

CITOVÁ VAZBA A NAPLŇOVÁNÍ ZÁKLADNÍCH PSYCHICKÝCH POTŘEB V PARTNERSKÝCH VZTAZÍCH V OBDOBÍ DOSPĚLOSTI¹

LENKA LACINOVÁ, RADKA NEUŽILOVÁ MICHALČÁKOVÁ

Přehledová studie se zaměřuje na propojení teorie citové vazby a sebedeterminační teorie (SDT) v kontextu partnerských vztahů v dospělosti. Cílem tohoto přehledu je shrnout dosavadní výsledky empirických studií, které propojují perspektivu naplňování základních psychických potřeb vycházející z tezí SDT s citovou vazbou v dospělosti. Naplňování základních psychických potřeb poskytuje motivační rámec pro lepší pochopení vazbového chování v partnerských vztazích. Studie předkládá i náměty pro budoucí výzkum.

Klíčová slova: citová vazba v dospělosti, sebedeterminace, základní psychické potřeby

Kvalita blízkých vztahů (*close relationships*) je pokládána za jeden z nejvýznamnějších faktorů, které ovlivňují kvalitu života a spokojenost, ale také psychické a fyzické zdraví. Přestože význam těchto vztahů je zintegrován jako bazální součást psychologie ve všech jejích podobách od klinické praxe k empirickému zkoumání, k pokusům o vytvoření svébytné disciplíny zaměřující se na zákonitosti vývoje, fungování a specifické charakteristiky blízkých vztahů mezi lidmi, dochází ve zvýšené míře teprve v posledním čtvrtstoletí (viz např. Berscheid, 1999). V jejím rámci lze vysledovat celou řadu teoretických přístupů, které se snaží popsat a vysvětlit klíčové procesy utvářející mechanismus blízkých vztahů, jako jsou např. citová vazba (*attachment*), intimita, vzájemná závislost (*interdependence*).

Právě otázka, jaký je mechanismus fungování blízkých vztahů, zůstává stále zodpovězena pouze částečně a mnohé aspekty jsou dosud nejasné. Pro psychologickou teorii, ale i pro její praktické aplikace, je např. zásadním problémem samotná existence zdravých blízkých vztahů, to, co je utváří a zda je ovlivňuje i sociokulturní kontext. Konkrétněji se výzkumníci snaží popsat, jak je chování v blízkém vztahu determinováno biologickými a evolučními faktory v kontextu společnosti. Pro řešení úkolů „vztahové vědy“ (*relational science*) využívají vědci celou řadu teorií, jak již bylo zmíněno, a pochopitelně také metod založených na těchto východiscích. Výzkum blízkých vztahů se typicky zaměřuje na to, jak individuální osobnostní a/nebo situační faktory utvářejí zásadní vztahové procesy (např. řešení konfliktů) a jak se tyto interakce promítají do fungování a hodnocení vztahu (např. míra závazku, úroveň spokojenosti). Pokud je vysvětlován mechanismus

¹ Studie vznikla v rámci řešení projektu Cesty do dospělosti: longitudinální výzkum vývojových trajektorií a prediktorů autonomie a identity (GAP407/12/0854).

fungování vztahů pouze na úrovni „chování“, není však mnohdy možné odlišovat konsekvence určitého chování pro budoucnost a kvalitu partnerského vztahu, neboť i chování, které se samo o sobě může jevit jako „pozitivní“, nemusí ve výsledku vyústit ve vytvoření zdravého blízkého vztahu. Z tohoto důvodu je významnou součástí studia blízkých vztahů problematika motivace chování v nich.

Cílem této přehledové studie je představit teorii citové vazby (*attachment theory*) ve specifickém kontextu partnerských vztahů v dospělosti jako jeden z nejvýznamnějších explanačních teoretických proudů a naznačit její smysluplné spojení se sebedeterminační teorií (*self-determination theory*, viz Ryan & Deci, 2000), která poskytuje možnost detailněji pochopit roli naplňování základních psychických potřeb (*basic psychological needs*) v rámci partnerských vztahů.

