou považují za významné v jejich rozvoji
- *nejistí* – nesouvislost, nezvládli své vzpomínky na zážitky začlenit a neumí posoudit význam těchto zkušeností
- *nejistí / odmítavý* – vyhýbají se nebo bagatelizují důsledky raných vazebných vztahů, mají problémy vybavit si specifické události, často své zážitky idealizují a často popisují rané zkušenosti, kdy byli odmítnuti
- *nejistí / zapletení* – jsou zmateni z minulých zážitků, jejich současné vztahy s rodiči jsou plné hněvu nebo pasivity
- *nevyjasnění* – uvádějí vazebná traumata ze ztráty a/nebo týrání, se kterými se doposud nevyrovnali
- *nezařazení*

Stabilita AAI byla potvrzena v mnoha studiích (Bakermans-Krenenburg & van Ijzendoorn, 1993; Benoit & Parker, 1994; Crowell & Treboux, 1991; Crowell, Waters, Treboux & O'Connor, 1995; Fonagy, Steele & Steele, 1992; Sagi, van Ijzendoorn, Scharf, Koren-Karie, Joels & Maysel, 1994 podle Crowell & Treboux, 1995, s.5). Nebyly zjištěny signifikantní genderové rozdíly v distribuci (van Ijzendoorn & Bakermans-Krenenburg, in press podle Crowell & Treboux, 1995, s.5). Diskriminační validita byla prokázána s ohledem na inteligenci, paměť, kognitivní komplikace a z hlediska sociálního přizpůsobení (Bakermans-Krenenburg & van Ijzendoorn, 1993; Crowell, Waters, Treboux, Feider,

O'Connor, Posada, et al., odevzdáno k publikaci; Sagi et al., 1994 podle Crowell & Treboux, 1995, s.6)

Osobně tuto metodu považuji za užitečnou, pokud výzkumník retrospektivně zkoumá ranou citovou vazbu. Tato metoda je dosti časově náročná, ale kompenzuje to svým širokým a důkladným mapováním rané citové vazby. Metodu bych ale osobně nevolila k mapování citové vazby jedince v jeho aktuálním partnerském vztahu nebo v manželství. Jak jsem totiž uváděla v kapitole 2.3 Ontogeneze citové vazby do dospělosti, zastávám názor, že citová vazba se v čase vyvíjí a mění na základě nových sociálních zkušeností jedince. Domnívám se tedy, že aktuální citová vazba v dospělosti nemusí být shodná s ranou citovou vazbou, neboť prošla určitým vývojem, který ale tato metoda moc nezachycuje.

### **Q-sort měření**

Alternativní metodou ke skórování AAI je **Adult Attachment Q-sort**, který z této metody vychází. Autorem je Kodak (1989 podle Crowell & Treboux, 1995, s.7). Metoda se zaměřuje na vztah mezi regulací emocí a citovou vazbou a zkoumá užití minimalizace a maximalizace emočních strategií. Metoda pracuje se dvěma dimenzemi: *jistota/úzkost* a *deaktivace/hyperaktivace* (Crowell & Treboux, 1995, s.6).

Kodak a Hazanová (Kodak & Hazan, 1991 podle Crowell & Treboux, 1995, s.7) také vytváří **Marital Q-sort**, které měří dvě dimenze citové vazby v současném vztahu respondenta – *závislost na partnerovi* a *psychickou dostupnost* (Crowell & Treboux, 1995, s.7).

Neboť Adult Attachment Q-sort je principiálně obdobnou metodu jako je AAI, daná metoda nemusí být ideální pro mapování aktuální citové vazby dospělého jedince v jeho partnerském vztahu nebo v manželství. Vhodnější metodou může být Marital Q-sort, které obsahuje pozitivně otočenou škálu Vyhýbavosti (Závislost na partnerovi). Metodu jsem ve svém výzkumu ne zvolila, neboť jsem preferovala dotazník, který lépe zachycoval mnou požadované oblasti.

## **2. Attachment Interviews**

Autory této metody jsou Bartholomewová a Horowitz (Bartholomew & Horowitz, 1991). Tyto rozhovory vyhodnocují prototypy (styly) citové vazby dle 4-kategoriálního modelu: *jistý styl*, *zapletený styl*, *odmítavý styl* a *ustrášený styl*. Tento model byl detailněji popsán výše.

Jedná se o následující rozhovory (Crowell & Treboux, 1995, s.6):

- **Peer Attachment Interview** – zaměřuje se na přátelství, romantické vztahy a na význam blízkosti ve vztazích; je posuzován v 15 dimenzích, které zahrnují popis rozhovoru, popis přátelství a romantických vztahů, popis sebe samého a chování ve vztazích
- paralelní verze – zabývá se vztahy s rodiči, zkušenostmi se separací a nezdary, také se zaměřuje na zážitky v dětství a jejich vliv na jedince (tato verze byla použita v jejich druhé studii)

Peer Attachment Interview je průměrně stabilní (Scharfe & Bartholomew, 1994 podle Crowell & Treboux, 1995, s.6). Ženy bývají více zapletené a muži spíše skórují jako odmítající (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Diskriminační validita nebyla konkrétně měřena (Crowell & Treboux, 1995, s.6).

Modely sebe a druhých byly využity i v metodě Relationship Questionnaire. Tyto dva modely však spolu vzájemně nesouvisí (Griffin & Bartholomew, 1994b podle Crowell & Treboux, 1995, s.6).

Tato metoda vznikla ve výzkumu Bartholomewové a Horowitze (Bartholomew & Horowitz, 1991) a její další užívání v rámci mapování citové vazby není rozšířené. Posloužila ale k tvorbě dalších metod citové vazby.

### 3. Current Relationship Interview (CRI)

Autorkou této metody je Crowellová (Crowell, 1990 podle Crowell & Treboux, 1995, s.7). CRI zkoumá reprezentaci citové vazby v současném vztahu. Metoda se zaměřuje na popis vazebného chování respondenta a jeho partnera. Struktura popisu je podobná AAI. Metoda využívá škály – *partnerovo chování*, *respondentovo chování* a *respondentův styl vyjadřování*: zlost, zlehčování, idealizování, pasivita v řeči, strach ze ztráty, celková konzistentnost (Crowell & Treboux, 1995, s.7).

Jedinci jsou rozděleni do tří základních skupin citové vazby (Crowell & Treboux, 1995, s.7):

- *jistí* – typická je konzistentnost, jedinci mají pocit, že dospělé vztahy jim pomáhají jako jednotlivcům, ale také jim umožňují společný růst s partnerem
- *odmítaví* – jedinci získávají jen malou nebo žádnou podporu a ve vztazích se necítí moc dobře

- *zapletení* – respondenti uvádějí silnou závislost nebo potřebu kontroly partnera a/nebo nejsou spokojeni s partnerovou schopností naplňovat jejich potřeby

Byla potvrzena průměrná stabilita této metody (Crowell, Treboux, Owen & Pan, 1995; Owens, Crowell, Pan, Treboux, O'Connor & Waters, v tisku podle Crowell & Treboux, 1995, s.7). Dimenze jistoty je nezávislá na respondentově vzdělání, pohlaví nebo délce vztahu, ale byla objevena signifikantní souvislost mezi jistotou a inteligencí (Owens, 1993 podle Crowell & Treboux, 1995, s.7).

Tato metoda mne velice zaujala, neboť pomocí rozhovoru mapuje behaviorální projevy partnerů v daném partnerském vztahu. Metodu jsem nakonec nezvolila z důvodu volby kvantitativního výzkumu, na což bylo vhodnější zvolení dotazníku. Omezení metody spatřuji v rozdělení respondentů do tří stylů citové vazby, neboť touto kategorizací se výzkumník připravuje o další cenné údaje. Jak totiž bylo řečeno výše u výzkumu Bartholomewové, většina jedinců v sobě nesou kombinaci více stylů citové vazby, což se, dle mého názoru, lépe odráží v práci se dvěma faktory, které byly popsány v kapitole 3.2.3 2-faktorové pojetí citové vazby, a které jsou výstupy z mnou vybrané metody ECR-R.

### 3.3.2 Dotazníky a škály

#### **1. Adult Attachment Styles (AAS)**

Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1987) vytvořili tuto metodu, která je založena na pocitech respondenta ze sebe samého ve vztazích (zvláště v romantických vztazích). Jedinec si vybírá svůj styl citové vazby: *jistý*, *vyhýbavý* nebo *úzkostný styl*.

Tato metoda byla v následujících letech dále upravována za účelem zlepšit psychometrické charakteristiky a citlivost metody. Levy a Davis (1988 podle Feeney, 1999a, s.357), jakožto autoři první úpravy této metody, si ponechali tři popisy stylů citové vazby, ale požádali respondenty, aby u každého popisu určili míru, s jakou je tento popis vystihuje.

Simpson (1990 podle Crowell & Treboux, 1995, s.8) převedl původní popisy jednotlivých stylů citové vazby na 13 položek hodnocených na 7-bodové škále.

Collins a Readová (Collins & Read, 1990) přidali k originálním popisům stylů položky měřící dostupnost vazebné figury a reakce na odloučení.

Tato původní verze již není hojně užívána ve své původní podobě, ale spíše se pracuje s jejími revizemi. Osobně vidím i u této metody omezení kategorizace stylů citové vazby,

kteřá pak hůře zachycuje kombinace více stylů citové vazby. Sice úpravy této metody již umožňují zachytit různou míru zastoupení daného stylu citové vazby u jedince, ale opět se s výstupy pracuje jen v rámci těchto tří stylů citové vazby a nezachycuje tak detailně jednotlivé faktory sytící citovou vazbu. Výhodou metody je ovšem její délka. Původní verze obsahuje pouze tyto tři popisy, popřípadě škálu zachycující míru zastoupení daného stylu. Proto je tato metoda vhodná v případě, že výzkumníkovi postačí kategorizace respondentů dle citové vazby. Využití této metody si umím představit v případě, kdy je v rámci výzkumu mapováno více výzkumných oblastí (např. komunikace ve vztahu, spokojenost ve vztahu, osobnost partnerů a citová vazba partnerů).

## **2. Relationship Questionnaire**

Tento dotazník byl sestaven Bartholomewovou a Horowitzem (Bartholomew & Horowitz, 1991) a využívá 4-kategoriálního modelu citové vazby. Respondenti si vyberou jeden popis daného stylu citové vazby, který je nejvíce vystihuje. Pak na 7-bodové škále hodnotí míru, s jakou je všechny čtyři popisy vystihují.

Tato metoda ukazuje průměrnou stabilitu při klasifikaci samotnými respondenty (Scharfe & Bartholomew, 1994 podle Crowell & Treboux, 1995, s.8).

Tuto metodu vnímám jako vhodnou v případě, že výzkumník chce pracovat s jednoduchým rozčleněním respondentů do jednotlivých stylů citové vazby. Metoda je totiž velice jednoduchá a rychlá na administraci. Škála která měří míru zastoupení daného stylu citové vazby u respondenta umožňuje zachytit kombinace stylů u daného jedince. Osobně vidím i u této metody omezení kategorizace, která neumožňuje práci s dimenzemi (faktory) citové vazby, které považuji za velice cenné v mapování citové vazby. Proto osobně vybírám spíše položkovou metodu, která tyto dimenze zachycuje.

## **3. Experiences in Close Relationship (ECR)**

Výhodu této metody spatřuji ve způsobu jejího vzniku. Metoda totiž nevznikla, jako předešlé metody, na základě pozorování nebo teoretických předpokladů, které byly prostřednictvím metody testované, ale vychází z těchto metod. Kloubí tak v sobě velké množství teoretických přístupů k citové vazbě a také více modelů citové vazby zahrnujících jak kategorizaci na tři styly citové vazby, tak i na čtyři styly citové vazby. Tato rozmanitost umožňuje více způsobů práce s výstupy metody (práce se styly citové vazby nebo s faktory). Osobně tento eklektický přístup hodnotím velice pozitivně. Největší přínos této metody vidím

ve vytvoření dvou základních dimenzí citové vazby – Úzkostnost a Vyhýbavost, o kterých jsem psala v kapitole 3.2.3 2-faktorové pojetí citové vazby.

Experiences in Close Relationship (ECR) byla vytvořena Brennanovou, Clarkem a Shaverem (Brennan, Clark & Shaver, 1998) a její revize byla využita v mém výzkumu.

Autoři ve svém výzkumu získali vzorek 1 086 probandů, kteří se měli zařadit do jedné ze 3 nebo 4 kategorií stylů citové vazby. (metody vytvořené Hazan & Shaver, 1987, 1990; Bartholomew & Horowitz, 1991; Sperling et al., 1992; Latty-mann & Davis, 1996 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.52):

Dále respondenti vyplnili 323 položek, zabývající se citovou vazbou v dospělosti nebo v adolescenci. Autoři využili škály citové vazby těchto autorů (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.52): Armsden a Greenberg (1987 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Brennanová a Shaver (Brennan & Shaver, 1995 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Carnelley a kolektivu (1994 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Carver (1994 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Collins a Read (1990), Feeneyová a kolektiv (Feeney et. al., 1994 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Griffin a Bartholomewová (Griffin & Bartholomew, 1994a podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Hindy a kolektiv (1989 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Onishi a Gjerde (1994 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Rothbard a kolektiv (1993 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Shaver (1995 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998), Simpson (1990), Wagner a Vaux (1994 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998) a West a Sheldon-Keller (1994 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Na základě výsledků byly sestaveny dvě dimenze (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.52):

1. **Vyhýbavost** – 18 položek
2. **Úzkostnost** – 18 položek

Tyto dva faktory byly detailněji rozpracovány v kapitole 3.2.3 2-faktorové pojetí citové vazby. Jen bych ráda připomněla, že tyto dva faktory byly nalezeny v různé podobě ve většině výzkumů mapujících citovou vazbu. A neboť jsou tyto dvě dimenze vyvozeny z většiny dosud známých sebesuzovacích měření citové vazby v dospělosti, autoři tyto škály považují za základ všech metod citové vazby, které zachycují všechny klíčové individuální rozdíly v citové vazbě v dospělosti (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

Tyto dvě 18-položkové škály mají vysokou vnitřní konzistenci a jsou založeny na velkém komplexním vzorku dat, v mnoha případech preciznějším, než jaké data byla získána



u originálních škál (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.67). Tyto škály též mají velkou podobnost s rozčleněním stylů citové vazby, jaké uváděla Ainsworthová (1978 podle Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.67) nebo Bartholomewová a Horowitz (Bartholomew & Horowitz, 1991) proto je možné tyto škály použít k rozdělení jedinců dle 3- nebo 4-kategoriálního modelu (Brennan, Clark & Shaver, 1998, s.67).

### **3.4 Citová vazba partnera**

Dalším velice zajímavým momentem je vnímání citové vazby partnera. Výzkumníci, kteří se zabývali mapováním citové vazby v blízkých vztazích, se zaměřili jak na sebehodnocení svého typu citové vazby, tak na hodnocení typu citové vazby, kterou má partner nebo ještě lépe na partnerovo sebehodnocení. Z výsledků výzkumů totiž vyplývá, že mnoho charakteristik partnerského vztahu (jako například mnou zkoumaná spokojenost ve vztahu) je ovlivněno nejen vlastním typem citové vazby (sebehodnocení jedince), ale také právě typem citové vazby, kterou má partner (sebehodnocení partnera). Partner totiž díky svému typu citové vazby využívá určitý repertoár chování, kterým reaguje na jedincovo chování ve vztahu. I styly citových vazeb partnerů žijících v blízkém vztahu na sebe reagují, jedinci s odlišnou citovou vazbou se mohou rozcházet ve svých potřebách a tužbách (například partner s úzkostnou citovou vazbou od jedince vyžaduje větší intimitu a blízkost než jakou je jedinec ochoten či schopen poskytnout).

Citová vazba obou partnerů ovlivňuje celkový průběh partnerského vztahu třemi základními způsoby (Mikulincer & Shaver, 2007, s.319):

1. **Vliv partnerovy citové vazby** – jak styl citové vazby partnera ovlivňuje jedincovo prožívání vztahu
2. **Vliv typu vztahu** – citová vazba obou partnerů, vliv kombinací citových vazeb, párování jistých a nejistých stylů a dopad těchto kombinací na vlastnosti vztahu
3. **Interakční vlivy** – jak jsou vlivy jedincova stylu citové vazby pozměněny či upraveny stylem citové vazby partnera

#### 3.4.1 Vliv partnerovy citové vazby

Je jisté, že citová vazba partnera ovlivňuje partnerský vztah nebo manželství stejně významně, jako citová vazba jedince. Stejně logické je předpokládat, že partnerova citová vazba velice silně ovlivňuje prožívání samotného jedince.

Většina z 30 výzkumů zaměřených na vliv partnerovy citové vazby potvrdila, že jedinci partnerů s nejistou citovou vazbou uvádějí nižší spokojenost ve vztahu než jedinci partnerů s jistou citovou vazbou. Výsledky několika studií tak potvrzují souvislost mezi nejistou citovou vazbou partnera a poklesem jedincovy spokojenosti se vztahem (Mikulincer & Shaver, 2007, s.319).

Davila s kolegy (Davila et.al., 1999) ve svém tříletém navazujícím výzkumu novomanželů uvádí, že nejistá citová vazba muže a vyhýbavost ženy v prvních šesti měsících manželství způsobuje pokles spokojenosti druhého partnera během následujících tří let (během trvání výzkumu). Poklesne-li spokojenost muže, žena na to může reagovat vzrůstem úzkostnosti citové vazby. Změny ve spokojenosti ženy však mužovu citovou vazbu významně neovlivní. Tyto výsledky by se daly shrnout následovně: Nejistá citová vazba u muže zvyšuje nespokojenost ženy a mužova nespokojenost zvyšuje nejistou citovou vazbu u žen.

Mužova spokojenost je negativně ovlivněna spíše úzkostností než vyhýbavostí ženy. Spokojenost ženy je negativně ovlivněna spíše mužovou vyhýbavostí než úzkostností (Collin & Read, 1990; Simpson, 1990). Tyto souvislosti jsou často vysvětlovány potřebou blízkosti a autonomie. Spokojenost muže je závislá na naplnění potřeby autonomie, což se hůře daří po boku úzkostné, závislé ženy než ženy vyhýbavé. Ženina spokojenost je naopak závislá na touze po blízkosti, což může být obtížněji naplněno s vyhýbavým mužem. Tyto genderové souvislosti ale nejsou ve všech výzkumech potvrzeny. Výsledky výzkumů ale shodně ukazují, že mužova úzkostnost je nejstálější prediktor nespokojenosti ženy (Mikulincer & Shaver, 2007, s.321).

V následující tabulce uvádím stručný přehled několika dalších výzkumů citové vazby partnerů a vliv těchto stylů na spokojenost partnerů ve vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007):

<b>Výzkumná studie</b>	<b>Spokojenost ženy</b>	<b>Spokojenost muže</b>
Kodak & Hazan (1991)	Jistota muže (+)	Jistota ženy (+)
Cobb et al. (2001) - longitudinální studie	Citová vazba muže (ns)	Jistota ženy (+)
Banse (2004)	Úzkostnost muže (-) Vyhýbavost muže (-)	Úzkostnost ženy (-) Vyhýbavost ženy (-)
Kachadourian et al. (2004) - u manželských párů	Úzkostnost muže (ns) Vyhýbavost muže (ns)	Úzkostnost ženy (-) Vyhýbavost ženy (-)
Shaver et al. (2005, Studie 2)	Úzkostnost muže (-) Vyhýbavost muže (-)	Úzkostnost ženy (-) Vyhýbavost ženy (-)

Tab 05: Výsledky vybraných výzkumů vlivu partnerova stylu citové vazby na spokojenost (Mikulincer & Shaver, 2007, s.320). Vysvětlivky: (-) signifikantní negativní korelace, (+) signifikantní pozitivní korelace, (ns) žádná signifikantní korelace.

### 3.4.2 Vliv typu vztahu

Výzkumy zabývající se vlivy typu vztahu na spokojenost nedochází k jednotným a stálým výsledkům. Některé studie (Berman, Marcus & Berman, 1994; Dickstein et al., 2001; Senchak & Leonard, 1992 podle **Mikulincer & Shaver, 2007**, s.321) zjistily, že jisté páry (tvořené dvěma jedinci s jistým stylem citové vazby) uvádějí větší spokojenost než páry smíšené (jeden z partnerů má jistý styl a druhý má nejistý styl citové vazby) nebo nejisté páry (dva nejisté styly citové vazby). V těchto výzkumech ale už nebyl zjištěn rozdíl mezi smíšenými a nejistými páry. Negativní vliv nejisté citové vazby u jednoho z partnerů byl potvrzen i u výzkumů měřících blízkost (J.A.Feeney, 1999b) a párovou komunikaci (Feeney, Noller & Roberts, 2000). Dále pak byl potvrzen negativní vliv na jedincovy reakce na partnerovy prohršky (Gaines et al., 1999 podle **Mikulincer & Shaver, 2007**, s.321) a na strategie zvládání konfliktů (Bouthillier et al., 2002 podle **Mikulincer & Shaver, 2007**, s.321).

Výsledky silně potvrzují negativní vliv dvou typů vztahu na fungování vztahu (*adjustment*) (např. Allison, Bartholomew, Mayseless & Dutton, 2005; J. A. Feeney, 1994; N. Roberts & Noller, 1998 podle **Mikulincer & Shaver, 2007**, s.322):

1. kombinace *úzkostné* a *vyhýbavé* citové vazby ve vztahu
2. *dvě úzkostné* citové vazby ve vztahu

V kombinaci *úzkostná* + *vyhýbavá* citová vazba se často objevují vzorce chování nazývaných *požadavek – stažení se*. Toto komunikační schéma je popsáno i v kapitole 4.5. Citová vazba a intimita.

Výzkumy též odhalily destruktivní dopady kombinace dvou *úzkostných* jedinců. *Úzkostnost* jedince zvyšuje *úzkostnost* partnera a naopak, což snižuje spokojenost obou partnerů (Feeney, 1994). Bartholomewová a Allison (Bartholomew & Allison, 2006) tento typ vztahu nazývají „*pronásledování – pronásledování*“. Jedná se o snahu obou jedinců o ovládnutí toho druhého, neboť jejich vztah je plný nedorozumění a odmítání: „I v tomto vztahu jsou nepřátelské a negativní projevy. Když partneři projevují zaujetí, vzájemně se podporují a pečují o sebe. Kromě toho ale ani jeden není schopen rozeznat a naplňovat potřeby toho druhého, což vede k oboustranné frustraci a občas i k agresi“ (s.116).

### 3.4.4 Interakční vlivy

Některé výzkumy ukazují, že jistý styl citové vazby jedince může zmírňovat negativní dopady nejisté citové vazby jejich partnera. Ve smíšených párech totiž respondenti uváděli

vyšší manželskou kvalitu nebo i více projevů podporujících důvěru mezi partnery (Volling et al., 1998) a častější projevy emocí (J.A.Feeney, 1995) než v nejistých párech.

### 3.5 Nově vznikající otázky týkající se teorie citové vazby

Fraley se Shaver (2000, s.132) se ve svém článku zabírají vývojem teorie citové vazby v následujících dvanácti letech od prvního výzkumu Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver, 1987). V jejich nynější práci uvádí, že „některé z hlavních principů teorie citové vazby byly empiricky podpořeny, jiné jsou zatím nastíněny spíše jako otázky nebo byly přepracovány díky novým důkazům nebo jiným teoretickým návrhům“ (Fraley & Shaver, 2000, s.132).

Teorie citové vazby v romantických vztazích v sobě nese skrytý předpoklad, že všechny romantické vztahy jsou též „vazebnými vztahy“ (*attachment relationship*) (Fraley & Shaver, 2000, s.137-8). Je potřeba ale odlišit „vazebný vztah“ od vztahu, ve kterém citová vazba nevzniká. Všechny otázky, týkající se individuálních odlišností ve stylech citové vazby v sobě odrážely kvalitativní rozdíly ve vztazích, nikoliv kvantitativní otázku – přítomnost, stupeň nebo absenci citové vazby ve vztahu. V dospělosti totiž ne mezi všemi partnery a ne ve všech vztazích vzniká citová vazba. Teoretici zabývající se citovou vazbou se tak začali zamýšlet nad rozdíly mezi „vazebnými vztahy“ a jinými typy vztahů v dospělosti, což zkoumali prostřednictvím vazebných figur (Fraley & Shaver, 2000, s.138), o kterých jsem již psala v kapitole 2.3 Ontogeneze citové vazby do dospělosti.

Výzkumy citové vazby se v posledních letech rozvíjí třemi základními směry (Crowell&Treboux, 1995, s.2):

1. zkoumání vztahu mezi citovou vazbou v dětství a rodičovským chováním, intergenerační přenos vazebných schémat
2. dopad citové vazby v dětství na vztahy v dospělosti, role citové vazby ve vztazích dospělý – dospělý jedinec
3. role a vliv pracovních modelů nebo reprezentací citové vazby na myšlení, pocity a chování ve dvou základních funkcích v dospělosti: rodičovství a partnerské vztahy

Aktuální oblastí zájmu výzkumníků je též aplikační potenciál teorie citové vazby. Také mne osobně zajímá možnost využití konceptu citové vazby v poradenské nebo psychoterapeutické práci s páry. Domnívám se, že teorie citové vazby toho má hodně co nabídnout, otázkou je, jak ale tento potenciál využít a jakým způsobem s ním pracovat. Cílem této rigorózní práce je na tuto otázku alespoň částečně odpovědět.

### 3.6 Přednosti teorie citové vazby

Koncept citové vazby vnímám jako přínosný pracovní rámec, s jehož pomocí je možné srozumitelně uchopit a vzájemně propojit různé vztahové charakteristiky a procesy. Teorie citové vazby v sobě kloubí všechny aspekty partnerských i manželských vztahů, což nám umožňuje pracovat s těmito vztahovými složkami komplexně. Teorie citové vazby nám tak nabízí nový pohled na dynamiku vztahu.

Jeden z důvodů, proč je teorie citové vazby oblíbená, je poskytnutí jednotného rámce k vysvětlení vývoje, udržování a rozpadu blízkých vztahů, přičemž zároveň nabízí pohled na vývoj osobnosti, emoční regulaci a psychopatologii (Fraley & Shaver, 2000, s.132).

Teorie citové vazby nám tak nabízí nový pohled na romantické vztahy, který v sobě kombinuje rozmanité teoretické modely a hlediska. Citová vazba zasazuje intimní vztahy do etnologického rámce (Fraley & Shaver, 2000) a také v sobě odráží evoluční hledisko.

Další předností teorie citové vazby je bezpochyby zaměření na normativní aspekty vztahových procesů (Hazan & Shaver, dle Fraley & Shaver, 2000, s.136-7).

Osobně jako velkou výhodu citové vazby spatřuji právě ve výše zmíněném uchopení jednotlivých pojmů, které bývají obtížně definovatelné v běžném životě. Domnívám se, že každý člověk v sobě nese určitou představu, co je to láska, blízkost nebo péče. Tato představa je ale obtížně uchopitelná a popsitelná. Myslím si, že díky konceptu citové vazby, který v sobě přirozeně všechny tyto pojmy propojuje, je možné srozumitelně pochopit a pracovat se vzájemnou provázaností těchto pojmů.

Teorie citové vazby se také velice osvědčila jakožto koncept romantických vztahů z hlediska spokojenosti ve vztahu. Výsledky studií totiž ukazují, že nespokojenost ve vztazích nejistých jedinců nemůže být vysvětlována na základě jiných faktorů, jako například „Big Five vlastností“, depresí, sebeúctou nebo sexuální orientací (např. Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994; Jones & Cunningham, 1996; Nofle & Shaver, 2006; Shaver & Brennan, 1992; Whisman & Allan, 1996 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.308), čímž roste důvěra v jedinečný přínos citové vazby v otázce partnerské spokojenosti. Mezi přednosti citové vazby patří i závěry výzkumů, že měření citové vazby lépe předpovídá kvalitu manželství (jako je status vztahu, spokojenost a oddanost) než měření osobnosti partnerů (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.196).

Jsem přesvědčena, že tento koncept je velice přínosný v praxi, čemuž se budu věnovat v následujících kapitolách.

## **4. Citová vazba v psychoterapii**

Za nejdůležitější přínos teorie citové vazby považuji její aplikaci v praxi. Osobně zastávám názor, že teoretické koncepty musí být úzce propojené s praktickým využitím. Právě z tohoto důvodu mne oslovil koncept citové vazby, ve kterém spatřuji významný aplikační potenciál. Proto i hlavním zaměřením této rigorózní práce je využití teorie a výzkumu citové vazby v psychoterapeutické praxi.

Tato kapitola je pro přehlednost zaměřena na individuální psychoterapii. Jsou zde nastíněny základní principy psychoterapie z hlediska citové vazby, které jsou ale platné i v párové psychoterapii. Velká část pozornosti je věnována terapeutickému vztahu, ve kterém se utváří citová vazba mezi psychoterapeutem a klientem. Toto pouto by mělo být pro všechny psychoterapeuty známé, pouze ho nepojmenovávají jako citová vazba, ale jako vytvoření bezpečného prostředí, přijetí a důvěry mezi klientem a psychoterapeutem. V této kapitole jsem se pokusila nastínit vliv citové vazby psychoterapeuta i klienta na jejich vzájemný terapeutický vztah i na celý terapeutický proces.

Teorie citové vazby nebyla v počátcích psychoterapie brána moc na vědomí. O jejím začlenění do psychoterapie se zasloužili především psychoanalyticky zaměřeni psychoterapeuti a výzkumníci. Ti ve svých studiích potvrdili své premise, že rané zkušenosti a zážitky mají vliv na způsob myšlení, poznávání a prožívání v dospělosti. Až později došlo k integraci podstaty přístupu citové vazby do klinického smýšlení, na čemž měli zásluhu například J. Holmes, P. Sable, D. Diamond, M. Eagle, P. Fonagy a D. Wallin. Citová vazba je pro mnohé, především psychoanalyticky orientované psychoterapeuty, spojována pouze s raným obdobím vývoje jedince a je synonymem pro ranou zkušenost jedince - klienta (Slade, 1999, s.771).

Až v nedávné době se pozornost přesunula ke dvěma hlavním dimenzím, které by se pro kategorizaci citové vazby v dětství i v dospělosti v psychoterapii daly považovat za klíčové (Slade, 1999, s.771):

1. **dimenze deaktivace / hyperaktivace** – na pólu deaktivace by se nacházel klient s odmítavým stylem citové vazby (převažuje tendence snižovat nebo minimalizovat prožitek), kdežto na pólu hyperaktivace by byl klient se zapleteným stylem citové vazby (převažuje tendence umocňovat emoční prožitek)

2. **dimenze organizovanost / dezorganizovanost** – tato dimenze zachycuje míru schopnosti jedince regulovat a pracovat s emočním prožitkem

Teorie citové vazby je v současné době opět ve středu zájmu a začíná se uplatňovat jak v individuální, tak i v párové, rodinné a krátkodobé dynamické psychoterapii (Clulow, 2001; Coren, 2001; Erdman & Caffery, 2003; Fosha, 2000; Holmes, 2001; Johnson, 2002; Whiffen, 2003; Sable, 2000 podle Crawley & Grant, 2005, s.83).

Je potřeba zdůraznit, že psychoterapeut by se měl zaměřit na oblast citové vazby klienta pouze v případě, pokud tento poznatek efektivně a smysluplně využije v psychoterapii. Také klasifikace citové vazby je značně limitující, proto je přínosné zaměřit se spíše na základní principy citové vazby a ty přenést do klinické práce (Slade, 1999, s.770, 772).

V Bowlbyho práci „A Secure Base“ (Bowlby, 1988 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.406) je rolí dobrého terapeuta vytvořit bezpečnou základnu pro klientovo prozkoumávání hlubokých nebo částečně odsunutých vzpomínek, zkrslených přání a pocitů a umožnit tak klientovi lepší pochopení sebe samého, poupravit pracovní modely sebe a druhých a to vše pak využít k osobnímu růstu klienta. Bowlby stanovuje pět základních úkolů terapeuta, které napomáhají k úpravě nejistých stylů citové vazby klienta a jsou nezbytné k úspěšné psychoterapeutické práci:

1. Poskytnout klientovi **bezpečnou základnu a bezpečné útočiště** – ze kterého může klient prozkoumávat bolestivé vzpomínky a pocity, dále typické, ale destruktivní obrany a maladaptivní přesvědčení a chování.
2. Zjistit a pochopit, **jak se klient v současné době vztahuje k druhým lidem**. V této oblasti je potřeba klientům pomoci terapeuticky citlivými intervencemi (jako například zrcadlení a interpretace) a většinou je nápomocné pracovat též s rozvojem nástrojů klienta k lepšímu pochopení a testování reality (reflexe) (Cobb & Davila, in press podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.407).
3. Prozkoumat specifický **vztah klienta a psychoterapeuta** – tato oblast je například psychoanalytickými psychoterapeuty zkoumána v rovině klientova přenosu a psychoterapeuta protipřenosu. Tomuto tématu se budu podrobněji věnovat v kapitole 1.1 Terapeutický vztah - vztah psychoterapeut – klient.
4. Reflektovat, jak jsou **klientovy pracovní modely ukotveny v raných zážitcích** s primárními pečujícími osobami – tento úkol bych osobně obohatila o další blízké vztahy klienta s významnými osobami v průběhu celého jeho života až do současnosti
5. Pomoci klientovi aktualizovat své pracovní modely s ohledem na nové zkušenosti, především díky současným významným vztahům klienta. Díky tomu je možné



**vytvořit více realistické pracovní modely** sebe i druhých v kontextu současných vztahů.

Na základě Bowlbyho (Bowlby, 1988 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.408) principů vznikla celá řada psychoterapeutických metod a postupů, které se zaměřují na práci s páry nebo s rodinami. Párová psychoterapie využívající principy citové vazby je například Emočně zaměřená párová terapie, které se v této rigorózní práci budu také věnovat. Mezi rodinné psychoterapie pracující s teorií citové vazby patří například Korektivní terapie citové vazby („Corrective attachment therapy“), se kterou přichází Levy spolu s Orlansem (Levy & Orlans, 1998 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.408), nebo Rodinná terapie založená na citové vazbě („Attachment-based family therapy“) od Diamonda a Sternse (Diamond & Stern, 2003 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.408). Všechny tyto psychoterapie zdůrazňují význam psychoterapeuta jakožto bezpečné základny pro klienta, která mu umožňuje prozkoumávat a upravovat maladaptivní pracovní modely a dysfunkční schémata myšlení, prožívání, osvojit si techniky regulace emocí a v neposlední řadě pracuje na samotném chování klientů v partnerských vztazích a rodinách (Mikulincer & Shaver, 2007, s.408).

Bohužel jsem prozatím nenarazila na studii mapující konkrétní vliv Bowlbyho pěti psychoterapeutických úkolů na změnu nejistého stylu citové vazby. Luborsky a Crist-Christoph (1988 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.410) ale vytvořili model kódování psychoterapeutických sezení, který by se dal k takovému výzkumu dobře použít, a to tzv. Jádru vztahových konfliktních témat („core conflictual relationship theme“, CCRT).

Jednou z hlavních otázek (individuálních i párových) psychoterapeutů je možná změna citové vazby v průběhu života jedince. Je citová vazba neměnný rys osobnosti a nebo se jedná o proměnlivý a specificky vztahový konstrukt, který je založen na zkušenosti jedince v současných vztazích? Odpověď by mohla přinést longitudinální studie, ve které byl během dvaceti let zjištěn výrazný úbytek respondentů s jistou citovou vazbou (z 85% v počátku studie na pouhých 33%), kteří v tomto období zažili rozvod rodičů, úmrtí rodiče nebo vážné onemocnění v rodině (Waters, Merrick, Treboux, Crowell & Albersheim, 2000 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 433). Tomuto tématu jsem se detailněji věnovala ve své diplomové práci a to v kapitole 2.3 Ontogeneze citové vazby do dospělosti.

Podle mého názoru proto není pochyb o tom, že pracovní modely jedince nejsou v dospělosti rigidní a dají se na základě korektivní emoční zkušenosti s novými partnery měnit. Pokud by tomu tak nebylo, byla by otázka psychoterapie naprosto zbytečná, protože by

se a priori předpokládal její neúspěch. Psychoterapie může (a níže uvádím řadu výzkumů, které toto tvrzení dokazují) ovlivnit klientův styl citové vazby a jeho vnitřní pracovní modely směrem od nejistého k jistému.

Ve dvou nezávislých studiích došlo během průběhu terapie ke zlepšení obtíží klientů (snížení závažnosti psychiatrických příznaků), které signifikantně souviselo s rostoucí jistotou v citové vazbě (měřeno sebeposuzující metodou Relationship Questionnaire) a to napříč konkrétními směry krátkodobé dynamické psychoterapie (Harpaz-Rotem & Blatt, 2005; Travis, Bliwise, Binder & Horne-Moyer, 2001 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.410).

#### **4.1. Terapeutický vztah - vztah psychoterapeut - klient**

V psychoterapii je velká pozornost věnována vztahu psychoterapeuta a klienta, který se ukazuje jako jeden z klíčových faktorů úspěšné psychoterapeutické práce.

Vztah mezi klientem a psychoterapeutem se též někdy nazývá „pracovní aliance“ nebo „terapeutická aliance“ (Mikulincer & Shaver, 2007, s.417).

Terapeutický vztah znamená citové pouto klienta a psychoterapeutem, které je založeno na důvěře, respektu a vzájemném uznání, stejně tak na vzájemné shodě v terapeutických úkolech a cílech (Gelso & Carter, 1985; Greenson, 1967 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.417).

Toto citové pouto je možné popsat jako klientův pocit hodnoty, péče a lásky, kterou dostává od psychoterapeuta, stejně jako klientovu důvěru v psychoterapeutovu citlivost a dostupnost (Horvath & Greenberg, 1994 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.418). Citové pouto je obdobou vazebného vztahu, psychoterapeut je totiž klientem vnímán jako dostupná, citlivá a podporující vazebná figura. Psychoterapeut do psychoterapie přináší své intervence na základě důvěry v klientovo „uzdravení“ a svého dobrého úmyslu mu v osobním rozvoji pomoci.

Horvath a Greenberg (1989 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.418), kteří sestavili Inventář pracovní aliance (Working alliance inventory, WAI), ve svém výzkumu potvrdili shodná kritéria k vytvoření terapeutického vztahu popsaná výše (citové pouto, důvěra, vzájemné uznání a shoda v cílech). Tento Inventář byl použit i v dalších výzkumech (Litman-Ovadia, 2004; Parish & Eagle, 2003 podle Mikulincer & Shaver, 2018), které svými výsledky podporují propojení teoretického konstruktů terapeutického vztahu s konceptem citové vazby mezi klientem a psychoterapeutem.

Dobrý terapeutický vztah se může vytvořit v prvních fázích psychoterapie a předpovídá pozitivní vývoj terapeutického procesu (Horvath & Greenberg, 1994 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.418). Úspěch psychoterapie a vytvoření kvalitního terapeutického vztahu závisí na schopnosti klienta i psychoterapeuta vytvořit a udržet stabilní vztah a efektivně zpracovávat potenciální i skutečné narušení vztahu (např. neshody, nepochopení, pocit odmítnutí, kritiky atd.) (Safran, 1993; Safran & Muran, 1996 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.418).

Zuroff a Blatt (2006 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.414) se ve svém výzkumu zaměřily na kritéria, které jsou pro klienty důležité pro získání pocitu dobrého terapeutického vztahu:

1. empatie – např. „*psychoterapeut skoro vždy ví, co tím myslím*“
2. zájem – např. „*cítím, že mne má terapeut opravdu rád*“
3. kongruence – např. „*cítím se příjemně a pohodlně v našem vztahu*“

Tento vzájemný vztah mezi psychoterapeutem a klientem je ovlivněn dřívějšími emočními zkušenostmi a také současným emočním prožitkem vztahu, což Fonagy (2001a; 2001b podle Crawley & Grant, 2005, s.84) popisuje jako mentalizaci („*mentalisation*“) a reflexní funkci („*reflection function*“). Reflexní funkce je schopnost reflexe vlastních mentálních procesů nebo mentálních procesů druhých. Tato kapacita silně koreluje s jistým stylem citové vazby a s dobrým psychickým zdravím (Crawley & Grant, 2005, s.84).

Pokud se zaměříme na citovou vazbu a vztah psychoterapeuta s klientem, je otázkou, jaký druh vztahu je již možné nazývat vazebným vztahem. Podle Eagle a Wolitzkyho (Eagle & Wolitzky, v tisku podle Slade, 1999, 1999, s.767) se psychoterapeut stává pro klienta vazebnou figurou v okamžiku, kdy se u něj aktivují vnitřní pracovní modely.

Bowlby (1988 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.410) popsal analogii mezi psychoterapeutem a matkou – stejně jako dobrý rodič, je dobrý psychoterapeut pro klienta bezpečím a podporou. Psychoterapeut se pro klienta stává vazebnou figurou a často bývá klientem vnímán jako silnější a moudrý opatrovatel, tedy ten, kdo v terapeutickém vztahu (alespoň z počátku) zaujímá pečující a někdy i dominantnější roli. Dle Bowlbyho (Bowlby, 1988, s.138-139 podle Crawley & Grant, 2005, s.84) je tak hlavní rolí psychoterapeuta „*poskytnout klientovi bezpečnou základu, ze které může prozkoumávat nešťastné a bolestivé aspekty svého života, v minulosti i současnosti*“.

Tuto paralelu mezi psychoterapeutem a dalšími vazebnými figurami klienta zaznamenali též Borelli s Davidem (Borelli & David, 2004 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.411).

Je nezbytné také zdůraznit významné rozdíly mezi vztahem pečující osoba – dítě a psychoterapeut – klient (Farber, Lipper & Nevas, 1995 podle Mikulincer & Shaver, 2007; Mikulincer & Shaver, 2007, s.411):

1. vztah psychoterapeut – klient je objektivnější a méně emočně zatížen
2. vztah psychoterapeut – klient je jasně časově, finančně, logisticky a etnicky vymezen

3. vztah pečující osoba – dítě bývá z pravidla silně determinován i genetickou investicí rodiče do dítěte, dítě často hraje významnou roli v sebepojetí a sebeúctě rodiče; tento vztah je tedy často velice emocionální

Pokud psychoterapeut dokáže být pro klienta dobrou bezpečnou vazebnou figurou, má to pozitivní efekt na psychoterapeutický proces. Goodwin, Holmes, Cochrane a Mason (2003) vytvořili pomocí klientů 6 důležitých kritérií, které klienti během psychoterapie potřebují:

1. cítit se být opečován a vyslechnut během psychoterapie
2. důvěra v kontinuitu a stálost psychoterapeutického vztahu
3. důvěra v sociální podporu od psychoterapeuta i při přerušení nebo po skončení psychoterapie
4. vnímání psychoterapie jakožto bezpečného útočiště
5. cítit přijetí i od ostatních pracovníků
6. cítit se být dobře hodnocen

Klient využívá psychoterapeuta jako bezpečné útočiště ve stresujícím období a nepřítomnost psychoterapeuta (např. v době dovolené) vzbuzuje u klienta separační úzkost (např. zvýšenou míru neklidu) (Geller & Farber, 1993 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.412). Dalším důkazem role psychoterapeuta jakožto vazebné figury pro klienta, je i zjištění výzkumů Gellera a Farbera (Geller & Farber, 1993 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.412) a Rosenzberga, Farbera a Gellera (Rosenzberg, Farber & Geller, 1996 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.412), že myšlenky klienta na psychoterapeuta u něj vyvolávají pocity bezpečí, přijetí a uklidnění.