Citová vazba v dětství a dospělosti: podobnosti a rozdíly

Přestože teorie citové vazby byla primárně Johnem Bowlbym (1969/1997) formulována k vysvětlení utváření a funkce vazby mezi dítětem a jeho pečovatelem, na počátku 80. let minulého století začaly sílit snahy o využití těchto principů v oblasti blízkých vztahů u dospělých. Bowlbyho koncept citové vazby představil poprvé v českém prostředí Petr Kulísek (2000, s. 406) jako „trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu“. Citová vazba se projevuje čtyřmi rozdílnými, ale vzájemně provázanými kategoriemi chování, které jsou regulovány vrozeným behaviorálním systémem. Jedná se o (1) vyhledávání/udržování blízkosti (*proximity seeking/maintenance*), (2) separační protest/distres (*separation protest/distress*). Citová vazba zahrnuje také funkci (3) tzv. jisté základny (*secure base*) v podobě vazbové osoby (*attachment figure*), která umožňuje dítěti prozkoumávat okolní prostředí, pokud v něm není přítomen nějaký ohrožující stimul. V momentech ohrožení či stresu pak slouží tato osoba jako (4) tzv. přístav bezpečí (*safe haven*). Původní Bowlbyho vymezení citové vazby rozšířila jeho spolupracovnice Mary D. Ainsworthová, která pokládá za základní cíl naplňovaný prostřednictvím aktivace systému citové vazby dosažení nebo udržování optimální míry tzv. pociťované jistoty (*felt security*), která umožňuje a podporuje explorační chování dítěte. Míra spoléhání se dítěte na vazbovou figuru jako na zdroj jistoty je pak zásadním faktorem podílejícím se na kvalitě citové vazby (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978).

Základní charakteristiky citové vazby v dětství lze dle Weisse (1991) pozorovat i u většiny manželských a trvalých partnerských vztahů (*committed relationships*). Lidé nacházející se v těchto typech vztahů, spojují svůj pocit jistoty a pohodlí se svým partnerem, přejí si být v jeho přítomnosti a to zejména v okamžicích ohrožení či stresu a „protestují“ proti odloučení od něj. Reakce na ztrátu partnera (např. rozchod, smrt) v dospělosti se do značné míry podobají separační reakci v dětství. Podle Bowlbyho (1979) představuje partnerství či přátelství prototyp citové vazby v dospělosti.

Principy fungování citové vazby v dospělosti shrnují Fraley a Shaver (2000) následovně:

(1) Dynamika chování a emocí ve vztahu dítě–pečovatel v dospělém partnerském vztahu je řízena stejným biologickým systémem. Podobně jako malé děti v přítomnosti rodiče i dospělí lidé se cítí více bezpečně a jistěji, pokud je jejich partner nablízku, je dostupný,

vnímavý a citlivý vůči jejich potřebám (funkce tzv. jisté základny – *secure base*). Pokud lidé vnímají nějaké ohrožení, jsou psychicky či fyzicky přetížení, unavení, zranění nebo nemocní, stává se pro ně partner zdrojem bezpečí, útěchy a ochrany (funkce tzv. bezpečného přístavu – *safe haven*). Další významnou podobností mezi vztahem dítě–pečovatel a partnerským vztahem je např. blízký tělesný kontakt, „žvatlání“ (tzv. *baby-talk*) a společné sdílení zajímavých zkušeností a zážitků.

(2) Individuální rozdíly vzorců vazbového chování ve vztahu dítě–pečovatel jsou podobné individuálním rozdílům, které lze pozorovat u dospělých partnerů (viz Hazan & Shaver, 1987).

(3) Individuální rozdíly ve vazbovém chování v dospělosti (tedy jednotlivé styly citové vazby) odráží očekávání a důvěru, kterou si vytváří o sobě a blízkých lidech na základě vlastní historie citové vazby. Tyto „pracovní modely“ (*working models*) jsou relativně stálé a mohou zrcadlit ranou péči, která poskytuje zkušenosti, z nichž jedinec čerpá v průběhu dalšího života, ale zahrnují také zkušenosti z pozdějších významných vztahů.

(4) Romantická láska v dospělosti v sobě zahrnuje vzájemnou souhru mezi systémem citové vazby, poskytování péče a sexuálně-reprodukčním systémem. Poskytování péče a sex představují v modelu citové vazby v dospělosti samostatné behaviorální systémy, které jsou však empiricky do značné míry propojeny.

Zeifmanová a Hazanová (2008) rozšiřují paralelu mezi citovou vazbou v dětství a citovou vazbou mezi dospělými partnery úvahou o určité podobnosti jednotlivých fází ve vývoji tohoto funkčního systému, k jejímuž detailnímu empirickému ověření doposud nedošlo a tak tato paralela zatím slouží jako výchozí teoretický model vývoje partnerských vztahů v dospělosti. Počátky vzniku partnerského vztahu – proces prvotního namlouvání, který je charakterizován flirtováním, afiliací a nezávaznými sexuálními signály přirovnávají autoři k fázi tzv. nekritické sociability (také tzv. *preattachment phase*), kdy podobně jako se pomocí vrozeného repertoáru chování (např. pláč, úsměv, reflexní „držení“ a natahování rukou) novorozené dítě snaží udržet interakci s pečujícími osobami, dospělí lidé se svým chováním snaží zvýšit pravděpodobnost pokračování kontaktu s „vyhlédnutým“ partnerem. Vývoj partnerského vztahu pokračuje dále zvyšující se selektivitou ve vyhledávání vazbové osoby – partnera, jeho preferencí před ostatními a také zvyšující se mírou závazku, což svým charakterem odpovídá fázi citové vazby v utváření (*attachment-in-the-making phase*). Období cca mezi třetím až sedmým měsícem věku dítěte slouží k jasnějšímu odlišení primární pečující osoby od ostatních dospělých a toto odlišení je předpokladem k cílenějšímu zaměřování vazbového chování dítěte v situaci aktivace systému citové vazby (např. ohrožení, pocíťovaný dyskomfort) směrem k této osobě. Toto období je také charakteristické vysokou frekvencí fyzického kontaktu, mazlení, škádlení a verbální komunikace, která obsahuje zejména zdrobněliny a něžné oslovení dítěte rodičem. V dospělosti lze najít podobné chování mezi zamilovanými partnery. Fázi jasně ohraničené citové vazby (*clear-cut attachment phase*), v níž se cca kolem sedmého měsíce vedle lokomocí dítěte umožněným následováním pečující osoby objevuje i silný separační protest při odloučení dítěte od této osoby, srovnávají Zeifmanová a Hazanová (2008) s vyústěním vývoje partnerství do formálního svazku manželství (v současné době lze za srovnatelný akt považovat i rozhodnutí o společné domácnosti partnerů, tedy o nesezdaném soužití). Třetí fázi jasně ohraničené citové vazby v dětství tedy lze charakterizovat vznikem a přítomností charakteristického vazbového chování, které je zaměřováno na vazbovou osobu, se kterou udržuje dítě blízkost (*proximity maintenance*)

a která mu poskytuje v případě potřeby bezpečný přístav (*safe haven*), od které odloučení vyvolává separační reakci (*separational distress*), a která podporuje explorační chování dítěte poskytnutím jisté základny (*secure base*). V dospělosti je v této fázi pozorovatelný výskyt obdobného typického selektivního zaměření všech výše popsanych typů vazbového chování směrem k partnerovi. Poslední fázi v dětství charakterizují především vývojové změny v oblasti kognice. Dítě se postupně zbavuje absolutní závislosti na pečující osobě, což je podmíněno rozvíjejícím se sebeuvědoměním a vznikem základní identity. Dalším významným vývojovým mezníkem v tomto období je rozvoj empatie a počátky utváření se teorie mysli. Díky těmto schopnostem dítě může začít chápat potřeby druhých lidí a porozumět tomu, že i jeho pečovatel má vlastní potřeby, v některých situacích odlišné od jeho vlastních. V partnerských vztazích popisují tuto závěrečnou fázi utváření citové vazby Zeifmanová a Hazanová (2008) jako období, kdy dochází u partnerů k poklesu pro okolí zjevného vazbového chování a pozornost partnerů se kromě vzájemného vztahu zaměřuje i na další oblasti života (práce, volný čas, přátelské vztahy).