Jak bude detailněji popsáno později, styl citové vazby klienta i terapeuta má jistý vliv na jejich vzájemný terapeutický vztah. Otázkou však zůstává, jaké je reálné zastoupení jistých a nejistých stylů citové vazby v běžné psychoterapeutické praxi? Odpověď nám může naznačit menší výzkum Tyrrella, Doziera, Teague a Fallota (Tyrrell, Dozier, Teague & Fallot, 1999 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.422-3), kteří ve své studii 54 klientů s duševním onemocněním a jejich terapeutů zjistili, že 90% terapeutů mělo jistý styl citové vazby (měřeno metodou AAI) a 83% klientů mělo naopak nejistý styl citové vazby.

#### 4.1.1 Vliv citové vazby klienta na terapeutický vztah

Mallinckrodt, Gantt a Coble (1995 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.420) vytvořili sebeposuzující škálu citové vazby klientů ke svému psychoterapeutovi (Attachment to therapist scale, CATS), ve které rozlišili následující styly citové vazby:

1. **Jistá citová vazba** – psychoterapeut je podle klienta vnímavý a vždy emočně dostupný (zapojený)
2. **Ustrašená vyhýbavá citová vazba** – klientova nedůvěra v psychoterapeuta, pocit nejistoty, velká neochota k sebeodhalení či k větší intimitě v terapeutickém vztahu
3. **Zapletená citová vazba** – klientova touha po silném terapeutickém vztahu, strach ze ztráty psychoterapeutovy lásky či uznání

Tuto škálu využili ve svém výzkumu Mallinckrodt, Porter a Kivlighan (2005 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.420), kteří zjistili, že terapeutický vztah silně ovlivňuje jak citová vazba ve vztahu k psychoterapeutovi (dle metody CATS), tak též obecná citová vazba klienta i k jiným vazebným figurám (dle metody ECR).

Klienti s jistou citovou vazbou obecně utvářejí a udržují pevný a emocionální terapeutický vztah a disponují konstruktivními způsoby vyrovnávání se s případným konfliktem a narušením v terapeutickém vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007, s.418).

Klienti s nejistou citovou vazbou častěji utvářejí nejistý vazebný vztah s psychoterapeutem a mají větší problémy vnímat psychoterapeuta jako bezpečnou základnu. Míra, jakou klienti vnímají psychoterapeuta jako bezpečné útočiště a bezpečnou základnu, má souvislost se schopností klientů zapojit se plně a úspěšně do terapeutického procesu (Slade, 1999, s.767).

Klienti s úzkostnou citovou vazbou snadněji psychoterapeutovi odsouhlasí terapeutické cíle a úkoly a tíhnou k vytvoření silného terapeutického vztahu. Jejich potřeba velké pozornosti, péče a lásky silně ovlivňuje jejich vztah k psychoterapeutovi, který může být emocionálně velice proměnlivý, což má dopad na celý terapeutický proces (Mikulincer & Shaver, 2007, s.419).

Klienti se zapleteným stylem citové vazby velmi fluktuují v intenzitě terapeutického vztahu. Odmítaví klienti naopak budují vztah s psychoterapeutem pomalu a též se pomaleji zapojují do terapeutického procesu (Slade, 1999, s.770).

Vyhýbaví klienti touží po sebejistotě a výjimečnosti, takže se častěji brání přijetí psychoterapeutových doporučení ohledně terapeutických cílů a úkolů. Častěji si

od psychoterapeuta drží citový odstup a během celého terapeutického procesu bývají méně emočně zapojeni (Mikulincer & Shaver, 2007, s.419).

Tyto závěry podporuje i zjištění Dolana, Arnkoffa a Glasse (Dolan, Arnkoff & Glass, 1993 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.419), ve kterých psychoterapeuti klientů s vyhýbavou citovou vazbou uvádějí nižší míru shody ve stanovování cílů psychoterapie. Naopak psychoterapeuti klientů s jistým stylem citové vazby uvádějí vyšší míru této shody.

Také Lovlingan, Patton a Foote (1998 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.420) a Parish a Eagle (2003 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.420) dospěli k poznání, že vyhýbaví klienti udávají méně intenzivní vztah s psychoterapeutem a mají větší problémy s vytvořením emočního pouta.

Souvislost mezi citovou vazbou klienta a terapeutickým vztahem podporují i výsledky dalších výzkumů, ze kterých vyplynulo, že negativní mentální reprezentace rodičovských postav (měřeno pomocí Inventáře rodičovského pouta – „Parental Bonding Inventory“) mají negativní vliv na plodný terapeutický vztah s psychoterapeutem (Mallinckrodt, 1991; Mallinckrodt, Coble & Gantt, 1995 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.419).

Je ale potřeba uvést, že ne všechny výzkumy dospěly k podporujícím výsledkům. Například Reis a Grenyer (2004 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.420) nenašli žádný signifikantní vztah mezi citovou vazbou (měřeno RQ) a úrovní terapeutického vztahu u výzkumného vzorku depresivních klientů.

Citová vazba klienta má vliv i na vývoj terapeutického vztahu v průběhu psychoterapie. Eames a Roth (2000 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s. 420-1) se zaměřili na citovou vazbu klientů kognitivně-behaviorální psychoterapie během prvních pěti sezení. Klienti s jistým stylem citové vazby vykazovali silný terapeutický vztah od počátku psychoterapie a i během dalších sezení byl tento vztah stabilní a pozitivní. Klienti s ustrašeným vyhýbavým stylem citové vazby uváděli slabý terapeutický vztah a během následujících čtyř sezení se objevilo více vztahových narušení a rozkolů. Klienti s úzkostnou i vyhýbavou citovou vazbou vytvářeli na prvních sezeních slabší a křehčí terapeutický vztah, který se ale v průběhu psychoterapie zlepšoval. Podle autorů se nejistí klienti obávají o psychoterapeutovu dostupnost a spolehlivost, ale tento strach se v průběhu psychoterapie může zmenšovat díky psychoterapeutově jistotě a dostupnosti, takže je pak možné vytvoření dobrého terapeutického vztahu. Kvalita terapeutického vztahu proto nezávisí pouze na citové vazbě klienta, ale také

na psychoterapeutově schopnosti stát se bezpečnou vazebnou figurou a snížit tak strach a obrany svých klientů.

Další výzkum sledoval vývoj terapeutického vztahu v počátku, uprostřed a na konci psychoterapie. Klienti s jistým stylem citové vazby vytvářeli relativně stabilní terapeutické vztahy po celou dobu psychoterapie. Úzkostní klienti měli v prostřední fázi psychoterapie slabý terapeutický vztah, ale na konci psychoterapie se tento vztah stal velice silným. Naopak terapeutický vztah vyhýbavých klientů se ke konci psychoterapie zhoršoval (Kanninen, Salo & Punamaki, 2000 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.421).

Závěrem těchto výzkumů je, že efektivní psychoterapie může přispět k vytvoření terapeutického vztahu u úzkostných klientů v posledních fázích terapie. Naopak vyhýbaví klienti mají silné obrany ve vytvoření terapeutického vztahu nebo je tento vztah s psychoterapeutem povrchní. V závěru psychoterapie může přibývat roztržek a zátěžových situací. Autoři ale opět zdůrazňují, že zkušení psychoterapeuti mohou s těmito překážkami pracovat a vytvořit tak uspokojivý vztah s většinou klientů s nejistou citovou vazbou (Eames & Roth, 2000; Kanninen, Salo & Punamaki, 2000 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.421).

Citová vazba klienta ovlivňuje též to, jak na něj bude psychoterapeut reagovat. Styl citové vazby tak předpovídá, zda na něj psychoterapeut bude reagovat spíše kognitivními intervencemi (např. interpretace nebo doporučení a rady) nebo afektivními intervencemi (např. reflexe emocí a prožitků, empatie). Podle studií jsou terapeuti nastaveni reagovat ve stylu citové vazby klienta. Terapeuti reagovali spíše kognitivními intervencemi u klientů s odmítavým a vyhýbavým stylem citové vazby. Naopak více afektivně reagovali na klienty se zapleteným stylem citové vazby (Hardy et al., 1999; Rubino, Barker, Roth & Fearon, 2000 podle Slade, 1999, s.767).

Na intervence psychoterapeuta ke klientovi je možné pohlížet i z perspektivy aktivace/deaktivace klienta. Intervence aktivizující klienta jsou vhodnější pro klienty s odmítavým a vyhýbavým stylem citové vazby a intervence deaktivizující klienta jsou doporučovány spíše pro klienty se zapleteným a úzkostným stylem citové vazby (Daniel, 2006 podle Slade, 1999; Slade, 1999, s.770). To potvrzuje i výzkum Tyrrella, Doziera, Teague a Fallota (Tyrrell, Dozier, Teague & Fallot, 1999 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 434), ze kterého vyplývá, že psychoterapeuti využívající spíše deaktivizující strategie utvářejí silnější terapeutický vztah s klienty, kteří mají spíše aktivizující strategie a naopak. Stejně tak potvrdil pozitivní vliv odlišného stylu psychoterapeuta a klienta a to především u vyhýbavých klientů, kterým je bližší mezilidský odstup a aktivizujícími intervencemi



psychoterapeuta získali pozitivní emoční korektivní zkušenost. Je potřeba připomenout, že v tomto výzkumu byla většina psychoterapeutů s jistým stylem citové vazby.

#### 4.1.2 Vliv citové vazby psychoterapeuta na terapeutický vztah

Vytvoření dobrého terapeutického vztahu ovšem nezáleží pouze na schopnosti a ochotě klienta důvěřovat psychoterapeutovi, na jeho vnímání psychoterapeuta jako „silného a moudrého opatrovatele“, ale také na ochotě a schopnosti psychoterapeuta zastat tuto roli.

Být úspěšným psychoterapeutem závisí mimo jiné na schopnosti zvládat své vlastní emoční reakce vůči klientovi – to v sobě zahrnuje jak schopnost reflektovat své emoce, tak též schopnost přinést je formou vhodné intervence do psychoterapie. Nejistá citová vazba psychoterapeuta může tyto terapeutovy procesy ovlivňovat a narušovat (Slade, 1999, s.768).

Na téma stylu citové vazby psychoterapeuta a jeho vliv na terapeutický proces proběhla řada výzkumů, jako například výzkumy Dunkla a Friedlandera (Dunkle & Friedlander, 1996 podle Slade, 1999, s.768), Blacka, Hardyho, Turpina a Partyho (Black, Hardy, Turpin & Party, 2005) a Rubina a jeho kolegů (Rubin et al., 2000 podle Slade, 1999, s.768). Dozier, Cue a Barnett (1994 podle Slade, 1999, s.768) zjistili, že jistí psychoterapeuti jsou schopnější naslouchat a intervenovat s ohledem na potřeby svých klientů než psychoterapeuti s nejistým stylem citové vazby.

Psychoterapeuti s jistým stylem citové vazby se častěji zaměřují na klientovy problémy, zůstávají otevřeni novým informacím a jsou soucitní a empatičtí (Mikulincer & Shaver, 2007, s.422). Toto tvrzení je podloženo dalšími výzkumy, ze kterých vyplývá, že psychoterapeuti s jistým stylem citové vazby utvářejí silné terapeutické vztahy s každým klientem právě díky své flexibilitě a citlivé péči (Dozier & Tyrrell, 1998; Mallinckrodt, 2000 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.423-4).

Vyhýbaví psychoterapeuti mohou postrádat tyto schopnosti k poskytování citlivé péče a podpoře emočního pouta se svými klienty. Psychoterapeuti s úzkostnou citovou vazbou mohou během psychoterapie zažívat silný stres, touhu vytvářet příliš blízké vztahy se svými klienty a mít obtíže s regulací emocí, což může ovlivnit jejich pozorování, citlivost a ohleduplnost k potřebám klientům (Mikulincer & Shaver, 2007, s.422).

V rozsáhlé studii 491 psychoterapeutů různého terapeutického zaměření bylo potvrzeno, že psychoterapeuti s jistou citovou vazbou vytvářejí pevnější terapeutické vztahy, kdežto úzkostní psychoterapeuti mají tyto vztahy křehčí a uvádějí také více terapeutických problémů (např. problém s pochopením klientova problému; psychoterapeutova nejistota, zda je pro klienta přínosný). Tyto signifikantní souvislosti byly potvrzeny i po kontrole obecných

osobnostních rysů psychoterapeutů a jejich psychoterapeutické orientace (Black, Hardy, Turpin & Parry, 2005).

Ne vždy je ale nutné nahlížet na nejistý styl citové vazby pouze v negativním světle. Dvě studie ukazují (Ligiero & Gelso, 2002; Sauer, Lopez & Gormley, 2003 podle Slade, 1999, s.768), že vyšší míra úzkostnosti psychoterapeuta může aktuálně posílit terapeutický vztah. Otázkou však zůstává, zda je tento pozitivní vliv trvalý a nebo zda není v déletrvajícím psychoterapii spíše kontraproduktivní.

Nepřímé důkazy o pozitivním vlivu jisté citové vazby na utváření a udržování terapeutického vztahu přinesla též celá řada výzkumů zaměřujících se na psychoterapeutovy osobnostní rysy a mentální reprezentace. Například Dunkle (1996 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.422) zjistil, že klienti pozitivně hodnotí kvalitu terapeutického vztahu s psychoterapeuty, kterým je příjemná vztahová blízkost. Henry, Schacht a Strupp (1990 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.422) a Henry a Strupp (1994 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.422) potvrdili, že psychoterapeuti, kteří mají pozitivní mentální reprezentace blízkých vztahů (což je důležitá součást jisté citové vazby) utvářejí silnější terapeutické vztahy.

Jak bylo popsáno v kapitole 1.1.1 Vliv citové vazby klienta na terapeutický vztah, psychoterapeuti reagují na své klienty buď v režimu stylu citové vazby klienta nebo v režimu opačném. Dozier s kolegy (Dozier et al., 1994 podle Slade, 1999, s.768) zjistil, že psychoterapeuti s jistým stylem citové vazby se spíše přiklánějí k projevům jiného stylu citové vazby než je styl citové vazby klienta. Tyto výsledky potvrzuje i pozdější výzkum Tyrrella, Doziera, Taguea a Fallota (Tyrrell, Dozier, Tague & Fallot, 1999 podle Slade, 1999, s.768).

Je však nutné připomenout, že právě oscilace mezi stylem citové vazby klienta a reakce odlišné od stylu klienta je velice důležitou součástí úspěšné psychoterapie. Reakce ve stylu citové vazby klienta mu totiž ukazují zrcadlo jeho životních zkušeností (životní scénáře klienta se přenášejí do terapeutického prostředí), což poskytuje cenné podněty pro terapeutickou práci. Reakce psychoterapeuta na klienta, které však nejsou shodné s jeho stylem citové vazby, mu naopak poskytují cennou korektivní zkušenost a můžou být podnětem pro přehodnocení a práci s vnitřními pracovními modely klienta (Slade, 1999, s.768).

Na závěr je též potřeba zdůraznit, že různí klienti mohou rozdílně reagovat a také hodnotit styl citové vazby psychoterapeuta a jeho vliv na terapeutický proces (Slade, 1999, s.768).

## **4.2. Citová vazba a terapeutický proces v individuální psychoterapii**

Citová vazba může mít vliv jednak na formování a udržování terapeutického vztahu, ale též na terapeutickou práci s klientovým chováním a vnímáním a také na zajištění bezpečí a korektivních emočních zkušeností. Citová vazba klienta ovlivňuje mimo jiné jejich ochotu a schopnost přijímat pomoc od psychoterapeuta (Mikulincer & Shaver, 2007, s.429).

### 4.2.1 Vliv psychoterapie na styl citové vazby klienta

Vliv psychoterapie na styl citové vazby klienta byl častou výzkumnou otázkou. Fonagy s kolegy (Fonagy et al., 1995 podle Slade, 1999, s.769) ve své studii 82 hospitalizovaných pacientů došel k závěru, že 40% pacientů, kteří měli před začátkem terapie nejistý styl citové vazby, měli po propuštění jistý styl citové vazby. Také v dalším výzkumu vzrostl počet jistých klientů po skončení psychoterapie než před počátkem psychoterapie (Travis, Bliwise, Binder & Horne Meyer, 2001 podle Slade, 1999, s.769). Levy s kolegy (Levy et al., 2006) zjišťoval případné změny ve stylu citové vazby klientů po roce od ukončení Na přenos zaměřené psychoterapie (*transference-focused psychotherapy*) a došel k závěru, že signifikantně vzrostl počet klientů, kteří byli nyní hodnoceni jako jistí. U klientů také signifikantně vzrostla schopnost reflexe (*reflective functioning*) i narativní koherence (*narrative coherence*).

Naopak Makinen s Johnsonem (Makinen & Johnson, 2006 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 434) nenašli žádné významné rozdíly ve změnách citové vazby klientů během dvanácti sezení. Tento objev je vedl k závěru, že vazebné strategie „jsou možná trvalejšího charakteru a není tak lehké je pozměnit“ (s.1062 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 434) a nebo jimi použitá metoda ECR „není dostatečně citlivá na to, aby tyto změny v citové vazbě odhalila“ (1063 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 434).

Na závěr bych ráda podotkla, že případné změny ve vazebných schématech klienta se nemusí okamžitě odrazit v každodenním životě klienta jako jsou například změny v každodenním fungování a ve vztazích klienta. Také zůstává otázkou, zda vyšší míra jistoty v citové vazbě se vždy projeví ve změnách chování, v symptomech remise nebo v osobnostních změnách klienta (Eagle & Wolitzky, in press podle Slade, 1999, s.769).

#### 4.2.2 Vliv citové vazby klienta na terapeutický proces

Další oblastí výzkumného zájmu je vliv stylu citové vazby klienta na průběh a výsledek terapeutického procesu.

To, jak citová vazba klienta ovlivňuje terapeutický proces může pomoci psychoterapeutům upravit své terapeutické intervence s ohledem na klientovy specifické potřeby.

Citová vazba klienta silně ovlivňuje jejich ochotu a schopnost přijímat pomoc od psychoterapeuta. Lopez s kolegy (Lopez et al., 1998 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.429) ve svém výzkumu zjistil, že klienti s vyhybavou citovou vazbou (tedy s vyhybavým a ustrašeným stylem) jsou méně ochotní přijímat intervence psychoterapeuta a mají obecně negativnější postoj k psychoterapii. Ke stejnému závěru dospěl též Dozier (1990 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.429) ve výzkumu duševně nemocných klientů. Také Korfmacher, Adam, Ogawa a Egeland (1997 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.430) potvrdili, že klienti s nejistou citovou vazbou se méně zapojují do terapeutického procesu a přijímají méně terapeutických doporučení a intervencí.

Fonagy s kolegy (Fonagy et al., 1996 podle Slade, 1999, s.769) došel k závěru, že klientům s vyhybavým nebo odmítavým stylem citové vazby se v psychoterapii daří lépe než klientům se zapleteným stylem citové vazby. Tyto výsledky korelují s dalším výzkumem depresivních pacientů, ve kterém se lépe dařilo klientům spíše vyhybavým než těm úzkostným (McBride, Atkinson, Quilty & Bagby, 2006 podle Slade, 1999, s.769). Úzkostnější klienti (klienti se zapleteným stylem citové vazby) jsou totiž pravděpodobně více v kontaktu se svými emocemi.

Práce s nejistými klienty je dle výzkumů náročnější, proto v posledních letech přibývá psychoterapeutických modalit upravených pro práci s touto specifickou skupinou klientů (Bateman & Fonagy, 2004; Kernberg, Diamond, Yeomans, Clarkin & Levy, in press; Linehan, 1993 podle Slade, 1999, s.770).

Výzkumy se též zaměřily na styl citové vazby klienta v porovnání jednotlivých psychoterapeutických škol a směrů. Fonagy s kolegy (1996 podle Slade, 1999, s.770) zjistil, že klienti s odmítavým stylem citové vazby velice dobře reagují na psychoanalyticky orientovanou psychoterapii. Naopak Borman-Spurrell (1996 podle Slade, 1999, s.770) ve výzkumu pacientů s poruchou příjmu potravy (přejídání se) dospěl k poznání, že pacienti se zapleteným stylem citové vazby zvládali lépe kognitivně-behaviorální psychoterapii než psychodynamickou psychoterapii, ale pacienti s odmítavým stylem citové vazby profitovali z obou psychoterapií. Stejně tak McBride s kolegy (2006 podle Slade, 1999, s.770) došli

k závěru, že vyhýbaví depresivní pacienti lépe reagují na kognitivně-behaviorální psychoterapii než na tradiční dynamické směry psychoterapie.

Danielová (Daniel, 2006 podle Slade, 1999, s.770) se v oblasti citové vazby a jednotlivých psychoterapeutických směrů rozhodla porovnat psychoterapeutické směry z hlediska aktivace a deaktivace klienta. Aktivizující směry (např. psychodynamicky orientované psychoterapie) mohou být užitečnější pro klienty se zapleteným a úzkostným stylem citové vazby. Kdežto spíše deaktivizující psychoterapeutické směry (jakou je například KBT) mohou být užitečnější pro odmítavé a vyhýbavé klienty.

Na závěr je však potřeba připomenout, že srovnávat jednotlivé psychoterapeutické směry je velice obtížné, ne-li nemožné, stejně tak postihnout všechny komponenty terapeutického procesu a jejich případný vztah k citové vazbě. Také jednotlivé nejisté styly citové vazby se v terapeutickém procesu projevují rozdílně. Jak již bylo popsáno výše, například klienti se zapleteným stylem citové vazby velmi fluktuují v intenzitě terapeutického vztahu (Slade, 1999, s.770).

## **5. Citová vazba a supervize**

Teorie citové vazby je velice přínosná i v oblasti supervizního procesu a vztahu mezi psychoterapeutem a jeho supervizorem.

Totíž stejně jako klienti ve vztahu s psychoterapeuty, tak i psychoterapeuti potřebují bezpečné útočiště a bezpečnou základnu ve svých významných vztazích, jako jsou jejich partnerské vztahy, přátelské vztahy, vztahy s kolegy a se supervizory (Hess, 1987; Hollowy, 1994 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.430). Pro psychoterapeuty může být velice nebezpečné a destruktivní, pokud ve svých vazebných vztazích nejsou uspokojeny jejich základní vazebné potřeby. Může pak dojít k protipřenosu do terapeutického vztahu, kdy si psychoterapeut bude kompenzovat nedostatek pocitu přijetí a bezpečí (Mikulincer & Shaver, 2007, s.431).

Pistole a Watkins (1995 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.431) se ve své práci zaměřili na kritéria psychoterapeutů k získání pocitu bezpečí v supervizi. Pro psychoterapeuty je důležité, aby od svých supervizorů cítili, že:

1. ve svém psychoterapeutickém/ poradenském úsilí nejsou sami
2. jejich práce je sledována a posuzována napříč všemi klienty
3. supervizoři jsou pro ně k dispozici, když je potřebují

U psychoterapeutů, obzvláště u těch pracujících s náročnou klientelou (např. zneužívané děti, umírající, oběti násilí atd.), je vysoké riziko vyhoření. Také psychoterapeuti s úzkostnější citovou vazbou bývají náchylnější k podlehnutí stresu. Je proto nezbytné, aby ve svých supervizních vztazích zažívali pocit přijetí a bezpečí a uměli se se svou pracovní zátěží efektivně vyrovnávat.

## **6. Citová vazba a párová psychoterapie**

Neboť základní principy konceptu citové vazby a její vliv na terapeutický vztah i proces byly nastíněny výše, ráda bych se v této části rigorózní práce zaměřila na specifika párové psychoterapie.

Tato kapitola v sobě kloubí hlavní témata celé rigorózní práce – citová vazba v partnerském vztahu a citová vazba v psychoterapii. V párové psychoterapii totiž dochází k prolínání obou druhů citové vazby:

1. citová vazba mezi partnery (partnerský vztah)
2. citová vazba klienta a psychoterapeuta (terapeutický vztah)

Osobně tuto kapitolu považuji za ukázkou praktického využití teorie a výzkumu citové vazby (která je detailněji představena v této rigorózní práci), proto zde přináším i nástin některých technik či přístupů párových psychoterapiích zaměřených na citovou vazbu. V závěru této kapitoly pak přináším svůj osobní pohled na téma citové vazby v partnerském vztahu v poradenské nebo psychoterapeutické práci.

Sue Johnsonová (Johnson, 2006 podle Johnson, 2007, s.5) popsala teorii citové vazby jako nový způsob porozumění lásce v dospělosti. Teorie citové vazby poskytuje podrobný plán široké škály milostných a blízkých vztahů v dospělosti. Je to způsob chápání primárních lidských potřeb a obav, které jedince motivují ke změně. Tento koncept nabízí párové psychoterapii nejen soubor technik zastřešený výzkumy a teorií, ale také „slovník a jazyk lásky“ v dospělosti – skutečnou vzájemnou závislost. Je to možný způsob naslouchání a „překlada“ důležitých zpráv partnerského vztahu, kterým díky pojetí citové vazby přidáváme nový význam, což může klienty motivovat k dalšímu rozvoji nebo změně partnerského vztahu.

Koncept citové vazby párovým psychoterapeutům napovídá, co je potřeba změnit. Skutečným cílem psychoterapie totiž nemusí být pouze omezení konfliktů. Koncept citové vazby nabízí párovým psychoterapeutům cíle, zaměření a směr v procesu změny. Pomáhá rozvíjet párovou psychoterapii tím, že ji využijeme k identifikaci témat, dilemat a obtížných oblastí partnerských a milostných vztahů (Johnson, 2007, s.9; Solomon, 2009, s.214).

Teorie citové vazby může pohlížet na terapeutický proces mezi partnery jako na moment, kdy je jeden z partnerů zranitelný a potřebuje uklidnit a utěšit od druhého partnera, čehož

se mu ale nedostává. Tento nesoulad se pak může promítnout do kvality jejich partnerského vztahu.

Klíčové premise konceptu citové vazby v párové psychoterapii, jak je popsala Sue Johnsonová (Johnson, 2006 podle Johnson, 2007, s.5), by se daly shrnout následujícími body:

1. Základní lidskou potřebou je bezpečný citový vztah.
2. Vyhledávání bezpečného útočiště je známkou síly jedince, nikoliv jeho nesamostatností nebo slabostí.
3. Tento vztah poskytuje jedinci bezpečnou základnu, ze které se může seznamovat a vyrovnávat s okolním světem.
4. Projevem úzkosti z odloučení může být protest, snaha udržet si partnera nebo zlostné odmítnutí.
5. Významné rozpory ve vztahu souvisí s citovým poutem – se vzájemnou citovou dostupností a citlivostí.
6. Intenzivní emoce, jakými jsou utrpení nebo smutek, stud, strach z odmítnutí, opuštění nebo ze ztráty, mohou být klíčem ke vztahovému „tanci“ páru (neboli k principům fungování partnerů).
7. Emoce spojené s nejistými vztahy jsou spirálou úzkosti (zesilující signály citové vazby) nebo vyhýbavosti.
8. Sebepojetí jedince souvisí s jeho vnímáním významných vazebných vztahů s druhými – jsou-li tyto vztahy bezpečné, jedinec se hodnotí jako důvěryhodný, schopný blízkosti a hoden lásky a péče.

Teorie citové vazby předkládá mapu klíčových emočně nabitých momentů, které utvářejí partnerský vztah, a kterými jsou též formováni samotní partneři. Tyto momenty zahrnují jednak významné citové odpojení partnerů (jakými jsou schémata požadavek – stažení se nebo útok – obrana), které negativně ovlivňují vztah, tak též okamžiky citového pouta, které vztah naopak uzdravují. Tato teorie umožňuje lépe pochopit, jak silné citové zákonitosti mohou pomoci obnovit spojení mezi partnery a podílet se na navrácení vzájemné důvěry (Solomon, 2009, s.215).

Pro připomenutí vlivu citové vazby na partnerský vztah, čemuž jsem se obsáhle věnovala ve své diplomové práci, bych ráda uvedla že partneři s jistou citovou vazbou lépe znají a také sdílejí své potřeby a jsou méně verbálně agresivní nebo vyhýbaví při řešení problému (Senchak & Leonard, 1992 podle Solomon, 2009, s.215). Výzkumy ukazují, že partnerské



vztahy s alespoň jedním jistým partnerem jsou harmoničtější a méně konfliktní než vztahy nejistých partnerů (Shaver & Clark, 1994 podle Solomon, 2009, s.215).

Významnou oblastí zájmu párových psychoterapeutů je též případný vliv citové vazby jedince na citovou vazbu jeho partnera a opačně. Tomuto tématu jsem se také rozsáhleji věnovala v rámci diplomové práce (viz kapitola 3.4.1 Vliv partnerovy citové vazby), proto zde pouze v krátkosti nastíním dvě studie.

Cowan a Cowanová (2005) ve svém výzkumu zjistili, že páry s jistým mužem a nejistou ženou vykazovaly stejnou kvalitu partnerského i rodičovského (k vlastním potomkům) vztahu jako páry s jistým mužem a jistou ženou.

V dalším výzkumu manželských párů po dobu 5ti let se potvrdilo, že je-li jeden z partnerů s jistým stylem citové vazby, může se u druhého z partnerů (s nejistou citovou vazbou) během těchto pěti let vytvořit jistý styl citové vazby, který je možné označit za „naučený“ (Solomon, 2009, s.216).

Mainová (Main, 2002 podle Solomon, 2009, s.222) věří i v „naučení jisté citové vazby“ v důsledku párové psychoterapie, během které se přemění obranné postoje klientů a partneři tak mají příležitost k posílení vzájemného intimního vztahu. Partneři jsou schopnější pracovat s pocitem zloby, strachu, truchlení nebo bolesti což jim dodá lásku, radost, odvahu a radost v partnerském vztahu. Jinými slovy hovoří o pozitivním vlivu párové psychoterapie na klienty a na jejich citovou vazbu.

Pároví psychoterapeuti by se měli ve své práci s klienty zaměřit také na posílení bezpečí v jejich partnerských interakcích a osvojit si chování bližší projevům jisté citové vazby. Tento proces obnáší pomoci svým klientům (Bick & Dozier, 2008 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 434):

1. být více pozorní ke svým vztahovým vzorcům
2. více vědomě reagovat na partnerovo strádání
3. naučit se signály a projevy svých i partnerových potřeb

Dalo by se říci, že páry vyhledávají psychoterapii, aby zlepšily interakci a proces, který se mezi partnery běžně odehrává. V tomto duchu by se na partnerské problémy mohlo nahlížet jako na indikátor nejisté citové vazby mezi svými partnery. Mnozí pároví psychoterapeuti totiž ztotožňují partnerské napětí a negativní interakční schémata partnerů, partnerskou dynamiku a vztahovou nestabilitu k nejisté citové vazbě. Obecně totiž citová vazba předurčuje, jak bude jedinec reagovat na prožívané strádání a jak využívá své blízké

vztahy k naplnění základních sociálních (vztahových) potřeb. Je možné, že v minulých blízkých vztazích zažíval klient bezpečí a nasycení těchto potřeb, přesto může v současném partnerském vztahu strádat a být aktérem v partnerských destruktivních interakčních schématech. Klient, který v minulosti zažíval jisté vztahy s vazebnými figurami je v rámci psychoterapie schopnější pracovat na svém sebepoznání, na projevech svých potřeb a reagovat na partnerovy projevy blízkosti, dokonce i když se otevře vztahově velice náročné téma. Jistá citová vazba je totiž spojena s velkou důvěrou ve vztah a s pocitem bezpečí a shody s vlastními emocemi a to i ve chvílích partnerské krize nebo napětí. Naopak pokud je klient v současném vztahu nejistý a i v minulosti prožíval silnou nejistotu s vazebnými figurami, může to vést k rozvoji nejisté citové vazby a nezdravé vztahové dynamice (požadavek – stažení se) a může se stát, že takový klient nebude schopen přijmout všechny výhody a podněty z psychoterapie (Seedall & Wampler, 2013, s. 436).

Nejistí partneři mají problémy s prožíváním pocitu vzájemného bezpečí a také s projevy emocí před partnery. Na základě této dynamiky se u těchto partnerů objeví určitá forma vzájemné interakce, nejčastěji pak schéma požadavek – stažení se (Heavey et al., 1995 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 436). Toto schéma je časté u všech párů prožívajících partnerskou krizi nebo napětí.

Všechny spokojené i nespokojené páry a rodiny zažívají vzájemné spory a konflikty. Ne ale všechny mají stejnou váhu. Významné konflikty se obvykle týkají kvality citového pouta mezi partnery a jejich vzájemné dostupnosti a citlivosti. Jako příklad takového konfliktu může být výpověď jedné klientky (Johnson, 2007, s.10): *„My se hádáme o peníze, ale to není hlavní důvod. On tu prostě pro mě není. Když ho potřebuji, tak ho nemohu najít. On chce vše vyřešit, najít „řešení problému“. Ale „problém“ je, že spolu nejsme propojeni. Mé řešení je, že přestane věci řešit a prostě jen bude se mnou“*. Její manžel byl zaměřen na hledání řešení, kdežto ona potřebovala jeho přítomnost. Klientka nevěděla, jak přesně si o to manželovi říci a manžel naopak tuto její potřebu neslyšel. Proto partneři potřebovali nový komunikační rámec, nový „jazyk“. Podle jejich terapeutky (Johnson, 2007, s.10) je klíčovým vodítkem pro změny v citové vazbě mezi partnery právě toto citové spojení partnerů. Emoce jsou podle ní „hudbou“ citové vazby mezi partnery, kteří podle ní tančí.

Huston (2001 podle Johnson, 2007, s.10) ve svém výzkumu zjistil, že úroveň emočního zapojení a citlivosti je nejlepším ukazatelem kvality vztahu po pětiletém manželství. Tyto výsledky jsou opět v souladu s teorií citové vazby. Případná absence citlivých intimních interakcí mezi partnery se jeví jako důležitější indikátor kvality vztahu, než je například

úroveň a frekvence partnerských konfliktů. Také Gottman (1994, 1999 podle Solomon, 2009, s.216) na základě výzkumů uvádí, že rozdíl mezi úspěšným a neúspěšným partnerským vztahem není v počtu hádek mezi partnery, ani ve způsobu partnerů vyrovnávání se zlostí, dokonce ani v tom, jak úspěšně se partnerům daří řešit nedorozumění. Klíčovým faktorem je, podle něj, schopnost udržet si citové zapojení a obnovit ho po každém partnerském konfliktu.

Zaměření citové vazby na vytvoření bezpečné základny a bezpečného útočiště není nic jiného než klientova potřeba bezpečného vztahu s psychoterapeutem i se svým partnerem. Jak ve své práci uvádí Johnsonová (Johnson, 2007, s.10) „*jak moc jsme s druhým propojeni, tak moc můžeme být nezávislí. Jedná se o dvě strany téže mince*“.

Jak moc jistě jsme s druhými propojeni, tak moc oddělení a samostatní můžeme být (Solomon, 2009, s.214).

V některých případech může být strach ze ztráty vztahu velice mobilizující. Stává se, že jedinou motivací ke změně u jednoho z partnerů je okamžik, kdy druhý z partnerů začíná reálně zvažovat ukončení partnerského vztahu (Solomon, 2009, s.216).

Dalším významným tématem párové psychoterapie z pohledu citové vazby jsou tzv. vazebná zranění (*attachment injuries*). Jedná se o momenty v partnerském soužití, kdy se jeden z partnerů odhalí a je před druhým zranitelný. Druhý partner na to ale reaguje odmítnutím či jiným zraňujícím způsobem, což u prvního z partnerů vede k pocitu „nikdy více“. Zjednodušeně by se dalo říci, že se jedná o takové situace, kdy partneři zažívají odmítnutí nebo zradu v takových chvílích, kdy nutně potřebují pravý opak (Johnson et al., 2001; Makinen & Johnson, 2006 podle Solomon, 2009, s.215

Často se jedná o opakující se odmítnutí, které mohl jedinec zažít s vazebnými postavami už dříve. Práce s aktuálním vazebným zraněním umožní jedinci pochopit a najít nové cesty vyrovnání se s nimi, což může vést až k odpuštění a smíření (Johnson, 2007, s.14). Toto téma blíže přiblíží kasuistika, kterou předkládám v kapitole 3.3.2 Kasuistika – Emočně zaměřená terapie.

Párová psychoterapie je vždy i o otázce identity. A v té může koncept citové vazby poskytnout velké pole podnětů a to především modelem sebe a modelem druhých (Johnson, 2007, s.13), kterému jsem se opět věnovala v diplomové práci.

Koncept citové vazby pracuje se spletitým a náročným tématem partnerských trápeních a poskytuje konkrétní, předvídatelný, pochopitelný a nekonečný pracovní prostor pro párové psychoterapeuty (Johnson, 2007, s.14).

## **6.1 Citová vazba a terapeutický proces v párové psychoterapii**

Pokud se zaměříme na vliv citové vazby na terapeutický proces v párové psychoterapii, zjistíme, že v této oblasti prozatím neproběhlo mnoho výzkumů (Seedall & Wampler, 2013, s. 435).

Je ale možné vycházet ze zjištění, že klienti s jistou citovou vazbou (měřeno metodou AAI) jsou ochotnější se v terapeutickém procesu učit a tyto nové dovednosti nebo poznání pak přenášet do běžného života (Dozier, 1990; Korfmacher et al., 1997 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 434). Můžeme připomenout, že jistá citová vazba souvisí s větší shodou klienta s psychoterapeutem v otázce nabízených úkolů a cílů psychoterapie (Dolan, Arnkoff & Glass, 1993 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 435). Vyhýbavost v citové vazbě je naopak spojena s negativnějším přístupem a zapojením v psychoterapii (Lopez, Melende, Auer, Bergee & Wyssmann, 1998 podle Seedall & Wampler, 2013, s. 435-6).

Zjednodušeně by se dalo říci, že cílem párové psychoterapie je pomoci partnerům přemoci obranné mechanismy, které se vytvořily na základě dřívějších zkušeností, rozbít cyklus vzájemných zranění a začít vytvářet bezpečné pouto mezi partnery. Prvním krokem je vytvořit prostor pro nastínění pohledu na partnerský vztah každého z partnerů. Psychoterapeut může pracovat s příběhy klientů, jak se potkali, jak si vybrali jeden druhého a co se do teď v jejich vztahu událo. Klienti mohou hledat podobnosti i rozdíly ve svých vzpomínkách a pohledech na celý vztah i na své vztahové problémy. Psychoterapeut může nabídnout svůj pohled na situaci a pozorování, což může partnerům pomoci pochopit principy jejich vzájemného fungování a komunikace.

Role psychoterapeuta je též přerámovat intenzivní emoční reakce jakožto důležitý ukazatel zranění nebo narušení jisté citové vazby. To je potřeba citlivě prozkoumat a tím umožnit uzdravení v současném partnerském vztahu. Solomon (2009, s. 218) zdůrazňuje především vliv raných zkušeností s primárními vazebnými figurami, které silně ovlivňují následující blízké vztahy. Proto se i v párové terapeutické práci zaměřuje právě na odhalení a pochopení těchto raných zkušeností a jejich vliv na současný partnerský vztah.

Psychoterapeut může poukázat na to, že touhy i strachy klientů, někdy i projevy zlosti, citové staženosti nebo zoufalství mohou pramenit z jejich potřeby a touhy po intimním a blízkém vztahu. Psychoterapeut může klientům pomoci odhalit nevyjasněné vazebné potřeby a též způsob, jak tyto potřeby vyjadřují skrze emoce druhým. Během tohoto terapeutického procesu se klienti stávají citlivější k uvědomění si potřeb svých i partnerů a toho, že se tyto potřeby a jejich naplnění mnohdy mívají, na což většinou okamžitě reagují svými naučenými obranami. Klienti mohou začít pracovat na přímém sdílení svých potřeb a emocí a mohou nalézt spoustu podobných potřeb, které mají oba dva. S tímto procesem je jim psychoterapeut nápomocen tak, že podporuje jejich vzájemnou empatii a citlivost a pomáhá spoluutvářet bezpečné prostředí pro vzájemné sebeodhalování (Solomon, 2009, s.218-219).

Jakmile klienti porozumí svým aktivním vzorcům zranitelnosti a obran, může se psychoterapeut zaměřit na přebudování vzájemných interakcí. Jeden ze způsobů je například zaměření se na fyzické i emoční reakce teď-a-tady a práce s nimi. Emoční vodítka mohou být silným motivačním faktorem v procesu změny, a proto je korektivní zkušenost pro klienty velice důležitá. Klienti mohou přijmout své i partnerovy pocity, které jsou zárodkem a motivací jejich interakcí. Bezpečný terapeutický vztah je klíčový pro vytvoření podmínek k odhalení skrytých pocitů, za které se klienti doposud mohli i stydět nebo je potlačovat. Tato bezpečná základna, která vzniká během psychoterapie, umožňuje klientům i psychoterapeutovi být v kontaktu i s těmito negativními a doposud zakázanými emocemi, které negativně ovlivňují jejich partnerský vztah. Utváření a identifikace tohoto procesu napomáhá k zlepšení prožívání, vyrovnávání se i uzdravování klientů a jejich partnerského vztahu (Solomon, 2009; Fosha, 2003 podle Solomon, 2009, s.219). S pomocí psychoterapeuta mohou nyní klienti předefinovat partnerský problém i terapeutickou zakázku v nových termínech.

Párová psychoterapie pomáhá párům uvědomovat si více své a partnerovy vlivy na partnerský vztah. To jim pomůže dostat se dále než je jejich běžné fungování založené na nekonečném cyklu studu a viny a ukáže jim, že je možné tento obranný a zároveň zraňující cyklus přerušit. Terapeutický proces je zaměřen na vytvoření nové úrovně citlivosti spojené s emoční dostupností a zájmem. Pomáhá partnerům pochopit jejich vzájemnou závislost, která souvisí s jejich potřebou jisté citové vazby a psychoterapeut je podporuje ve vyjádření svých emocí, když jsou tyto vazebné potřeby nenaplněny. Když se podaří vytvořit stabilnější a bezpečnější citové pouto v daném partnerském vztahu, dochází také k posílení vnitřního pojetí sebe samého. Paradoxně je tak klient sebejistější a jeho vazebné potřeby jsou menší,

což vede k tomu, že již nepotřebuje druhé k posílení své vlastní hodnoty (Solomon, 2009, s.222).

Na závěr bych ještě podotkla, že citová vazba nejenže silně ovlivňuje terapeutický proces a emoční prožitek klientů. Stejně tak je důležité časování, způsob a prostor pro terapeutické intervence, které by měly být nabízeny s ohledem na citovou vazbu klientů, aby pro ně, jakožto jedince i pro jejich partnerský vztah, bylo co nejvíce přínosné (Seedall & Wampler, 2013, s. 437).

## **6.2 Techniky párových psychoterapií zaměřených na citovou vazbu**

Mnoho párů přichází do psychoterapie, aby obnovily vzájemnou důvěru a zvýšily spokojenost ve vztahu. Dalo by se říci, že hlavní témata párové psychoterapie souvisí právě s emočním vztahem mezi partnery a citovou vazbou (Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini & Johnson-Douglas, 2005, s.55).

S.M. Johnsonová (Johnson, 2003 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.408) považuje za hlavní zaměření párové psychoterapie právě na přesvědčení a chování, které úzce souvisí s citovou vazbou partnerů. Párová terapie by proto měla vytvořit „*otevřené formování klíčových vazebných odpovědí, které předefinují vztah, a pojmenování zranění bránící obnovu vztahu*“ (Johnson, 2003, s.110 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.408).