Citová vazba mezi partnery v dospělosti se od citové vazby mezi dítětem a pečovatelem liší především ve skutečnosti, že má reciproční a nehierarchický charakter. Vazbové chování v dětství může být adaptivní pouze tehdy, jestliže je pečovatel schopný poskytnout dítěti ochranu a podporu. Pečovatel (nejčastěji matka) poskytuje ochranu a péči svému dítěti jako silnější, zkušenější a moudřejší. V partnerských vztazích u většiny párů nelze jednoznačně role příjemce a poskytovatele péče oddělovat, neboť se v nich partneři střídají. Jak již bylo zmíněno, citová vazba v dospělosti zahrnuje navíc také systém péče (*caregiving*) a sexuálně-reprodukční systém.

Citová vazba v dospělosti: Interindividuální a intraindividuální variabilita

Specifickým východiskem pro počátky zkoumání citové vazby mezi partnery v dospělosti byly vedle tezí Bowlbyho teorie (1969/1997, 1973/1998, 1980/1998) především myšlenky a výzkumy Mary Ainsworthové (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 1978). Na její popis rozdílných vzorců chování dětí k jejich pečovatelům v situaci separace a znovushledání po ní, odkazují Cindy Hazanová a Phillip Shaver v klíčové studii pro rozvoj uvažování o citové vazbě v partnerských vztazích z roku 1987. V návaznosti na Bowlbyho myšlenky (1973/1998) o kontinuitě mezi ranými a pozdějšími zkušenostmi a chováním v blízkých vztazích, která je zabezpečena vznikem a fungováním tzv. pracovních modelů (*working models*), předpokládala Hazanová se Shaverem (1987), že podobu partnerských vztahů v dospělosti lze zachytit prostřednictvím charakteristik vazbového chování v dětství. Hazanová a Shaver vytvořili metodu pro zjištění typu citové vazby v dospělosti, která byla založena na nucené volbě jednoho z odstavců, které popisovaly pocity, které mohou lidé v blízkých vztazích zažívat a které odpovídaly typům dětské citové vazby rozlišených Ainsworthovou s kolegy (1978) – jistý (*secure*)², úzkostně-ambivalentní (*anxious-ambivalent*)³

² Je pro mne relativně snadné se dostat do blízkosti druhých a je pro mne příjemné spoléhat na ně a zároveň nechat je spoléhat se na mne. Nedělám si starosti s tím, že jsem k někomu připoután nebo, že je někdo se mnou v těsném vztahu.

³ Mám dojem, že druzí váhají, zda chtějí být v mé blízkosti, tak jak bych chtěl já. Dělam si starosti, zda mne partner skutečně miluje nebo zda se mnou zůstane. Toužím s milovanou osobou splynout, ale tato touha partnery odrazuje.

a vyhýbavý (*avoidant*)⁴. Výsledky šetření, které nejdříve proběhlo prostřednictvím lokálních novin Rocky Mountain News (620 respondentů ve věku od 14 do 92 let s průměrem 36 let) a bylo replikováno i se vzorkem 108 studentů s věkovým průměrem 18 let, prokázaly, že výskyt jednotlivých typů citové vazby v dospělé populaci je srovnatelný s frekvencí typů citové vazby u dětí ze střední třídy bílé americké populace (přes polovinu respondentů se přiřadilo k popisu jisté citové vazby, lehce přes 20 % pak k vyhýbavé citové vazbě a pod 20 % pak úzkostně-ambivalentní). Hazanová se Shaverem dále zjistili, že se tyto tři skupiny liší v posouzení kvality vztahů v původní rodině a vztahovými zkušenostmi v dospělém věku. Přestože tato první studie pracující s konceptem citové vazby v partnerských vztazích dospělých lidí vykazovala řadu limitů (např. spoléhání na volbu jedné položky k určení typu citové vazby a vycházející ze zkušeností v jednom partnerském vztahu), vytvořila smysluplnou spojnici mezi teorií rané citové vazby a teoriemi lásky v dospělém věku, čímž byla podnícena intenzivní výzkumná aktivita v této oblasti.