Výzkumy v oblasti párové psychoterapie totiž ukazují, že zaměření psychoterapie právě na oblast citové vazby je účinnější než zaměření na kognitivně-behaviorální zvládnání partnerského napětí, a to i v případě rizikových partnerských vztahů (např. Clothier, Manion, Gordon-Walker & Johnson, 2002; Johnson & Greenberg, 1985; Johnson, Hunsley, Greenberg & Schindler, 1999 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.408).

Také Van der Kolk s kolegy (Van der Kolk et al., 1996 podle Salomon, 2009) ve své psychotherapeutické praxi s traumatizovanými pozůstalými klienty dospěl k poznání, že k dosažení úspěšné psychoterapie je potřeba:

1. zajištění bezpečného prostředí, kde mohou propukat silné emoce
2. zachovat kognitivní bdělost i v přítomnosti těchto silných emočních prožitků
3. zlepšit schopnost klienta být ve spojení se svým nitrem
4. podpořit klienta, aby čelil strachu z opravdové blízkosti s druhými lidmi

Ráda bych zde krátce nastínila Foshův model psychoterapeutické práce, který je založen na premisi, že cítí-li se klient bezpečně, vytvoří se bezpečné pole pro vyjevení niterních emocí. Pokud klient touží po kontaktu, prožívá smutek z odloučení a pocituje strach z odhalení své zranitelnosti, aktivují se u něho jeho obrany. Pomoc psychoterapeuta spočívá v bezpečném přijetí a otevření a také v prozkoumání těchto obran a mechanismů (Fosha, 2003 podle Solomon, 2009, s.218).

V párové psychoterapii to znamená, že cílem psychoterapeuta je posílení emoční, fyzické a sexuální intimity partnerů. Párový psychoterapeut může skrze své empatické modelování a podporu přímé emoční komunikace, vytvořit bezpečné, podporující a růstové prostředí, které klientům umožňuje se dále rozvíjet. Klienti tak mohou během psychoterapie zažívat obnovení přerušenoého kontaktu s potlačenými emocemi a na základě této korektivní zkušenosti rozvíjet svou schopnost napojit se na druhé. Další oblastí je též podpora uspokojivého sexuálního a fyzického kontaktu (například oční kontakt, pohlázení atd.). Tímto stylem psychoterapeutické práce je možné pracovat jak s páry s jistou citovou vazbu, tak též s klienty, kteří v minulosti (i v raném dětství) zažili vazebné zranění (Solomon, 2003 podle Solomon, 2009, s.218).

Pro párového psychoterapeuta může být velice přínosné zaměřit se také na (Seedall & Wampler, 2013, s. 437):

1. uvědomění si obranných strategií klienta (např. *„Co se teď s Vámi děje, když teď se svým partnerem mluvíte?“*)
2. navrhnout pohled z hlediska citové vazby (např. *„Možná Vám to bude blízké a možná ne, ale pro někoho může být těžké otevřít se, protože zažili, že emoce nejsou bezpečné“*)
3. minulé zkušenosti (např. *„Kdy poprvé jste se ve svém životě takto už cítil ve vztahu?“*)

Dalším praktickým využitím konceptu citové vazby v párové psychoterapii může být práce s přerámováním partnerského konfliktu. Johnsonová (Johnson, 2007, s.11) uvádí příklad svých klientů, kdy klientka uvádí: *„Já ho prásknu a bouchnu a prásknu. A žádná reakce. Když na to ani nezareaguje, tak pro něj nic neznamenám...“*. Tento konflikt terapeutka přerámovává klientovi následovně: *„Možná vaše partnerka útočí na zed', kterou jste si postavil, ne na vás. Ona za vás bojuje, ale pochopitelně vy vidíte tu zuřivost...a vypadá to, že se snaží váš vztah naopak zničit. Takže si postavíte ještě větší zed'“*. Tento konflikt by se

totiž dal přirovnat k Experimentu nehybného výrazu („Still face experiments“, Tronic, 1989 podle Johnson, 2007, s.11), ve kterém je matka dítěti fyzicky přítomna, ale nijak na něj nereaguje (ani neverbálně), takže je pro dítě emočně nepřítomná a to nemá žádné vodítka k odhadu matčiných reakcí. Dítě na to většinou reaguje zesilováním svých vlastních reakcí k vyprovokování nějaké matčiny reakce a protestem, který je stejný jako v případě fyzického odloučení od matky.

Jako velice účinné v párové psychoterapii se ukazuje být i edukace klientů. Psychoterapeut může začít popisem negativních interakcí a konfliktních vzorců klientů. Klienti si za pomoci psychoterapeuta mohou vyzkoušet své nevědomé reflexy, kterými se brání očekávaným i reálným zraněním. Když si klienti uvědomí, že každý z nich si utváří neúplnou představu o fungování vztahu, mohou začít budovat nový společný obraz partnerského vztahu. Psychoterapeut pomáhá partnerům v sebereflexi prostřednictvím jejich příběhů a podporuje je ve vyjádření svým pocitů, s čímž jim může pomoci zaměřením se na fyziologické reakce a výrazy tváře. Při prozkoumávání aktuálních nevědomých procesů (zahrnující i úzkost a obrany) musí psychoterapeut věnovat velkou pozornost tomu, aby to bylo pro klienty bezpečné – tzn. bez obviňování, studu či stigmatizace. Tento terapeutický proces může klientům pomoci upravit své postoje k sobě samým i k druhým lidem. Partneři mohou být více tolerantní k netolerovanému, a když se naučili na sebe lépe reagovat, mohou se sami vyvíjet a růst (Solomon, 2009, s.221).

### 6.3.1 Emočně zaměřená terapie (EFT)

Pro tuto psychoterapii se často používá název Emočně zaměřená párová psychoterapie (Emotionally focused psychotherapy for couples; EFPC). Pro přehlednost budu v této kapitole používat obecnější a používanější termín Emočně zaměřená terapie.

Emočně zaměřená terapie (Emotionally focused therapy; EFT) se jeví jako velmi efektivní přístup k psychoterapeutické práci s nezdravými interakčními schémata z pohledu citové vazby.

Emočně zaměřená terapie je důležitým rámcem párové psychoterapie. Jedná se o integrativní model vycházející ze zkušeností psychoterapeutů, psychoterapeutických systémů a teorie citové vazby, který slouží k pochopení dynamiky partnerského vztahu a popisu terapeutického procesu. Tato psychoterapie pohlíží na partnerské vztahy v podstatě systemicky, jako na vzájemné působení partnerů. Zaměřuje se na pochopení opakujících se



nezdravých schémat interakcí, který považují za střed obtíží partnerského vztahu (Crawley & Grant, 2005, s.82).

Dle Emočně zaměřené terapie máme na základě dřívějšího prožitku zklamání, zranění nebo ohrožení ve vztahu určitou emoční reakci, jejímž cílem je vyvolat v partnerovy takové chování, které obnoví pocit bezpečí ve vztahu. Forma této emoční reakce závisí na stylu citové vazby jedince. Tento styl citové vazby je vytvořen v dětství a dále je pozměňován dalšími vztahy s vazebnými figurami, mezi které patří i partneři. Často je primární emoční reakce jedince (např. strach nebo zranění) potlačena do podvědomí a objevuje se obranná sekundární emoce (např. hněv), kterou pak jedinec dává najevo svému partnerovi. Partner pak většinou reaguje ve stejném scénáři – nedává najevo svou primární emoci, ale zástupnou sekundární emoci (Crawley & Grant, 2005, s.82-83). Tato nezdravá interakční schémata se dají popsat ve dvou dimenzích působení: blízkost – odtažení (nebo též následování – odstup) a dominance – submise (Johnson, 1996 podle Crawley & Grant, 2005, s.83). Greenberg (2002 podle Crawley & Grant, 2005, s.83) mluví též o cyklu výčitek – stažení se a sériích rozčilování se – studu.

Emočně zaměřená terapie vychází z premise, že po úspěšném novém prožitku citového pouta mezi partnery v průběhu psychoterapie přichází určitá změna v tomto partnerském vztahu. To nastane, pokud je možné vyjádřit primární emoce a také na ně v rámci partnerského vztahu zdravě reagovat. V procesu psychoterapie by se dalo mluvit o třech fázích práce (Crawley & Grant, 2005, s.83):

1. **de-eskalace konfliktu mezi partnery** – každý z partnerů vypráví své zkušenosti a prožitky, které v rámci partnerského vztahu má. Na základě toho je možné objasnit interakční schéma partnerů.
2. **znovuzapojení odtažitého nebo submisivního partnera** - při práci s párem je důležitá podpora méně přístupného partnera k popisu svých zážitků a prožitků při blízkém kontaktu s druhými lidmi (Solomon, 2009, s.220).
3. **zjemnění** (softening) – v této fázi dochází k odhalení zranitelnosti (např. strach ze ztráty vztahu) a primárních emocí

Jako jeden z nejsilnějších momentů psychoterapie je dle Emočně zaměřené terapie právě zjemnění (*softening*), při kterém si jsou partneři schopni říci o své základní vazebné potřeby a tato potřeba je druhým partnerem vyslyšena. Jedná se o proces uvědomění si vlastních potřeb, riskování při jejich sdílení (vyrovnání se s obavami) a jejich sdílení s partnerem. Další fází je reakce partnera na tuto potřebu. Partner může při navázání se na druhého vidět jeho emoce a potřeby, o kterých doposud nemusel vědět, což mu umožňuje na ně citlivě

zareagovat. To partnerovi odhalujícím své prožívání může dodat pocit, že je druhým pochopen. V konceptu citové vazby se tento moment nazývá „cítit se být pocíten“ (*feeling felt*) (Johnson, 2007, s.13).

Tyto tři hlavní fáze procesu změny obsahují devět jednotlivých kroků (Greenberg & Johnson, 1988; Johnson, 1996, Webster, 2003 podle Crawley & Grant, 2005, s.83).

Emočně zaměřená terapie pracuje především s emocemi jako je smutek a utrpení, hněvem a zlobou, se studem a se strachem (z odmítnutí nebo ze ztráty vztahu). Tato psychoterapie považuje emoce za „hudbu k tanci“ partnerů, a proto změnu hudby (zaměřením se na práci s emocemi partnerů) považují za efektivní a přímou cestu ke změně u klientů a v jejich partnerském vztahu (Johnson, 2007, s.12).

### 6.3.2 Kasuistika – Emočně zaměřená terapie

Názorná ilustrace Emočně zaměřené terapie s páry, u kterých došlo k vazebnému zranění („attachment injury“) přináší Naaman s kolegy (Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini & Johnson-Douglas, 2005) na příkladu deseti sezení.

Michel (32 let, zraněný partner, odmítavý styl citové vazby) a Maya (24 let, proviněný partner, ustrašený styl citové vazby), se potýkali s překonáním krize, kdy Michel narazil na emailovou komunikaci Mayi s jiným mužem. Proces změny u tohoto páru byl v souladu s modelem řešení vazebného zranění, kde zraněný partner byl zpočátku nepřátelský a svou partnerku obviňoval. Ta byla uzavřená. Během de-eskalace se potlačené emoce ohledně vazebného zranění oživily a nabraly na intenzitě. Došlo k jejich uvědomění a především propojení sekundární emoce (např. zloba) s primární emoci související s citovou vazbou (např. strach ze ztráty partnerky). Pár tuto fázi psychoterapie dobře zvládl, a proto mohlo dojít k posunu do fáze zjemnění, která je pro tuto psychoterapii klíčová, a ve které se pracuje s emočními procesy doprovázejících vazebné chování.

Nyní bych ráda podrobněji popsala průběh psychoterapie a práci s vazebným zraněním během jednotlivých sezení, které dokresluje práci psychoterapeuta zaměřeného na citovou vazbu (Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini & Johnson-Douglas, 2005, s.66-69):

1. sezení - Emoční klima mezi partnery je nepřátelské s nedostatkem empatie. Byl zde patrný rozpor mezi emocemi a chováním, což je prvním krokem v procesu změny.

2. sezení - Partneři zaujímají odtažitý postoj, odrážející nedostatek emoční komunikace. Téma postoje je spojeno s vazebnými potřebami, které pramení z pracovních modelů vytvořených v dětství (např. z nedostatku odpovědnosti otce klientky).
3. sezení - Klasický model „požadavek – stažení se“ se začal pomalu transformovat do práce s emocemi a jejich vyjádřením (např. pozvolné otevírání témat vazebných zranění, které ovlivňují emoční komunikaci mezi partnery). Tento proces je důkazem kvalitního terapeutického vztahu (bezpečného prostředí pro klienty). Klientka začíná pracovat se svým negativním interakčním vzorcem.
4. sezení - Klient se odhodlá k vyjádření svého zranění své partnerce: *„Já chci, aby náš vztah fungoval, ale je to těžké, když ona je odtažitá“*. Díky tomu mohla dát jeho partnerka najevo své primární emoce: *„Jsi skvělý člověk, Michel, ale vše, co řeknu.... Myslím tím... Já osobně si myslím, že pro tebe nejsem dost dobrá... Nenabídla jsem ti, abys odešel, protože se prostě bojím... že by si to s námi vzdal a toho se právě bojím. Možná bys měl být s někým na tvé úrovni.“* Její partner na toto citové odhalení reagoval: *„Jsem z toho smutný, že se takhle cítí. Říkala, že se nestará o vzhled. Řekl bych, že se to stalo po jejím minulém vztahu, co ji její přítel podváděl, a tak mě pořád od sebe odstrkuje.“*
5. sezení - Během dalších setkání pokračuje de-eskalace. Oba partneři prohlubují úroveň emočního prožitku. To doprovází somatické bolesti (bolest hrudníku) a psychický stres (úzkost). Během toho dochází k prvnímu kroku v navrhovaném modelu řešení vazebného zranění.
6. sezení - Psychoterapeut podporuje klienta v setrvání u svých emocí – hněv nebo jiné projevy zranění a strachu ze ztráty vztahu. Klient se zaobírá vlastními negativními emocemi, což trvá i 7. setkání. Klient zpracovává své vazebné zranění a potřebuje čas. Klientka se zaměřuje na to, jak její chování zraňuje partnera, především jeho pohled na vztah. Klientka se začíná emočně projevovat a uvědomovat si svou zodpovědnost v tom, jak se vyrovnává se vztahem.
8. sezení - Klient si uvědomuje, že své partnerce důvěřoval. Klientčino emoční prožívání je spojeno se studem. Psychoterapeut podporuje klientku v setrvání

v tomto prožitku a klientka po zbytek psychoterapie zaujímá spolupracující postoj i přes svou nejistotu a partnerův odměřený přístup.

9. sezení - Partneři pokračují ve vzájemném poznávání a prohlubování prožívání. Klient zaujímá přátelský postoj.
10. sezení - Partneři se ustálili v tomto nastavení prožívání a oba jsou spolupracující. Toto nové nastavení vzájemné komunikace je výsledkem nových zážitků získaných během psychoterapie. Klienti i psychoterapeut se shodují, že během psychoterapie došlo k úspěšnému ošetření a k vyřešení vazebného zranění. Tento dojem je v souladu s výsledky měření DAS a RTS škál, které proběhlo před a po psychoterapii.

Důležité mezníky úspěšné psychoterapie s tímto párem popsali autoři (Naaman, Pappas, Makinen, Zuccarini & Johnson-Douglas, 2005, s.63-73) v následujících sedmi bodech:

1. Zraněný partner pociťuje narušení důvěry ve vztahu.
2. Zraněný partner pracuje s významem této zkušenosti na emočně hlubší úrovni.
3. Proviněný partner přestává zaujímat obrannou pozici.
4. Zraněný partner přestává zaujímat zraněnou roli a vyjadřuje svůj zármutek.
5. Proviněný partner si začíná uvědomovat odpovědnost za své jednání. Také zraněný partner by měl pracovat se svou vlastní odpovědností na zraňující události.
6. Zraněný partner se odváží požádat o ujištění a uklidnění, které bylo narušeno vazebným zraněním. To vede k obnovení důvěry ve vztahu.
7. Proviněný partner na tuto partnerovu potřebu reaguje s péčí a podporou.

V závěru této kapitoly bych ráda nastínila svůj osobní přístup k využití tématu citové vazby v partnerském vztahu v poradenské nebo psychoterapeutické práci.

Domnívám se, že koncept citové vazby je srozumitelný a pochopitelný i pro samotné klienty, kteří tak mohou získat nový pracovní rámec, jehož prostřednictvím mohou nahlížet na svůj partnerský vztah nebo manželství.

Koncept citové vazby umožní klientům pracovat s hůře uchopitelnými tématy, jako je například intimita, láska nebo podpora, jejichž významy a projevy jsou velice subjektivní. Domnívám se, že tato témata mohou být v psychologických praxích často otevírána a klienti mohou mít problém s jejich uchopením a konkrétním popisem. Proto se domnívám,

že rozpracování daného konceptu citové vazby může klientům pomoci pracovat na některých otázkách, které se v jejich partnerském vztahu nebo manželství mohou otevírat.

Koncept citové vazby v partnerských vztazích a manželství by se dal velice zjednodušujícím způsobem popsat jako potřeba vzájemné citové podpory, intimity, péče, lásky, blízkosti a autonomie. Jsou-li tyto potřeby mezi partnery rozdílné (jeden z partnerů vyžaduje od druhého vyšší míru intimity a podpory, než jakou je daný partner ochoten nebo schopen poskytnout), mohou v partnerském vztahu vznikat konflikty a napětí. Tento koncept umožní klientům pochopit subjektivitu vnímané přijímané i poskytované podpory, intimity a lásky.

Já osobně bych klientům nechtěla předkládat tento koncept se záměrem, abych s nimi hledala jednoznačné příčiny („Vy máte jistý styl citové vazby a vy nejistý styl, tak proto...“), ale chtěla bych jim nabídnout srozumitelný teoretický rámec pro práci s dynamikou vztahu a se vztahovými složkami.

## **7. Citová vazba a vybrané vztahové složky**

V této kapitole se budu věnovat vybraným vztahovým složkám, jako je láska, stabilita, intimita, podpora, péče, komunikace, sex a rodičovství z hlediska teorie citové vazby. Teorie citové vazby totiž poskytuje zajímavý pracovní rámec, který umožňuje srozumitelnou formou uchopit jednotlivé pojmy a pracovat s nimi v rámci partnerského vztahu a manželství. Koncept citové vazby dokonce všechny tyto jednotlivé složky propojuje a nabízí tak nový pohled na jejich vzájemné vlivy a na dynamiku vztahu jako celku.

### **7.1 Citová vazba a láska**

V úvodu bych ráda podotkla, že lásku v této podkapitole používám jako pojem, proto je zde popisována souvislost mezi citovou vazbou a láskou jako pojmem.

V této kapitole jsou nastíněny různé vymezení lásky jako pojmu a také jednotlivé pojetí lásky. Dále se zde věnuji souvislosti mezi citovou vazbou a láskou. Po nastínění různých konceptů lásky jsou zde prezentovány studie, zabývající se vztahem mezi citovou vazbou a láskou obecně, dále pak s láskou specifickou pro partnerský vztah.

„Láska je intenzivní pozitivní emoce, kterou může jedinec zažívat s různými blízkými lidmi, zahrnující romantického partnera nebo manžela, blízké přátele, děti, rodiče a další členy rodiny“ (Sprecher & Felmler, 2007, s.537).

„Vědci definují lásku jako soubor chování, poznání a emocí související s touhou po zahájení nebo udržování blízkého vztahu s konkrétním jedincem“ (Aron, Fischer & Strong, 2007, s.766).

Lidé obecně vnímají jako hlavní rysy lásky především intimitu, věrnost a vášeň. Láska, zvláště pak prožitek lásky, je silně emocionální. Lidé, kterých se zeptáme na definici lásky, často uvádějí jako popis nějakou emoci (Aron, Fischer & Strong, 2007, s.765).

Více než 30 let zkoumají sociální psychologové a sociologové fenomén lásky. Během těchto výzkumů vznikala řada různých druhů a poddruhů lásky, dokonce i v otázce partnerského vztahu (Sprecher & Felmler, 2007, s.537). Počátky výzkumu byly ale většinou ateoretické a zaměřené jen na popisy těchto druhů lásky. Až později se výzkumy začaly věnovat vymezení a testování teoretických rámců, kterými vysvětlovaly proč a jak se tyto odlišné druhy lásky vyvíjí (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.185).

Prvotní rozdělení bylo provedeno mezi „mít rád“ a „milovat“ (láskou). Sociální psychologové pak oddělovali *vášnivou lásku* (*passionate love*) a *přátelskou lásku* (*companionate love*).

Raný vývoj romantického vztahu je charakterizován poblouzněním a vášnivou láskou, která je typická sexuální atraktivitou a silnou touhou být si nablízku (Klusmann, 2002; Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994 podle Dewitte, 2012, s.107). Vášnivá láska je intenzivní a vzrušující a může vyústit do extáze (pokud se vztah vyvíjí dobře) nebo do zoufalství (pokud se vztah nevyvíjí dobře). Tento druh lásky mezi lidmi vzniká dříve než přátelská láska, která se vyvíjí až společně s trvajícím vztahem. (Sprecher & Felmlee, 2007, s.538).

Dlouhodobé páry pocítují méně vášně a více citové vazby a prožívají přátelskou lásku, kterou lze popsat jako citové bezpečí, útěchu a méně touhy po fyzické blízkosti. Sexuální zájem klesá s rostoucí dobou partnerského vztahu (Klusmann, 2002; Laumann, Gagnon, Michael & Michaels, 1994 podle Dewitte, 2012, s.107). Přátelská láska je ale stabilnější než láska vášnivá (Sprecher & Felmlee, 2007, s.538).

Jiným specifickým typem lásky je rodinná láska, která je charakteristická bezpodmínečným přijetím rodinného příslušníka.

Dalším dělením lásky je typologie „šesti barev lásky“, kterou uveřejnil J. Lee (1973, 1988 podle Kratochvíl, 2006, s. 122; Sprecher & Felmlee, 2007, s.538):

1. *Eros* – romantická láska
2. *Storge* – přátelská láska
3. *Ludus* – hravá láska (vztah je pro zábavu)
4. *Mania* – šílená láska (snaha o přivlastnění si partnera)
5. *Pragma* – praktická láska (zhodnocení výdajů a zisků ve vztahu)
6. *Agapé* – obětavá, altruistická láska

Další velice známé pojetí lásky je Triangulární teorie lásky, kterou vytvořil R.J. Sternberg (2007, s.997) a která je definována 3 základními složkami: *důvěrností* (*intimacy*), *vášní* (*passion*) a *oddaností* (*commitment*). Různé druhy lásky mezi lidmi se tak dají popsat mírou a kombinacemi těchto komponent.

*Důvěrnost* (blízkost, intimita) se dá popsat jako péče, pochopení, starost, důvěra a blízkost mezi partnery. Primární vlastností důvěrnosti jsou emoce (Sternberg, 2007, s.997).

*Vášeň* je typická svou intenzivní touhou, dychtivostí a potřebou být s partnerem (nebo úzkostí a strachem z odloučení). *Vášeň* je v základu primárně motivační (Sternberg, 2007, s.997).

*Oddanost* (věrnost, závazek) je dlouhotrvající rozhodnutí, že jedinec zůstane se svým partnerem navzdory těžkostem, které se mohou objevit. Jedná se o přesvědčení, že je správné v tomto vztahu setrvat. Vztahy s touto komponentou bývají dlouhodobé. *Oddanost* je tedy primárně kognitivní (Sternberg, 2007, s.997).

Sternberg na základě kombinací těchto tří základních složek vymezil následující druhy lásky (2007, s.998):

1. *Žádná láska* – ve vztahu není žádná z těchto složek lásky.
2. *Přátelství* – pouze důvěrnost; tento druh lásky zažívají dobří přátelé.
3. *Zaslepená, poblázněná láska* – pouze vášeň; tento druh lásky je prožíván jako láska na první pohled.
4. *Prázdná láska* – pouze oddanost; tento druh lásky je ve vztahu, ve kterém partnery drží pouze přesvědčení, že by s partnerem měli zůstat. Tento vťah je od počátku vytvořen na základě rozhodnutí a většinou je časem (minimálně emočně) ukončen.
5. *Romantická láska* – důvěrnost + vášeň; tento druh lásky lidé prožívají jako zamilovanost jednoho do druhého. Partneři ale ještě nejsou připraveni na dlouhodobý závazek. (Tato láska se liší od romantické lásky v romantickém vztahu, o které píše v této rigorózní práci.)
6. *Partnerská láska* – důvěrnost + oddanost; tato láska se často vyvíjí v průběhu mnoho let, když začne vyprchávat vášeň. Mnoho dlouhodobých a stabilních partnerských vztahů je založeno právě na tomto druhu lásky.
7. *Osudová láska* – vášeň + oddanost; tento druh lásky někdy vidíme ve filmech, kde se partneři zavážou být spolu jen na základě vášně, aniž by se dobře znali. Tento druh lásky však nemívá, podle Sternberga, dobré vyhlídky do budoucna.
8. *Úplná láska* – důvěrnost + vášeň + oddanost; o tento druh lásky usiluje většina lidí, je však obtížné jí dosáhnou a udržet. Tento druh lásky bývá ve vztazích, na kterých oba partneři usilovně pracují a kde se oba partneři vyvíjejí.

Z výzkumů měřících lásku jednodimenzionálně vyplývá, že láska má mnohočetné podoby (druhy) (e.g. Dion & Dion, 1985; Hendrick & Hendrick, 1986; Lee, 1973; Steck, Levitan, McLane & Kelley, 1982; Sternberg, 1986; Tennov, 1979 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511). Teorie citové vazby vysvětluje, jak se některé z těchto podob vyvíjí a jak může být



základní dynamika, společná všem lidem, tvarována sociální zkušeností do rozdílných partnerských stylů. Mnoho autorů označují některé podoby lásky za zdravé, jiné za nezdravé nebo alespoň problematické (e.g. Hindy & Schwarz, 1984; Tennov, 1979 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511), ale již nebylo řečeno, jak zdravé a nezdravé podoby lásky skloubit dohromady v jednom uceleném teoretickém rámci. Teorie citové vazby nepředkládá pouze tento rámec, ale také vysvětluje, jak zdravé i nezdravé podoby lásky vznikají jako logické přizpůsobení se specifickým sociálním okolnostem.

V pojetí teorie citové vazby láska zahrnuje jak pozitivní, tak negativní emoce: např. strach z intimity, blízkosti, žárlivost (e.g., Hindy & Schwarz, 1985 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511), emocionální výkyvy (Tennov, 1979 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511), dále také kloubí lásku s péčí (Rubin, 1973 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511), intimitou, blízkostí (Sternberg, 1986 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511) a důvěrou (Dion & Dion, 1985 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511).

Teorie citové vazby také pracuje s pojmy opuštění a ztráty a pomáhá vysvětlit, jak jsou láska a opuštění (případně osamělost) propojené (Shaver & Rubenstein, 1980; Parkes & Weiss, 1983; Weiss, 1973 podle Hazan & Shaver, 1987, s.511).

Shaver a Hazanová (Shaver & Hazan, 1988 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.188; Feeney, 1999a) se domnívají, že předešlé pojetí lásky (zahrnující i teorie úzkostné lásky) mohou být zahrnuty do teorie citové vazby. Tento návrh velmi podporují i dotazníkové studie, které se využívají ke zkoumání romantické lásky (Feeney & Noller, 1990; Levy & Davis, 1988 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.188).

Levy a Davis (1988 podle Feeney, 1999a, s.357) testovali právě souvislost mezi styly citové vazby a měřením stylů lásky popsanych Leeem (Lee, 1973, 1988 podle Feeney, 1999a, s.357) a pojetím lásky Sternberga (Sternberg, 2000). Jejich výsledky ukazují, že jistá citová vazba pozitivně souvisí s eros a agapé a negativně s ludus, vyhýbavý styl citové vazby pozitivně koreluje s ludus a negativně s eros a úzkostný styl citové vazby souvisí s mania.

Tyto výsledky byly potvrzeny i ve výzkumu Shavera a Hazanové (Shaver & Hazan, 1988 podle Feeney, 1999a, s.357), kteří aplikovali pojetí lásky Lee na 3 styly citové vazby.

Aron, Fisher a Strong (2007, s.766) dále zjistili, že jedinci s nejistým stylem citové vazby v dospělosti zažívají méně často vášnivou lásku.

Výsledky všech výzkumů by se daly shrnout do následující tabulky (Feeney, 1999a, s.358):

<b>Teorie lásky</b>	<b>Jistý styl</b>	<b>Vyhýbavý styl</b>	<b>Úzkostný styl</b>
<b>Styly lásky (Lee)</b>	Eros Agapé	Ludus	Mania
<b>Triangulární teorie lásky:</b> důvěrnost vášeň oddanost	vysoká vysoká vysoká	nízká nízká nízká	nízká nízká nízká
<b>další vysoce syčené faktory:</b> sebevědomí	vysoké (vysoká sebeúcta, absence rozpačité úzkosti s partnerem)	nízké	nízké
vyhýbání se blízkosti	nízké	vysoké (vysoké pro ludus, nízké pro eros a agapé)	nízké
neurotická (úzkostná) láska	nízká	nízká	vysoká

Tab 06: Výsledky výzkumů lásky a citové vazby (Feeney, 1999a, s.358).

Teorie citové vazby propojuje lásku v dospělosti se socio-emočními procesy patrnými u dětí a u subhumánních primátů, čímž v sobě tato teorie kloubí i evoluční pohled na lásku jakožto na vztahovou složku (Wilson, 1981 podle Hazan & Shaver, 1987, s.512).

Domnívám se, že citová vazba poskytuje zajímavý a srozumitelný pracovní rámec, který umožňuje i laikům uchopit pojem lásky jako základní složku romantických i jiných sociálních vztahů. Věřím, že každý člověk v sobě nese určitou představu o tom, co je to láska a jak to vypadá, když druhého člověka miluje nebo je milován. Tyto představy jsou ale většinou špatně uchopitelné a popsatelné, proto si umím představit, že je velice obtížné druhému člověku jasně a srozumitelně své pojetí lásky představit a popsat. Velkou přednost teorie citové vazby vidím právě v tom, že poskytuje srozumitelný koncept, jak se láska ve vztahu projevuje v kombinaci s ostatními vztahovými komponentami (jako je intimita, podpora atd.), od kterých je, dle mého názoru, jen těžko oddělitelná, neboť s nimi velice úzce souvisí. Domnívám se, že komplexní náhled na romantické vztahy, který v sobě nese právě koncept citové vazby, tak umožňuje pracovat s těmito vnitřně jasnými ale přesto obtížně

uchopitelnými pojmy, jako je láska, péče, podpora nebo sdílení emocí v partnerském vztahu a v manželství.

## **7.2 Citová vazba a stabilita vztahu**

Významnou charakteristikou vztahu, která je dlouhodobě zkoumána a mapována, je stabilita vztahu. V této podkapitole je pozornost věnována především stabilitě vztahu z hlediska citové vazby. Na základě výzkumů bych poukázala na vliv citové vazby na stabilitu vztahu.

Hazanová a Shaver (Hazan & Shaver, 1987, s.515) ve svém výzkumu zjistili, že jedinci, kteří sebe popsali jako jisté (s jistou citovou vazbou), žijí v déle trvajícím vztahu (průměr 10 let) a jsou méně často rozvedení (6%) než jedinci s úzkostnou citovou vazbou (průměrná délka vztahu: 4,86 let, rozvedeno: 10%) a než vyhýbaví jedinci (průměrná délka vztahu: 5,97 let, rozvedeno: 12%). Následující výzkumy také potvrzují menší průměrnou délku vztahu u lidí s nejistou citovou vazbou než u lidí s jistou citovou vazbou a vyšší rozvodovost u jedinců s vyhýbavou citovou vazbou (Mikulincer & Shaver, 2007, s.314).

V několika výzkumech bylo též zjištěno, že jedinci s nejistou citovou vazbou se častěji rozcházejí (ukončují partnerský vztah) (Crowel & Treboux, 2001; Duemmler & Kodak, 2001; Kirkpatrick & Davis, 1994; Kirkpatrick & Hazan, 1994; Shaver & Brennan, 1992 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.314).

Kirkpatrick a Davis (1994) ve svém tříletém longitudinálním výzkumu zjistili zajímavé genderové rozdíly. Ve vztazích vyhýbavých žen a/nebo úzkostných mužů byla větší pravděpodobnost rozchodu v době trvání výzkumu. Naopak ve vztazích úzkostných žen a vyhýbavých mužů oba partneři uváděli vysokou míru strádání, ale tyto vztahy byly odolné vůči rozpadu. Tyto genderové rozdíly však nebyly v jiných výzkumech potvrzeny (Mikulincer & Shaver, 2007, s.314).

Kirkpatrick a Hazanová (Kirkpatrick & Hazan, 1994) zjistili rozdíly mezi jedinci s úzkostnou a s vyhýbavou citovou vazbou. Jedinci s úzkostnou citovou vazbou sice neradi ukončují své vztahy (i když jsou neuspokojivé), ale přitom se během trvání výzkumu nejčastěji rozcházel, ale také se nejčastěji dali opět dohromady se stejným partnerem do čtyř let po ukončení výzkumu. Tento poznatek naznačuje, že jedinci s úzkostnou citovou vazbou mají tendenci se rozcházet, ale často se opět dávají dohromady (i opakovaně) se stejným partnerem. Tento závěr má i výzkum Davis a kolegy (Davis et al., 2003 podle Mikulincer

& Shaver, 2007, s.314), kde jedinci s úzkostnou vazbou uváděli, že jsou stále sexuálně přitahováni svými bývalými partnery a častěji s nimi opět navazovali sexuální kontakt.

Neochota úzkostných jedinců ukončovat partnerské vztahy byla popsána i ve výzkumu Davila a Bradburyho (Davila & Bradbury, 2001), kteří sledovali novomanžele během prvních čtyř let manželství. Výzkumníci se zaměřili na otázku, zda-li nejistý styl citové vazby v prvních šesti měsících manželství předpovídá setrvání v neuspokojivém vztahu. I když oba nejisté styly citové vazby předurčovaly manželskou nespokojenost, tak jedinci s úzkostnou citovou vazbou opravdu v neuspokojivém vztahu setrvali. Úzkostní jedinci byli častěji ženatí, ale přitom byli trvale nespokojeni ve srovnání se šťastně ženatými nebo rozvedenými, a to dokonce, i když byly kontrolované proměnné jako jsou postoje k rozvodu, neuroticismus nebo sebeúcta respondentů.

Tyto zjištění naznačují, že jedinci s úzkostnou vazbou jsou na svých partnerech závislí, mají obavy z opuštění a odloučení a mají též pochybnosti o svých schopnostech zvládnout životní situace bez partnera, takže mají tendenci setrávat ve vztazích, i když to znamená setrávat v neuspokojivém manželství (Mikulincer & Shaver, 2007, s.315).

Ve výše zmíněném výzkumu Davila a Bradburyho (Davila & Bradbury, 2001) bylo také zjištěno, že vyhýbaví jedinci jsou připraveni opustit vztah, jakmile ve vztahu začnou strádat. Nejčastěji ze všech tří stylů citové vazby uváděli vyhýbaví jedinci, že už nejsou se svými partnery (v době ukončení výzkumu po čtyřech letech). Nejčastěji též uváděli, že se s nikým nescházejí a ani nikoho nehledají.

K podobným výsledkům dospěli i Klohnem a Bera (1998). Ve své 31leté longitudinální studii u žen zjistili, že ženy, které mají jistou citovou vazbu, byly častěji ve svých 52 letech vdané než ženy s vyhýbavou citovou vazbou. Ženy s jistou citovou vazbou uváděly vyšší míru oddanosti než ženy s vyhýbavým stylem. Ženy se vdávaly a zakládaly rodiny v 21 letech, o šest let později (v 27 letech) bylo více vdaných žen s jistou než s vyhýbavou citovou vazbou.

Výzkumy citové vazby, stability vztahu a spokojenosti ukazují, že jistý styl citové vazby přispívá ke stabilitě i spokojenosti, kdežto oba nejisté styly snižují spokojenost a přispívají k rozpadu vztahu. Vyhýbaví jedinci jsou pravděpodobně nešťastní ve svých vztazích, což řeší odchodem. Jedinci s úzkostnou citovou vazbou jsou též náchylní k nespokojenosti ve vztahu, ale častěji se s tím vyrovnávají setrváním v nenaplňujícím vztahu. Jedinci s jistou citovou vazbou setrávají v dlouhodobých vztazích a jsou schopni v nich řešit problémy, ale také jsou sebevědomí a mají velkou sociální podporu, která jim umožňuje případně konfliktní nebo trvale neuspokojivé vztahy ukončit (Mikulincer & Shaver, 2007, s.315).

### 7.3 Citová vazba a komunikace

Komunikace, jakožto nezbytná součást všech interpersonálních vztahů, je v této podkapitole předložena v souvislosti s citovou vazbou. V úvodu je pozornost věnována funkčním a dysfunkčním mechanismům komunikace, které pomáhají udržet vztah stabilnější a mají pozitivní vliv na spokojenost nebo naopak mají vliv negativní. Tato část vychází z výzkumů zabývajících se komunikací v partnerském vztahu nebo v manželství.

Cílem podkapitoly je popsat projevy jedinců různých typů citové vazby v komunikaci se svým partnerem. Ráda bych zde poukázala na výzkumy, které se zaměřují na mapování komunikace mezi partnery s rozdílnými typy citové vazby.

Neboť je komunikace velice komplexní a rozsáhlá oblast interpersonálního kontaktu, rozhodla jsem se uvést princip a roli komunikace ve vztahu z hlediska funkčního a dysfunkčního soužití. Komunikace je totiž velice kvalitním prediktorem funkčnosti vztahu. Z hlediska funkčnosti a dysfunkčnosti partnerských dvojic je zajímavý výzkum, který uvádí Plaňava (2000, s.222-4). Následující tabulka ukazuje na významné prediktory, které v tomto výzkumu diferencovaly funkční a dysfunkční soužití (Plaňava, 2000, s.222-5):

Ukazatel komunikace	Soužití	
	funkční	dysfunkční
<b>VERBÁLNÍ KOMUNIKACE</b>		
<b>potřeba komunikace</b>	adekvátně saturovaná	nespokojenost s časem věnovaným komunikaci
<b>komunikace o osobních tématech</b>	častá, sdílení starostí, časté žádosti o radu a pomoc	ojedinělá, event. chybí
<b>otevřená komunikace pocitů</b>	častá a oběma vítaná	ojedinělá nebo jen sdělování negativních pocitů
<b>generalizující výroky</b>	ojedinělý výskyt	velmi časté
<b>pozitivní posilování</b>	časté pochvaly a jemná oceňování	ojedinělé nebo se vůbec nevyskytuje
<b>humor, převažující emocionální ladění</b>	humor je častý; převažuje pozitivní emoc. ladění komunikace	humor ojedinělý event. chybí; převažuje negativní emoc. ladění
<b>výroky snižující hodnotu partnera</b>	minimálně nebo chybí	časté osočování a obviňování partnera; připisování negativních úmyslů, připomíná povinností

Pokračování tabulky na další straně

<b>intruze</b>	absence nebo jen ojediněle	partneři si často „skáčou do řeči“
<b>kontextová jasnost sdělení</b>	jasný a srozumitelný kontext jednotlivých sdělení	„zamlžená“, nejasná a méně čitelná komunikace
<b>skryté programy</b>	absence skrytých programů	časté a výrazné skryté programy
<b>charakter rozhovoru</b>	vyváženost komun. vstupů; schopnost setrvat u jednoho tématu; reciprocita rolí „naslouchající – mluvící“	jeden výrazně dominuje a zahlcuje komunikaci; časté střídání témat event. ulpění na tématu, tzv. výslechový dialog
<b>přístupy k odlišnému názoru, akceptace témat</b>	akceptace odlišných názorů a témat, která navrhl partner	neochota akceptovat odlišný názor i téma navržené partnerem
<b>množství konfliktů</b>	partneři udávají, že mají stejně nebo méně konfliktů než jiné páry	partneři se domnívají, že mají více konfliktů než jiné páry
<b>trvání rozlad</b>	několik minut	až několik dnů
<b>role „usmiřovatele“</b>	střídání rolí	vždy jen jeden z partnerů
<b>NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE</b>		
<b>prostorová distance</b>	partneři často blízko sebe (cca 40 cm)	preference větší vzdálenosti ( > 70 cm)
<b>neverb. zpětné vazby</b>	aktivní a časté přitakávání hlavou	nedostatek event. málo čitelné až matoucí
<b>oční kontakty</b>	tvoří 65 – 90% z celkové doby rozhovoru	minimální až nulové, strnulý pohled
<b>tón hlasu</b>	vyjadřuje vstřícnost a zájem	nezúčastněný popř. podrážděný
<b>„práce“ s tělem</b>	tendence naklánět se k partnerovi	tendence odvracet se
<b>držení těla</b>	spíše vzpřímené, uvolněné	spíše strnulé nebo svěšené
<b>výraz tváře</b>	adekvátní obsahu sdělení	neadekvátní obsahu sdělení
<b>motorický neklid</b>	absence	častý a výrazný
<b>projevy rukou</b>	ruce uvolněné, přiměřená gestikulace	neklidné (mnutí rukou, poklepávání, hraní si s předměty)
<b>projevy nohou</b>	spíše v klidu	výrazně neklidné; podupávání
<b>vztah mezi verbální a neverbální složkou</b>	převažuje soulad	časté diskrepance mezi obsahem sdělení a doprovodnými neverbál. projevy

Tab 07: rozdíly v komunikaci funkčních a dysfunkčních manželských dvojic (Plaňava, 2000, s.222-5).

Individuální rozdíly v citové vazbě se mohou projevovat právě v komunikaci mezi partnery, což bylo zkoumáno především v souvislosti se sebeodhalováním a s řešením konfliktů (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.197).

Sebeodhalování (*self-disclosure*) je proces, při kterém jedinec otevírá a odkrývá druhým lidem své vnitřní obsahy, jako jsou například jeho názory, myšlenky, nápady, pocity nebo též preference a životní zkušenosti a zážitky.

Výsledky výzkumů citové vazby a sebeodhalování se dají shrnout v následujícím přehledu (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198):

proměnné	Jistý styl	Vyhýbavý styl	Úzkostný styl
<b>Obecná úroveň sebeodhalování</b> (sebeuposouzení a pozorování)	vysoká	nízká	vysoká
<b>Přízpůsobení sebeodhalování situaci</b>	vysoké	nízké	nízké
<b>Oboustrannost témat</b> (pozornost věnována i partnerovým tématům)	vysoké	nízké	nízké
<b>Sebeodhalování v manželství</b> (denní záznamy)	vysoké	nízké (především muži)	vysoké
<b>Důvěrnost sebeodhalování</b> (partner vs. cizí posluchač)	partner	bez rozdílu	bez rozdílu
<b>Osobní sebeodhalování</b> (partner vs. cizí posluchač)	partner	bez rozdílu	bez rozdílu
<b>Příjemný prožitek sebeodhalování</b> (partner vs. cizí posluchač)	partner	bez rozdílu	bez rozdílu
<b>Schopnost jedince sebeodhalování (otevřít se)</b> (sebeuposouzení)	vysoká	nízká	vysoká

Tab 08: Shrnutí výsledků výzkumů citové vazby a sebeodhalování. Jedinci s jistou citovou vazbou spíše využívají přiměřené a flexibilní vzorce sebeodhalování (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198).

Sebeodhalování silně souvisí s intimitou ve vztahu, a proto bych nyní ráda objasnila vývoj intimity ve spojení s tímto komunikačním procesem. Druhým významným procesem, který doposud nebyl zmiňován, je reakce partnera na toto sebeodhalování.

Pokud si oba partneři začnou důvěřovat, roste jejich ochota odhalit si vzájemně své osobní myšlenky a pocity. Stává se tedy, že během jednoho rozhovoru dojde k výměnám rolí toho, kdo se svěřuje a toho, kdo naslouchá. Zkušenost jedince v roli posluchače totiž zvyšuje ochotu k pozdějšímu svěření svých vlastních pocitů a myšlenek (Reis, 2007, s. 497-8).

Jedinec v procesu sebeodhalování vypovídá o sobě samém, což zahrnuje jak slovní tak neverbální projev jedince. Intimita vztahu roste, pokud jsou tyto obsahy osobní a soukromé (v tom smyslu, jak si jedinec vybírá, komu to sdělí a komu nikoliv) a emoční (zahrnující pocity nebo významné emoční reakce). Neverbální projevy zesilující intimitu jsou ty, které odhalují jedincovo emoční rozpoložení (například smutný výraz), které pozměňují význam řečeného (např. sarkastický nebo ironický úsměv) nebo ty, které upravují fyzickou blízkost (naklonění nebo oddálení se od partnera).

Srovnatelně významná pro rozvoj intimity je i reakce partnera. Podporující reakce způsobují růst intimity, zatímco lhostejné nebo kritizující reakce rozvoj intimity spíše utlumují. Partnerovy reakce poskytují jedinci informaci, zda je jeho sebeodhalování partnerem pochopeno a zda partner jedincovo sebeodhalování oceňuje a je pro něj významné. Tyto signály jedinci umožňují partnerovi důvěřovat (Reis, 2007, s. 497-8).

Je jasné, že v reálném rozhovoru jsou tyto výměny rychlé, spontánní a interpretace těchto sebeodhalování a partnerových reakcí jsou značně subjektivní (Reis, 2007, s. 497-8).

Druhou významnou oblastí výzkumu je řešení konfliktů a problémů. Výsledky výzkumů zaměřených na toto téma (Feeney, 1994; Feeney, Noller & Callan, 1994; Kodak & Hazan, 1991; Pistole, 1989 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198) by se daly shrnout do následující tabulky:

proměnné	Jistý styl	Vyhýbavý styl	Úzkostný styl
<b>Způsob řešení konfliktů a problémů</b>	Integrace (při řešení problémů), kompromis, podpora a potvrzení	Odmítnutí, nízká podpora, nízká laskavost (konejšení)	Dominance, laskavost (konejšení), málo kompromisů
<b>Vzorce manželských problémů</b>	Vzájemné vyjádření a vyjednávání	Absence vzájemné diskuze a pochopení	Nátlak, pokonfliktní stres, <i>požadavek – stažení se</i>
<b>Kvalita každodenní manželské komunikace</b> (denní záznamy)	Silné zapojení, pochopení a spokojenost (především muži)	Nízké zapojení, pochopení a spokojenost (především muži)	Vysoká úroveň konfliktů a dominance (především ženy)
<b>Reakce na větší stres ve vztahu</b>	Konstruktivní vzorce rozhovoru, neverbální projevy vřelosti	Nízká vřelost, nízká podpora	Nepřátelství, strádání (trápení), nátlak, malá snaha zmírnit konflikt

Tab 09: Souhrn výsledků vybraných výzkumů citové vazby a řešení konfliktů a problémů. V závorkách pod proměnnými je způsob sběru dat nebo jiné upřesňující informace. Destruktivní vzorce chování jsou spojeny s nejistou citovou vazbou, zvláště pak s úzkostným stylem. V konfliktní situaci mají tyto negativní pracovní modely tendenci spor stupňovat a zneprátnit si partnera. Reakce na konfliktní situaci je ovlivněna stylem citové vazby obou partnerů (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198).

Vědci považují komunikační vzorce za skryté mechanismy, které jsou odrazem jedincových zkušeností se vztahy. Jedinci s jistou citovou vazbou mají zkušenost s vysoce kvalitními vztahy, což se projevuje efektivnější komunikací (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.198). Feeneyová, Nollerová a Callan (Feeney, Noller a Callan, 1994 podle Feeney, Noller &



Roberts, 2000, s.198) uvádějí, že citová vazba a komunikace je celkem nezávislá na spokojenosti. Jiné výzkumy naopak vyzdvihují souvislost mezi komunikací, spokojeností a citovou vazbu, což je detailněji rozebráno v kapitole 9. Citová vazba a spokojenost ve vztahu.

Významným komunikačním vzorcem je také tzv. „*požadavek – stažení se*“. O tomto vzorci je detailněji psáno v podkapitole 7.5. Citová vazba a intimita. V tomto komunikačním vzorci jeden z partnerů naléhá na partnera, který na tento nátlak reaguje stažením se (Stone & Shackelford, 2007, s. 541-2).

Citová vazba v sobě odráží různé komunikační vzorce, které se projevují v partnerském vztahu nebo v manželství, které jsou značně ovlivněny pracovními modely. Tyto pracovní modely jedinci slouží k předvídání chování druhých a také k odhadování jejich záměrů. Jedinec se pak na jejich základě rozhoduje, jaké vlastní strategie využije. Očekává-li například jedinec s úzkostnou citovou vazbou, že bude odmítnut, vstupuje do interakce již se zvýšenou potřebou přijetí a blízkosti. Jedná se tedy o vzorec komunikace, který si dotyčný v sobě vytváří na základě pracovních modelů (např. *požadavek – stažení se*). Osobně si myslím, že koncept citové vazby svou komplexitou souvisí se všemi vztahovými složkami, které jsou přítomné v partnerském vztahu a v manželství. Koncept citové vazby je vzájemně propojuje, což se projevuje i v oblasti komunikace.

## **7.4 Citová vazba a sdílení emocí**

Jednou z tématických oblastí této kapitoly je prožívání emocí v souvislosti s citovou vazbou. Toto téma je velice obsáhlé, a proto je cílem této podkapitoly spíše upozornit na výzkumy, které se danou souvislostí zabývaly. V této podkapitole bych také ráda navázala na téma komunikace, se zaměřením na projevování a sdělování emocí v partnerském vztahu či v manželství. V této části si pokládám otázku, jaké strategie užívají partneři pro sdílení jak pozitivních, tak negativních emocí.

Jak řekl sám Bowlby, „žádnou formu chování nedoprovází silnější pocity než vazebné chování“ (Bowlby, 2010, s.186). Není pochyb, že citová vazba v sobě odráží i emoční prožívání jedince, a proto je i mezi těmito oblastmi silné propojení. Výsledky výzkumů citové vazby a emocí tento vztah potvrzují.

Jistá citová vazba je spojena s vyšší mírou pozitivních a nižší mírou negativních emocí v souvislosti s partnerskými vztahy (Simpson, 1990, s.971) a s řešením problémů v manželství (Fuller & Fincham, 1995 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.199).

Některé studie emocí se zaměřily na zpracování emočních vzpomínek a na reakce na emočně zabarvené události (Mikulincer, 1998; Mikulincer & Orbach, 1995 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.199). Jiné se například zabíraly otázkou, proč jedinci s odmítavou citovou vazbou uvádějí nízkou míru strádání i v emočně vypjatých situacích. Fraley, Davis a Shaver (1988 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.199) to vysvětlují tím, že odmítaví jedinci obecně blokují své emoční reakce během stresujících situací.

Další výzkumy se zaměřily na vyjadřování specifických emocí v partnerském vztahu. Nejistí jedinci častěji prožívají zlost, úzkost a smutek (Feeney, 1995) a mají problémy s kontrolou těchto emocí („vypění“ nebo naopak emoce neprojeví).

Mezi manželskými páry bylo zkoumáno sdílení pozitivních emocí. I v tomto případě byla potvrzena souvislost mezi citovou vazbou a kontrolou emocí. Jedinci s vyšší mírou úzkostnosti měli tendenci neprojevat partnerovi lásku a muži, kteří skórovali nízko ve faktoru příjemné prožívání blízkosti, neprojevovali své ženě lásku, spokojenost nebo úctu (Feeney, 1999b). Oba tyto výzkumy potvrdily vliv faktoru příjemného prožívání blízkosti u mužů na spokojenost ve vztahu (Feeney, 1995; 1999b).

S citovou vazbou též souvisí emoční reakce na ukončení vztahu (rozchod). Vyhýbaví jedinci uvádí mírné strádání z rozpadu partnerského vztahu (Feeney & Noller, 1992 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.199; Simpson, 1990, s.979), ale mají vážnější problémy zvyknout si na rozvodovou situaci (Mikulincer & Florian, 1998 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.199).

## **7.5 Citová vazba a intimita**

Intimita značí „blízký osobní vztah mezi lidmi, kteří spolu sdílí svá tajemství a soukromé záležitosti“ (Hovey, 2007, s. 778).

Sociální psychologové popisují intimitu jako „proces interakce sociálních partnerů, se kterými jedinec sdílí osobní, důvěrné myšlenky a pocity a u kterých cítí pochopení, ocenění a vzájemnou péči“ (Reis, 2007, s. 497). Hahn (2005) definuje intimitu jako „kvalitu interakce založenou na vzájemných interpretacích aktérů“ (s. 416).

V běžném jazyce jsou „*intimní*“ nebo „*intimita*“ často užívány jako synonyma pro blízkost, sexuální aktivitu, lásku, manželství, soukromí nebo intenzivní formu fyzického spojení (když se jedinci vzájemně dotýkají nebo stojí u sebe velmi blízko) (Reis, 2007, s.497).

Na intimitu je nahlíženo jako na klíčový proces řídící blízké vztahy. Četné výzkumy ukazují, že uspokojivé blízké vztahy jsou typické oboustranným pocitem pochopení, ocenění a péči. Lidé, kteří mají více intimní sociální vztahy, bývají většinou šťastnější, zdravější, přičemž absence intimity ve vztazích bývá obvykle spojována s osamělostí, s dalšími druhy emočního strádání či se zhoršením zdravotního stavu (Reis, 2007, s. 497).

Souvislost mezi intimitou a emoční pohodou (*emotional well-being*) je natolik zásadní, že schopnost zapojit se do intimního vztahu je mnohými vědci považováno za znak úspěšného vývoje osobnosti a vyzrálosti (Reis, 2007, s. 497).

Pistole (1994 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.322) se ve svém výzkumu zaměřil na citovou vazbu a intimitu, kterou charakterizuje otázka blízkosti a autonomie (odstupu). Podle jeho výsledků jistí jedinci nezažívají tolik rozporů mezi blízkostí a autonomií. Díky dobrému rozvoji interpersonální vnímavosti a schopnosti řešit konflikty jsou schopni odhadnout míru blízkosti, jakou by si přál jejich partner a také umí efektivně se svým partnerem řešit případné překročení osobních hranic. Nejistí jedinci si neumí s partnerem tak dobře vyjasnit své hranice (míru blízkosti a autonomie). Vyhybaví jedinci upřednostňují odstup, což utlumuje chování podporující intimitu a také to utlumuje vnímavost ke snahám jejich partnera o přiblížení a intimitu. To může v partnerech vyvolávat frustraci, neboť vyhybavý jedinec není schopen nebo ochoten naplnit jimi očekávanou míru blízkosti. Vyhybavý jedinec ale také může zažívat frustraci, protože by ve vztahu potřeboval větší prostor, než jaký mu poskytuje jeho partner.

Ani úzkostní jedinci většinou nenaplní svou potřebu blízkosti a autonomií. Jejich touha po velké blízkosti může v jejich partnerech vyvolávat přehnané nároky na přiblížení se, což partnerům nemusí být příjemné. Úzkostní jedinci někdy touží až po úplném splnutí s jejich partnery. Také se obávají opuštění a odmítnutí, takže partnerovu potřebu soukromí a nezávislosti už apriori vnímají jako odmítnutí, na což reagují touhou po ještě větší blízkosti. Jedná se o vzorec chování nazývaný „*požadavek – stažení se*“. Jedinec touží po větší blízkosti, takže naléhá na svého partnera (požadavek), který si ale potřebuje zachovat svou míru nezávislosti. To ale může jedinec vyhodnotit jako odmítnutí nebo vzdálení, na což reaguje zvýšením tlaku na partnera, aby se ještě více přiblížil. Partnerem to ale může být chápáno jako nátlak, před kterým se stahuje (stažení se). Tento vzorec komunikace se může

projevovat i v méně nápadné formě. Jedinec svého partnera kritizuje nebo naléhá na jeho změnu (požadavek), který se snaží vyhnout konfliktu nebo diskuzi (stažení se). V tomto vzorci dochází k tomu, že počáteční touha po blízkosti vede ke stažení se, které přispívá k ještě větší snaze o přiblížení, což umocňuje stažení se (Stone & Shackelford, 2007, s. 541-2).

Toto schéma je často aktivní v nejistých typech vztahu, především u kombinace vyhýbavého a úzkostného stylu citové vazby. Jedinec s vyhýbavým stylem citové vazby preferuje odstup, což je mu ale vyčítáno úzkostným partnerem, který by potřeboval větší blízkost. Vyhýbavý jedinec je však těmito požadavky frustrován a stahuje se, což ale u úzkostného jedince jen zvětší touhu po blízkosti. Výsledkem je, že oba partneři jsou ve vztahu nespokojeni (Mikulincer & Shaver, 2007, s.322).

Také výzkum Feeneyové a Nollerové (Feeney & Noller, 1991), ve kterém autorky kladly respondentům otevřenou otázku ohledně jejich vztahu, potvrzuje významnou souvislost intimity s citovou vazbou. Jistí jedinci ve svých volných odpovědích zdůrazňovali, že je ve vztahu potřeba vytvořit rovnováhu mezi blízkostí a nezávislostí. Vyhýbaví lidé vyzdvihovali potřebu prostoru na úkor blízkosti a intimity. Úzkostní jedinci naopak za důležité označovali blízkost a intimitu, kdežto nezávislost pro ně nebyla tak podstatná.

Z celé řady výzkumů vyplývá, že jistí lidé uvádějí vyšší míru intimity ve svých vztazích než úzkostní nebo vyhýbaví. Mikulincer a Erev (1991 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.293) ve svém výzkumu zjistili, že vyhýbaví jedinci podceňují význam intimity pro jejich partnera, což může být obrannou reakcí. Pokud totiž vyhýbaví jedinci odmítají nebo snižují význam intimity, mohou si snadněji udržet jimi žádanou nezávislost a odstup.

Úzkostní lidé mají naopak obtíže s regulací blízkosti a autonomie ve svých romantických vztazích. Jak uvádí Lavy (2006 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.393), úzkostní jedinci se snaží o nárůst intimity bez ohledu na partnerovy potřeby a přání.

Vývoj intimity je také spojen se dvěma komunikačními procesy – sebeodhalováním jedince a reakce partnera na toto sebeodhalování. Tyto procesy byly popsány v podkapitole 7.3 Citová vazba a komunikace. Pokud si oba partneři začnou důvěřovat, roste jejich ochota odhalit si vzájemně své osobní myšlenky a pocity. Stává se tedy, že během jednoho rozhovoru dojde k výměnám rolí toho, kdo se svěřuje a toho, kdo naslouchá. Tento proces tak v zásadě zachycuje vzájemně působící a provázanou podstatu intimity (Reis, 2007, s. 497-8).

V níže uvedené tabulce uvádím přehled výsledků vybraných výzkumů zaměřujících se na mapování citové vazby a intimity ve vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007, s.294):

Výzkumná studie	metoda měřící citovou vazbu	metoda měřící intimitu	výsledky výzkumu
Hazan & Shaver (1987)	HS typy	4 položky	Jistí jedinci uvádí vyšší míru intimity než úzkostní a vyhýbaví
Shaver & Brennan (1992)	HS škály	RRF	Jistota (+), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Fraley & Davis (1997)	RQ	FIR	Jistota (+), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Knobloch et al. (2001)	ASQ	Love Scale	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Treboux et al. (2004, Studie 2)	ECR	TLS	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Whiffen et al. (2005)	RQ	MSI škály	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (ns)

Tab 10: Shrnutí vybraných výzkumných studií zaměřených na hledání souvislosti mezi citovou vazbou a intimitou (Mikulincer & Shaver, 2007, s.294). Vysvětlivky: (-) signifikantní negativní korelace, (+) signifikantní pozitivní korelace, (ns) žádná signifikantní korelace; ASQ – Attachment Styles Questionnaire, HS – metoda Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver), RQ – Relationship Questionnaire, FIR – Factors in Intimate Relationships, MSI – Miller Social Intimacy, RRF – Relationship Rating Form, TLS – Triangular Love Scale.

Jak vyplývá z této tabulky (viz Tab 10), výsledky výzkumů potvrzují silný vzájemný vliv mezi citovou vazbou a intimitou. Citová vazba v sobě totiž odráží potřebu blízkosti i autonomie. Jak bylo naznačeno dříve v souvislosti s ranou citovou vazbou, na citovou vazbu je možné nahlížet jako na prostorový vztah, ve kterém si oba aktéři vztahu (dítě a pečovatel nebo v dospělosti partneři) udržují určitou přirozenou vzdálenost mezi sebou. Ve vztahu dítě a pečovatel je tato vzdálenost více patrná, neboť dítě se k vazebné figuře přibližuje především fyzicky. Mezi partnery je toto přiblížení jak fyzické (fyzický kontakt) tak probíhá i na jiných úrovních (sdílení společného, emoční naladění atd.). Tato souvislost je v běžném životě označována velice přesně výroky jako například „s partnerem jsme se sblížili“, „už si nejsme tak blízcí“ nebo „mám pocit, že se mi partner vzdaluje“. Tyto výroky v sobě skrývají i přenesený význam a nejedná se vždy pouze o fyzickou blízkost ale spíše o míru intimity a blízkosti mezi partnery. Citová vazba v sobě zahrnuje intimitu, blízkost, podporu a sex. Intimita je tak nedílnou a podstatnou součástí citové vazby, což je i empiricky ověřeno.

## 7.6 Citová vazba a podpora, péče

Jak již bylo řečeno dříve, romantická láska v sobě odráží citovou vazbu, podporu a sex. V dospělosti se pak funkce citové vazby, podpory a péče v mnohém překrývají a doplňují. Proto je i v této kapitole věnována pozornost souvislosti mezi citovou vazbou a podporou a také mezi citovou vazbou a péčí. V této souvislosti bych jen zopakovala, že vazebná figura (partner) pro jedince symbolizuje bezpečnou základnu a bezpečné útočiště. Tyto dva rysy vazebné figury v sobě odráží právě funkci podpory a péče, kterou jedinec od svého partnera potřebuje především v zátěžových situacích jako je stres, nemoc nebo jiné formy strádání. Ve vztahu dítě a pečující osoba se tato podpora většinou projevuje fyzickým kontaktem (objetím, pohlazením, atd.) či úsměvem a konejšením a je vždy směřována od pečovatele k dítěti. V romantických vztazích se role pečovatele/podporovatele a jedince, který potřebuje podporu/péči, často mění dle situace a jejich rozdělení je rovnoměrné (partneři by měli být rovnocenní a měli by se vzájemně podporovat a pečovat o sebe). Jak vyplývá z řady výzkumů zaměřujících se na citovou vazbu a podporu a péči, je-li jeden z partnerů v zátěžové situaci, navazuje se svým partnerem častější oční kontakt, fyzický kontakt a získává také více verbální podpory. Citová vazba tak v sobě odráží jak podporu mezi partnery, tak také péči mezi partnery.

### 7.6.1 Podpora

Výzkum Simpsona, Rholes a Nelliganové (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992) mapoval, jak styl citové vazby ovlivňuje spontánní chování mezi partnery v partnerském vztahu, pokud je jeden z nich vystaven situaci, která v něm vyvolává úzkost. 83 párů bylo natáčeno po dobu pěti minut v čekárně, kde žena čekala na nespécifickou situaci a experimentální měření, které „u většiny lidí vyvolávají úzkost a bolest“ (s.437) a muž tam byl s ní. Tyto záznamy pak byly vyhodnocovány nezávislými pozorovateli, kteří hodnotili několik dimenzí chování (globální proměnné, komunikace, fyzické projevy). Výzkumníci se zaměřili na tři následující oblasti (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992, s.443):

1. poskytování podpory
2. získávání podpory
3. reakce na poskytovanou podporu

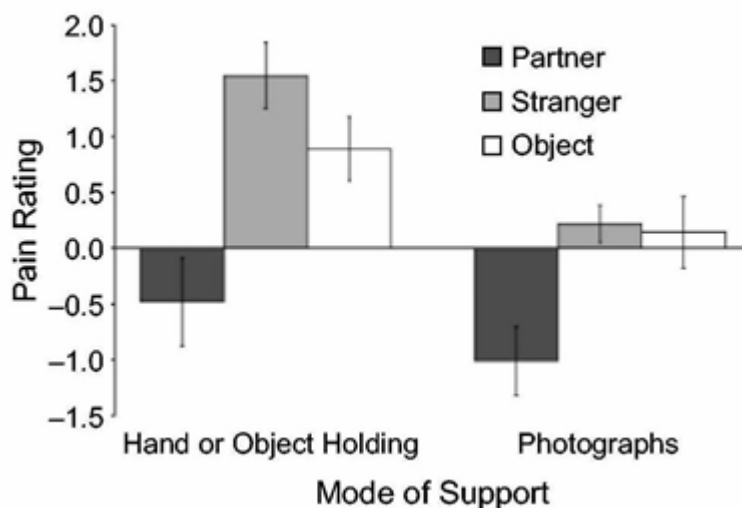
Výsledky výzkumu ukazují, že jistí a vyhýbaví jedinci se značně liší v rozsahu přijímání i získávání podpory za účelem snížení úzkosti – jisté ženy vyhledávaly více podpory od svých partnerů s rostoucí úzkostí, kdežto vyhýbavé ženy s rostoucí úzkostí vyhledávaly podpory méně. Ženy s jistější citovou vazbou využívaly své partnery jako zdroje útěchy a uklidnění, kdežto vyhýbavé ženy se od svých partnerů odtahovaly jak fyzicky, tak emočně (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992, s.443). Tyto výsledky jsou podobné jako ve Strange Situation výzkumu dětí Ainsworthové a jejích kolegů (Ainsworth et al., 1978 podle Simpson, Rholes & Nelligan, 1992, s.443). Jisté i vyhýbavé ženy reagovaly na partnerovu podporu klidně.

S rostoucí úzkostí žen jim jistí muži poskytovali více emoční a slovní podpory a více útěchy, kdežto vyhýbavý muži méně. Toto zjištění lze vysvětlit například tím, že vyhýbavé ženy o pozornost méně žádají a jejich partneři jim už na základě zkušeností s nimi primárně poskytují méně podpory (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992, s.444).

Zjištění o úzkostné citové vazbě nebyla signifikantní.

Je nutné dodat, že míru poskytování i získávání pozornosti značně ovlivňují i vnější okolnosti. Není možné tvrdit, že například vyhýbavý muž se vždy chová chladně a odtažitě. Záleží totiž i na míře úzkosti a utrpení, kterou pozoruje na své partnerce (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992, s.442).

Zajímavé výsledky přinesl i výzkum Masterové a jejích kolegů (Master et al., 2009), ve kterém byl zkoumán vliv partnera na zmírnění experimentálně vytvořené bolesti. 28 probandek dostávaly během experimentu tepelné stimulační způsobující bolest. Probandky pak na škále hodnotily subjektivní prožitek bolesti. Během experimentu je držel za ruku jejich partner, cizí osoba (výzkumník) a nebo v ruce držely neživý předmět. Některé probandky naopak mohly během stimulací sledovat fotografii svého partnera, fotografii neznámé osoby (výzkumníka) nebo neživého předmětu. Jak je patrné z následujícího grafu (Graf 04), přítomnost partnera ať již fyzická (držení za ruku) nebo prostřednictvím fotografie, snižovala subjektivně vnímanou bolest. Zajímavé je, že větší vliv na zmírnění prožitku měla fotografie partnera než samotný fyzický kontakt s daným partnerem.



Graf 04: Subjektivní hodnocení prožitku bolestivého podnětu. Negativní hodnoty značí nižší hodnocení bolesti ve srovnání s kontrolní situací (Master et al., 2009, s.2).

### 7.6.2 Péče

Schémata poskytování a získávání péče v souvislosti s citovou vazbou ovlivňují další aspekty vztahu, jako je spokojenost, blízkost a láska mezi partnery (Simpson, Rholes & Nelligan, 1992, s.443).

Carnelley, Pietromonaco a Jaffe (1996, s. 274) ve své studii manželských i partnerských párů zkoumali souvislost mezi citovou vazbou a péčí a vliv těchto proměnných na spokojenost ve vztahu. Jejich výsledky ukazují, že čím více nejistá je citová vazba jedinců, tím méně poskytují svým partnerům potřebnou péči.

Kunce a Shaver (1994 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.197) vytvořili sebeposuzovací škály na měření stylu péče v romantických vztazích:

- blízkost
- citlivost
- spolupráce
- chorobná péče

Tyto škály rozčlenily vzorek studentů v souladu s teorií citové vazby (na 4 styly citové vazby dle Bartholomew). Jedinci s jistou a odmítavou citovou vazbou uváděli nižší míru chorobné péče než jedinci se zapletenou a ustrašenou citovou vazbou. Jistí jedinci též uváděli vysokou míru citlivosti.

Feeneyová (Feeney, 1996 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.197) dodává, že jistí jedinci skórují vysoko v kombinaci blízkosti, citlivosti a spolupráce, kterou nazvala „*citlivou*



*péči“ (responsive care). Citlivá péče a jistá citová vazba souvisí se spokojeností jedince, to znamená, že jedinci, kteří si se svými partnery poskytují více citlivé péče, uvádějí i vyšší manželskou spokojenost.*

## **7.7 Citová vazba a sex**

V úvodu této podkapitoly je potřeba zdůraznit, že v této rigorózní práci je pojem sex chápán v širokém slova smyslu, takže v sobě kloubí jak evoluční hledisko, tak také reprodukci, subjektivní prožívání sexuality a sexuální chování.

Také sexuální aktivita partnerů byla zkoumána v souvislosti s citovou vazbou. V počátcích výzkumu citové vazby v dospělosti, byly citová vazba a sex spojovány skrze koncept „romantické lásky“, který je spojením tří přirozených behaviorálních systémů: citová vazba, sex a péče (Hazan & Shaver, 1987; s.521-3). Výzkumníci začali používat strukturu citové vazby v řadě konceptů zahrnujících sexuální praktiky, motivy, postoje, fantazie, homosexuální touhy, spokojenost, praktikování bezpečného sexu a sexuálního nátlaku, ale prozatím chybí systematické ověření těchto teoretických úvah (Dewitte, 2012, s.106).

Z hlediska evoluce je citová vazba a sex odlišný behaviorální systém, který má odlišné biologické funkce. Také Bowlby (2010, s.203) se domnívá, že přestože jsou vazebné chování a sexuální chování považovány za odlišné behaviorální systémy, mají k sobě tyto dva systémy velmi blízko. Existují však tři hlavní důvody, proč konceptuálně oddělovat citovou vazbu a sex (Bowlby, 2010, s.204):

1. tyto dva systémy se aktivují nezávisle na sobě
2. třídy objektů, k nimž je každý z nich zaměřen, mohou být zcela odlišné.
3. citlivé fáze ve vývoji každého z nich se pravděpodobně objevují v různém věku

Sexuální systém páření má za cíl reprodukci a šíření genů. Hlavním cílem citové vazby je ale vytvořit párové pouto, které udrží jedince spolu tak dlouho, jak je potřeba pro výchovu potomků (Buss & Kenrick, 1998; Hazan & Zeifman, 1994 podle Dewitte, 2012, s.106).

Odlišnost mezi sexuální touhou a romantickou láskou je podpořena též bio-behaviorálními výzkumy, v nichž bylo zjištěno, že oba systémy mají odlišné neurochemické složky (Fisher 1998 podle Dewitte, 2012, s.107). Sexuální touha je zprostředkována gonádovými hormony (androgeny u mužů, androgeny a estrogyeny u žen). Na prostém biologickém základě je sexuální systém řízen touhou mít sex s kýmkoliv. Systém

citové vazby je naopak zprostředkován neuropeptidy, převážně oxytocinem, a napomáhá k vytvoření vztahu s konkrétním partnerem. I když se jedná o dva odlišné systémy, oba spolupracují a ovlivňují sexuální vztahy tak, že většina lidí netouží po sexu s kýmkoliv, ale pociťují specifickou sexuální touhu ke konkrétnímu partnerovi (Dewitte, 2012 , s.107).

Oxytocin je tedy pravděpodobně zásadním činitelem mezi citovou vazbou a sexem. Je spojován s prožitkem orgasmu a pocitu uspokojení po sexuální aktivitě (Carter 1998; Carter 1992 podle Dewitte, 2012 , s.107).

Nyní bych se ráda věnovala jednotlivým stylům citové vazby a jejich souvislostí se sexuálním chováním a prožíváním sexu:

### **Jistý styl citové vazby**

Jedinci s jistou citovou vazbou usilují o oboustranně uspokojivý sexuální zážitek, jsou pozorní a odpovědní k potřebám jejich partnera a dotek je pro ně projevem citů a sexuality (Brenna, Wu & Love, 1998 podle Dewitte, 2012 , s.110).

Adolescenti s jistou citovou vazbou, kteří uvádějí větší množství sexuálních styků, se do sexu primárně zapojují proto, aby vyjádřili svou lásku partnerovi. Také prožívají více pozitivních a méně negativních emocí během sexu ve srovnání s nejistými jedinci (Tracy, Shaver, Albino & Cooper, 2003 podle Dewitte, 2012 , s.110).

Jistá citová vazba je též spojována s pozitivním sexuálním sebepojetím (*self-schemas*) (Cyranowski & Andersen, 1998 podle Dewitte, 2012 , s.110). Jistí jedinci mají vyšší sexuální sebevědomím, otevřenější komunikaci o sexu a méně se zabývají sexuální výkonností (Shaver & Mikulincer, 2006 podle Dewitte, 2012 , s.110). Jsou více otevření sexuálnímu prozkoumávání a upřednostňují sexuální aktivity v pevném romantickém vztahu. Jedinci s jistou citovou vazbou uvádějí více vzájemně důvěrného sexu, méně sexuálních aktivit mimo partnerský vztah a méně náhodných a promiskuitních partnerů nebo vztahů na jednu noc (Bogaert & Sadava, 2002; Feeney, Noller & Patty 1993).

Také longitudinální výzkumy u mladých dospělých potvrzují souvislost mezi jistým stylem citové vazby, jakožto souborem postojů, a bezpečným sexem (Feeney, Kelly, Ballois, Peterson & Terry, v tisku; Feeney, Peterson, Gallois & Terry, 1998 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.197).

### **Vyhýbavý styl citové vazby**

Vyhýbavý styl citové vazby je spojován s méně pozitivními a více negativními emocemi během sexu, s nižší úrovní sexuálního vzrušení a orgasmu, s méně otevřenou komunikací o sexu, s menší otevřeností v sexuálním prozkoumávání, s nižší sexuální spokojeností a s obavami o sexuální výkonnost (Bogaert & Sadava, 2002; Davis et al., 2006).

Jedinci s vyhýbavou citovou vazbou uvádějí nejsvobodnější sexualitu (ve smyslu povrchních sexuálních kontaktů), která zvyšuje riziko pohlavně přenosných nemocí (Feeney, Noller & Patty, 1993).

### **Úzkostný styl citové vazby**

Úzkostná citová vazba je spojována s menší množstvím pozitivních a více negativních emocí během sexu a s nižší úrovní sexuálního vzrušení a sexuální spokojeností (Birnbaum, Reis, Mikulincer, Gillah & Orpaz, 2006). Jedinci s úzkostnou citovou vazbou si také více užívají objetí než explicitního sexuálního chování (Feeney, Noller & Patty, 1993).

Jedinci s úzkostnou citovou vazbou se více obávají o svou sexuální atraktivitu (Bogaert & Sadava, 2002), o svůj sexuální výkon (Hazan & Zeifman, 1999) a o svou schopnost uspokojit partnerovy potřeby (Tracey et al., 2003 podle Dewitte, 2012, s.111), což je možná způsobeno nižší sebeúctou a vyšší potřebou přijetí partnerem (Dewitte, 2012, s.110).

Úzkostní jedinci jsou též méně otevření sexuálnímu prozkoumávání a komunikaci o svých sexuálních potřebách a preferencích (Davis et al., 2006) a sex používají jako barometr kvality jejich partnerského vztahu (Davis; 2004 podle Dewitte, 2012, s.111).

Sexuální dysfunkce (zvláště pak sexuální bolest) je silněji spojována se strádáním u žen s úzkostnou citovou vazbou (Stephenson & Meston, 2010 podle Dewitte, 2012, s.111). U úzkostných žen je prokázána menší četnost orgasmu (Birnbaum, 2007 podle Dewitte, 2012, s.110) a vyšší úroveň sexuální úzkosti (Davis, Shaver, Widaman, Vernon, Beitz & Follette, 2006 podle Dewitte, 2012, s.110).

Úzkostní jedinci též uvádějí, že sex jim slouží k prohloubení blízkosti a pocitu, že jsou milováni. Sex jim také slouží k opětovnému potvrzení, k manipulaci partnera a k vyhnutí se opuštění (Cooper, Piolo, Levitt, Talley, Michael & Collins, 2006; Davis et al., 2004; Schachner & Shaver, 2004; Tracey et al. 2003 podle Dewitte, 2012, s.111).

Úzkostnost ve vztahu (*anxiety over relationship*) souvisí s rizikovým sexem (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.197). Úzkostnost je totiž spojována s větší náchylností k nechtěnému sexu pod nátlakem (Feeney et al., 2000), s větší mírou nechtěného těhotenství

a s vyšším rizikem pohlavně přenosných nemocí (Cooper et al., 2006 podle Dewitte, 2012 , s.111).

## **7.8 Citová vazba a rodičovství**

V ontogenezi člověka dochází ke třem významným okamžikům, ve kterých u něj vzniká velmi silná citová vazba. V prvních letech života se jedná o ranou citovou vazbu. V dospělosti si pak jedinec vytváří citovou vazbu se svým partnerem. Třetím zlomem je pak vlastní rodičovství, kdy si dospělý jedinec vytváří citovou vazbu ke svému potomkovi. Citová vazba ve vztahu dítě – rodič se tak opakuje, nyní ji ale dospělý jedinec zažívá z role rodiče.

Výzkumy využívající metodu AAI (van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg, 1997 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.2019) potvrzují tento mezigenerační přenos citové vazby.

Současné výzkumy spojují jistý styl citové vazby s pozitivními postoji k rodičovství. Jistí jedinci vypovídají, že touží po dětech, více věří ve schopnost navázat vztah s malými dětmi, méně schvalují tvrdé výchovné metody a méně snadno se rozčílí na dítě (Rholes, Simpson & Blakely, 1995; Rholes, Simpson, Blakely, Lanigan & Allen, 1997 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.201).

Výzkumy matek s malými dětmi dochází k závěrům, že jistá citová vazba souvisí s pozitivnějším hodnocením úlohy matky a s lepšími rodičovskými strategiemi zaměřenými na řešení problému (Mikulincer & Florian, 1998; Rholes et al., 1995 podle Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.201).

Jistá citová vazba má zajímavé „tlumící účinky“ při přechodu na rodičovskou roli. Rholes s kolegy (Rholes et al., 2001) a také Simpson a Rholes (2002) uvádějí, že u žen, které negativně vnímaly míru partnerovy podpory (měřeno šest týdnů před porodem jejich prvního dítěte) klesla manželská spokojenost o šest měsíců později. Neblahý vliv nedostatku podpory byl ale hlavně u žen s úzkostnou citovou vazbou. Paley, Cox, Harter a Margand (2002) zjistili, že u párů, u kterých se stupňoval projev negativních emocí (jeden z partnerů projevil negativní emoci, po které následovala silnější negativní emoce u druhého z partnerů) během diskuze o manželském problému před porodem jejich prvního dítěte, došlo po třech až dvanácti měsících po porodu k poklesu vřelosti a intimity. Ovšem tento pokles se objevil především u mužů s nejistou citovou vazbou a u jejich manželek. U mužů s jistou citovou vazbou a u jejich žen nebyl pozorován žádný nebo malý pokles vřelosti a intimity, dokonce i když projevíli stupňující se negativní emoce během přechodu na rodičovskou roli.

Amir s kolegy (Amir et al. 1999 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313) se ve své studii zaměřil na vdané ženy, které řešily otázku neplodnosti. Zjistil, že jistá citová vazba tlumí škodlivé dopady dlouhotrvající neplodnosti na manželskou spokojenost. Ženy, které trápila dlouhotrvající neplodnost, uváděly nižší míru manželské spokojenosti než ženy, které si svých problémů byly vědomy kratší dobu. Tento jev byl sledován především u žen s úzkostnou citovou vazbou. Ženy s jistou citovou vazbou byly schopnější udržet si svou manželskou spokojenost navzdory chronickému stresu a opakující se frustraci spojené s dlouhotrvající neplodností.

## **8. Spokojenost ve vztahu**

V úvodu této kapitoly bych ráda upozornila na nepřehledné množství pojmů, které se spokojeností ve vztahu souvisí a které jsou některými výzkumníky považovány za synonyma, i když jsou jejich významy více či méně odlišné. Nejčastějšími pojmy, užívanými v souvislosti se spokojeností, jsou „*manželská*“ nebo „*partnerská spokojenost*“ (*marital/relationship satisfaction*), „*kvalita vztahu*“ (*quality*), „*fungování vztahu*“ (*adjustment*) nebo „*radost*“ (*happiness*) (Heyman, Sayers & Bellack, 1994 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.39). Domnívám se, že pouze pojmy *manželská spokojenost* a *partnerská spokojenost* jsou si svým významem velmi blízké a liší se pouze druhem vztahu, na který je zaměřen. Partnerská spokojenost je nejčastěji spojována s nesezdanými páry, manželská pak, logicky, s manželskými páry. Jak ale naznačuje trend posledních let, partnerské soužití s budoucími plány na založení rodiny se v procesech ani ve vztahových charakteristikách výrazně neliší od manželství. Proto já osobně užívám obecný pojem „*spokojenost ve vztahu*“, který v sobě zahrnuje jak manželství, tak partnerský vztah. Někteří autoři (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40) vnímají pojem „*partnerská spokojenost*“ jako obecnější a také ho upřednostňují před pojmem „*manželská spokojenost*“. V této rigorózní práci je ale vždy ponechán přesný pojem („*spokojenost*“, „*manželská spokojenost*“ nebo „*partnerská spokojenost*“), který daní autoři použili, i když tyto pojmy považují za vzájemně zaměnitelné.

„Spokojenost (*satisfaction*) je možné popsat jako naplnění potřeb. V dlouhodobém vztahu jsou tyto potřeby touhou po lásce, intimitě, zalíbení, přijetí, porozumění, podpory a jistoty, stejně jako též osobní touhy po nezávislosti, růstu a způsobilosti“ (J.A. Freeney 1999c, Mikulincer, Florian, Cowan & Cowan, 2002 podle Mikulincer & Shaver, 2007).

Manželskou spokojenost je možné chápat jako „jedincovo celkové subjektivní hodnocení kvality jeho manželství“ (Li & Fung, 2011).

Stone a Shackelford (2007, s.541) se ve své práci zaměřují na vymezení manželské spokojenosti a na mapování různých proměnných ovlivňujících tuto spokojenost. Tyto proměnné lze aplikovat obecně na spokojenost ve vztahu. Manželská spokojenost je, podle těchto autorů, „duševní stav, který odráží vnímané zisky a výdaje v manželství s konkrétní osobou. Je-li v manželství více výdajů, je jedinec v tomto vztahu i s tímto partnerem obecně méně spokojen. Je-li naopak v manželství více vnímaných zisků, jedinec je s manželství a s partnerem více spokojen“ (Stone & Shackelford, 2007, s. 541).

Při posuzování zisků i výdajů hraje velkou roli to, jak jedinec vyhodnocuje partnerovo chování. Tato interpretace má vliv na spokojenost v manželství. Partnerovo negativní chování (tedy pro jedince toto chování znamená výdaj) může být způsobeno jeho vlastnostmi (např. partner je líný, proto neudělá večeři) a nebo okolnostmi (např. partner měl namáhavý den, a proto neudělá večeři). Toto negativní (ztrátové) chování partnera, především tedy chování způsobené partnerovými vlastnostmi, snižuje jedincovu spokojenost a může způsobovat upadání manželství. Jedinec přisuzuje partnerovi negativní (ztrátové) chování častěji při řešení problémů, přičemž toto jedincovo přesvědčení údajně nesouvisí s partnerovou případnou depresivitou, neurotismem nebo s fyzickou agresivitou partnera. Tyto úvahy nad partnerovým chováním jsou tedy výsledkem jedincových pocitů a jsou velice subjektivní (Stone & Shackelford, 2007, s. 541).

Bradbury, Fincham a Beach (2000) se ve své práci zaměřují na podstatu a determinanty manželské spokojenosti. Negativní přisuzování nebo interpretaci partnerova chování (Fincham & Bradbury, 1987a podle Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 966) a negativní emoční prožívání považují za silné osobnostní proměnné, které negativně souvisí se spokojeností (Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 966).

Podle některých výzkumů je spokojenost ve vztahu spojena i s fyziologickými projevy partnerů. Jak uvádí Stone a Shackelford (2007, s.541), fyziologické systémy manželů, kteří jsou ve svých vztazích spokojenější, jsou více synchronizované (například elektrický odpor kůže, srdeční tep) než u manželů méně spokojených.

Dalšími faktory, které mají vliv na spokojenost ve vztahu, jsou komunikační vzorce mezi partnery. Manželská nespokojenost je často spojena se vzorcem „*požadavek – stažení se*“ (Stone & Shackelford, 2007, s. 541; Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 967). Souvislost s tímto komunikačním vzorcem potvrzují jak výsledky pozorování (např. Klinetob & Smith, 1996 podle Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 967), tak výsledky longitudinálních studií (např. Heavey, Christensen & Malamuth, 1995 podle Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s.967) i cross-kulturních studií (např. Boden et al., 1998 podle Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 967)

Součástí spokojenosti je též sociální podpora partnerů a jejich vztahu. Sociální podpora pomáhá dobrému fungování vztahu (Stone & Shackelford, 2007, s. 542). Podpora může přicházet jak ze sociálního okolí partnerů, tak také by si ji měli partneři poskytovat vzájemně. Vzájemná podpora partnerů je totiž dalším významným faktorem spokojenosti ve vztahu.

Jak moc je jedinec spokojen ve svém vztahu též souvisí s jeho osobností a s osobností jeho partnera. Tato souvislost je prokázána ve výzkumech využívajících metody pět faktorů osobnosti (Big Five) (Stone & Shackelford, 2007, s. 542).

Další faktor, který ovlivňuje spokojenost ve vztahu, je spojen s mírou ochrany vztahu před vlivem třetí osoby. Toto chování by se dalo pojmenovat „*střežení si svého partnera*“ (*mate-guarding behavior*) a jeho cílem je udržet si partnera. Jako příklad tohoto chování je monopolizace času partnera (partner musí veškerý svůj volný čas trávit s jedincem), trestání nevěry (jedinec uhodí svého partnera, přistihne-li ho flirtovat s někým jiným) a též emoční manipulace. Takové chování může mít negativní vliv na spokojenost partnera se vztahem i s jedincem. Manželství, ve kterých jeden nebo oba partneři využívají těchto způsobů chování, jsou daleko častěji neuspokojivá (Stone & Shackelford, 2007, s. 542).

S tímto faktorem souvisí náchylnost partnera k nevěře, která také silně souvisí se spokojeností ve vztahu. Odhalení nevěry otevírá otázky jako jsou upřímnost, důvěra, věrnost a láska. Manželská spokojenost negativně souvisí s pravděpodobností, že partner bude nevěrný. S větší pravděpodobností partnerovy nevěry klesá spokojenost jedince s manželstvím i s partnerem (Stone & Shackelford, 2007, s. 542).

Osobnost, inteligence a fyzická atraktivita partnera určuje jeho přitažlivost. V manželstvích, ve kterých je velký rozdíl mezi přitažlivostí partnerů, je častější nevěra jednoho nebo obou partnerů, což může opět negativně ovlivnit spokojenost ve vztahu (Stone & Shackelford, 2007, s. 543).

Významným negativně působícím faktorem na spokojenost ve vztahu je též přítomnost násilí mezi partnery. Ve výzkumech porovnávajících manželství, ve kterých je přítomno fyzické nebo jiné násilí mezi partnery, byly odhaleny markantní rozdíly v prožívání tohoto vztahu jak agresorem, tak obětí (Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 968).

Dalším důležitým faktorem ovlivňujícím spokojenost ve vztahu je přítomnost dětí ve vztahu. Narození dítěte totiž výrazně mění kontext vztahu. Přítomnost dítěte má většinou pozitivní vliv na stabilitu vztahu, ale současně negativní vliv na spokojenost. Dalo by se říct, že rodičovství činí vztah méně uspokojivý ale pevnější (Stone & Shackelford, 2007, s. 543).

Spokojenost jedince se vztahem je též ovlivněna spokojeností jeho rodičů v jejich vztahu. Spokojenost rodičů s manželstvím je se současným vztahem jedince spojena více, než případný rozvod rodičů (Stone & Shackelford, 2007, s. 543).

Některé okolnosti, jako jsou například traumatické události (např. přírodní katastrofy nebo rakovina), umocňují spokojenost se vztahem. Naproti tomu ekonomické nebo pracovní



stresory snižují spokojenost ve vztahu. Tento negativní vliv je častěji pozorován u manuálních pracovníků než u úředníků (Stone & Shackelford, 2007, s. 543).

Jak již vyplývá z výše vyjmenovaných faktorů, které souvisí se spokojeností ve vztahu, je potřeba si uvědomit, že manželství nebo partnerský vztah funguje v mnoha kontextech. Některé výše popsané faktory by se daly rozřadit do jednotlivých kontextů, ve kterém daný vztah existuje (Bradbury, Fincham & Beach, 2000, s. 969):

1. mikrokontexty – významné nastavení a okolnosti, které ovlivňují interpersonální fungování ve vztahu
  - děti, vnitřní dynamika vztahu, osobnost partnerů, komunikace, vztahové procesy, vzorce chování, subjektivní prožívání vztahu, vývojové fáze, apod.
2. makrokontexty – sociální okolí (širší rodina, přátelé), společnost, instituce, apod.

Všechny faktory, které aktuálně ovlivňují spokojenost ve vztahu, hrají také určitou roli ve vývoji spokojenosti v čase. Vývoj spokojenosti ve vztahu se dá zachytit křivkou ve tvaru U, neboť partneři jsou na počátku vztahu (manželství) spokojení, spokojenost pak prudce klesá během prvních deseti let a následujících několik desítek let v mírnějším poklesu pokračuje. Ale po mnoha letech strávených společně se křivka spokojenosti opět vrací do počáteční úrovně. Tento vývoj byl potvrzen transverzálními výzkumy. Křivka spokojenosti je také velice podobná křivce vývoje subjektivního hodnocení kvality vztahu (Graf 01), který jsem uvedla v kapitole 1.5 Rodina.

V průběhu vývoje spokojenosti jsou ale velké individuální rozdíly, u někoho spokojenost v manželství klesá lineárně, u někoho jsou přítomné prudké poklesy nebo dokonce nárůst spokojenosti v čase (Stone & Shackelford, 2007, s. 543).

Nyní bych se ještě vrátila zpátky k otázce manželské a partnerské spokojenosti. Existuje řada výzkumů, které se zaměřily na srovnání spokojenosti u manželských párů a u partnerských párů, kteří spolu žijí ve společné domácnosti. Spokojené manželství je považováno za pevnější a stabilnější než spokojené soužití partnerů (Bouchard, 2006; Vaculik & Jedrzejczykova, 2009 podle Jurič, 2009). Manželé bývají spokojenější, i když spolu tráví méně času, než partneři ve společném soužití (Brown & Booth, 1996 podle Jurič, 2009). Vyšší spokojenost u manželů než u partnerů je spojována s větší otevřeností a upřímností manželských párů (Evans & Kelley, 2004 podle Jurič, 2009). Jurič (2009), ve svém výzkumu

spokojenosti a citové vazby, také dochází k výsledkům vyšší spokojenosti u manželských párů než u párů žijících ve společné domácnosti.

Proto i v mém výzkumu porovnávám manželské a partnerské páry a hledám případné signifikantní rozdíly mezi těmito dvěma skupinami výzkumného vzorku.

Ráda bych zde ještě předložila svou vlastní představu o spokojenosti ve vztahu. Osobně tento pojem chápu jako subjektivní hodnocení vztahu, které je primárně založeno na emočním prožívání dynamiky vztahu. Spokojenost je, podle mého názoru, většinou lidí vnímána jako proměnlivá s ohledem na aktuální situaci. Pokud je tedy jedinec ve vztahu dlouhou dobu spokojen, ale přihodí se něco, co jeho spokojenost prudce sníží, může tento jedinec v danou chvíli vypovídat o vztahu jako o více neuspokojivém, než jak ho vnímal před danou událostí nebo než jak ho bude vnímat třeba za měsíc. Domnívám se, že je nutné pokusit se také odlišit dlouhodobý pohled na spokojenost, tedy, je-li jedinec ve vztahu celkově spokojen, pokud hodnotí celou dobu jeho trvání. Myslím si, že je velice obtížné mezi těmito dvěma časovými perspektivami rozlišovat. Proto se domnívám, že mapujeme-li spokojenost ve vztahu ve výzkumu, nemůžeme si být stoprocentně jisti, zda je respondentova výpověď jeho reakce na aktuální situaci a nebo se jedná o dlouhodobý prožitek nespokojenosti.

## **8.1 Měření spokojenosti v manželství**

Měření spokojenosti v partnerském vztahu nebo v manželství se provádí nejčastěji metodou sebeposouzení. V konceptu spokojenosti ve vztahu vyvstává otázka, jak danou oblast uchopit. Neplatí zde totiž pravidlo, že faktory způsobující nespokojenost ve vztahu jsou opakem faktorů působících pozitivně na spokojenost (Stone & Shackelford, 2007, s. 544).

Graham, Diebelsová a Barnowová (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.39) ve své studii použili meta-analýzu dat k zjištění, který ze sedmi nejčastěji užívaných dotazníků partnerské spokojenosti spolehlivě skóruje napříč různorodými individuálními i partnerskými charakteristikami.

Níže předkládám tyto metody i s výsledky daných autorů. Ke každé metodě uvádím i svůj krátký komentář, který je založen na mých dosavadních zkušenostech s danou metodou a je čistě subjektivní.

### 8.1.1 Locke-Wallace Marital Adjustment Test (LWMAT)

Tato 15-položková metoda autorů Locke a Wallace (1959 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.39) měří fungování vztahu (*adjustment*) v různých oblastech. Metoda mapuje obecnou spokojenost, shodu mezi partnery (např. v otázce financí), myšlenky a pocity o jejich manželství a o jejich partnerovi. LWMAT je často užíváno k měření partnerské spokojenosti a k rozlišení funkčních a méně funkčních vztahů (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40).

I když tato metoda není primárně zaměřena pouze na spokojenost, některými výzkumníky je k měření spokojenosti využívána. Její výhodou je její délka (pouze 15 položek) a též široká oblast, na kterou se LWMAT zaměřuje (spokojenost, shoda partnerů atd.).

### 8.1.2 Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS)

Tuto 3-položkovou metodu vytvořil Schumm s kolegy (Schumm et al., 1983 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40). Respondent na 7-bodové škále hodnotí svého partnera, vztah s ním a manželství. KMS silně koreluje se subškálou spokojenosti metody DAS (Dyadic Adjustment Scale). Výhodou této metody je její délka (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40).

Tato metoda je velice rozšířená, což umožňuje získat psychometrické charakteristiky metody z velkého množství výzkumných vzorků. Další výhodou je též možnost porovnání výstupů z daného výzkumu s nepřeberným množstvím jiných výzkumných projektů, které tuto metodu použily.

### 8.1.3 Quality of Marriage Index (QMI)

Norton (1983 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40) vytvořil tuto 6-položkovou metodu, která měří spokojenost pomocí 7-bodové škály. Poslední položka měří obecně spokojenost a je umístěna na 10-bodové škále (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40).

Výhodou této metody je její délka (pouze 6 položek), což ale neumožňuje hlubší zmapování spokojenosti ve vztahu.

### 8.1.4 Relationship Assessment Scale (RAS)

Hendrick (1988 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40) vytvořil tuto 7-položkovou metodu na výzkumném vzorku vysokoškolských studentů. RAS lze použít na jakýkoliv druh romantického vztahu, ať už se jedná o partnerský vztah nebo o manželství.

Tato metoda je dostupná v anglické i německé verzi (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40).

Výhodou metody je dostupnost ve dvou jazykových verzích a délka metody. Možným omezením je zmiňovaný výzkumný vzorek, na jehož základě metoda vznikala. Následně výzkumné projekty, které tuto metodu často využívají, však celkový vzorek rozšiřují.

#### 8.1.5 Marital Opinion Questionnaire (MOQ)

Tato metoda vznikla jako část longitudinálního výzkumu manželství, který prováděli Huston a Vangelisti (1991 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.41). MOQ se skládá z deseti položek sémantického diferenciálu a jedné položky celkového hodnocení. MOQ je jednodimenzionální (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.41).

Tato metoda není, podle mně dostupných informací, tak rozšířená jako SMD. Z hlediska psychometrických charakteristik metody bych proto volila spíše SMD. Na rozdíl od SMD je však o čtyři položky kratší.

#### 8.1.6 Karney a Bradbury sémantický diferenciál (SMD)

Autory SMD je Karney a Bradbury (1997 podle Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.41). Tato metoda obsahuje 15 dvojic přídavných jmen (např. dobrý / špatný, spokojený / nespokojený), které jsou hodnoceny na 7-bodové škále. SMD vysoce koreluje s dalšími metodami měřícími spokojenost ve vztahu, jako je LWMAT, KMS a QMI (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.40).

Tato rozšířená metoda je vyhledávaná především díky jiné struktuře dotazníku (místo položkového dotazníku využívá sémantický diferenciál). Metoda mne velice zaujala, uvažovala jsem o jejím využití v mém výzkumu. Nakonec jsem ale zvolila CSI, které v sobě kombinuje tuto i mnoho dalších metod měření spokojenosti ve vztahu.

#### 8.1.7 Couples Satisfaction Index (CSI)

CSI, které vytvořil Funk a Rogge (2007), je 32-položková metoda zaměřující se na partnerskou spokojenost. Tato metoda je použita v mém výzkumu, proto její vývoj a psychometrické charakteristiky podrobněji popisují v empirické části této práce. Nyní uvedu pouze výsledky, ke kterým dospěli Graham, Diebels a Barnow (2011, s.46) ve svém výzkumu.

Průměrná reliabilita této metody je celkem vysoká. Crombachovo alfa je .940. Problémem u této metody je, že jejími psychometrickými charakteristikami se doposud

nezabývalo mnoho prací. Tato metoda je, oproti výše zmíněným, „mladá“. Z tohoto důvodu nebyla provedena regresní korelační analýza. Díky vývoji této metody pomocí IRT (item response theory) analýzy se tato metoda jeví jako velice přínosná napříč různými druhy interpersonálních vztahů (Graham, Diebels & Barnow, 2011, s.41).

Metoda mne zaujala především tím, že vznikla na základě IRT analýzy více než sedmi metod mapujících spokojenost ve vztahu. Dalo by se říct, že tato metoda je inspirována a vychází z těchto nejčastěji užívaných metod měřících spokojenost, které v sobě unikátním způsobem kloubí do nové podoby.

## **9. Citová vazba a spokojenost ve vztahu**

Jak jsem již uvedla výše, citová vazba úzce souvisí s mnoha charakteristikami vztahu, jakožto i se spokojeností ve vztahu. Dříve jsem jen v krátkosti uvedla, že spokojenost ve vztahu je ovlivněna jak vlastním sebehodnocením citové vazby tak typem citové vazby partnera. Citová vazba v sobě zahrnuje přání a potřebu blízkosti, intimity a podpory od partnera. Maslow tyto potřeby řadí mezi základní potřeby člověka. Dalo-by se tedy říci, že citová vazba souvisí s potřebou bezpečí, blízkosti a přijetí. Nejsou-li tyto potřeby naplněny, jedinec pociťuje úzkost a není s daným stavem spokojen. Přeneseno do partnerského vztahu, jedinec není spokojen právě se svým partnerským vztahem a s daným partnerem. Jsou-li tyto aspekty citové vazby (intimita, podpora a bezpečí) naplněny, mnoho jedinců to považuje za naplnění partnerského vztahu. Očekává-li jedinec vyšší projevy podpory či intimity od partnera, než jakou mu partner chce nebo může poskytovat, jedinec je nespokojen a cítí úzkost. Stejně tak je jedinec nespokojen v situaci, kdy od něj partner očekává více blízkosti, než jakou je ochoten či schopen dát. Jsou-li tedy potřeba získávat a možnost dávat v rozporu (typy citových vazeb se u partnerů liší), bývají oba partneři ve vztahu frustrováni a méně spokojeni než partneři, kteří jsou v této oblasti ve shodě. Z dřívějších výzkumů tedy vyvozují i já předpoklad, že jedinci s jistou citovou vazbou jsou v partnerském vztahu spokojenější. Tuto hypotézu ověřuji ve svém výzkumu.

Z hlediska teorie citové vazby je partnerská spokojenost závislá na tom, jak efektivně partneři naplňují své potřeby blízkosti, bezpečné základny (*secure base*) a bezpečného útočiště (*safe haven*). To znamená, že partnerská spokojenost poroste, když budou partneři dostupnými a spolehlivými zdroji blízkosti a intimity a budou si poskytovat podporu, bezpečí, bezpečnou základnu a tyto mechanismy budou zapojeny do autonomních, na růst orientovaných aktivit (J.A. Freaney 1999c, Mikulincer, Florian, Cowan & Cowan, 2002 podle Mikulincer & Shaver, 2007).

Partnerská spokojenost byla zkoumána u nesezdaných párů (viz Tab 11). Výsledky podporují teorii citové vazby – „méně jistí jedinci, ať už úzkostní, vyhubí nebo v kombinaci, obecně uvádějí nižší spokojenost s jejich partnerským vztahem. Souvislost mezi nejistým typem a partnerskou nespokojeností byl nalezen u homosexuálních i heterosexuálních vztahů“ (Elizur & Mohr, 1999; Ridge & Feeney, 1998 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.308).

Výzkumná studie	Metoda mapující citovou vazbu	Metoda mapující spokojenost	Hlavní výsledky
Pistole (1989)	HS typy	DAS	Jistí jedinci uvádí vyšší spokojenost než úzkostní a vyhýbaví
Keelan et al. (1994) - longitudinální studie	HS typy	1 položka	Jistí jedinci uvádí vyšší spokojenost než nejistí
Shaver & Brennan (1992) - longitudinální studie	HS škály	RRF	Jistota (+), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Elizur & Mintzer (2003)	HS – škála Jistoty	3 položky	Jistota (+) u homosexuálních mužů
Collins & Read (1990)	AAS	DAS	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (ns) u mužů; Vyhýbavost (ns), Úzkostnost (-) u žen
Carnelley et al. (1996, Studie 1)	48 položek	1 položka	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů i žen
Williams & Riskind (2004)	ECR	RAS, DAS	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Shaver et al. (2005, Studie 1; Studie 2)	ECR	PRQC	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (ns) u mužů i žen

Tab 11: Shrnutí vybraných výzkumných studií citové vazby a spokojenosti u nesezdaných párů (Mikulincer & Shaver, 2007, s.309). Vysvětlivky: (-) signifikantní negativní korelace, (+) signifikantní pozitivní korelace, (ns) žádná signifikantní korelace; AAS – Adult Attachment Styles, HS – metoda Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver), ECR – Experiences in Close Relationships, PRQC – Perceived Relationship Quality Components Inventory, DAS – Dyadic Satisfaction Scale, RAS – Relationship Assessment Scale

Stejně jako u nesezdaných párů, proběhla řada výzkumů u manželských párů, zaměřujících se na souvislost mezi nejistou citovou vazbou a partnerskou nespokojeností. Vybrané výzkumné studie jsou uvedeny v následující tabulce (Mikulincer & Shaver, 2007, s.310-1):

Výzkumná studie	Metoda mapující citovou vazbu	Metoda mapující spokojenost	Hlavní výsledky
Kodak & Hazan (1991)	Q sort	DAS	Jistí jedinci uvádějí vyšší spokojenost než nejistí
Senchak & Leonard (1992)	HS typy	FAM	Jsou-li oba partneři jistí, uvádějí vyšší spokojenost než je-li jeden partner nejistý
Ari & Lavee (2005)	ECR	ENRICH	Jsou-li oba partneři jistí, uvádějí vyšší spokojenost než jsou-li oba partneři nejistí
Cobb et al. (2001) - longitudinální studie	RQ – škála Jistota	MAT	Jistota (+) u mužů i žen

Pokračování tabulky na další straně

Výzkumná studie	Metoda mapující citovou vazbu	Metoda mapující spokojenost	Hlavní výsledky
Scott & Cordova (2002)	HS škály	DAS	Jistota (+), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u žen Jistota (+), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (ns) u mužů
Heene et al. (2005)	AAS	DAS	Jistota (+), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u žen Jistota (ns), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů
Hollist & Miller (2005)	MAQ	DAS	Jistota (ns), Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)
Davila et al. (1999) - longitudinální studie	AAS	MAT	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů i žen
Davila & Bradbury (2001) - longitudinální studie	AAS	MAT	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů i žen
DiFilippo & Overholser (2002)	ECR	DAS	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů i žen
Berant et al. (2003) - longitudinální studie	RSQ	3 položky	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u heterosexuálních i homosexuálních párů
Kachadourian et al. (2004)	RQ	MAT	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů i žen
Treboux et al. (2004, Studie 2)	ECR	DAS	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-) u mužů i žen
Rholes et al. (2006)	AAQ	DAS	Vyhýbavost (-), Úzkostnost (-)

Tab 12: Shrnutí vybraných výzkumných studií citové vazby a spokojenosti u manželských párů (Mikulincer & Shaver, 2007, s.310-1). Vysvětlivky: (-) signifikantní negativní korelace, (+) signifikantní pozitivní korelace, (ns) žádná signifikantní korelace; AAS – Adult Attachment Styles, HS – metoda Hazanové a Shavera (Hazan & Shaver), ECR – Experiences in Close Relationships, RQ – Relationship Questionnaire, DAS – Dyadic Satisfaction Scale, FAM – Family Assessment Measure, MAT – Marital Adjustment Test.

Zdá se, že výsledky a závěry výzkumů jsou závislé na způsobu, jakým byla citová vazba zkoumána. Většina studií byla založena na sebesupozovacích hodnoceních stylu citové vazby, kde bylo zjištěno, že nejistí jedinci v manželství pocítují menší spokojenost s manželstvím než jedinci jistí (Mikulincer & Shaver, 2007, s.308).

Naopak pět ze sedmi výzkumů, které byly založeny na AAI metodě, neobjevily žádnou signifikantní souvislost mezi nejistou citovou vazbou a manželskou nespokojeností (Mikulincer & Shaver, 2007, s.308). Ze závěrů těchto výzkumů lze vyvodit, že měření současného stylu citové vazby (sebesupozující škály nebo rozhovory) je lepší prediktor manželské nespokojenosti než zaměření na vztahy k rodičům nebo dalším pečujícím osobám



z dětství (pomocí AAI) (Mikulincer & Shaver, 2007, s.308). Z tohoto důvodu byla i v mém výzkumu použita sebesupozovací metoda (ECR-R) zaměřená na mapování současného stylu citové vazby v daném partnerském vztahu nebo manželství.

Jurič (2009) ve svém výzkumu citové vazby a spokojenosti porovnával manželské páry s partnerskými páry, které spolu žijí ve společné domácnosti. Také on ve svém výzkumu dospěl k obecným výsledkům, že jedinci s jistějším stylem citové vazby jsou ve vztazích spokojenější než nejistí jedinci.

Některé studie při mapování citové vazby a spokojenosti objevily výhody teorie citové vazby jakožto konceptu romantických vztahů. Výsledky totiž ukazují, že nespokojenost ve vztazích nejistých jedinců nemůže být vysvětlována na základě jiných faktorů jako například „Big Five vlastností“, depresí, sebeúctou nebo sexuální orientací (např. Carnelley, Pietromonaco & Jaffe, 1994; Jones & Cunningham, 1996; Nofle & Shaver, 2006; Shaver & Brennan, 1992; Whisman & Allan, 1996 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.308), čímž roste důvěra v jedinečný přínos citové vazby v otázce partnerské spokojenosti (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.196).

Pokud bychom se tedy podívali na vliv citové vazby na celkové fungování vztahu, dal by se shrnout následujícím schématem (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.200):

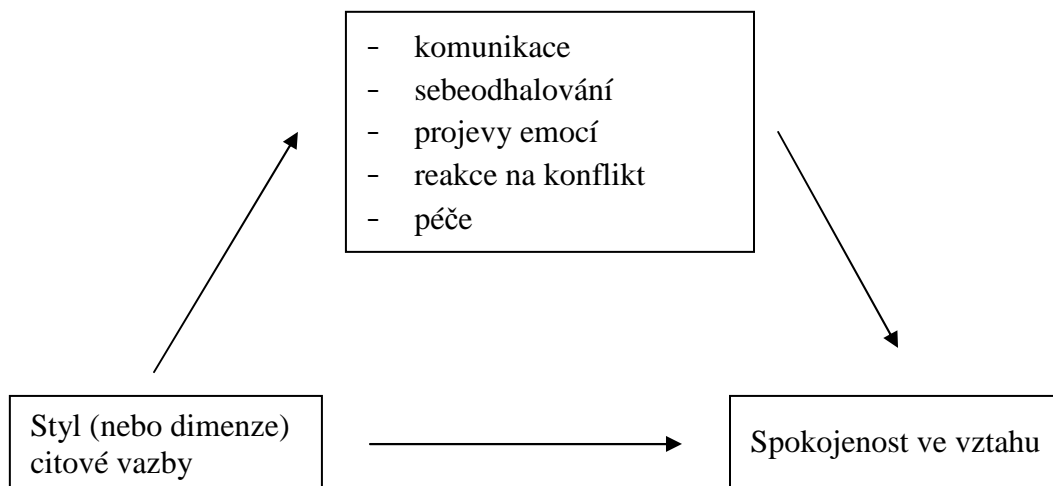


Schéma 03: Vlivy citové vazby na fungování vztahu (Feeney, Noller & Roberts, 2000, s.200)

Pokud se zaměříme na mediátory mezi citovou vazbou a spokojeností, nalezneme je v oblasti komunikace, emocí a řešení konfliktů.

Některé výzkumy se zaměřily na hledání mediátorů mezi nejistou citovou vazbou a partnerskou nespokojeností. Závěry výzkumů hledající tyto mediátory ukazují, že maladaptivní vyrovnávací strategie (Lussiet et al., 1997; Berand et al., 2003 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313), negativní přesvědčení o partnerovi (Gallo & Smith, 2001; Sumer & Cozzareli, 2004 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313) a problémy s řešením konfliktů (Feeney, 1994; Marchand 2004 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313) tvoří základ zvýšené partnerské nespokojenosti u úzkostných a vyhubých lidí. Zatímco negativní emoce přispívají k partnerské nespokojenosti u úzkostných jedinců (Davila et al., 1999), u vyhubých jedinců jsou dalšími mediátory partnerské nespokojenosti nedostatek péče o partnera (Morrison, Urquiza et al., 1997 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313), negativně vnímaná partnerova podpora (Cobb et al., 2001; Meyers & Landsberger, 2002 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313) a nedostatečné vyjadřování emocí (Feeney, 1999b podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.313). Otázka mediátorů je komplexní a nelze určit pouze jeden nebo dva izolované mediátory. Nicméně z teoretických i klinických důvodů je důležité sledovat mechanismy, jak se nejistá citová vazba projevuje v partnerském vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007, s.312).

V závěru bych ráda podotkla, že každý vztah pravděpodobně obsahuje i partnerské prohřešky, nedorozumění a čas od času i malé vztahové křivdy. Jenže páry nejistých jedinců se s těmito zátěžemi hůře vyrovnávají, a tak mají větší tendenci k dlouhodobé nespokojenosti a strádání (Mikulincer & Shaver, 2007, s.308).

## **9.1 Genderové rozdíly**

Při porovnání citové vazby u manželských a partnerských párů bylo zjištěno, že ženy v manželství bývají jistější (z hlediska citové vazby) než ženy, žijící ve společné domácnosti v partnerském vztahu. Jiné genderové rozdíly nebyly v daném výzkumu potvrzeny (Jurič, 2009).

Předpoklad, že existují genderové rozdíly v citové vazbě a spokojenosti, respektive, že partnerská spokojenost u žen je více ovlivněna citovou vazbou než u mužů, nebyla všemi výzkumy potvrzena. Většina výzkumů našlo signifikantní souvislost mezi nejistou citovou vazbou a partnerskou nespokojeností jak u žen, tak u mužů (Mikulincer & Shaver, 2007, s.311).

Přesto bylo v mnoha výzkumech zjištěno, že faktory Úzkostnosti i Vyhýbavosti jsou u žen rovnocennými prediktory partnerské nespokojenosti. U mužů se pak častěji ukazuje, že Vyhýbavost je více než Úzkostnost spojována s partnerskou nespokojeností. To znamená, že vyhýbaví muži mají větší tendenci být nespokojení ve vztahu než úzkostní muži. Jako možné z vysvětlení tohoto rozdílu je, že mužská role je možná více zaměřená na nezávislost a emoční kontrolu, což je zhoršeno vyhýbavým stylem citové vazby (s. 312). Nebo je tento rozdíl dán tím, že ženy jsou zvláště nešťastné s vyhýbavými muži, což se přeneso do výčitek a konfliktů, které podkopávají mužskou spokojenost (Mikulincer & Shaver, 2007, s.312).

## 9.2 Jistý styl citové vazby

Mnoho výzkumníků, kteří použili dotazníkové metody (např. CRI) pro měření citové vazby v manželství, zjistilo vyšší manželskou spokojenost u jedinců s jistou citovou vazbou než u těch s nejistou (Alexandrov et al., 2005, Dickstein et al., 2001, Treboux et al., 2004, Shield, Travis a Rousseau, 2000 podle Mikulincer Shaver, 2007, s.308).“

Stejně výsledky uvádějí i Stone a Shackelford (2007) – „jedinci s jistou citovou vazbou jsou ve svém manželství častěji spokojeni než jedinci s nejistou citovou vazbou“ (s. 543).

Je prokázáno, že jistá citová vazba může chránit partnerský vztah během životních změn či stresujících období. Partnerská spokojenost je ohrožena širokou řadou mimopartnerských stresorů (např. nemocí nebo zranění, finančními a pracovními problémy), změnami v partnerských rolích, prioritách a hodnotách a také vývojovými změnami, které vyžadují osobnostní nebo párové přizpůsobení (např. rodičovství, stárnutí). Jedinci s jistější citovou vazbou mají optimistické a konstruktivní strategie regulace emocí, efektivnější copingové strategie, snadněji nacházejí emoční rovnováhu, zůstávají klidní, sebevědomí a zažívají láskyplnou atmosféru ve svém partnerském vztahu. Flexibilně se přizpůsobují párové dynamice způsobené novými životními situacemi. Jistá citová vazba neumožňuje pouze přizpůsobení ve vztahu, ale často dokonce zvyšuje soudržnost páru během stresujících období (Mikulincer & Shaver, 2007, s.312-3).

Výzkumy naznačují, že jistá citová vazba je psychickým zdrojem který napomáhá k partnerské spokojenosti i přes stresující zážitky a vývojové změny.

### 9.3 Nejisté styly citové vazby

Jak vyplývá z řady výše prezentovaných výzkumů, jedinci s nejistou citovou vazbou udávají nižší spokojenost ve vztahu než jedinci s jistou citovou vazbou. Mimoto, nejistí jedinci mají větší pravděpodobnost zhoršení jejich partnerského vztahu během stresujících období a možná by potřebovali intervence, které by podpořili stabilitu jejich vztahu během náročných období (Mikulincer & Shaver, 2007, s.314).

Další výzkumnou otázkou ve většině studií byl rozdíl mezi úzkostným a vyhýbavým stylem citové vazby (nebo spíše mezi dimenzemi Úzkostnosti a Vyhýbavosti). Jak již bylo řečeno, většina prací uvádí vztah mezi oběma nejistými styly citové vazby a partnerskou nespokojeností.

Některé studie s možným longitudinálním designem stále nacházejí nejistou citovou vazbu jako prediktor pozdějšího poklesu partnerské spokojenosti. (Mikulincer & Shaver, 2007, s.312). Například Davila s kolegy (Davila et al., 1999) uvádí, že vyšší Úzkostnost a Vyhýbavost v prvních šesti měsících manželství předpovídá větší pokles manželské spokojenosti v následujících třech letech (měřeno každých šest měsíců). Davila s kolegy též zjistil, že nejistá citová vazba a manželská nespokojenost se v průběhu času vzájemně ovlivňují, takže předpokládají, že tento cyklus nejisté citové vazby a nespokojenosti se bude v průběhu času zhoršovat (Davila et al., 1999).

Campbell s kolegy (Campbell et al. 2005), Feeneyová (Feeney, 2002a podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.312) a Shaver s kolegy (Shaver et al., 2005 podle Mikulincer & Shaver, 2007, s.312) se ve svých studiích zaměřili na zkoumání citové vazby a spokojenosti metodou denních záznamů. Všechny tři výzkumy se shodují v tom, že nejistá citová vazba je spojována s nižší partnerskou spokojeností (sběr záznamů byl po jednom až třech týdnech). Dvě z těchto studií zjistily, že nejistá citová vazba (především úzkostná dimenze) způsobuje větší fluktuaci reakcí ve výpovědích na pozitivní i negativní chování partnera. Ve srovnání s jistými jedinci, úzkostní jedinci reagovali s většími výkyvy ve spokojenosti a jejich reakce byly závislé na tom, jak byli jejich partneři dostupní a podporující. Tyto výsledky naznačují, že úzkostní jedinci pochybují o partnerově lásce, což se odráží ve větším významu signálů přijetí nebo odmítnutí v denních záznamech jedinců (Mikulincer & Shaver, 2007, s.312).

Podle Campbella a jeho kolegů (Campbell et al., 2005) jsou úzkostní jedinci při hodnocení jejich vztahu zaměřeni na „tady a teď“. Toto zjištění nám může pomoci vysvětlit nespokojenost úzkostných jedinců v daném měření, neboť může být ovlivněno

aktuálními pochybnostmi nebo nejistotami daného dne („dnešní dostupnost partnera může být zítřejším odmítnutím partnera“), které zesiluje maladaptivní cyklus závislého chování a partnerského strádání.

Podobný poznatek o „tady a teď“ u nejistých jedinců zjistil i Birnbaum s kolegy (Birnbaum, Reis, Mikulincer, Gillah & Orpaz, 2006) ve výzkumu citové vazby a sexu.

Na závěr bych ale ráda dodala, že modely partnerských vztahů z hlediska citové vazby naznačují, že i jedinci s nejistou citovou vazbou mohou mít uspokojivé partnerské vztahy, pokud protektivní faktory dostatečně utlumují případný negativní dopad jejich schémat nejisté citové vazby (Karney & Bradbury, 1995).

### **III. EMPIRICKÁ ČÁST**

Ve svém výzkumu jsem se zaměřila na mapování souvislosti mezi citovou vazbou a spokojeností. Spokojenost ve vztahu je obtížně měřitelná, neboť je čistě subjektivní. Přestože je možná pro výzkumníky hůře definovatelná a měřitelná, domnívám se, že lidé s tímto pojmem umí lépe pracovat (umí odhadnout, zda jsou nebo spíše nejsou ve vztahu spokojeni, i když třeba již neumí určit, z jakých příčin) než například s pojmem intimity (zda je jejich vztah intimní) nebo stability (zda je jejich vztah stabilní). Spokojenost jsem jako téma zvolila právě proto, že předpokládám lepší srozumitelnost a využitelnost pro běžné partnerské nebo manželské páry, které jsou případně i klienty psychoterapeutické nebo poradenské praxe.

## **10. Popis vzorku**

Jedinci, kteří se zapojili do výzkumu, museli splňovat následující podmínky:

- věk minimálně 18 let
- jejich heterosexuální partnerský vztah musí trvat minimálně 2 roky nebo žijí v manželství (zde nebylo časové omezení trvání manželství)

Do výzkumu jsem zařadila jak jedince žijící v nesezdaném partnerském vztahu, tak jedince žijící v manželství. V posledních letech totiž přibývá mnoho partnerů, kteří nejsou sezdaní, ale plánují založení rodiny a svůj vztah od manželství neodlišují. Dále je to i z důvodu, že obě tyto skupiny bývají klienty poradenské nebo psychologické praxe. Jsem si vědoma, že obě tyto skupiny mohou být v mnoha aspektech rozdílné, domnívám se ale, že zařazení obou skupin z výše uvedených důvodů je oprávněné a pro budoucí praktické využití přínosné. Tento výzkumný vzorek je rozšířen i o klienty poradenské nebo psychologické praxe.

Jak již bylo zmíněno v kapitole 2.3 Ontogeneze citové vazby do dospělosti, časové ohraničení délky partnerského vztahu je z důvodu prokázané souvislosti mezi délkou vztahu a vznikem citové vazby v daném partnerském vztahu (Hazan et al., 1991 podle Fraley & Shaver, 2000, s.138; Fraley & Davis, 1997, s.136). Průměrná doba těchto romantických vztahů, ve kterých dochází k vytvoření a rozvoji citové vazby, jsou 2 roky. V případě manželství nebylo toto časové omezení nastaveno, neboť předpokládám, že partneři, kteří se rozhodli vstoupit do manželství, již spolu určitou dobu žili (nebo chodili) a také je pravděpodobné, že mezi nimi citová vazba již vznikla. Časovým omezením bych totiž vyloučila manželské páry, které do manželství vstoupily během posledních 2 let a přitom spolu již 2 roky ve vztahu byly. Případná formulace vylučující manželské páry, které spolu jsou méně než 2 roky ve vztahu, byla zbytečně komplikovaná a pro respondenty matoucí. První předpoklad (délka vztahu manželských párů větší než 2 roky) byl, dle mého názoru, naplněn, neboť průměrná délka manželství ve výzkumném vzorku je 12,54 let a průměrná délka společného soužití je 12,46 let.

Výběr byl nenáhodný. Sběr dat proběhl dvěma způsoby. Jednak prostřednictvím poradenských a psychologických praxí a jednak prostřednictvím internetu. Výzkumný vzorek, který vyplňoval online verzi dotazníku, byl vybírán metodou sněhové koule. Odkaz na dotazník byl umístěn na několika vybraných fórech (modrykonik.cz, beremese.cz, modrastrecha.cz, zena.cz, maminka.cz, motorkari.cz a autoforum.cz). Respondenti byli

požádání o šíření tohoto výzkumu dále. Také jsem prostřednictvím emailu požádala své kamarády a známé o rozšíření odkazu na výzkum do jejich sociálního okolí. Mým přátelům a známým jsem doporučila nevyplňovat dotazník, abych tak předešla testování svého nejbližšího okolí. Domnívám se totiž, že pokud dotazník vyplňuje někdo, kdo osobně zná výzkumníka, může to značně zkreslovat výsledky výzkumu.

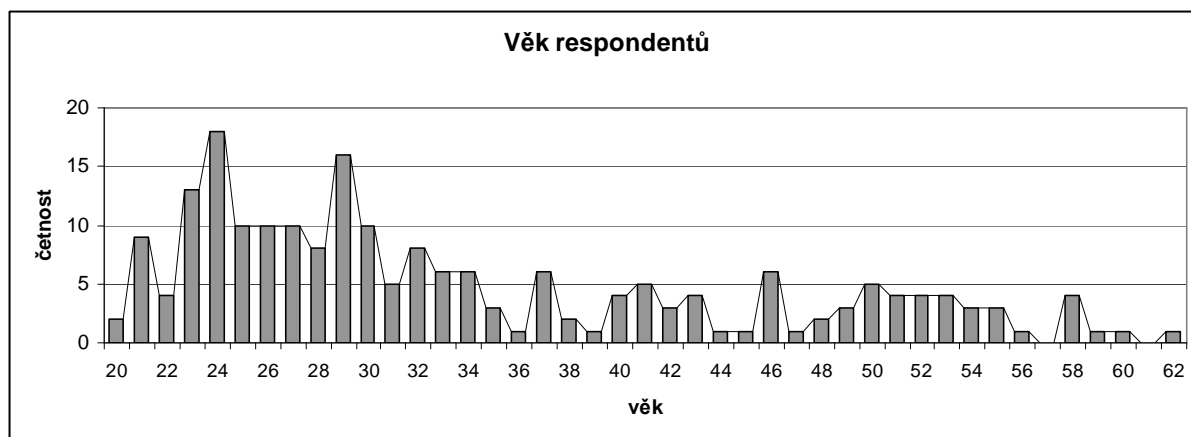
## 10.1 Výzkumný vzorek – online dotazník

Dotazník byl administrován online na stránkách [pristani.net/dotaznik](http://pristani.net/dotaznik), kde byl umístěn po dobu čtyř měsíců. Dotazník vyplnilo 231 respondentů. Z tohoto vzorku bylo 6 respondentů vyřazeno, neboť byli v partnerském vztahu méně než 2 roky. Dále bylo ze vzorku odstraněno 7 respondentů, kteří nevyplnili poslední část dotazníku spokojenosti (nazvanou „sémantický diferenciál“). Tito respondenti tuto část dotazníku nejspíše nepochopili a vyplnili ji chybně (vyplnili pouze jednu položku). Domnívám se tedy, že i přes podrobnější vysvětlení instrukcí, byla tato část nepřehledná a nesrozumitelná. 2 respondenti byli vyřazeni, neboť nevyplnili celou 1/3 dotazníku a 2 respondenti v některých otevřených otázkách (např. délka vztahu) napsali pouze shluk písmen a nesrozumitelný dopis, který svým obsahem nesouvisel s výzkumem. Jeden respondent byl vyřazen z důvodu podezření na nedůvěryhodný profil, neboť ve svých demografických údajích uvedl nelogické souvislosti (věk 99 let, 100 let ve vztahu atd.) a ve všech svých odpovědích uvedl vždy hodnotu jedna. Vyřazených respondentů tedy bylo 18. Další 4 respondenti byli přeřazeni do skupiny jedinců navštěvujících v současné době poradenství či psychoterapii ohledně svého partnerského nebo manželského vztahu. Vzorek tedy po těchto úpravách čítá 209 respondentů. Maximální počet nevyplněných položek u jednoho respondenta byl pět.

Z celkových 209 respondentů bylo 178 žen (85%) a 31 mužů (15%). Tento velký nepoměr může být způsoben výběrem diskuzních fór, na kterých byl odkaz umístěn (větší množství diskuzí zaměřených na téma vztahů navštěvují ženy) nebo též větší ochotou žen věnovat svůj čas vyplnění dotazníku mapujícího partnerské vztahy a manželství.

Věkové rozložení respondentů, jak je vidět v grafu 05, je 20 až 62 let. Průměrný věk respondentů je 34 let. Medián je 30 let, modus je 23 let.





Graf 05: Věk respondentů z online verze dotazníku. Průměrný věk respondentů je 34 let. Medián je 30 let, modus je 23 let.

Více než polovina respondentů (121; 58%) má vysokoškolské vzdělání. Středoškolské vzdělání s maturitou má 77 respondentů (37%) a pouze 11 respondentů (5%) má nižší než středoškolské vzdělání s maturitou.

Přibližně čtvrtina respondentů (50; 24%) žije v obcích do 3 000 obyvatel. 89 respondentů (42%) žije v obcích od 3 000 do 100 000 obyvatel. Ve větších obcích (nad 100 000 obyvatel) žije 70 respondentů (33%).

Respondenti nejčastěji pocházeli z Prahy (44; 21%) a ze Zlínského kraje (39; 19%). Dále byli ve výzkumném vzorku zastoupeni respondenti ze všech krajů České republiky, kromě Karlovarského kraje.

Téměř 2/3 respondentů (65%, 136 respondentů) žije v manželství. V partnerském vztahu je 71 respondentů (34%).

Průměrný věk respondentů žijících v manželství je 37,6 let (medián – 34 let, modus – 29 let). Průměrná délka manželství je 12,6 let (medián – 9,8 let, modus – 6,8 let). Průměrná délka společného soužití je 12,9 let (medián – 9 let, modus – 6 let).

Průměrný věk respondentů v partnerském vztahu je 27,1 let (medián i modus – 24 let). Průměrná délka partnerského vztahu je 5 let (medián – 3,8 let, modus – 3 roky). Průměrná délka společného soužití je 2,7 let (medián – 1,5 let, modus – 0 let). 9% (19) respondentů se svým partnerem nežije ve společné domácnosti (tito partneři spolu „chodí“).

Více než polovina respondentů (120; 57%) je nyní ve svém prvním vztahu trvajícím déle než dva roky. 30 % respondentů (63 respondentů) zažilo jeden předchozí vztah trvajícím minimálně dva roky a 11% respondentů (23 respondentů) je nyní ve svém třetím vztahu trvajícím více než dva roky.

Desetina respondentů (20; 10%) někdy dříve využilo poradenské nebo psychologické služby ohledně svého současného partnerského vztahu.

S 60% respondentů (127 respondentů) nežije ve společné domácnosti žádné nezletilé dítě. S jedním dítětem žije 21% respondentů (44 respondentů). Dvě nezletilé děti žijí v domácnosti s 14% respondentů (30 respondentů). 8 respondentů (4%) žije se třemi nebo čtyřmi nezletilými dětmi ve společné domácnosti.

## 10.2 Výzkumný vzorek – poradny a psychologické praxe

Dotazníky byly rozdány v šesti Poradnách pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy zřizované Centrem sociálních služeb v Praze:

- Poradna ul. Jordana Jovkova
- Poradna ul. Mánesova
- Poradna ul. Mařákova
- Poradna ul. Rytířská
- Poradna ul. Šromova
- Poradna ul. Trojská

Dále byly dotazníky rozdány v Centru psychologicko-sociálního poradenství Středočeského kraje na pracovišti Praha západ-východ.

Do sběru dat se zapojily další dvě psychologické a poradenské praxe:

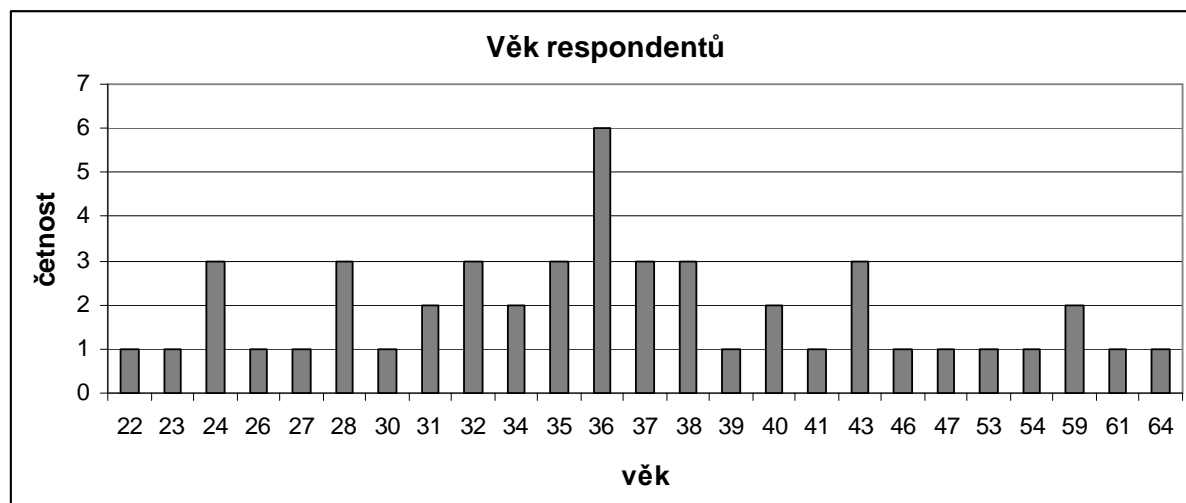
- PhDr. Venglářová - soukromá poradenská praxe
- Psychologické centrum Gaudia

Celkem bylo do těchto 9 pracovišť dodáno přibližně 150 kusů dotazníků v tištěné podobě. Pracovníci pak oslovovali své klienty s možností účasti ve výzkumu. Klientům bylo nabídnuto přibližně 125 dotazníků (vypočteno z návratnosti nevyplněných dotazníků).

Bylo získáno 47 dotazníků. Do této kategorie byli zařazeni také 4 respondenti, kteří dotazník vyplnili online, ale uvedli, že v současné době navštěvují poradenskou nebo psychologickou praxi.

Z celkových 51 respondentů byli dva respondenti vyloučeni, neboť nevyplnili část Spokojenost (CSI) a část Hodnocení Partnera (ECR-R). Všichni ostatní respondenti nevyplnili maximálně jednu položku dotazníku.

Vzorek tvoří 49 respondentů, z toho 33 žen a 16 mužů. Jak ukazuje následující graf, průměrný věk respondentů je 37,25 let. Medián i modus je 36 let.



Graf 06: Věk respondentů z poraden a psychologických praxí. Průměrný věk respondentů je 37,25 let. Medián i medián je 36 let.

26 respondentů (53%) má vysokoškolské vzdělání a 19 respondentů (39%) má středoškolské vzdělání s maturitou. V tomto vzorku nebyl žádný respondent se základním vzděláním.

63% respondentů pochází z města nad 100 000 obyvatel, což koresponduje s umístěním vybraných praxí na území hl.m. Prahy.

32 respondentů (65%) žije v manželství a 16 respondentů (32%) je v partnerském vztahu.

Průměrný věk respondentů žijících v manželství je 39,75 let (medián i modus – 36 let). Průměrná délka manželství je 12,12 let (medián – 9,13 let, modus – 15,42 let). Průměrná délka společného soužití je 12,18 let (medián – 11,5 let, modus – 12 let).

Průměrný věk respondentů v partnerském vztahu je 32,25 let (medián – 31 let, modus – 24 let). Průměrná délka partnerského vztahu je 4,25 let (medián i modus – 3,66 let). Průměrná délka společného soužití je 2,29 let (medián i modus – 2 roky). 3 respondenti (6%) nežijí se svým partnerem ve společné domácnosti (tito partneři spolu „chodí“).

17 respondentů (35%) nemělo před současným vztahem žádný vztah trvající déle než dva roky. 18 respondentů (37%) pak mělo jeden takový předchozí vztah. Nikdo z respondentů neměl více než tři předešlé vztahy, které by trvaly déle než dva roky.

17 respondentů (35%) nežije ve společné domácnosti s žádným nezletilým dítětem. Třetina respondentů (18; 37%) žije s jedním nezletilým dítětem. Přibližně čtvrtina

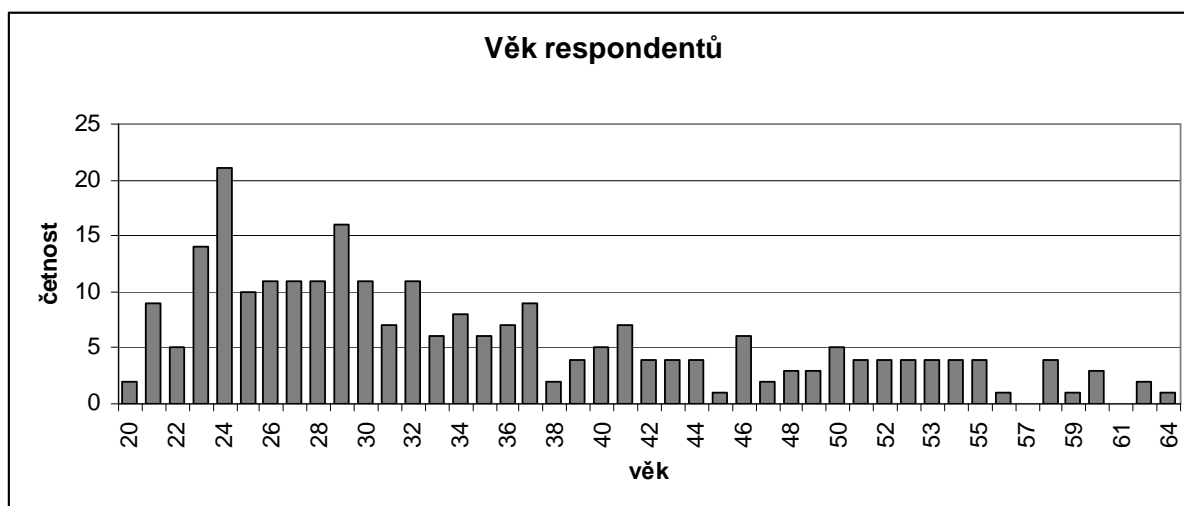
respondentů (12; 24%) žije v domácnosti se dvěma nezletilými dětmi. 2 respondenti (4%) žijí se třemi nezletilými dětmi ve společné domácnosti.

### 10.3 Celkový výzkumný vzorek

Celkový výzkumný vzorek tvořilo celkem 258 respondentů (209 + 49). Celkový výzkumný vzorek byl použit při všech analýzách (kromě porovnávání výzkumného vzorku z online dotazníku a výzkumného vzorku z poradenských a psychoterapeutických praxí).

V tomto výzkumném vzorku je 211 žen (82%) a 47 mužů (18%).

Věkové rozložení respondentů, jak je vidět v grafu 07, je 20 až 64 let. Průměrný věk respondentů je 34 let. Medián je 30 let, ale rozdělení není dle Gaussovy křivky, modus je 24 let.



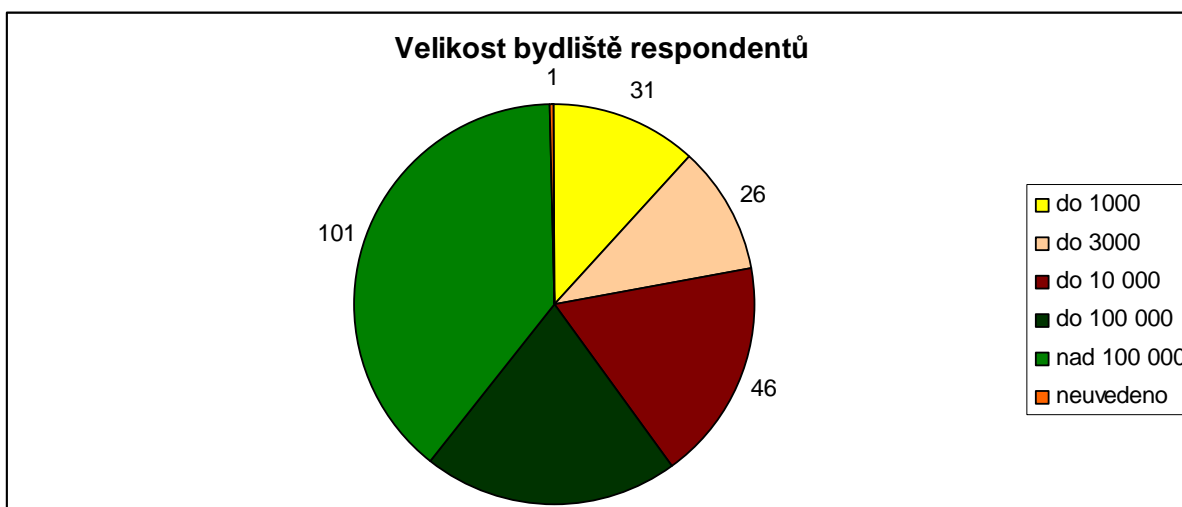
Graf 07: Věk respondentů. Věkové rozpětí celkového výzkumného vzorku je 20 až 64 let. Průměrný věk respondentů je 34 let. Medián je 30 let, modus je 24 let.

Více než polovina respondentů (147; 57%) má vysokoškolské vzdělání. Středoškolské vzdělání s maturitou má 96 respondentů (37%) a 15 respondentů (6%) má nižší než středoškolské vzdělání s maturitou.



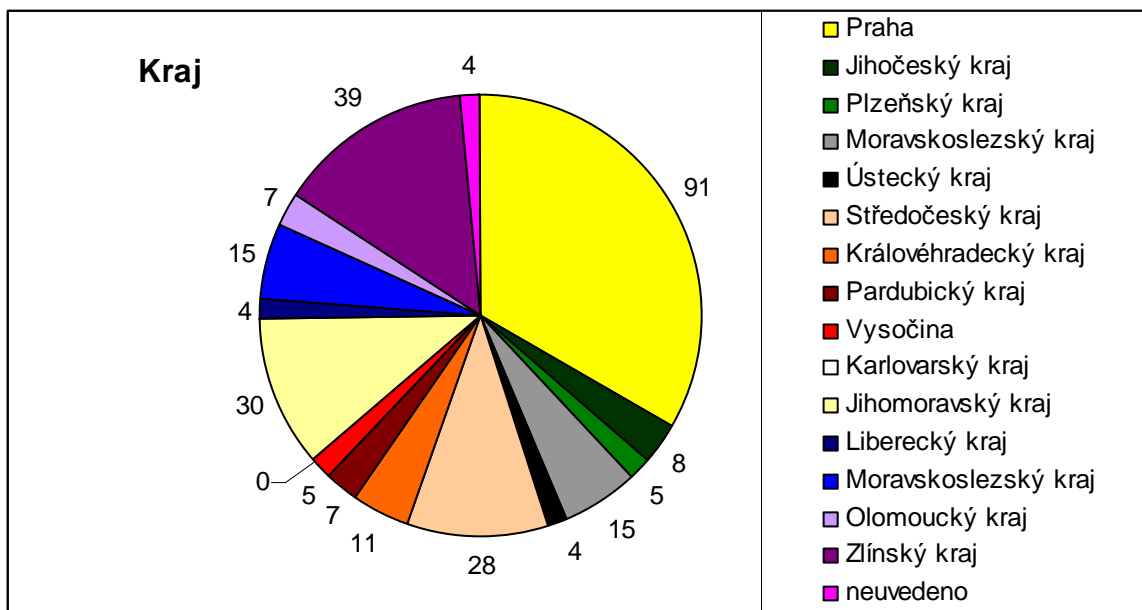
Graf 08: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů. Čísla v grafu uvádějí četnost daného stupně vzdělání ve výzkumném vzorku.

Více než třetina respondentů (101; 39%) žije v obcích nad 100 000 obyvatel. 38% respondentů (99 respondentů) žije v obcích od 10 000 do 100 000 obyvatel. V obcích s méně jak 10 000 obyvatel žije 57 respondentů (22%).



Graf 09: Velikost bydliště. Čísla v grafu uvádějí četnost dané velikosti bydliště ve výzkumném vzorku.

Třetina respondentů pocházela z Prahy (91; 35%). Do této kategorie byly zařazeni i všichni respondenti z poradenské a psychologické praxe, neboť se tato pracoviště nacházela na území hl.m. Prahy. Ze Zlínského kraje pocházelo 39 respondentů (15%). Více než 10% respondentů pocházelo ze Středočeského kraje (28;11%) a z Jihomoravského kraje (30; 12%). Dále byli ve výzkumném vzorku zastoupeni respondenti ze všech krajů České republiky, kromě Karlovarského kraje.



Graf 10: Kraj, kde respondenti žijí. Čísla v grafu uvádějí četnost daného kraje ve výzkumném vzorku.

Téměř 2/3 respondentů (168; 65%) žije v manželství. V partnerském vztahu je 87 respondentů (34%). 3 respondenti neuvedli druh svého vztahu (nebyli tedy zařazeni ani do skupiny „manželství“ ani do skupiny „partnerský vztah“).

Průměrný věk respondentů žijících v manželství je 38 let (medián – 35,5 let, modus – 29 let). Průměrná délka manželství je 12,54 let (medián – 9,83 let, modus – 6,75 let). Průměrná délka společného soužití je 12,46 let (medián – 10 let, modus – 6 let).

Průměrný věk respondentů v partnerském vztahu je 27,74 let (medián – 25 let, modus – 24 let). Průměrná délka partnerského vztahu je 4,71 let (medián – 3,66 let, modus – 3 roky). Průměrná délka společného soužití je 2,43 let (medián – 2 roky, modus – 0 let). 21 (8%) respondentů nežije se svým partnerem ve společné domácnosti (tito partneři spolu „chodí“).

Více než polovina respondentů (137; 53%) je nyní ve svém prvním vztahu trvajícím déle než dva roky. 81 respondentů (31 %) zažilo jeden předchozí vztah trvajícím minimálně dva roky a 32 respondentů (12%) je nyní ve svém třetím vztahu trvajícím více než dva roky.

S 55% respondentů (144 respondentů) nežije ve společné domácnosti žádné nezletilé dítě. Téměř čtvrtina respondentů (62; 24%) žije s jedním nezletilým dítětem. 2 nezletilé děti žijí v domácnosti s 16% respondentů (42 respondentů). 10 respondentů (4%) žije se třemi nebo čtyřmi nezletilými dětmi ve společné domácnosti. Průměrný věk dětí je 5,93 let (medián – 4 roky, modus – 1 rok).

## **11. Metody**

V tomto výzkumném projektu se pracovalo se dvěma metodami – ECR-R a CSI. Obě metody byly přeloženy do českého jazyka a byly pilotně otestovány na českém výzkumném vzorku.

### **11.1 Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R)**

Tuto metodu jsem si zvolila hned z několika důvodů. Především mne zaujal způsob vzniku této metody. ECR-R byla vytvořena na základě Item response theory analýzy několika dotazníků mapujících citovou vazbu v partnerském vztahu nebo v manželství. Domnívám se, že tato metoda tak v sobě kloubí všechny tyto dotazníky, které vycházejí z rozmanitých teoretických rámců a modelů citové vazby. Přínos této metody je, dle mého názoru, právě v propojení různých modelů a teoretických přístupů, které bylo otestováno na velkém výzkumném vzorku. Osobně tento eklektický přístup hodnotím pozitivně. Velkým přínosem této metody je práce se dvěma faktory citové vazby – Úzkostností a Vyhýbavostí. Osobně jsem totiž zastáncem 2-faktorového modelu citové vazby, který vnímám jako nosný pracovní rámec.

#### **11.1.1 Originál ECR -R**

Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R, česky „Zkušenosti s blízkými vztahy“; viz Příloha č. 2) je revidovaná verze metody ECR, vytvořená Brennanovou, Clarkem a Shaverem (Brennan, Clark & Shaver, 1998). Položky ECR-R byly vybrány technikami založenými na item response theory. Položky jsou získány ze stejného souboru položek jako ECR (Fraley, 2010a).

Fraley, Waller a Brennanová (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 350) provedli item response theory analýzu (v češtině „teorie odpovědi na položku“, zkratka IRT) čtyř často užívaných sebesposuzovacích dotazníků citové vazby v dospělosti: *Experiences in Close Relationships* (Brennan, Clark & Shaver, 1998), *Adult Attachment Scales* (Collins & Read, 1990), *Relationship Styles Questionnaire* (Griffin & Bartholomew, 1994 podle Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 350) a *Attachment scales* vytvořených Simpsonem (Simpson, 1990). Data od 1085 respondentů původně sesbírala Brennanová s kolegy pro tvorbu ECR (Brennan, Clark & Shaver, 1998).

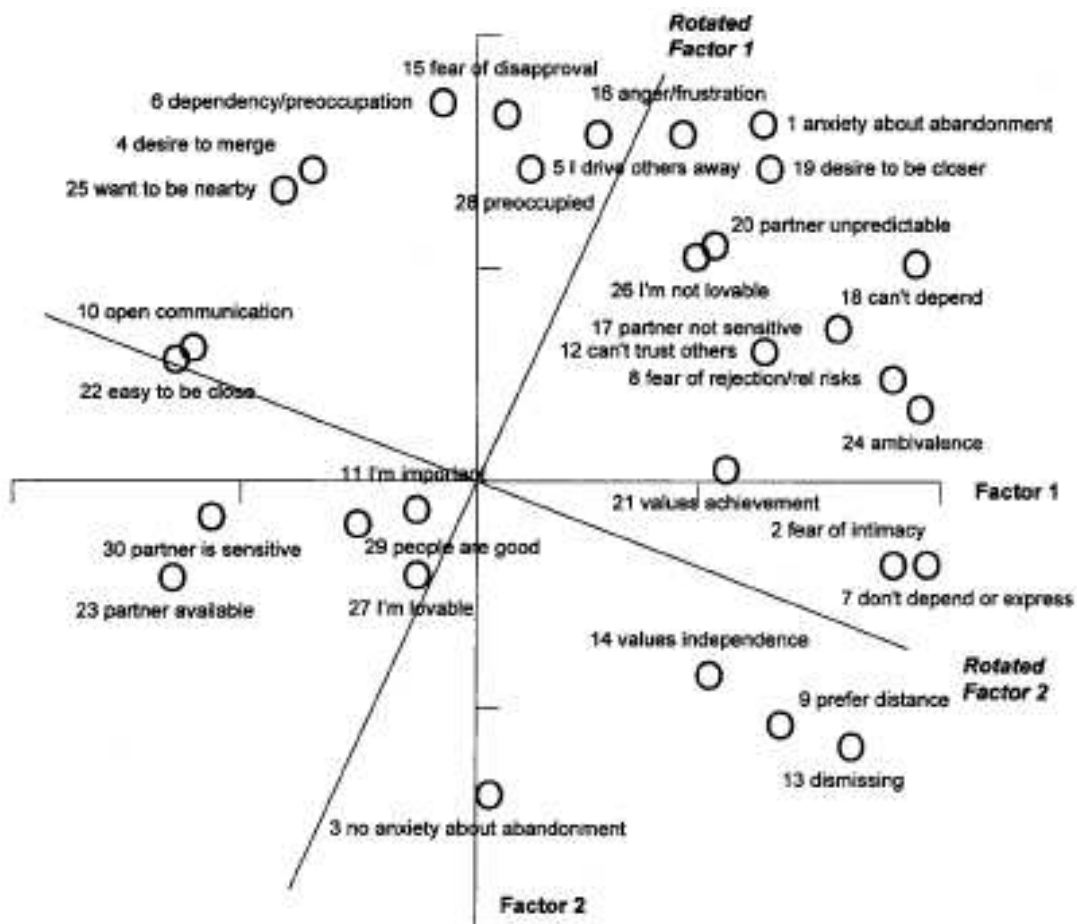
Item-response theory („teorie odpovědi na položku“, IRT) je skupina matematických modelů, které umožňují použít jednotnou škálu pro různé testy a přepočítat výsledky každého testu na jednotnou škálu. Vycházejí z předpokladů, že (Item-response theory, 2012):

- testové položky měří u respondenta míru jedné stejné vlastnosti (tzv. latenci)
- latence je spojitá veličina na nekonečné škále se středem v nule
- latence má v populaci standardní normální rozdělení
- charakteristiky (parametry) položek jsou nezávislé na konkrétní osobě respondenta i na ostatních položkách testu

Díky této analýze bylo zjištěno, že většina škál má relativně nízkou nebo nerovnou distribuci informační křivky testu („*test information curve*“), která značí míru informační hodnoty a přesnosti měření. Přesnost těchto metod je buď chudá nebo různě distribuována. ECR škály měly zcela jasně nejvyšší informační funkci ze všech testovaných metod. Proto se Fraley, Waller a Brennanová rozhodli využít ECR jako východisko k jejich nově sestaveným škálám. Domnívají se totiž, že využitím technik IRT je možné vytvořit lepší škály Úzkostnosti a Vyhýbavosti (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s.355,7). Na základě klastrové analýzy 323 položek z výše uvedených metod získali 30 klastrů, které podrobili faktorové analýze.

Výsledky této faktorové analýzy jsou na následujícím grafu (Graf 11) (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 360).



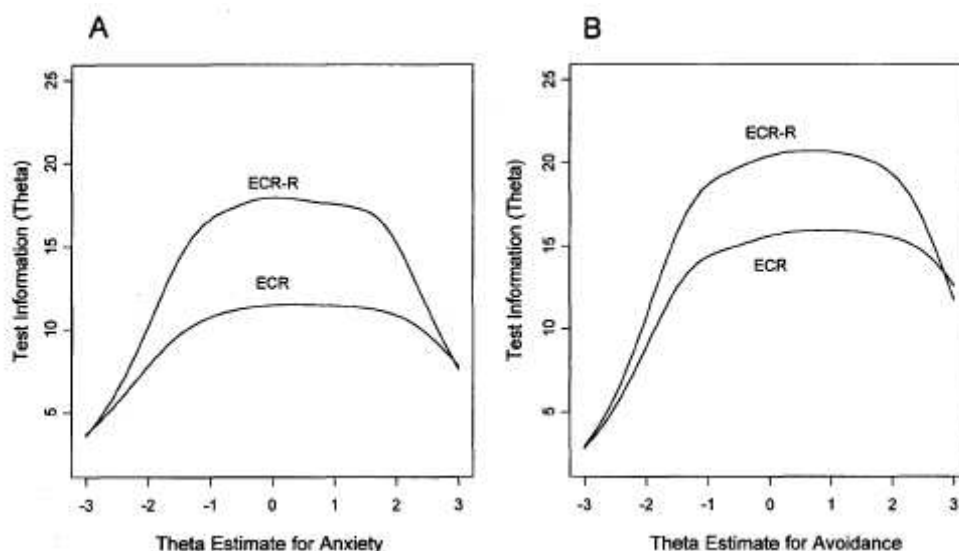


Graf 11: Faktorová analýza 30 klastrů (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 360).

Autoři tak vynalezli dvě nové škály citové vazby se žádoucími psychometrickými parametry (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 350), ve kterých je vždy 18 položek s nejvyšší diskriminační hodnotou:

1. **Úzkostnost** – 13 z 18 položek jsou převzaty z originálu ECR škály Úzkostnosti
2. **Vyhýbavost** – 7 z 18 položek je převzato z originálu ECR škály Vyhýbavosti

Informační křivka testu ECR-R je, jak ukazuje i následující graf (Graf 12), téměř 2krát tak vysoká jako informační křivka testu ECR (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 360).



Graf 12: Informační křivky ECR a ECR-R pro jednotlivé škály – Úzkostnost a Vyhýbavost (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 360).

### Psychometrické charakteristiky

Jak uvádí Fraley (Fraley, 2010a), vnitřní konzistenční reliabilita je minimálně .90 pro obě škály ECR-R. Fraley, Waller a Brennanová (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 360) připouští, že reliabilita je na obou škálách nižší u jisté než u nejisté dimenze, což je způsobeno limity dotazníků, ze kterých ECR-R vychází.

Dostupné normy ECR-R jsou získány od 22 000 respondentů (78% žen; 15% žijící v manželství; průměrný věk:  $M=24$ ,  $SD=10$ ):

	Vyhýbavost	Úzkostnost
celý vzorek	$M = 2.93$ ; $SD = 1.18$	$M = 2.95$ ; $SD = 1.19$
<u>rodinný status:</u>		
vdaný/á	$M = 2.873$ ; $SD = 1.27$	$M = 3.64$ ; $SD = 1.33$
svobodný/á	$M = 2.94$ ; $SD = 1.16$	$M = 3.71$ ; $SD = 1.31$
<u>Věk:</u>		
20	2.90	3.67
30	2.97	3.56
40	3.04	3.45
50	3.11	3.34
60	3.18	3.23

Tab 13: Statistické výsledky výzkumu ECR-R na výzkumném vzorku 22 000 respondentů (78% žen; 15% žijící v manželství; průměrný věk:  $M=24$ ,  $SD=10$ ) (Fraley, 2010a).

V celém výzkumném vzorku byla zjištěna korelace mezi faktorem Vyhýbavosti a Úzkostnosti, která dosahuje hodnoty 0,41 (Fraley, 2010a).

## **Přednosti a nedostatky ECR-R**

Jak již bylo řečeno výše, prvním nedostatkem metody ECR-R je rozdílná reliabilita u jisté a nejisté dimenze (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 360). Druhým omezením ECR-R je množství položek. Autoři ale současně dodávají, že se jim podařilo vytvořit škály s rostoucí přesností měření z 50% na 100%, aniž by narostl počet položek (v porovnání s původní verzí ECR) (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 362).

## **Upravené verze ECR-R**

Nadbytečné položky v dotazníku ECR-R se Fraley, Waller a Brennanová (Fraley, Waller & Brennan, 2000, s. 362) pokusili odstranit. Nově vytvořená verze dotazníku se nazývá Relationship Structures questionnaire of the Experiences in Close Relationship – Revised (ECR–RS), který sníženým počtem položek (v každé škále 10 položek) a obecnější formulací položek (např. „Přijde mi snadné spolehnout se na tuto osobu“; s.618) umožňuje využít tento dotazník k měření citové vazby u různých druhů blízkých vztahů (např. rodinné, přátelské, romantické vztahy) (Fraley, Heffernan, Vicary & Brumbaugh, 2011, s. 615).

Dotazník ECR-R byl upraven i dalším způsobem a tato online verze je dostupná na <http://www.web-research-design.net/cgi-bin/crq/crq.pl>, kde stále probíhá sběr dat. Tento dotazník je zaměřen na romantické vztahy, ale došlo zde k úpravám a změnám některých položek. Tato verze má, stejně jako ECR-R, stále 36 položek (Fraley, 2010a).

### 11.1.2 Překlad a pilotní otestování české verze ECR - R

Převod ECR-R na české prostředí mělo několik fází, ve kterých vždy vznikla novější verze českého překladu.

Překlad ECR-R byl proveden v rámci bakalářské práce na FHS Masarykovy Univerzity v Brně (Dvorská, 2008). Tato verze byla upravena, neboť položky byly seřazeny dle faktorů a ne podle originálu ECR-R. Došlo tedy k přeskládání položek dle originálu a k úpravě překladu („intimní“ bylo nahrazeno spojením „být si blízcí“, které v respondentech nebudilo asociace se sexuální aktivitou) a dále k úpravě položek č.8 a č.9. Tato nová verze byla zaměřena na partnerské vztahy obecně, ne tedy na současný vztah respondenta.

K sebehodnocení respondenta (tato část je pro přehlednost pojmenována jako „Sebehodnocení“) byla přidána část, ve které respondent hodnotí svého partnera (tato část je pro přehlednost nazvána „Hodnocení partnera“). Dotazník byl konzultován se čtyřmi studenty psychologie, kteří kvalitně ovládají anglický jazyk. Dále byl předložen několika

respondentům, zda je pro ně zadání srozumitelné. Posléze byl dotazník předložen v online verzi na webových stránkách: *pristani.net/dotaznik* a data byla získána od 52 respondentů.

Po položkové analýze části Sebehodnocení bylo zjištěno, že u 3 položek je  $p > 0,083$ , obtížnost ostatních položek bylo v rozmezí 0,1 až 0,9. Dále bylo potvrzeno, že všechny položky této části korelují s hrubým skórem více než 0,4.

Položková analýza části Hodnocení partnera potvrdila, že obtížnost všech položek této části se nachází v rozmezí 0,1 až 0,9. Skoro všechny položky této části korelovaly s hrubým skórem více než 0,2 (kromě položky č.31,  $\rho = 0,180$ ).

Reliabilita celého dotazníku byla vyjádřena pomocí Cronbachovo alfa a byla přibližně 0,95. Reliabilita dotazníku vyjádřená metodou Split-half dosahovala hodnoty 0,866.

Při faktorové analýze části Sebehodnocení při rotaci Varimax bylo zjištěno, že velké množství položek nesytí faktory stejně jako v originální verzi dotazníku (položky č. 24, 27 a 30 sytily chybně faktor Úzkostnost a položky č. 9, 20, 23, 25, 28 a 31 sytily chybně faktor Vyhýbavost). Podobné výsledky přinesla i faktorová analýza části Hodnocení partnera. Při rotaci Varimax, položky č. 6, 21, 24, 27, 29, 30 a 32 chybně sytily faktor Úzkostnost a položky č. 8, 20, 23 a 25 chybně sytily faktor Vyhýbavost.

Z důvodu nedostatečného sycení faktorů jako v originálu a nově objevených nejasností v překladu následovala řada dalších úprav dotazníku. Tyto změny byly navrženy při konzultacích dotazníku s psychology prof. PhDr. Lenkou Šulovou, CSs., s PhDr. Kristinou Černou a s Mgr. Janem Černým:

- z formulací dotazníku bylo vyřazeno množné číslo – „partneři“ (tyto formulace u respondentů budily dojem, že mají více partnerů najednou)
- dotazník byl zaměřen pouze na současný vztah respondenta
- přesunutí položky č.32 na pozici č.20 (v originálu jsou za sebou umístěny dvě velice podobné položky)
- zjednodušení formulace u položek č. 1, 8, 9, 11, 17, 27 a 31
- v Hodnocení partnera došlo k vyjasnění formulací otázek „já x on“ (např. „Je pro něj snadné být si se svým partnerem blízký“ se změnilo na „Je pro něj snadné být si se mnou blízký“)
- v Hodnocení partnera byla přidána formulace „Má pocit, že...“ v otázkách č. 7, 14, 34 a 36

Ve finální verzi překladu ECR-R do českého jazyka (viz Příloha č. 3) byly zachovány původní faktory (v závorkách je převod položek, které jsou v dotazníku otočené) :

1. **Úzkostnost** = (8-pol.1) + pol.5 + (8-pol.8) + pol.9 + (8-pol.11) + pol.13 + pol.15 + pol.17 + (8-pol.19) + (8-pol.22) + (8-pol.23) + (8-pol.25) + (8-pol.28) + pol.31 + (8-pol.20) + (8-pol.33) + (8-pol.35) + (8-pol.36)
2. **Vyhýbavost** = pol.2 + pol.3 + pol.4 + pol.6 + pol.7 + pol.10 + pol.12 + pol.14 + pol.16 + (8-pol.18) + pol.21 + (8-pol.24) + pol.26 + pol.27 + pol.29 + pol.30 + pol.32 + pol.34

Tato výsledná verze byla znovu ověřena online na souboru 53 respondentů.

### **Psychometrické charakteristiky finální verze překladu ECR-R**

Položková analýza dotazníku potvrdila, že mohou být ponechány všechny položky (obtížnost všech položek byla v rozmezí  $p > 0,1$  až  $p < 0,9$ ) a to v obou částech dotazníku (Sebehodnocení i Hodnocení partnera). Všechny položky v obou částech dotazníku korelovaly s hrubým skórem (Spearmanovo  $\rho$ ) více než 0,2.

Reliabilita části Sebehodnocení byla 0,95 (Cronbachovo alfa i Split-half). Reliabilita části Hodnocení partnera byla 0,94 (Cronbachovo alfa) a 0,93 (Split-half). Celková reliabilita dotazníku vyjádřená pomocí Cronbachovo alfa dosahovala hodnoty 0,818, ale reliabilita dotazníku vyjádřená metodou Split-half dosahovala hodnoty pouze 0,341. I přesto byl dotazník v této podobě použit ve výzkumu.

Při faktorové analýze při rotaci Varimax bylo zjištěno, že téměř všechny položky části Sebehodnocení sytí faktory obdobně jako v originální verzi dotazníku (pouze položky č. 14, 30 a 32 sytí chybně faktor Úzkostnost a položka č. 28 sytí faktor Vyhýbavost).

Podobné výsledky faktorové analýzy byly získány i v části Hodnocení partnera. Zde při rotaci Varimax sytily chybně pouze položky č. 28 a 33 faktor Úzkostnost a položky č. 21 a 30 sytily faktor Vyhýbavost.

## **11.2 Couples Satisfaction Index (CSI)**

I tuto metodu jsem zvolila z důvodu jejího vzniku prostřednictvím IRT (Item response theory) analýzy osmi metod měřících spokojenost ve vztahu. Couples Satisfaction Index (CSI) tak ze všech těchto metod vychází. Díky unikátnímu propojení těchto rozličných škál spokojenosti je možné tuto metodu považovat za kvalitní nástroj mapující spokojenost ve vztahu. Metoda je velice rozmanitá, inspirovala se jak položkovými dotazníky, tak sémantickým diferencíálem.

### 11.2.1 Originál CSI

Autory Couples Satisfaction Index (CSI; česky „Index spokojenosti partnerů“; viz Příloha č. 4) jsou Funková a Rogge (Funk & Rogge, 2007). Ti se ve své studii zaměřili na 8 dobře validizovaných sebespouzujících metod spokojenosti ve vztahu a 75 dalších položek zaměřených na spokojenost a nechaly je otestovat 5 315 respondenty (80% ženy; prům. věk: 26 let; 23,6% žijí v manželství, 60% v partnerském vztahu) (Funk & Rogge, 2007).

Respondenti byli osloveni prostřednictvím online fóra, emailem nebo online reklamou. Respondenti vyplnili celkem 280 otázek týkajících se spokojenosti ve vztahu, 7 kotvících škál a 2 validizační škály (Funk & Rogge, 2007).

Autoři ve svém výzkumu použili velké množství metod měřících spokojenost ve vztahu a vztahovou kvalitu (Funk & Rogge, 2007):

- **Dyadic Adjustment Scale (DAS)** – metodu vytvořil Spanier (1976 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574) a má 32 položek.
- **Marital Adjustment Test (MAT)** – 15-položková metoda autorů Locke a Wallace (1959 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574), která využívá systém vážených skóreů.
- **Kansas Marital Satisfaction Scale (KMS)** – tato 3-položková metoda byla navržena Schummem a kolegy (Schumm et al., 1983 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574). Položky byly upraveny pro partnerský vztah a autoři ji nechali skórovat na 7-bodové Likertově škále (Funk & Rogge, 2007, s.574 ).
- **Quality of Marriage Index (QMI)** – 7-položková metoda vytvořená Nortonem (Norton, 1983 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574). Položky měří obecnou spokojenost (např. „*Máme dobrý vztah*“) a autoři ji posuzovali na 6- nebo 10-bodové Likertově škále (Funk & Rogge, 2007, s. ).
- **Relationship Assessment Scale (RAS)** – metoda vytvořená Hendrickem (Hendrick, 1988 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574) obsahuje sedm položek měřících celkovou spokojenost ve vztahu. Autoři ji posuzovali na 5-bodové Likertově škále (Funk & Rogge, 2007).
- **Semantic Differential (SMD)** – autoři Karney a Bradbury (1997 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574) vytvořili 15-položkové SMD, které měří celkovou spokojenost v partnerském vztahu a využívá k tomu sémantický diferencíál. Respondenti byly požádáni o posouzení jejich vztahu u 15 dvojic přídavných jmen (např. dobrý / špatný, naplňující / prázdný) (Funk & Rogge, 2007).

- **Marital Status Inventory (MSI)** – Weiss a Cerreto (1980 podle Funk & Rogge, 2007, s. 574) přináší 14-položkovou metodu měřící behaviorální projevy směřující k rozvodu, které jsou umístěny na škále pravda/lež. Funková a Rogge (Funk & Rogge, 2007) ve svém výzkumu využili pouze prvních 5 položek jako položky potenciálně měřící spokojenost. Položky jsou posuzovány na 6-bodové škále nikdy – vždy.

Funková a Rogge (Funk & Rogge, 2007) do výzkumu dále zařazují 71 doplňkových položek spokojenosti.

Sedm kotvících škál vychází ze subškály Eros v LAS (Love Attitude Scale), dále z CPQ-CC (Communication Patterns Questionnaire), IAI (Ineffective Arguing Inventory), subškály konfliktu metody MCI (Marital Coping Inventory), subškály neuroticismu v Eysenkově osobnostním dotazníku (EPQ – Eysenk's Personality Questionnaire) a dále též z PSS (Perceived Stress Scale). Z PAI (Personal Assessment Inventory) byly ve výzkumu využity validizační škály (Funk & Rogge, 2007).

Po IRT (item response theory, která byla popsána výše) analýze existujících škál spokojenosti ve vztahu se dá obecně říci, že položky těchto metod (DAS-31, RAS-2 a QMI-1) nabízí relativně velké množství informací pro měření spokojenosti. Autoři nicméně využitím teorie odpovědí na položku (IRT) dokazují, že MAT a DAS poskytují relativně chudé úroveň přesnosti v měření spokojenosti (Funk & Rogge, 2007).

Funková a Rogge (Funk & Rogge, 2007) se tedy rozhodli vytvořit novou metodu měření spokojenosti ve vztahu, nazvanou Couples Satisfaction Inventory. Po analýzách všech položek autoři vybrali 32 položek, které přinášejí nejvíce informací pro měření spokojenosti a které nejsilněji korelují se spokojeností (více než s komunikační složkou). Po sestavení 32-položkové verze (CSI-32) byly vytvořeny i 16-položková (CSI-16) a 4-položková (CSI-4) verze (Funk & Rogge, 2007).

### **Psychometrické charakteristiky**

Cronbachovo  $\alpha$  dosahuje hodnoty 0,94, což svědčí o vynikající vnitřní konzistenci. CSI ukazuje silnou konvergentní validitu s existujícími metodami partnerské spokojenosti, čemuž odpovídají silné korelace s těmito metodami, dokonce i s MAT a DAS, i když se s těmito metodami překrývá jen minimální počet položek CSI (Funk & Rogge, 2007, s. 579).

Funková a Rogge (Funk & Rogge, 2007) neprovedli faktorovou analýzu CSI, a tak nejsou známy žádné potenciální faktory, které by tento dotazník mohl obsahovat.

## **Přednosti a nedostatky metody**

Jak uvádí autoři (Funk & Rogge, 2007, s. 580), existují důkazy podporující efektivnost a validitu CSI škál. Je však možné, že při vývoji této metody sehrál roli výzkumný vzorek, který se celého výzkumu zúčastnil pouze online. Výzkumníci nastavili přísná pravidla týkající se kompletnosti výsledků, aby tím minimalizovali negativní vliv této skutečnosti. Dále by bylo vhodné v budoucích výzkumech rozšířit výzkumný vzorek, aby došlo ke zpřesnění psychometrických charakteristik metody (Funk & Rogge, 2007, s. 580).

Tento výzkum, na jehož konci byla tvorba CSI, je průřezový, což znamená další možné omezení této metody. Validizaci metody by mohl rozšířit longitudinální výzkum (Funk & Rogge, 2007, s. 580).

Posledním omezením CSI je získání dat pro tvorbu metody pouze od jednoho z partnerů. Tento jednosměrný sběr dat, který neumožnil spárování dat, se ochudil o velký potenciál k tvorbě CSI (Funk & Rogge, 2007, s. 580). Kvůli vlastnostem této metody byla také data v mém výzkumu získána pouze od jednoho z partnerů a nepárují se.

### 11.2.2 Překlad a pilotní otestování české verze CSI

Převod CSI na české prostředí probíhal v rámci výzkumu, který sloužil pro získání atestace z předmětu Písemná práce III, kde také naleznete podrobnější informace o převodu metody a o psychometrických charakteristikách CSI v českém překladu (více viz Komárková, & Skokanová, 2012).

Překlad do českého jazyka probíhal na dvou úrovních. První překlad provedli tři nezávislí překladatelé. Jejich překlad byl pak upravován dalšími překladateli z řad studentů psychologie. Zpětný překlad provedly 2 překladatelky, které neznaly originální verzi.

Dotazník byl administrován on-line na webových stránkách: *pristani.net/dotaznik* po dobu dvou týdnů a data byla získána od 69 respondentů.

Na základě obtížnosti položek bylo zjištěno, že všechny položky (kromě položky p06) mají obtížnost mezi 0,1 – 0,9 a splňují tedy podmínky pro ponechání v dotazníku. Položka p06 byla v dotazníku též ponechána, neboť p této položky bylo 0,916.

V tomto výzkumném vzorku bylo dosaženo rozmezí hrubých skóre 86 – 193. Po korelaci položek s hrubým skórem pomocí Spearmanova koeficientu  $\rho$  bylo zjištěno, že všechny položky korelují více než 0,4.

Reliabilita dotazníku byla vyjádřena pomocí Cronbachova alfa a dosahovala hodnoty 0,975. Split-half koeficient je 0,964.



Součástí tohoto výzkumu byla též faktorová analýza dotazníku. Faktorovou analýzou vzniklo 5 faktorů, jejichž vlastní hodnota byla větší než 1. Faktory byly rotovány (Varimax with Kaiser normalization). Tyto faktory se však v samotném výzkumu nepotvrdily.

Tato verze dotazníku (viz Příloha č. 5), která vznikla v rámci Písemné práce III., byla doplněna o uvedení příkladu vyplňování položek č. 26-32 a byla provedena změna formulace položky č. 5.

## **12. Zpracování dat**

Sběr dat byl uskutečněn v měsících únor až červen 2012. Pro zpracování dat byl použit statistický program IBM SPSS Statistics 19 a MS Excel 2007. Dotazníky byly označeny pořadovými čísly od 1 do 258 a data byla nakódována. Data získána od respondentů online byla automaticky převedena do Excel tabulky. Data od respondentů navštěvující poradenskou nebo psychologickou praxi byla přepsána ručně. Po vložení dat do počítače byla provedena kontrola dat, která spočívala v překontrolování dat u několika náhodně vybraných respondentů.

Pro zjištění vztahu mezi proměnnými byla provedena analýza korelací v programu IBM SPSS. Na základě charakteru proměnných a vzhledem k rozložení proměnných, které neodpovídalo Gaussově rozložení, byl pro zjišťování případných korelací mezi proměnnými použit koeficient Spearmanovo  $\rho$  (rhó).

Testování hypotéz bylo uskutečněno prostřednictvím Dvouvýběrového t-testu. Pro testování hypotéz byl používán program MS Excel 2007.

V celém dotazníku (viz Příloha č. 1) byly tyto faktory:

1. **SEBEanxiety** – *Úzkostnost respondenta* získaná z části Sebehodnocení ECR-R
2. **SEBEavoidance** – *Vyhýbavost respondenta* získaná z části Sebehodnocení ECR-R
3. **PARTanxiety** – *hodnocení Úzkostnosti partnera*, kterou respondent hodnotil v části Hodnocení partnera ECR-R
4. **PARTavoidance** – *hodnocení Vyhýbavosti partnera*, kterou respondent hodnotil v části Hodnocení partnera ECR-R
5. **SPOK** – *Spokojenost respondenta* ve vztahu, která byla získaná z CSI

Na základě hrubých skóre byly vytvořeny normy. U všech faktorů byla na základě norem vytvořena nízká a vysoká pásma. Nízké pásmo bylo od 0 do 35 percentilu. Vysoké pásmo pak bylo stanoveno od 65 do 100 percentilu. Tímto rozdělením byli získáni typičtí představitelé skórující v daném faktoru nízko nebo vysoko. V následující tabulce (Tab 14) jsou uvedena daná pásma a příslušné hrubé skóre pro jednotlivé faktory.

<b>faktor</b>	<b>nízké pásmo (rozpětí hrubých skóru)</b>	<b>vysoké pásmo (rozpětí hrubých skóru)</b>
<b>SEBEanxiety</b> (Úzkostnost respondenta)	18 – 31	44 – 123
<b>SEBEavoidance</b> (Vyhýbavost respondenta)	18 – 36	49 – 115
<b>PARTanxiety</b> (hodnocení Úzkostnosti partnera)	18 – 36	54 – 115
<b>PARTavoidance</b> (hodnocení Vyhýbavosti partnera)	18 – 37	55 – 120
<b>SPOK</b> (spokojenost)	52 – 147	170 – 194

Tab 14: Rozpětí hrubých skóru v nízkém a vysokém pásmu pro jednotlivé faktory. Nízké pásmo tvoří 0 – 35 percentil. Vysoké pásmo je 65 – 100 percentil.

Z těchto pásem je možné vytvořit 4 styly citové vazby dle Bartholomew a Horowitz (1991, s. 227), jak to uvádí Fraley (2010a):

<b>Styl citové vazby</b>	<b>SEBEanxiety</b>	<b>SEBEavoidance</b>	počet respondentů ve výzkumném vzorku
<b>Jistý styl</b>	nízké pásmo	nízké pásmo	45
<b>Zapletený styl</b>	vysoké pásmo	nízké pásmo	13
<b>Odmítavý styl</b>	nízké pásmo	vysoké pásmo	11
<b>Ustrašený styl</b>	vysoké pásmo	vysoké pásmo	56

Tab 15: Čtyři styly citové vazby dle Bartholomew a Horowitz (1991, s. 227), jak to uvádí Fraley (2010a). Tyto styly tvoří typičtí respondenti, kteří skórovali v daných pásmech. Jejich počet ve výzkumném vzorku je nízký, neboť se jedná pouze o jedince, kteří jsou typickými představiteli daného stylu citové vazby. Jak již bylo zmíněno výše, jedinci v sobě obvykle odrážejí kombinace těchto stylů citové vazby.

ECR-R nabízí též možnost vytvoření 3 stylů citové vazby:

<b>Styl citové vazby</b>	<b>SEBEanxiety</b>	<b>SEBEavoidance</b>
<b>Jistý styl</b>	nízké pásmo	nízké pásmo
<b>Úzkostný styl</b>	vysoké pásmo	–
<b>Vyhýbavý styl</b>	–	vysoké pásmo

Tab 16: Tři styly citové vazby. Úzkostný styl je typický vysokým pásmem Úzkostnosti respondenta (SEBEanxiety). Vyhýbavý styl je pak typický vysokým pásmem Vyhýbavosti respondenta (SEBEavoidance).

Fraley (2010a) ale upozorňuje na nedostatky kategorizace, díky níž se vytrácí kontinuita (ne všichni jedinci jsou typickými představiteli jednoho stylu citové vazby), a nabádá

k zaměření se jen na faktory Úzkostnosti a Vyhýbavosti. Proto se i v tomto výzkumu zaměřuji pouze na práci s nízkými a vysokými pásmy Úzkostnosti respondenta (SEBEanxiety) a Vyhýbavosti respondenta (SEBEavoidance) a nepracuje se s konkrétními styly citové vazby (s typickými představiteli jednotlivých stylů citové vazby).

## 13. Analýza výsledků

### 13.1 Korelace mezi proměnnými

V první části analýzy výsledků byl zjišťován případný vliv věku na jednotlivé proměnné. Korelace věku a jednotlivých faktorů byla provedena v programu IBM SPSS a byly zjištěny tyto výsledky:

Spearmanovo $\rho$		SEBEanxiety	SEBEavoidance	PARTanxiety	PARTavoidance	SPOK
věk	Correlat. Coeff.	,200**	-,030	,079	,098	-,165**
	Sig. (2-tailed)	,001	,627	,206	,116	,008
	N	257	257	257	257	257

Tab 17: Korelace jednotlivých faktorů s proměnnou věk. \*\* korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 (oboustranná). Signifikantní pozitivní korelace byla prokázána mezi věkem a Úzkostností respondenta (SEBEanxiety). Signifikantní negativní korelace byla prokázána mezi věkem a spokojeností (SPOK).

Jak vyplývá z tabulky, souvislost věku s jednotlivými proměnnými byla signifikantní u dvou proměnných. I když tyto korelace jsou signifikantní na hladině významnosti 0,01 (oboustranné), dosahují nízkých hodnot ( $\rho < 0,2$ ).

Nejsilnější signifikantní korelace byla potvrzena mezi věkem a Úzkostností respondenta (SEBEanxiety). Tato korelace je pozitivní a dosahuje hodnoty 0,2.

Druhá korelace, která byla nalezena, je mezi věkem a Spokojeností (SPOK). Tato korelace je negativní a dosahuje hodnoty - 0,165.

Následně byla zjišťována vzájemná korelace mezi danými faktory:

Spearmanovo $\rho$		SEBEanxiety	SEBEavoidance	PARTanxiety	PARTavoidance	SPOK
<b>SEBEanxiety</b>	Correlat. Coeff.	1,000	,500**	,681**	,571**	-,749**
	Sig. (2-tailed)	.	,000	,000	,000	,000
	N	258	258	258	258	258
<b>SEBEavoidance</b>	Correlat. Coeff.	,500**	1,000	,647**	,521**	-,553**
	Sig. (2-tailed)	,000	.	,000	,000	,000
	N	258	258	258	258	258
<b>PARTanxiety</b>	Correlat. Coeff.	,681**	,647**	1,000	,530**	-,709**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	.	,000	,000
	N	258	258	258	258	258
<b>PARTavoidance</b>	Correlat. Coeff.	,571**	,521**	,530**	1,000	-,584**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	.	,000
	N	258	258	258	258	258
<b>SPOK</b>	Correlat. Coeff.	-,749**	-,553**	-,709**	-,584**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	,000	.
	N	258	258	258	258	258

Tab 18: Korelace jednotlivých faktorů. \*\* korelace je signifikantní na hladině významnosti 0,01 (oboustranná).

U všech faktorů byla potvrzena vzájemná silná korelace.

### 13.1.1 Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety)

Faktor SEBEanxiety (Úzkostnost respondenta) velice silně koreluje na hladině významnosti 0,01 se všemi zbylými faktory. SEBEanxiety pozitivně koreluje se SEBEavoidance (Vyhýbavost respondenta), PARTanxiety (hodnocení Úzkostnosti partnera) i PARTavoidance (hodnocení Vyhýbavosti partnera). Korelace SEBEanxiety a SEBEavoidance dosahuje hodnoty 0,500. Korelace SEBEanxiety s PARTanxiety nabývá hodnoty 0,681 a s PARTavoidance je 0,571. Korelace SEBEanxiety a SPOK je rovna - 0,749.

### 13.1.2 Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance)

Také faktor SEBEavoidance (Vyhýbavost respondenta) velice silně koreluje na hladině významnosti 0,01 s ostatními faktory. Jak již bylo napsáno výše, SEBEavoidance pozitivně koreluje se SEBEanxiety ( $\rho = 0,500$ ). Dále pak SEBEavoidance pozitivně koreluje s PARTanxiety i PARTavoidance. Korelace SEBEavoidance s PARTanxiety nabývá hodnoty

0,647 a korelace s PARTavoidance se rovná 0,521. Korelace SEBEavoidance a SPOK je rovna - 0,553.

### 13.1.3 Hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety)

I u faktoru PARTanxiety (hodnocení Úzkostnosti partnera) je vidět velice silná korelace na hladině významnosti 0,01 s ostatními faktory. Jak již bylo napsáno výše, PARTanxiety pozitivně koreluje se SEBEanxiety ( $\rho = 0,681$ ) a SEBEavoidance ( $\rho = 0,647$ ). Dále pak pozitivně koreluje s PARTavoidance. Korelace PARTanxiety s PARTavoidance dosahuje hodnoty 0,530. Korelace PARTavoidance a SPOK nabývá hodnoty - 0,709.

### 13.1.4 Hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance)

Jak vyplývá z tabulky korelací (Tab 18), faktor PARTavoidance (hodnocení Vyhýbavosti partnera) pozitivně koreluje na hladině významnosti 0,01 se SEBEanxiety ( $\rho = 0,571$ ), se SEBEavoidance ( $\rho = 0,521$ ) a také s PARTanxiety ( $\rho = 0,530$ ). PARTavoidance negativně koreluje se SPOK ( $\rho = - 0,584$ ).

### 13.1.5 Spokojenost ve vztahu (SPOK)

Jak bylo již zmíněno výše, faktor SPOK (Spokojenost) negativně koreluje na hladině významnosti 0,01 se všemi zbylými faktory. Nejsilnější korelace je s faktorem SEBEanxiety ( $\rho = - 0,749$ ). Korelace mezi SPOK a SEBEavoidance dosahuje hodnoty - 0,553 a řadí se k nejslabším korelacím spokojenosti mezi faktory citové vazby. Druhá nejsilnější korelace je s PARTanxiety ( $\rho = - 0,709$ ). Korelace mezi SPOK a PARTavoidance se rovná - 0,584.

## **13.2 Porovnávání odlišných skupin ve výzkumném vzorku**

Porovnávání odlišných skupin ve výzkumném vzorku bylo provedeno prostřednictvím testování hypotéz. Ověřované hypotézy se týkaly těchto oblastí:

1. porovnání žen a mužů a hledání signifikantně významných rozdílů
2. porovnání manželství a partnerského vztahu a hledání signifikantně významných rozdílů
3. porovnání respondentů navštěvujících poradenskou nebo psychologickou praxi a jedinců, kteří praxi nenavštěvují, a hledání signifikantně významných rozdílů
4. porovnání nízkého a vysokého pásma Úzkostnosti respondenta a hledání signifikantně významných rozdílů

5. porovnání nízkého a vysokého pásma Vyhýbavosti respondenta a hledání signifikantně významných rozdílů
6. porovnání nízkého a vysokého pásma Spokojenosti a hledání signifikantně významných rozdílů

### 13.1.1 Ženy a muži

Ve skupině žen (*Ženy*) bylo celkem 211 respondentek. Ve skupině mužů (*Muži*) bylo 47 respondentů.

Hypotéza  $H_{1a}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) mezi ženami a muži.*

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	45,404	43,369
Rozptyl	320,724	424,205
Pozorování	47	211
Společný rozptyl	405,611	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	0,626	
P(T<=t) (1)	0,265	
t krit (1)	1,650	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,531</b>	
t krit (2)	1,969	

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	45,404	43,369
Rozptyl	320,724	424,205
Pozorování	47	211
Rozdíl	46	210
F	0,756	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,130</b>	
F krit (1)	0,664	

Tab 19: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Úzkostnost respondenta u mužů a u žen. Hypotéza  $H_{1a}$  se zamítá.

Jak je patrné v tabulce (Tab 19), hodnota P (T<=t) (oboustranná) není nižší než 0,05, což znamená, že ani na hladině významnosti 0,05 nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) mezi ženami a muži. Hypotéza  $H_{1a}$  se tedy zamítá.

Hypotéza  $H_{1b}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) mezi ženami a muži.*



	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	45,426	46,934
Rozptyl	265,250	375,786
Pozorování	47	211
Společný rozptyl	355,924	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	-0,496	
P(T<=t) (1)	0,310	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,621</b>	
t krit (2)	1,969	

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	45,426	46,934
Rozptyl	265,250	375,786
Pozorování	47	211
Rozdíl	46	210
F	0,706	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,080</b>	
F krit (1)	0,664	

Tab 20: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Vyhýbavost respondenta u mužů a u žen. Hypotéza  $H_{1b}$  se zamítá.

Jak uvádí předešlá tabulka (Tab 20), ani v případě průměrů hodnot faktoru Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) nebyl na hladině významnosti 0,05 nalezen žádný signifikantní rozdíl mezi ženami a muži. Hypotéza  $H_{1b}$  se zamítá.

Hypotéza  $H_{1c}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) mezi ženami a muži.*

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	49,830	47,540
Rozptyl	419,927	427,992
Pozorování	47	211
Společný rozptyl	426,543	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	0,687	
P(T<=t) (1)	0,246	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,493</b>	
t krit (2)	1,969	

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	49,830	47,540
Rozptyl	419,927	427,992
Pozorování	47	211
Rozdíl	46	210
F	0,981155	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,486831</b>	
F krit (1)	0,66445	

Tab 21: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Úzkostnosti partnera u mužů a u žen. Hypotéza  $H_{1c}$  se zamítá.

Ani v této tabulce (Tab 21) nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl mezi ženami a muži. Hypotéza  $H_{1c}$  se také zamítá.

Hypotéza  $H_{1d}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) mezi ženami a muži.*

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	58,191	47,673
Rozptyl	411,289	434,374
Pozorování	47	211
Společný rozptyl	430,225	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	3,144	
P(T<=t) (1)	0,001	
t krit (1)	1,65	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,002</b>	
t krit (2)	1,969	

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	58,191	47,673
Rozptyl	411,289	434,374
Pozorování	47	211
Rozdíl	46	210
F	0,946855	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,426231</b>	
F krit (1)	0,66445	

Tab 22: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Vyhýbavosti partnera u mužů a u žen. Hypotéza  $H_{1d}$  byla potvrzena.

Jak je patrné v tabulce (Tab 22), hodnota P (T<=t) (oboustranná) je nižší než 0,01, což znamená, že na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) mezi ženami a muži. Hypotéza  $H_{1d}$  je potvrzena.

Hypotéza  $H_{1e}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Spokojenost (SPOK) mezi ženami a muži.*

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	150,532	151,204
Rozptyl	860,776	1228,706
Pozorování	47	211
Společný rozptyl	1162,594	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	-0,122	
P(T<=t) (1)	0,4514	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,903</b>	
t krit (2)	1,969	

	<i>Muži</i>	<i>Ženy</i>
Stř. hodnota	150,532	151,204
Rozptyl	860,776	1228,706
Pozorování	47	211
Rozdíl	46	210
F	0,701	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,076</b>	
F krit (1)	0,665	

Tab 23: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Spokojenost u mužů a u žen. Hypotéza  $H_{1e}$  se zamítá.

I v této tabulce (Tab 23) nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Spokojenost (SPOK) mezi ženami a muži. Hypotéza  $H_{1e}$  se tedy zamítá.

### 13.2.2. Manželství a partnerský vztah

Ve skupině jedinců žijících v manželství (MAN) bylo celkem 168 respondentů. Ve skupině jedinců v partnerském vztahu (PAR) bylo 87 respondentů.

Hypotéza H<sub>2a</sub> – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) mezi respondenty žijícími v manželství a respondenty v partnerském vztahu.*

	MAN	PAR		MAN	PAR
Stř. hodnota	44,607	41,506	Stř. hodnota	44,607	41,506
Rozptyl	469,078	244,579	Rozptyl	469,078	244,579
Pozorování	168	87	Pozorování	168	87
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0		Rozdíl	167	86
Rozdíl	227		F	1,918	
t Stat	1,310		<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,001</b>	
P(T<=t) (1)	0,096		F krit (1)	1,376	
t krit (1)	1,652				
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,191</b>				
t krit (2)	1,970				

Tab 24: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Úzkostnost respondenta u jedinců žijících v manželství (MAN) a jedinců v partnerském vztahu (PAR). Hypotéza H<sub>2a</sub> se zamítá.

Jak je patrné v tabulce (Tab 24), hodnota P (T<=t) (oboustranná) je vyšší než 0,05, což znamená, že ani na hladině významnosti 0,05 nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) mezi jedinci žijícími v manželství a jedinci v partnerském vztahu. Hypotéza H<sub>2a</sub> se tedy zamítá.

Hypotéza H<sub>2b</sub> – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) mezi respondenty žijícími v manželství a respondenty v partnerském vztahu.*

	MAN	PAR		MAN	PAR
Stř. hodnota	45,899	47,724	Stř. hodnota	45,899	47,724
Rozptyl	368,223	334,109	Rozptyl	368,223	334,109
Pozorování	168	87	Pozorování	168	87
Společný rozptyl	356,627		Rozdíl	167	86
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0		F	1,102105	
Rozdíl	253		<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,310627</b>	
t Stat	-0,73178		F krit (1)	1,37583	
P(T<=t) (1)	0,232				
t krit (1)	1,651				
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,465</b>				
t krit (2)	1,969				

Tab 25: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Vyhýbavost respondenta u jedinců žijících v manželství (MAN) a jedinců v partnerském vztahu (PAR). Hypotéza H<sub>2b</sub> se zamítá.

Jak uvádí tabulka (Tab 25), ani zde nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) mezi jedinci žijícími v manželství a jedinci v partnerském vztahu. Hypotéza  $H_{2b}$  se zamítá.

Hypotéza  $H_{2c}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) mezi respondenty žijícími v manželství a respondenty v partnerském vztahu.*

	MAN	PAR
Stř. hodnota	47,548	48,264
Rozptyl	447,686	391,197
Pozorování	168	87
Společný rozptyl	428,484	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	253	
t Stat	-0,262	
P(T<=t) (1)	0,397	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,793</b>	
t krit (2)	1,969	

	MAN	PAR
Stř. hodnota	47,548	48,264
Rozptyl	447,686	391,1967
Pozorování	168	87
Rozdíl	167	86
F	1,144	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,245</b>	
F krit (1)	1,376	

Tab 26: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Úzkostnosti partnera u jedinců žijících v manželství (MAN) a jedinců v partnerském vztahu (PAR). Hypotéza  $H_{2c}$  se zamítá.

Ani v tabulce (Tab 26) zjišťující případný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) mezi jedinci žijícími v manželství a jedinci v partnerském vztahu nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl. Hypotéza  $H_{2c}$  se také zamítá.

Hypotéza  $H_{2d}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) mezi respondenty žijícími v manželství a respondenty v partnerském vztahu.*

	MAN	PAR
Stř. hodnota	49,435	49,506
Rozptyl	479,744	366,834
Pozorování	168	87
Společný rozptyl	441,364	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	253	
t Stat	-0,026	
P(T<=t) (1)	0,490	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,980</b>	
t krit (2)	1,969	

	MAN	PAR
Stř. hodnota	49,435	49,506
Rozptyl	479,744	366,834
Pozorování	168	87
Rozdíl	167	86
F	1,3078	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,083</b>	
F krit (1)	1,376	

Tab 27: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Vyhýbavosti partnera u jedinců žijících v manželství (MAN) a jedinců v partnerském vztahu (PAR). Hypotéza  $H_{2d}$  se zamítá.

Jak je patrné v tabulce (Tab 27), nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) mezi jedinci žijícími v manželství a jedinci v partnerském vztahu. Hypotéza  $H_{2d}$  se tedy zamítá.

Hypotéza  $H_{2e}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Spokojenost (SPOK) mezi respondenty žijícími v manželství a respondenty v partnerském vztahu.*

	MAN	PAR
Stř. hodnota	151,042	151,977
Rozptyl	1328,375	773,953
Pozorování	168	87
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	218	
t Stat	-0,228	
P(T<=t) (1)	0,410	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>0,820</b>	
t krit (2)	1,971	

	MAN	PAR
Stř. hodnota	151,042	151,977
Rozptyl	1328,375	773,953
Pozorování	168	87
Rozdíl	167	86
F	1,716	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,003</b>	
F krit (1)	1,376	

Tab 28: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Spokojenost u jedinců žijících v manželství (MAN) a jedinců v partnerském vztahu (PAR). Hypotéza  $H_{2e}$  se zamítá.

Jak je patrné v tabulce (Tab 28), ani na hladině významnosti 0,05 nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Spokojenost (SPOK) mezi jedinci žijícími v manželství a jedinci v partnerském vztahu. Hypotéza  $H_{2e}$  se také zamítá.

### 13.2.3 Poradenská a psychoterapeutická praxe

Ve skupině jedinců navštěvující poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi (*Poradny*) bylo celkem 49 respondentů. Ve skupině jedinců, kteří praxi nenavštěvují (*Online*) bylo 209 respondentů.

Hypotéza  $H_{3a}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) mezi respondenty navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a respondenty, kteří ji nenavštěvují.*

	<i>Online</i>	<i>Poradny</i>
Stř. hodnota	41,187	54,633
Rozptyl	360,383	455,404
Pozorování	209	49
Společný rozptyl	378,2	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	-4,356	
P(T<=t) (1)	9,5*E-06	
t krit (1)	1,650	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>1,92*E-05</b>	
t krit (2)	1,969	

	<i>Online</i>	<i>Poradny</i>
Stř. hodnota	41,187	54,633
Rozptyl	360,383	455,404
Pozorování	209	49
Rozdíl	208	48
F	0,791	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,135</b>	
F krit (1)	0,705	

Tab 29: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Úzkostnost respondenta u jedinců navštěvujících poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi (*Poradny*) a jedinců, kteří praxi nenavštěvují (*Online*). Hypotéza  $H_{3a}$  byla potvrzena.

Jak je patrné v tabulce (Tab 29), hodnota P (T<=t) (oboustranná) je nižší než 0,01, což znamená, že na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Úzkostnost respondenta mezi jedinci navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a jedinci, kteří danou praxi nenavštěvují. Hypotéza  $H_{3a}$  je potvrzena.

Hypotéza  $H_{3b}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) mezi respondenty navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a respondenty, kteří ji nenavštěvují.*

	Online	Poradny
Stř. hodnota	43,560	59,878
Rozptyl	287,738	433,026
Pozorování	209	49
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	64	
t Stat	-5,106	
P(T<=t) (1)	1,6*E-06	
t krit (1)	1,669	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>3,2*E-06</b>	
t krit (2)	1,998	

	Online	Poradny
Stř. hodnota	43,560	59,878
Rozptyl	287,738	433,026
Pozorování	209	49
Rozdíl	208	48
F	0,664	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,0272</b>	
F krit (1)	0,705	

Tab 30: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Vyhýbavost respondenta u jedinců navštěvujících poradenskou nebo psychologickou praxi (Poradny) a jedinců, kteří praxi nenavštěvují (Online). Hypotéza  $H_{3b}$  byla potvrzena.

I v této tabulce (Tab 30) byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Vyhýbavost respondenta mezi jedinci navštěvujícími poradenskou nebo psychologickou praxi a jedinci, kteří danou praxi nenavštěvují. Hypotéza  $H_{3b}$  je potvrzena.

Hypotéza  $H_{3c}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) mezi respondenty navštěvujícími poradenskou nebo psychologickou praxi a respondenty, kteří ji nenavštěvují.*

	Online	Poradny
Stř. hodnota	45,278	59,388
Rozptyl	388,644	430,326
Pozorování	209	49
Společný rozptyl	396,459	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	-4,465	
P(T<=t) (1)	6,0*E-06	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>1,2*E-05</b>	
t krit (2)	1,969	

	Online	Poradny
Stř. hodnota	45,278	59,388
Rozptyl	388,644	430,326
Pozorování	209	49
Rozdíl	208	48
F	0,903	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,308</b>	
F krit (1)	0,705	

Tab 31: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Úzkostnosti partnera u jedinců navštěvujících poradenskou nebo psychologickou praxi (Poradny) a jedinců, kteří praxi nenavštěvují (Online). Hypotéza  $H_{3c}$  byla potvrzena.

Jak je patrné v tabulce (Tab 31), byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera mezi jedinci navštěvujícími poradenskou nebo psychologickou praxi a jedinci, kteří danou praxi nenavštěvují. Hypotéza  $H_{3c}$  je potvrzena.

Hypotéza  $H_{3d}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) mezi respondenty navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a respondenty, kteří ji nenavštěvují.*

	Online	Poradny
Stř. hodnota	46,737	61,755
Rozptyl	408,454	426,647
Pozorování	209	49
Společný rozptyl	411,866	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	256	
t Stat	-4,662	
P(T<=t) (1)	2,5*E-06	
t krit (1)	1,651	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>5,0*E-06</b>	
t krit (2)	1,969	

	Online	Poradny
Stř. hodnota	46,737	61,755
Rozptyl	408,454	426,647
Pozorování	209	49
Rozdíl	208	48
F	0,957	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,405</b>	
F krit (1)	0,705	

Tab 32: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Vyhýbavosti partnera u jedinců navštěvujících poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi (Poradny) a jedinců, kteří praxi nenavštěvují (Online). Hypotéza  $H_{3d}$  byla potvrzena.

Signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera mezi jedinci navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a jedinci, kteří danou praxi nenavštěvují, byl potvrzen, což je viditelné ve výše uvedené tabulce (Tab 32). Hypotéza  $H_{3d}$  je potvrzena.

Hypotéza  $H_{3e}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Spokojenost (SPOK) mezi respondenty navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a respondenty, kteří ji nenavštěvují.*

	Online	Poradny
Stř. hodnota	156,813	126,633
Rozptyl	944,662	1354,071
Pozorování	209	49
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	65	
t Stat	5,322	
P(T<=t) (1)	6,8*1E-07	
t krit (1)	1,669	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>1,4*E-06</b>	
t krit (2)	1,997	

	Online	Poradny
Stř. hodnota	156,813	126,633
Rozptyl	944,662	1354,071
Pozorování	209	49
Rozdíl	208	48
F	0,698	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,045</b>	
F krit (1)	0,705	

Tab 33: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Spokojenost u jedinců navštěvujících poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi (Poradny) a jedinců, kteří praxi nenavštěvují (Online). Hypotéza  $H_{3e}$  byla potvrzena.



Jak vyplývá z předešlé tabulky (Tab 33), na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Spokojenost mezi jedinci navštěvujícími poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi a jedinci, kteří danou praxi nenavštěvují. Hypotéza  $H_{3e}$  je tedy potvrzena.

#### 13.2.4 Úzkostnost respondentů

Ve skupině jedinců (*ANXIETY-*) skórujících v nízkém pásmu faktoru Úzkostnosti respondenta (*SEBEanxiety*) bylo celkem 82 respondentů. Ve skupině jedinců (*ANXIETY+*) skórujících ve vysokém pásmu faktoru Úzkostnosti respondenta (*SEBEanxiety*) bylo 94 respondentů.

Hypotéza  $H_4$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Spokojenost (SPOK) mezi respondenty skórujícími v nízkém pásmu faktoru Úzkostnosti respondenta (málo úzkostní jedinci) a respondenty skórujícími ve vysokém pásmu faktoru Úzkostnosti respondenta (vysoce úzkostní jedinci).*

	<i>ANXIETY -</i>	<i>ANXIETY +</i>		<i>ANXIETY -</i>	<i>ANXIETY +</i>
Stř. hodnota	175,598	122,287	Stř. hodnota	175,598	122,287
Rozptyl	178,614	1266,53	Rozptyl	178,614	1266,53
Pozorování	82	94	Pozorování	82	94
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0		Rozdíl	81	93
Rozdíl	122		F	0,141	
t Stat	13,475		<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,000</b>	
<b>P(T&lt;=t) (1)</b>	<b>3,3*E-26</b>		F krit (1)	0,699	
t krit (1)	1,657				
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>6,6*E-26</b>				
t krit (2)	1,980				

Tab 34: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Spokojenost u jedinců málo úzkostných (*ANXIETY -*) a u vysoce úzkostných jedinců (*ANXIETY +*). Hypotéza  $H_4$  byla potvrzena.

Jak je patrné v tabulce (Tab 34), hodnota P ( $T<=t$ ) (oboustranná) je nižší než 0,01, to znamená, že na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Spokojenost mezi málo úzkostnými jedinci (jedinci skórující v nízkém pásmu faktoru *SEBEanxiety*) a vysoce úzkostnými jedinci (jedinci skórující ve vysokém pásmu faktoru *SEBEanxiety*). Hypotéza  $H_4$  je tedy potvrzena.

### 13.2.5 Vyhýbavost respondentů

Ve skupině jedinců (*AVOID-*) skórujících v nízkém pásmu faktoru Úzkostnosti respondenta (*SEBEavoidance*) bylo celkem 88 respondentů. Ve skupině jedinců (*AVOID+*) skórujících ve vysokém pásmu faktoru Úzkostnosti respondenta (*SEBEavoidance*) bylo 95 respondentů.

Hypotéza  $H_5$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Spokojenost (SPOK) mezi respondenty skórujícími v nízkém pásmu faktoru Vyhýbavosti respondenta (málo vyhýbaví jedinci) a respondenty skórujícími ve vysokém pásmu faktoru Vyhýbavosti respondenta (vysoce vyhýbaví jedinci).*

	<i>AVOID -</i>	<i>AVOID +</i>
Stř. hodnota	169,364	129,695
Rozptyl	454,533	1231,64
Pozorování	88	95
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	157	
t Stat	9,317	
$P(T \leq t) (1)$	5,2*E-17	
t krit (1)	1,655	
<b><math>P(T \leq t) (2)</math></b>	<b>1,0*E-16</b>	
t krit (2)	1,975	

	<i>AVOID -</i>	<i>AVOID +</i>
Stř. hodnota	169,364	129,695
Rozptyl	454,533	1231,64
Pozorování	82	95
Rozdíl	81	94
F	0,3803	
<b><math>P(F \leq f) (1)</math></b>	<b>6,5*E-06</b>	
F krit (1)	0,700	

Tab 35: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Spokojenost u jedinců málo vyhýbavých (*AVOID -*) a u vysoce vyhýbavých jedinců (*AVOID +*). Hypotéza  $H_5$  byla potvrzena.

Jak možné vyčíst z tabulky (Tab 35), na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Spokojenost mezi málo vyhýbavými jedinci (jedinci skórující v nízkém pásmu faktoru *SEBEavoidance*) a vysoce vyhýbavými jedinci (jedinci skórující ve vysokém pásmu faktoru *SEBEavoidance*). Hypotéza  $H_5$  je tedy potvrzena.

### 13.2.6 Spokojenost ve vztahu

Ve skupině jedinců skórujících v nízkém pásmu faktoru spokojenosti (*SPOK-*) bylo celkem 89 respondentů. Ve skupině jedinců skórujících ve vysokém pásmu faktoru Spokojenosti (*SPOK+*) bylo 92 respondentů.

Hypotéza  $H_{6a}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) mezi respondenty skórujícími v nízkém pásmu faktoru Spokojenost (velmi*

nespokojení jedinci) a respondenty skórujícími ve vysokém pásmu faktoru Spokojenost (velmi spokojení jedinci).

	SPOK -	SPOK +
Stř. hodnota	60,225	31,1957
Rozptyl	391,040	231,829
Pozorování	89	92
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	165	
t Stat	11,040	
P(T<=t) (1)	7,1*E-22	
t krit (1)	1,654	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>1,4*E-21</b>	
t krit (2)	1,974	

	SPOK -	SPOK +
Stř. hodnota	60,225	31,1957
Rozptyl	391,040	231,829
Pozorování	89	92
Rozdíl	88	91
F	1,687	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,007</b>	
F krit (1)	1,418	

Tab 36: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Úzkostnost respondenta u velmi nespokojených jedinců (SPOK -) a velmi spokojených jedinců (SPOK +). Hypotéza  $H_{6a}$  byla potvrzena.

Jak je patrné v tabulce (Tab 36), hodnota P (T<=t) (oboustranná) je nižší než 0,01, což znamená, že na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Úzkostnost respondenta mezi velmi nespokojenými jedinci (jedinci skórující v nízkém pásmu faktoru SPOK) a velmi spokojenými jedinci (jedinci skórující ve vysokém pásmu faktoru SPOK). Hypotéza  $H_{6a}$  je tedy potvrzena.

Hypotéza  $H_{6b}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) mezi respondenty skórujícími v nízkém pásmu faktoru Spokojenost (SPOK-; velmi nespokojení jedinci) a respondenty skórujícími ve vysokém pásmu faktoru Spokojenost (SPOK+; velmi spokojení jedinci).*

	SPOK -	SPOK +
Stř. hodnota	59,213	37,304
Rozptyl	351,715	248,544
Pozorování	89	92
Společný rozptyl	299,265	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	179	
t Stat	8,518	
P(T<=t) (1)	3,2*E-15	
t krit (1)	1,653	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>6,5*E-15</b>	
t krit (2)	1,973	

	SPOK -	SPOK +
Stř. hodnota	59,213	37,304
Rozptyl	351,715	248,544
Pozorování	89	92
Rozdíl	88	91
F	1,415	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,051</b>	
F krit (1)	1,418	

Tab 37: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor Vyhýbavost respondenta u velmi nespokojených jedinců (SPOK -) a velmi spokojených jedinců (SPOK +). Hypotéza  $H_{6b}$  byla potvrzena.

Jak je možné vyčíst i z předešlé tabulky (Tab 37), byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru Vyhýbavost respondenta mezi velmi nespokojenými jedinci (jedinci skórující v nízkém pásmu faktoru SPOK) a velmi spokojenými jedinci (jedinci skórující ve vysokém pásmu faktoru SPOK). Hypotéza  $H_{6b}$  je tedy potvrzena.

Hypotéza  $H_{6c}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) mezi respondenty skórujícími v nízkém pásmu faktoru Spokojenost (SPOK-; velmi nespokojení jedinci) a respondenty skórujícími ve vysokém pásmu faktoru Spokojenost (SPOK+; velmi spokojení jedinci).*

	SPOK -	SPOK +
Stř. hodnota	64,596	34,598
Rozptyl	364,675	250,859
Pozorování	89	92
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	171	
t Stat	11,483	
P(T<=t) (1)	2,7*E-23	
t krit (1)	1,654	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>5,5*E-23</b>	
t krit (2)	1,974	

	SPOK -	SPOK +
Stř. hodnota	64,596	34,598
Rozptyl	364,675	250,859
Pozorování	89	92
Rozdíl	88	91
F	1,454	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,039</b>	
F krit (1)	1,418	

Tab 38: Dvouvýběrový t-test s nerovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Úzkostnosti partnera u velmi nespokojených jedinců (SPOK -) a velmi spokojených jedinců (SPOK +). Hypotéza  $H_{6c}$  byla potvrzena.

Jak je patrné v tabulce (Tab 38), na hladině významnosti 0,01 byl potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Úzkostnosti partnera mezi velmi nespokojenými jedinci (jedinci skórující v nízkém pásmu faktoru SPOK) a velmi spokojenými jedinci (jedinci skórující ve vysokém pásmu faktoru SPOK). Hypotéza  $H_{6c}$  je tedy potvrzena.

Hypotéza  $H_{6d}$  – *Existuje signifikantní rozdíl v hodnotách faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) mezi respondenty skórujícími v nízkém pásmu ve faktoru Spokojenost (SPOK-; velmi nespokojení jedinci) a respondenty skórujícími ve vysokém pásmu ve faktoru Spokojenost (SPOK+; velmi spokojení jedinci).*

	<i>SPOK -</i>	<i>SPOK +</i>
Stř. hodnota	64,146	38,587
Rozptyl	417,103	346,047
Pozorování	89	92
Společný rozptyl	380,980	
Hyp. rozdíl stř. hodnot	0	
Rozdíl	179	
t Stat	8,807	
P(T<=t) (1)	5,4E-16	
t krit (1)	1,653	
<b>P(T&lt;=t) (2)</b>	<b>1,1*E-15</b>	
t krit (2)	1,973	

	<i>SPOK -</i>	<i>SPOK +</i>
Stř. hodnota	64,146	38,587
Rozptyl	417,103	346,047
Pozorování	89	92
Rozdíl	88	91
F	1,205	
<b>P(F&lt;=f) (1)</b>	<b>0,189</b>	
F krit (1)	1,418	

Tab 39: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů a Dvouvýběrový F-test pro rozptyl pro faktor hodnocení Vyhýbavosti partnera u velmi nespokojených jedinců (SPOK -) a velmi spokojených jedinců (SPOK +). Hypotéza  $H_{6d}$  byla potvrzena.

I v této tabulce (Tab 39) byl na hladině významnosti 0,01 potvrzen signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktoru hodnocení Vyhýbavosti partnera mezi velmi nespokojenými jedinci (jedinci skórující v nízkém pásmu faktoru SPOK) a velmi spokojenými jedinci (jedinci skórující ve vysokém pásmu faktoru SPOK). Hypotéza  $H_{6d}$  je tedy potvrzena.

## **14. Interpretace a diskuze výsledků**

Při zjišťování případné souvislosti mezi věkem a danými faktory byly nalezeny pouze dvě signifikantní korelace. Silnější korelace byla potvrzena mezi věkem a Úzkostí respondenta (SEBEanxiety) ( $\rho = 0,2$  na hladině významnosti 0,01). Tento výsledek se dá interpretovat tak, že s rostoucím věkem se jedinci stávají více úzkostnými.

Na základě zjištěné korelace mezi věkem a Spokojeností (SPOK) ( $\rho = -0,165$  na hladině významnosti 0,01) je možné předpokládat, že s rostoucím věkem jedince dochází k mírnému poklesu spokojenosti jedince s jeho vztahem. Tento pokles může být důsledkem vývojových změn a také délkou společného soužití.

Ve srovnávání rozdílných skupin výzkumného vzorku se zjišťovaly případné rozdíly mezi ženami a muži. Ve většině porovnání nebyly nalezeny žádné signifikantní rozdíly. Muži i ženy vypovídali shodně v sebehodnocení Úzkosti (SEBEanxiety) i Vyhýbavosti (SEBEavoidance) a také obdobně hodnotili Úzkost partnera (PARTanxiety). Také míra spokojenosti mužů a žen v jejich vztazích nebyla signifikantně rozdílná. Jediný potvrzený rozdíl ve výpovědích mužů a žen byl nalezen v hodnocení Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance). Ženy, překvapivě, vypovídají o svých partnerech jako o méně vyhýbavých než jak o svých partnerkách vypovídají muži. Toto zjištění tak nepotvrzuje ideu, že muži jsou více vyhýbaví, neboť upřednostňují větší autonomii než ženy. Otázkou ale zůstávají příčiny tohoto signifikantního rozdílu. Tento jev by se měl podrobit detailnějšímu vědeckému zkoumání, to znamená, zvětšit obě skupiny výzkumného vzorku a hledat další významné proměnné, které ovlivňují hodnocení Vyhýbavosti partnera.

V dalším srovnávání rozdílných skupin výzkumného vzorku byly zjišťovány případné rozdíly mezi manželstvím a partnerským vztahem. V tomto porovnání nebyly potvrzeny žádné signifikantní rozdíly. Všechny hypotézy, týkající se případných signifikantních rozdílů v hodnocení jedinců žijících v manželství a jedinců v partnerském vztahu, byly zamítnuty. Jedinci v manželství i partnerském vztahu uvádějí shodné hodnoty ve všech faktorech. Jinak řečeno, druh vztahu, jaký daný respondent měl se svým partnerem, neměl žádný signifikantní vliv na Úzkost respondenta (SEBEanxiety), Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) ani na hodnocení míry partnerovy Úzkosti (PARTanxiety) nebo hodnocení míry partnerovy Vyhýbavosti (PARTavoidance). Na hodnocení spokojenosti respondentů také druh vztahu neměl žádný signifikantní vliv. Tyto výsledky nepotvrdily rozdíly ve spokojenosti u manželských a partnerských párů. V zahraničních výzkumech byly ale srovnávány páry,

kteře neplánují uzavřít sňatek s manželskými páry. V mém výzkumu tato proměnná (budoucí plány) nebyla mapována. Je tedy možné, že v mém výzkumném vzorku jsem srovnávala manželské páry s partnerskými páry, které v budoucnu uzavření sňatku plánují. V tom případě by výsledky tohoto srovnání byly ve shodě se zahraničními výzkumy (např. Jurič, 2011).

Z korelace mezi faktory Úzkostnost respondenta (SEBEanxiety) a Vyhýbavost respondenta (SEBEavoidance) ( $\rho = 0,500$  na hladině významnosti 0,01) je možné vyvodit, že když se jedinec považuje za více úzkostného, roste též míra jeho vyhýbavosti. Tyto dva faktory sytí nejisté styly citové vazby (jedná se o Ustrašený styl, který byl nejpočetněji zastoupeným stylem citové vazby ve výzkumném vzorku). Jejich vzájemná korelace je potvrzena i autory ECR-R, kde dosahovala hodnoty 0,41 (Fraley, 2010a). V předvýzkumu, ve kterém byl český překlad ECR-R pilotně testován, byla korelace těchto dvou faktorů rovna 0,590 (na hladině významnosti 0,01).

Úzkostnost respondenta také silně souvisí s hodnocením partnera. Bylo potvrzeno, že s rostoucí úzkostí jedince roste též úzkostnost a vyhýbavost partnera. Silnější je korelace mezi Úzkostí respondenta (SEBEanxiety) a hodnocením Úzkosti partnera (PARTanxiety) ( $\rho = 0,681$  na hladině významnosti 0,01). Tento výsledek je možné interpretovat rozličnými způsoby. Nabízí se možnost, že je-li jedinec úzkostnější, vyhledává k sobě úzkostnějšího partnera, se kterým pak spíše vstupuje do romantického vztahu. Druhou variantou je vliv jedincovy úzkosti na to, jak hodnotí partnera. Partner je hodnocen jako více úzkostný, hodnotí-li ho úzkostný jedinec. Také je možné, že jedincova vyšší úzkost zvyšuje partnerovu úzkost. Tento vliv byl popsán i v mnoha výzkumech, které jsou zmíněny v kapitole 3.4.2 Vliv typu vztahu (např. Feeney, 1994).

Druhá signifikantní korelace ( $\rho = 0,571$  na hladině významnosti 0,01) byla nalezena mezi Úzkostí respondenta (SEBEanxiety) a hodnocením Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance). Z této korelace je možné vyvodit, že s rostoucí úzkostí jedince roste vyhýbavost partnera. Tento výsledek je možné vysvětlit vlivem úzkosti jedince na to, jak hodnotí partnera. Je možné, že úzkostný jedinec hodnotí svého partnera jako více vyhýbavého, neboť by sám preferoval větší blízkost (plynoucí právě z jeho úzkosti). Také je možné se na tuto korelaci podívat z opačného úhlu. Vyhýbavost partnera může zvyšovat úzkost jedince.

Významná korelace ( $\rho = 0,647$  na hladině významnosti 0,01), která byla zjištěna mezi Vyhýbavostí respondenta (SEBEavoidance) a hodnocením Úzkostnosti partnera (PARTanxiety), naznačuje vztah, který byl popsán výše, tedy, že rostoucí vyhýbavost jedince může mít vliv na rostoucí úzkostnost partnera. A naopak, s rostoucí úzkostností partnera roste vyhýbavost jedince. V této souvislosti bych chtěla připomenout komunikační vzorec *požadavek – stažení se*, který je rozepsán v podkapitole 4.5. Citová vazba a intimita. Tento vzorec komunikace vede k prohlubování úzkostnosti u jednoho z partnerů a ke zvyšování vyhýbavosti u druhého z nich (Mikulincer & Shaver, 2007; Stone & Shackelford, 2007). Další možnou interpretací této korelace je vliv vyhýbavosti jedince na hodnocení partnera. Vyhýbavý jedinec upřednostňuje nižší míru blízkosti, a proto hodnotí svého partnera jako více úzkostného.

Silná korelace mezi Vyhýbavostí respondenta (SEBEavoidance) a hodnocením Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) ( $\rho = 0,521$  na hladině významnosti 0,01) naznačuje, že s rostoucí vyhýbavostí jedince roste též vyhýbavost partnera. Tato souvislost může být způsobena výběrem partnera. Vyhýbavý jedinec může upřednostňovat stejně vyhýbavého partnera. Dalším vysvětlením může být to, že partner vyhýbavého jedince se přizpůsobil jeho preferované míře blízkosti, a proto se stal též více vyhýbavým. Další možností je vliv vyhýbavosti na hodnocení partnera, tedy, že více vyhýbavý jedinec hodnotí svého partnera také jako více vyhýbavého.

Korelace mezi hodnocením Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) a hodnocením Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) ( $\rho = 0,530$  na hladině významnosti 0,01) značí pozitivní vliv mezi těmito dvěma proměnnými, tedy, že s rostoucí úzkostností partnera roste též vyhýbavost partnera. V tomto případě je předpokládán stejný princip korelace jako v případě Úzkostnosti a Vyhýbavosti respondenta. Neboť se ale autoři ECR-R nezaměřovali na respondentovo hodnocení partnera, korelace mezi těmito faktory se může z původního výzkumu jen odhadovat (v originále dosahovala korelace mezi faktory Úzkostnost a Vyhýbavost hodnoty 0,41 (Fraley, 2010a). V předvýzkumu v rámci této rigorózní práce byla zjištěna korelace mezi PARTanxiety a PARTavoidance, která byla rovna 0,652 (na hladině významnosti 0,01).



Korelace Spokojenosti (SPOK) s faktory citové vazby ukazují na silnou souvislost mezi citovou vazbou a spokojeností. Korelace mezi Spokojeností (SPOK) a Úzkostností respondenta (SEBEanxiety) ( $\rho = -0,749$  na hladině významnosti 0,01) je nejsilnější z těchto korelací a lze ji interpretovat tak, že s rostoucí úzkostností jedince klesá jeho spokojenost ve vztahu. Tuto korelaci potvrzuje i mnoho dalších výzkumů, které jsou uvedeny v tabulkách (Tab 11, Tab 12) v kapitole 6. Citová vazba a spokojenost ve vztahu. Úzkostní jedinci mívají často obavy o trvalost vztahu a upřednostňují maximální blízkost až splynutí s partnerem. Toho se jim však nemusí dostávat, pokud partner nesdílí tyto preference (většinou, pokud není také tak úzkostný). Toto nenaplnění potřeb extrémní blízkosti a obavy, které vyplývají z nejisté citové vazby, se pak projevují nespokojeností úzkostného jedince v tomto vztahu. Na tuto závislost je třeba nahlížet i z druhé strany. S klesající spokojeností ve vztahu roste jedincova úzkostnost. Nespokojenost jedince ve vztahu může být výsledkem poklesu subjektivního vnímání kvality vztahu (tento pokles může být z jakýchkoli osobních, partnerských i vnějších příčin), při kterém se partneři mohou vzájemně vzdalovat, na což jedinec může reagovat nárůstem úzkostnosti.

Také při porovnání nízkého a vysokého pásma Úzkostnosti respondenta a hledání signifikantně významných rozdílů byla potvrzena silná souvislost mezi mírou Úzkostnosti respondenta (SEBEanxiety) a mírou Spokojenosti respondenta (SPOK). Bylo zjištěno, že vysoce úzkostní jedinci (skórující ve vysokém pásmu SEBEanxiety) jsou signifikantně méně spokojeni než jedinci, kteří úzkostní nejsou (skórující v nízkém pásmu).

Výzkum také potvrdil signifikantní korelaci mezi Spokojeností (SPOK) a Vyhýbavostí respondenta (SEBEavoidance) ( $\rho = -0,533$  na hladině významnosti 0,01). Tento výsledek je opět ve shodě s většinou výzkumů, které jsou uvedeny v kapitole 6. Citová vazba a spokojenost ve vztahu (viz. Tab 11, Tab 12). Tato korelace naznačuje, že s rostoucí vyhýbavostí jedince klesá jeho spokojenost ve vztahu. Vyhýbaví jedinci častěji uvádějí vyšší potřebu nezávislosti, která ovšem nemusí být naplněna ve vztahu s odlišným partnerem. Hlavně v kombinaci s úzkostným partnerem dochází k silnému poklesu spokojenosti vyhýbavého jedince. Opět je třeba nahlížet na tento výsledek i z jiného úhlu pohledu, tedy, že s rostoucí nespokojeností ve vztahu roste i vyhýbavost jedince, která je možná reakcí na dynamiku vztahu (např. pokles subjektivně vnímané kvality vztahu vzbuzující v jedinci danou nespokojenost).

Také při porovnání nízkého a vysokého pásma Vyhýbavosti respondenta a hledání signifikantně významných rozdílů, byla potvrzena silná souvislost mezi mírou Vyhýbavosti

respondenta (SEBEavoidance) a mírou Spokojenosti respondenta (SPOK). Bylo zjištěno, že velmi vyhýbaví jedinci (skórující ve vysokém pásmu SEBEavoidance) jsou signifikantně méně spokojeni než jedinci, kteří vyhýbaví nejsou (skórující v nízkém pásmu).

Při porovnání nízkého a vysokého pásma Spokojenosti (SPOK) a hledání signifikantně významných rozdílů, bylo opět potvrzeno, že velmi spokojení jedinci (skórující ve vysokém pásmu SPOK) jsou signifikantně méně úzkostní i méně vyhýbaví, než velice nespokojení jedinci (skórující v pásmu nízkém).

Z výsledků výzkumu je patrná i vysoká korelace mezi Spokojeností jedince ve vztahu (SPOK) a hodnocením Úzkostnosti partnera (PARTanxiety) ( $\rho = - 0,709$  na hladině významnosti 0,01). I v tomto případě se nabízí několik vysvětlení. S rostoucí úzkostností partnera klesá spokojenost jedince ve vztahu. Úzkostní jedinci zatěžují vztah svými obavami, potřebou maximální blízkosti a závislostí, což může v jejich partnerech vyvolávat pokles spokojenosti. Jedinci, kteří tedy hodnotí své partnery jako úzkostné, bývají ve vztahu méně spokojeni. Tuto interpretaci potvrzují i další výzkumy, které uvádějí silnější negativní korelaci mezi spokojeností a úzkostností než mezi spokojeností a vyhýbavostí. Také výsledky tohoto výzkumu ukazují, že úzkostnost jedince i partnera koreluje s nespokojeností nejsilněji. Další vysvětlení může být i opačné. Partner může pocítit pokles spokojenosti jedince, na což může reagovat úzkostnými projevy (snaha o větší přiblížení, obavy o vztah, závislost), které pak jedinec vyhodnocuje jako vyšší úzkostnost partnera.

Také byla potvrzena signifikantní korelace mezi Spokojeností (SPOK) a hodnocením Vyhýbavosti partnera (PARTavoidance) ( $\rho = - 0,584$  na hladině významnosti 0,01). S rostoucí vyhýbavostí partnera klesá jedincova spokojenost ve vztahu. Vyhýbavý partner nemusí být schopen nebo ochoten naplňovat potřeby a očekávání daného jedince v oblastech jako je blízkost, podpora, intimita, projevy náklonnosti atd., což způsobí pokles spokojenosti jedince v tomto vztahu. Ovšem opět je potřeba zmínit i opačný vliv, tedy, že vyhýbavost partnera je reakcí na dynamiku vztahu, která se projevuje nespokojeností partnera. Je možné, že si partner uvědomuje nespokojenost jedince ve vztahu, na což reaguje vyhýbavými reakcemi.

Další interpretací může být vliv nespokojenosti jedince na hodnocení partnera. Nespokojený jedinec (ať už je tato nespokojenost způsobena osobními, partnerskými, vnějšími vlivy, nebo vlivem jedincova stylu citové vazby) vnímá negativněji svého partnera,

což se projevuje v jeho hodnocení. Nespokojený jedinec pak může svého partnera hodnotit jako více úzkostného nebo naopak více vyhýbavého.

Při porovnání nízkého a vysokého pásma spokojenosti (SPOK) a hledání signifikantně významných rozdílů, bylo znovu potvrzeno, že partneři velmi spokojených jedinců (skórující ve vysokém pásmu SPOK) jsou hodnoceni jako signifikantně méně úzkostní i méně vyhýbaví než partneři velice nespokojených jedinců (skórující v pásmu nízkém).

Je potřeba si uvědomit, že nízké hodnoty faktorů Úzkostnosti a Vyhýbavosti sytí jistou citovou vazbu. Jistá citová vazba je ve většině předešlých výzkumů, zaměřujících se na citovou vazbu a spokojenost, spojována s uspokojivým partnerským vztahem nebo manželstvím. Výsledky tohoto výzkumu tuto spojitost potvrzují. Nízká míra úzkostnosti a vyhýbavosti jedince i jeho partnera (hodnocené jedincem) značí jistější citovou vazbu a přitom silně koreluje se spokojeností jedince ve vztahu.

V posledních dvou porovnávaných skupinách byli jedinci navštěvující poradenskou nebo psychotherapeutickou praxi a ti, kteří praxi nenavštěvují. Jedinci navštěvující poradenskou nebo psychotherapeutickou praxi jsou, dle těchto výsledků, signifikantně více úzkostní a také více vyhýbaví než jedinci, kteří klienty praxe nejsou. Tento významný rozdíl je možné vysvětlit z několika pohledů. Jednak může být způsoben skutečností, že nejistá citová vazba (zvýšená Úzkostnost a/nebo zvýšená Vyhýbavost) může zatěžovat soužití v partnerském vztahu nebo v manželství, a proto spíše nejistí jedinci vyhledávají poradenskou nebo psychotherapeutickou praxi. Osobně bych se k této interpretaci nepřikláněla, neboť velikost vzorku respondentů navštěvující psychologickou praxi je malá. Dalším vysvětlením může být výše zmíněná souvislost mezi rostoucí Úzkostností a Vyhýbavostí a s klesající Spokojeností. Je možné, že více úzkostní a/nebo více vyhýbaví jedinci jsou ve svých vztazích méně spokojení, a proto vyhledávají poradenskou nebo psychotherapeutickou praxi. V této souvislosti bych ale chtěla upozornit na fakt, že mnoho nespokojených partnerů nikdy psychologickou praxi nevyhledá, proto i toto vysvětlení je příliš zevšeobecňující a přehlíží tuto skutečnost. Klienty psychologických praxí tedy můžeme považovat za jedince, kteří svou situaci řeší s psychologem, což by s ohledem na teorii citové vazby mohlo vysvětlovat zvýšenou Úzkostnost u klientů psychologických praxí, kteří mají potřebu sdílet a hledat další významné osoby, se kterými mohou navázat úzký a specifický vztah. Další možností je, že jedinci, kteří aktuálně navštěvují psychologickou praxi, jsou také aktuálně více úzkostní

a vyhýbaví, což může být spíše důsledkem než příčinou. Tato aktuální zvýšená Úzkostnost a Vyhýbavost může být reakcí na dynamiku vztahu, která se v rámci poradenského nebo psychotherapeutického procesu může měnit. Otázkou zůstává, zda je tato vyšší Úzkostnost a Vyhýbavost spíše aktuálním stavem (což by spíše potvrzovalo teorii, že zvýšená Vyhýbavost a Úzkostnost je reakcí na dynamiku vztahu v poradenském nebo psychotherapeutickém procesu) nebo trvalým rysem (což spíše potvrzuje teorii, že zvýšená Úzkostnost a Vyhýbavost vede k vyhledání psychologické praxe) jedinců. Nesmíme ale zapomínat i na testovou situaci, ve které se klienti psychologických praxí ocitají. Je možné, že skutečnost, že jim je dotazník zprostředkován přes psychologa, ke kterému docházejí, ovlivní jejich výpovědi. Signifikantní rozdíl v Úzkostnosti a Vyhýbavosti mezi klienty psychologických praxí a jedinců, kteří praxi nenavštěvují, může být vysvětleno i výše zmíněnými důvody souvislosti mezi Úzkostností, Vyhýbavostí a Spokojeností:

- více úzkostní/vyhýbaví jedinci jsou méně spokojeni
- rostoucí Úzkostnost a Vyhýbavost mohou být reakcemi/důsledky dynamických procesů ve vztahu (např. aktuální problémy), které se projevují poklesem Spokojenosti – tato interpretace je podpořena právě faktem, že klienti vyhledávají psychologickou praxi právě v situacích, kdy se ve vztahu něco vážného děje

Jedinci navštěvující poradenskou nebo psychotherapeutickou praxi hodnotí své partnery jako signifikantně více úzkostné a také jako signifikantně více vyhýbavé než jak své partnery hodnotí jedinci, kteří klienty praxe nejsou. I tento rozdíl je možné interpretovat různými cestami. Opět se nabízí možnost, že testová situace ovlivňuje hodnocení těchto škál. Dalšími interpretacemi jsem se zabývala výše, proto zde pouze zopakují některé z nich:

- partneři více úzkostných/vyhýbavých jedinců jsou méně spokojeni, a proto vyhledávají psychologickou praxi
- rostoucí Úzkostnost a Vyhýbavost partnera mohou být reakcemi/důsledky dynamických procesů ve vztahu (např. aktuální problémy), které se projevují poklesem Spokojenosti jedince (jedinec pak vyhledává psychologickou praxi za účelem řešit tento neuspokojivý vývoj vztahu
- zvýšená Úzkostnost a Vyhýbavost partnera je pouze aktuálním stavem nebo naopak je rysem partnerů
- hodnocení partnera může být ovlivněno nepřeberným množstvím jiných proměnných (třeba i Úzkostností, Vyhýbavostí nebo Spokojeností jedince)

Také bylo zjištěno, že jedinci navštěvující poradenskou nebo psychoterapeutickou praxi jsou ve vztahu signifikantně méně spokojeni než jedinci, kteří klienty praxe nejsou. Tento signifikantní rozdíl je možné interpretovat různými způsoby, které byly nastíněny výše. V případě faktoru Spokojenosti je možné předpokládat (ale nejedná se o jedinou interpretaci), že nespokojení jedinci častěji vyhledávají psychologickou praxi, aby svou neuspokojivou situaci řešili.

Na závěr diskuze bych ráda uvedla omezení tohoto výzkumného projektu, která mohla výše prezentované výsledky ovlivnit a zkreslit. Také zde předkládám své návrhy na budoucí výzkumné projekty.

Prvním významným omezením může být výběr výzkumného vzorku. Výzkumný vzorek není reprezentativní a také byl vybrán nenáhodně. Na vybraných internetových stránkách a fórech byl umístěn odkaz na online verzi výzkumu a tento odkaz byl pak šířen mezi respondenty. Výběr těchto internetových fór již předem určil sociální skupinu, která se mohla výzkumu zúčastnit (návštěvníci těchto diskuzních fór). Také výběr respondentů získaných z poradenské nebo psychoterapeutické praxe byl ovlivněn výběrem konkrétních pracovišť a také rozhodnutím daného pracovníka, zda svého klienta osloví s účastí ve výzkumu nebo ne. Účast ve výzkumu byla dobrovolná, proto nemáme žádné informace o prožívání a hodnocení jedinců, kteří se výzkumu zúčastnit nechtěli. Výsledky výzkumu je tedy možné interpretovat pouze na danou skupinu respondentů, kteří se výzkumu zúčastnili, a nemohou se zobecňovat a aplikovat na jiné sociální skupiny. I samotné nerovnoměrné rozložení výzkumného vzorku přináší jiné informace než kdyby se jednalo o reprezentativní výzkumný vzorek. I velikost vzorku znamená vyšší riziko zkreslení výsledků dané náhodou.

Navrhuji proto rozšíření výzkumného vzorku o respondenty, kteří nenavštěvují vybraná internetová fóra a nebyli osloveni emailem a také o klienty dalších psychologických pracovišť. Jedná se tedy o zvolení jiných způsobů výběru výzkumného vzorku. Navrhuji vytvoření reprezentativního vzorku, který by se zúčastnil tohoto výzkumu, aby se minimalizoval negativní dopad plynoucí z výběru respondentů.

Je také potřeba zmínit, že data ve výzkumu máme pouze od jednoho z partnerů. Data se nepárovala. Proto je nutné zdůraznit, že informace o citové vazbě partnera jsou pouze zprostředkované subjektivním hodnocením respondenta a neodráží v sobě skutečnou citovou vazbu, kterou partner může mít. Také metoda sebesouzení je založena na subjektivním hodnocení. Výzkum tedy pracoval pouze se subjektivním vnímáním respondenta a jeho cílem

nebylo objektivní měření. Tento způsob získání dat (pouze od jednoho z partnerů) nám může poskytnout velice přínosné informace. Domnívám se, že subjektivní prožitek spokojenosti jedince totiž více ovlivňuje jedincovo vnímání citové vazby partnera než objektivně zjištěná citová vazba partnera. Také si myslím, že jedincovo vnímání partnera může více souviset s prožíváním daného jedince než sebehodnocení partnera, které bychom získali spárováním dat. Jedincovo vnímání partnera může být zkresleno právě subjektivitou, ale jsem toho názoru, že nám toto subjektivní hodnocení partnera poskytuje důležité proměnné, které silně souvisí s jedincovým subjektivním prožíváním spokojenosti ve vztahu i s jeho sebehodnocením vlastní osoby. Z těchto důvodů jsem zvolila tento způsob sběru dat založený pouze na subjektivním hodnocení od respondenta.

V budoucích výzkumných projektech by proto bylo zajímavé data spárovat a získat tak kompletní subjektivní hodnocení od obou partnerů. Získali bychom tím mnoho úhlů pohledu na citovou vazbu a spokojenost ve vztahu. Spárování dat by nám totiž poskytlo mnoho rovin, které bychom mohli mapovat: hodnocení citové vazby partnera vs. sebehodnocení citové vazby, spokojenost respondenta vs. spokojenost partnera.

Tento výzkum pracoval pouze s vybranými proměnnými, čímž nezachycuje všechny možné proměnné, které mohou ovlivňovat citovou vazbu a spokojenost ve vztahu. Musíme tedy i při interpretaci výsledků počítat s případnými skrytými proměnnými, které mohou zkreslovat nalezené souvislosti mezi měřenými proměnnými.

Tento výzkum se zaměřil pouze na spokojenost respondenta, a proto nezachycuje případnou nespokojenost obou partnerů, která může souviset například s poklesem kvality vztahu nebo dynamickými procesy, které se projevují snížením celkové spokojenosti obou partnerů (a nejen spokojenosti respondenta). Spokojenost partnera v daném vztahu není v tomto výzkumu mapována, proto není zachycen ani případný vliv partnerovy spokojenosti na měřené proměnné.

Také v otázce subjektivního hodnocení spokojenosti se objevuje otázka, mapujeme-li spokojenost obecně nebo pouze určitou její složku. Toto riziko jsem se pokusila minimalizovat výběrem metody CSI, která vznikla IRT analýzou metod mapujících spokojenost.

Stejně riziko je též při mapování citové vazby. Proto i v případě výběru metody mapující citovou vazbu jsem zvolila metodu, která vychází z IRT analýzy metod měřících citovou vazbu.

Také bych chtěla nastolit otázku, zda výsledky výzkumu v sobě odrážejí aktuální stav jedince, a nebo se jedná o dlouhodobý prožitek či rys jedince. Zjištěná Úzkostnost

a Vyhýbavost jedince i jeho partnera by mohla být pouze aktuálním stavem, který je reakcí na danou situaci, a nebo se jedná o dlouhodobý prožitek či rys, který je odrazem stylu citové vazby daného jedince. Také v případě, že empiricky mapujeme spokojenost ve vztahu, si nemůžeme být stoprocentně jisti, zda je respondentova výpověď jeho reakce na aktuální situaci a nebo se jedná o dlouhodobý prožitek nespokojenosti.

S odstupem času se na tento výzkumný projekt dívám více kriticky a vnímám především nevyužitý potenciál výzkumu pro praxi. Domnívám se, že větší pozornost by mohla být věnována výzkumnému vzorku z poradenské a psychoterapeutické praxe.

Výstupy z výzkumu by mohly posloužit jako podnět pro práci s páry. K tomu by ale museli dát respondenti i jejich psychoterapeuti souhlas, ideálně by se měli do výzkumu zapojit i partneři respondentů. Jsem si vědoma, že takto designovaný výzkum by byl náročný nejen finančně a organizačně, ale hlavně by byl velice náročný i pro samotné účastníky. Bylo by velmi důležité poskytnout psychoterapeutům nejen samotné výsledky, ale také jim poskytnout zkušenosti a možnost konzultací s psychoterapeuty, kteří s citovou vazbou již psychoterapeuticky pracují. Jedná se totiž o způsob, jak s těmito výstupy pracovat a jak je případně terapeuticky využít.

Také by mohlo být zajímavé porovnat citovou vazbu respondentů k partnerovi a k psychoterapeutovi. Důležité by též bylo zaměřit se na vzájemné interference mezi těmito dvěma druhy citové vazby a ověřit tak výsledky zahraničních studií.

Znovu bych chtěla zdůraznit, že dynamika partnerského vztahu je velice složitá a tento výzkumný projekt na ni nahlíží zjednodušujícím způsobem (z hlediska spokojenosti). Domnívám se, že je nutné tento výzkum doplnit o kvalitativní studii, která by pomohla poodhalit a zpřesnit vzájemné vlivy a aspekty citové vazby v partnerském vztahu, které zůstaly v tomto kvantitativním výzkumu skryty. Kvalitativní studie by probíhala formou rozhovoru, ve kterém bych se pokusila zachytit rozmanitost proměnných, které případně souvisí se spokojeností ve vztahu a s citovou vazbou (např. podpora, intimita, péče a sex).

## **IV. Závěr**

Na závěr bych ráda uvedla, jak na základě nastudované literatury já osobně vnímám koncept citové vazby. Je to můj koncept, který se může lišit od jiných autorů. Velice zjednodušeně by se dalo říci, že citová vazba mezi partnery znamená potřebu poskytování a přijímání péče, podpory, lásky, intimity a potřebu blízkosti i autonomie. Tyto potřeby jsou intenzivnější, zažívá-li jeden z partnerů úzkost, strach nebo stres. Díky výzkumům, které se zaměřily na chování partnerů v zátěžových situacích, se objevilo několik shodných znaků, které se projevují jak ve vztahu dítěte s primární pečující osobou, tak ve vztahu mezi partnery.

Citová vazba v sobě odráží potřebu blízkosti i autonomie. Na citovou vazbu je možné nahlížet jako na prostorový vztah, ve kterém si oba aktéři vztahu (dítě a pečovatel nebo partneři v dospělosti) udržují určitou přirozenou vzdálenost mezi sebou. Ve vztahu dítěte a pečovatel je tento prostorový vztah více patrný, protože dítě se k vazebné figuře přibližuje nejčastěji fyzicky. Mezi partnery je toto přiblížení jak fyzické tak i na jiných úrovních (sdílení společného, emoční naladění, projevy lásky, důvěra, podpora, sex atd.). Tato souvislost je v běžném životě označována velice výstižně výroky jako například „s partnerem jsme se sblížili“, „už si nejsme tak blízci“ nebo „mám pocit, že se mi partner vzdaluje“. Tyto výroky v sobě totiž skrývají i přenesený význam intimity, blízkosti a autonomie mezi partnery, které v sobě kloubí citová vazba.

Blízkost a autonomie by měly být v rovnováze a jejich poměr by měl vyhovovat oběma partnerům. Nyní bych uvedla příklad, jak si tento poměr mezi blízkostí a autonomií představují: Očekávám-li vyšší míru blízkosti, než jakou mi je partner schopen nebo ochoten poskytnout, může to u mne vyvolávat úzkost (a také např. pocit, že mě partner dostatečně nemiluje, nepečuje o mě atd.). Stejně tak poskytuje-li mi partner méně autonomie (tím, že na mne naléhá s vyšší potřebou blízkosti, než jakou mu jsem ochoten nebo schopen poskytnout), opět to u mne může zvyšovat napětí (a např. pocity omezování, nedostatku prostoru a soukromí).

Vyhýbaví jedinci mají vyšší potřebu autonomie, a proto mohou na své partnery působit jako méně přístupní a jako ti, kdo si drží odstup. Úzkostní jedinci naopak touží spíše po splynutí s druhým jedincem. Tyto rozdílné míry v preferenci blízkosti a autonomie jsou výsledkem pracovních modelů, které si jedinci vytvářejí na základě svých zkušeností ve vztazích, a které slouží k odhadu chování a záměrů druhých lidí. Tyto pracovní modely v sobě odráží i vnitřní představu sebe samého. Do interakce tedy člověk vstupuje s určitým očekáváním, jak se daný partner zachová. S pracovními modely citové vazby souvisí,



dle mého názoru, i strach z opuštění či odmítnutí. Jedinci s úzkostnou citovou vazbou totiž očekávají, že mohou být partnerem odmítnuti, a proto více vyžadují projevy přijetí a přiřkládají větší význam projevům neshody a odmítnutí.

Koncept citové vazby v dospělosti je v zahraničí hojně zkoumán, bohužel neexistuje mnoho výzkumných projektů na dané téma v České republice. Tato práce tedy vychází především ze zahraničních zdrojů, které překladem do češtiny přibližuje českému čtenáři. Cílem této rigorózní práce bylo představit teorii citové vazby v partnerském vztahu a v manželství se zaměřením na využití těchto poznatků v psychoterapii. Proto je v teoretické části práce uvedeno jak pojetí konceptu citové vazby v širších souvislostech, tak teoretická východiska a velké množství výzkumných projektů. Domnívám se, že tato rigorózní práce může sloužit jako základní seznámení s konceptem citové vazby v dospělosti. Ráda bych znovu zdůraznila přínos tohoto konceptu, kterému se daří srozumitelně a komplexně propojit vztahové charakteristiky a procesy.

Citová vazba má velký aplikační potenciál, což je též těžiště této rigorózní práce. Možnosti jejího využití spatřuji především v párové psychoterapii. Koncept citové vazby má ale co nabídnout i v jiných oblastech, jako například ve zdravotnictví nebo v rodinné psychoterapii.

Za hlavní přínos této rigorózní práce považuji seznámení čtenáře se základními principy citové vazby v psychoterapii ve dvou rovinách – citová vazba v terapeutickém vztahu a citová vazba v terapeutickém procesu.

Domnívám se, že psychoterapeuti všech směrů a škol při své praxi vytvářejí silné pouto se svými klienty, které je založeno na vzájemné důvěře a přijetí. Psychoterapeutická sezení jsou pro klienty bezpečným místem, kde mohou otevírat svá témata. Jinými slovy řečeno, psychoterapeuti se svými klienty utvářejí citovou vazbu. Psychoterapeut je pro klienta bezpečným útočištěm i bezpečnou základnou. Psychoterapeut se během terapeutického procesu stává pro klienta vazebnou figurou, která ho s přijetím a respektem doprovází při terapeutické práci. Z tohoto důvodu považuji za užitečné využít koncept citové vazby i v terapeutickém vztahu a procesu.

V párové psychoterapii se kloubí dva druhy citové vazby klienta – citová vazba klienta ke svému partnerovi a citová vazba klienta k psychoterapeutovi. V této rigorózní práci přináším

nástin praktického využití konceptu citové vazby, a to ukázkou vybraných technik psychoterapií zaměřených na citovou vazbu a kasuistikou.

Troufám si tvrdit, že by tato rigorózní práce mohla posloužit jako inspirace pro psychoterapeuty a poradce pracující s jedincem nebo párem. Tato práce může poskytnout nový pohled nebo jiný úhel přemýšlení nad terapeutickým vztahem i procesem a také nabídnout nové oblasti zaměření psychoterapeuta při práci s klientem.

Celé téma citové vazby a psychoterapie je stručně doplněno o otázku supervize, ve které se snažím poukázat i na fakt, že též psychoterapeut utváří citové vazby s jinými vazebnými figurami (supervizory), které mu poskytují bezpečí, kterým důvěřuje, a které ho přijímají.

Výzkumným cílem této rigorózní práce bylo ověření souvislosti mezi citovou vazbou a spokojeností ve vztahu. Do výzkumu jsem zařadila jak jedince žijící v nesezdaném partnerském vztahu, tak jedince žijící v manželství. Dále jsou do výzkumu zařazeni klienti poradenské nebo psychoterapeutické praxe, což byl, dle mého názoru, první takto designovaný výzkum v České republice, který by přinesl prvotní zmapování této souvislosti u těchto výzkumných skupin.

Ve výzkumném projektu se zaměřuji na aktuální citovou vazbu v konkrétním partnerském vztahu nebo v manželství a to z níže uvedených důvodů.

Výzkumy, které se zaměřily na stabilitu typu citové vazby jedince v čase, docházejí k výsledkům, že typ citové vazby je v čase stabilní. Mnoho autorů, kteří se zabývají citovou vazbou v dospělosti, se tak zaměřují na retrospektivní mapování citové vazby daného jedince s primární pečující osobou (s rodiči) například metodou Adult attachment interview.

Jiná skupina autorů se naopak ranou citovou vazbou s pečující osobou nezabývají, a sledují pouze konkrétní typ citové vazby v konkrétním partnerském vztahu. Tento druhý přístup, který je někdy naopak příznivci retrospektivního postupu kritizován, mi je osobně velice sympatický, neboť se domnívám, že s ohledem na práci s konkrétními partnerskými vztahy je tento přístup vhodnější. U klientů by mne zajímala především současná situace a daný partnerský vztah nebo jejich partnerské vztahy v dospělosti a to především z důvodu podstatného rozdílu, který je uveden výše – partnerský vztah je symetrický na rozdíl od vztahu dítěte a pečující osoby. Také se domnívám, že se citová vazba během ontogeneze vyvíjí a formuje na základě jedincových zkušeností s blízkými vztahy.

Výzkum byl řešen kvantitativně formou dotazníku, který se skládá ze dvou dotazníků. V první části, která mapuje citovou vazbu v partnerském vztahu a v manželství, je využit český překlad dotazníku Experiences in Close Relationship – Revised. Respondent vyplnil sebehodnocení své citové vazby a pak subjektivně ohodnotil citovou vazbu partnera. Dotazník mapující spokojenost ve vztahu je českým překladem Couples Satisfaction Index.

Přínosem této rigorózní práce byl také první český překlad těchto metod a jeho pilotní otestování u vybraného vzorku české populace.

Na výzkumném vzorku 258 českých respondentů bylo zjištěno, že faktory sytící citovou vazbu – Úzkostnost a Vyhýbavost, signifikantně korelují se spokojeností ve vztahu, což potvrzují i zahraniční výzkumy. Nejsilnější souvislost byla prokázána mezi spokojeností a úzkostností (Úzkostnost respondenta:  $\rho = - 0,749$  na hladině významnosti 0,01; hodnocení Úzkostnosti partnera:  $\rho = - 0,709$  na hladině významnosti 0,01). Tyto výsledky naznačují, že úzkostnost jednoho z partnerů je významným prediktorem poklesu spokojenosti ve vztahu u daného výzkumného vzorku. Také vyhýbavost jednoho z partnerů negativně koreluje se spokojeností ve vztahu (Vyhýbavost respondenta:  $\rho = - 0,533$  na hladině významnosti 0,01; hodnocení Vyhýbavost partnera:  $\rho = - 0,584$  na hladině významnosti 0,01). Tyto zjištění odpovídají zahraničním výsledkům, kde nejistá citová vazba (vysoká míra Úzkostnosti a/nebo Vyhýbavosti) negativně ovlivňuje spokojenost ve vztahu.

Proměnné citové vazby se tak ukázaly jako lepší prediktory spokojenosti ve vztahu než věk, pohlaví nebo druh vztahu respondenta (partnerský vztah / manželství).

## **V. Literatura**

- Acitelli, L. K. (2006). Marriage. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Human Development* (Vol. 2, pp. 810-813). Thousand Oaks, CA: Sage Reference. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3466300404&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Acitelli, L. K. (2006). Marriage. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Human Development* (Vol. 2, pp. 810-813). Thousand Oaks, CA: Sage Reference. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3466300404&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Ainsworth, M. (1969). Object relations, dependency and attachment: A theoretical review of the infant-mother relationship. *Child Development*, 40(4), 969.
- Ainsworth, M. (2010). Security and attachment. In R. Volpe (Ed.) , *The secure child: Timeless lessons in parenting and childhood education* (pp. 43-53). Charlotte, NC US: IAP Information Age Publishing.
- Ainsworth, M., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a Strange situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Aron, A., Fisher, H. E., & Strong, G. (2007). Romantic Love. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 765-767). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100449&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Bartholomew, K., & Allison, C. J. (2006). An Attachment Perspective on Abusive Dynamics in Intimate Relationships. In M. Mikulincer, G. S. Goodman (Eds.) , *Dynamics of romantic love: Attachment, caregiving, and sex* (pp. 102-127). New York, NY US: Guilford Press.
- 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
- Birnbaum, G. E., Reis, H. T., Mikulincer, M., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When sex is more than just sex: Attachment orientations, sexual experience and relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91, 929–943.
- Black, S., Hardy, G., Turpin, G., & Parry, G. (2005). Self-reported attachment styles and therapeutic orientation of therapists and their relationship with reported general alliance quality and problems in therapy. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 78(3), 363-377. doi:10.1348/147608305X43784
- Bogaert, A. F., & Sadava, S. (2002). Adult attachment and sexual behavior. *Personal Relationships*, 9(2), 191.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba*. (vydání 1, s. 360). Praha: Portál.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. H. (2000). Research on the Nature and Determinants of Marital Satisfaction: A Decade in Review. *Journal Of Marriage & Family*, 62(4), 964-980.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson, W. Rholes (Eds.) , *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York, NY US: Guilford Press.
- Carnelley, K. B., Pietromonace, P. R., & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving, and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships*, 3(3), 257-278. doi:10.1111/j.1475-6811.1996.tb00116.x

- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 71(4), 810-832. doi:10.1037/0022-3514.71.4.810
- 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.
- Cowan, C. P., & Cowan, P. (2005). Two central roles for couple relationships: breaking negative intergenerational patterns and enhancing children's adaptation. *Sexual & Relationship Therapy*, 20(3), 275-288. doi:10.1080/14681990500140859
- Crawley, J., & Grant, J. (2005). Emotionally Focused Therapy for Couples and Attachment Theory. *ANZJFT Australian And New Zealand Journal Of Family Therapy*, 26(2), 82-89. doi:10.1002/j.1467-8438.2005.tb00647.x
- Crowell, J. A., & Treboux, D. (1995). A Review of Adult Attachment Measures: Implications for Theory and Research. *Social Development*, 4(3), 294-327. doi:10.1111/1467-9507.ep11633847
- 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, 371-393.
- Davila, J., Karney, B., Bradbury B. R., & Thomas N. (1999). Attachment change processes in the early years of marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783-802.
- Davis, D., Shaver, P. R., Widaman, K. F., Vernon, M. L., Follette, W. C., & Beitz, K. (2006). 'I can't get no satisfaction': Insecure attachment, inhibited sexual communication, and sexual dissatisfaction. *Personal Relationships*, 13(4), 465-483. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00130.x
- Dewitte, M. (2012). Different Perspectives on the Sex-Attachment Link: Towards an Emotion-Motivational Account. *Journal Of Sex Research*, 49(2/3), 105-124. doi:10.1080/00224499.2011.576351
- Dvorská, L. (2008). *Vztah mezi citovou vazbou v romantických vztazích a strategiemi zvládání v adolescenci* (Bakalářská práce). Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, Brno.
- Graham, J. M., Diebels, K. J., & Barnow, Z. B. (2011). The reliability of relationship satisfaction: A reliability generalization meta-analysis. *Journal Of Family Psychology*, 25(1), 39-48. doi:10.1037/a0022441
- 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
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2(2), 143-159. doi:10.1111/j.1475-6811.1995.tb00082.x
- Feeney, J. A. (1999a). Adult romantic attachment and couple relationships. In J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds.) , *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 355-377). New York, NY US: Guilford Press.
- Feeney, J. A. (1999b). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 6(2), 169-185. doi:10.1111/j.1475-6811.1999.tb00185.x
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. In C. Hendrick, S. S. Hendrick (Eds.) , *Close relationships: A sourcebook* (pp. 185-201). Thousand Oaks, CA US: Sage Publications, Inc.

- Feeney, J. A., Peterson, C., Gallois, C., & Terry, D. J. (2000). Attachment style as a predictor of sexual attitudes and behavior in late adolescence. *Psychology & Health, 14*(6), 1105.
- Fletcher, G. (2007). Close Relationships. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 1, pp. 141-148). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Retrieved from <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100092&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Fraley, R. C. (2007). Attachment Theory. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 1, pp. 55-58). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100042&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Fraley, R. (2010a). Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment Questionnaire. In R. Chris Fraley. Dostupné červen 20, 2012, z <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measure/ecrr.htm>
- Fraley, R. (2010b). *A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research*. Dostupné červenec 24, 2012, z: <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm>
- Fraley, R., & 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
- Fraley, R., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review Of General Psychology, 4*(2), 132-154. doi:10.1037/1089-2680.4.2.132
- Fraley, R., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal Of Personality And Social Psychology, 78*(2), 350-365. doi:10.1037/0022-3514.78.2.350
- Fraley, R., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615-625. doi:10.1037/a0022898
- Funk, J. L., & Rogge, R. D. (2007). Testing the ruler with item response theory: Increasing precision of measurement for relationship satisfaction with the Couples Satisfaction Index. *Journal Of Family Psychology, 21*(4), 572-583. doi:10.1037/0893-3200.21.4.572
- Goodwin, I., Holmes, G., Cochrane, R., & Mason, O. (2003). The ability of adult mental health services to meet clients' attachment needs: The development and implementation of the Service Attachment Questionnaire. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 76*(2), 145.
- Hahn, K. (2005). Intimacy. In G. Ritzer (Ed.), *Encyclopedia of Social Theory* (Vol. 1, pp. 416-417). Thousand Oaks, CA: Sage Reference. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3439400168&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal Of Personality & Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*, 270-280.

- Hazan, C., & Zeifman, D. (1999). *Pair-bonds as attachments: Evaluating the evidence*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment theory and research* (pp. 336–354). New York, NY: Guilford.
- Hovey, J. (2007). Intimacy. In F. Malti-Douglas (Ed.), *Encyclopedia of Sex and Gender* (Vol. 2, pp. 778-779). Detroit: Macmillan Reference USA. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2896200327&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Ihinger-Tallman, M. (2001). Marriage. In *Encyclopedia of Sociology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1733-1740). New York: Macmillan Reference USA. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3404400225&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Item-response theory (IRT). (2012). In *Scio*. Dostupné červen 20, 2012, z [http://www.scio.cz/vyzkum/tvorba\\_testu/odborna-cast/item-response-theory.asp](http://www.scio.cz/vyzkum/tvorba_testu/odborna-cast/item-response-theory.asp)
- Johnson, S. M. (2007). A new era for couple therapy: Theory, research, and practice in concert. *Journal Of Systemic Therapies*, 26(4), 5-16.
- Jurič, S. (2011). Difference in relationship satisfaction and adult attachment in married and cohabitating couples. *Anthropos: Casopis Za Psihologiju In Filozofiju Ter Za Sodelovanje Humanisticnih Ved*, 43(3/4), 51-69.
- Kamo, Y. (2001). Marital Adjustment. In *Encyclopedia of Sociology* (2nd ed., Vol. 3, pp. 1725-1733). New York: Macmillan Reference USA. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3404400224&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Kirkpatrick, L. A., & Davis, K. E. (1994). Attachment style, gender, and relationship stability: A longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 66, 502–512.
- Klohnen, E. C., & Bera, S. (1998). Behavioral and Experiential Patterns of Avoidantly and Securely Attached Women Across Adulthood: A 31-Year Longitudinal Perspective. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 74(1), 211-223.
- Komárková, S., & Skokanová, Z. (2012). Souvislost mezi všímavostí a spokojeností ve vztahu (Písemná práce III.). Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Praha.
- Kratochvíl, S. (2005). *Manželská terapie*. (4., rozš. vyd., V nakl. Portál 2., 255 s.) Praha: Portál.
- Langhinrichsen-Rohling, J., Dooley, H., & Langhinrichs, R. (2006). Dating. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Human Development* (Vol. 1, pp. 334-338). Thousand Oaks, CA: Sage Reference. Retrieved from <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3466300188&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Leonard, A. (2007). Domestic Partnership. In F. Malti-Douglas (Ed.), *Encyclopedia of Sex and Gender* (Vol. 2, pp. 400-404). Detroit: Macmillan Reference USA. Retrieved from <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2896200174&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Li, T., & Fung, H. H. (2011). The dynamic goal theory of marital satisfaction. *Review Of General Psychology*, 15(3), 246-254. doi:10.1037/a0024694
- Limerence. (2012). In Wikipedia. Dostupné červenec 24, 2012, z <http://en.wikipedia.org/wiki/Limerence>
- Master, S. L., Eisenberger, N. I., Taylor, S. E., Naliboff, B. D., Shirinyan, D., & Lieberman, M. D. (2009). A Picture's Worth: Partner Photographs Reduce Experimentally Induced Pain. *Psychological Science (Wiley-Blackwell)*, 20(11), 1316-1318.

- Mikulincer, M., Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. (578 p.) New York: Guilford Press.
- Naaman, S., Pappas, J. D., Makinen, J., Zuccarini, D., & Johnson-Douglas, S. (2005). Treating Attachment Injured Couples With Emotionally Focused Therapy: A Case Study Approach. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 68(1), 55-77.
- Paley, B., Cox, M. J., Harter, K. M., & Margand, N. A. (2002). Adult attachment stance and spouses' marital perceptions during the transition to parenthood. *Attachment & Human Development*, 4(3), 340-360. doi:10.1080/14616730210167276
- Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodina: Struktura, dynamika, komunikace*. (1. vyd., 294 s.) Brno: Doplněk.
- Reis, H. T. (2007). Intimacy. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 1, pp. 497-498). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100293&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L., & Grich, J. (2001) Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 421-435.
- Seedall, R. B., & Wampler, K. S. (2013). An Attachment Primer for Couple Therapists: Research and Clinical Implications. *Journal Of Marital & Family Therapy*, 39(4), 427-440. doi:10.1111/jmft.12024
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Slade, A. (1999). The implications of attachment theory and research for adult psychotherapy: Research and clinical perspectives. In J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds.) , *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 762-779). New York, NY US: Guilford Press.
- Solomon, M. (2009). Attachment Repair in Couples Therapy: A Prototype for Treatment of Intimate Relationships. *Clinical Social Work Journal*, 37(3), 214-223. doi:10.1007/s10615-009-0217-1
- Sprecher, S., & Felmlee, D. (2007). Love. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 537-539). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100319&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Sternberg, R. J. (2007). Triangular Theory of Love. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 997-998). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100576&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Stewart, L. P. (2002). Relationships, Types of. In J. R. Schement (Ed.), *Encyclopedia of Communication and Information* (Vol. 3, pp. 876-878). New York: Macmillan Reference USA. Retrieved from <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX3402900242&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital Satisfaction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 541-544). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2661100321&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>



- Šulová, L. (1998). Člověk v rodině. In J. Výrost & I. Slaměník (Eds.), *Aplikovaná sociální psychologie I: člověk a sociální instituce*. (1, pp. 303-342). Praha: Portál.
- Volling, B. L., Notaro, P. C., & Larsen, J. J. (1998). Adult Attachment Styles: Relations with Emotional Well-Being, Marriage, and Parenting. *Family Relations*, 47(4), 355-367.
- Wilson, L. (2007). Marriage. In F. Malti-Douglas (Ed.), *Encyclopedia of Sex and Gender* (Vol. 3, pp. 947-954). Detroit: Macmillan Reference USA. Dostupné z <http://go.galegroup.com.ezproxy.is.cuni.cz/ps/i.do?id=GALE%7CCX2896200399&v=2.1&u=karlova&it=r&p=GVRL&sw=w>