Vedle typologického uvažování se nověji začalo rozvíjet i uvažování v dimenzionální perspektivě. V průběhu empirického zkoumání (např. Bartholomew & Horowitz, 1991; přehled viz Brennan, Clark, & Shaver, 1998) začalo být zřejmé, že koncept citové vazby lze dobře vystihnout prostřednictvím dvou dimenzí – vyhýbání se (*avoidance*; vyhýbání se intimitě a emočním projevům s ní spojeným) a úzkosti (*anxiety*; strach z opuštění nebo nedostatku lásky). Bartholomewová a Horowitz (1991) v níže popsaném modelu citové vazby v dospělosti předpokládají, že na tyto dvě dimenze lze pohlížet jako na „model sebe“ (pozitivní–negativní) a „model druhých“ (pozitivní–negativní). Dimenze „vyhýbání se“ je charakterizována prožitky neklidu, který doprovází blízkost a závislost ve vztazích, a upřednostňováním emocionálního odstupu od druhých a samostatnosti. S nejistotou a úzkostí se osoby s vysokou mírou vyhýbavosti ve vztazích vyrovnávají deaktivací systému citové vazby. Dimenze „úzkosti“ je pak spojena se silnou touhou po blízkosti a ochraně, avšak také se zvýšeným strachem o dostupnost blízké osoby a o vlastní hodnotu. Jako reakce na nejistotu a strach dochází k hyperaktivaci systému citové vazby. Ti, u nichž je míra „úzkosti“ i „vyhýbání se“ nízká, jsou označováni jako jedinci s „jistým typem citové vazby“. Jak již bylo popsáno výše, tyto jedinci jsou charakterističtí svým přesvědčením o dostupnosti blízké osoby a citlivosti, v blízkých vztazích vzájemně „závislosti“ se cítí dobře, na ohrožení a nepřízeň jsou schopni reagovat konstruktivním způsobem (Mikulincer & Shaver, 2007).

Výše zmíněný čtyř-kategoriální model Bartholomewové s Horowitzem (1990) představuje jednotlivé styly citové vazby (*attachment styles*), které se vyvíjejí na základě pozitivních, či negativních pracovních modelů sebe sama a druhých lidí. Tyto styly vznikají kombinací zkušeností a zážitků spojených s blízkými vztahy a Crowellová, Fraley a Shaver (1999) je popisují následovně:

- **Jistý** (*secure*) styl citové vazby v sobě spojuje pozitivní model sebe sama i druhých lidí. Obecně lze říci, že lidé s tímto stylem citové vazby se v blízkých vztazích cítí dobře a jsou schopni důvěrného vztahu.
- **Zapletený** (*preoccupied*) styl citové vazby vzniká kombinací negativního modelu sebe sama a pozitivního modelu druhých lidí. Tito lidé se vyznačují silnou touhou po blízkosti s druhými a prostřednictvím vztahů s nimi se snaží o zlepšení vlastního sebeobrazu (*self-concept*).

⁴ Necítím se dobře, když jsem v blízkosti druhých; je pro mne těžké jim beze zbytku důvěřovat a těžko si povolím být na nich závislý. Jsem nervózní z opravdové blízkosti a můj partner často vyžaduje mnohem víc intimity než je pro mne příjemné.

Tyto dva styly citové vazby spojuje snaha vyhledávání blízkých vztahů, ale dá se říci, že je odlišuje míra spokojenosti v nich a také motivace k jejich vyhledávání. Následující dva styly citové vazby se naopak blízkým vztahům vyhýbají, motivace k vyhýbání je však pro každý z těchto nejistých stylů jiná:

- **Odmítavě-vyhýbavý** (*dismissing-avoidant*) styl v sobě slučuje pozitivní představu o sobě s negativní představou o druhých lidech. Tito lidé vykazují typicky nízkou míru intimity a vysokou mírou autonomie ve vztazích. Vyhýbavá strategie vůči partnerům, která se může spojovat i se znevažováním hodnoty partnerství vůbec, jim slouží jako způsob zachování pocitu vlastní samostatnosti a nezranitelnosti.
- **Strachuplně-vyhýbavý** (*fearful-avoidant*) styl citové vazby je charakterizován negativním modelem sebe sama a druhých lidí. Lidé se strachuplně vyhýbavým stylem citové vazby si osvojili vyhýbavou strategii v rámci blízkých vztahů, aby tak zabránili případnému emočnímu zranění nebo odmítnutí ze strany partnerů.

Počátky uvažování o tom, že člověk může vykazovat rozdílné vzorce vazbového chování ve vztazích s různými lidmi, byly vyvolány zjištěním, že u řady dětí bylo možno vysledovat jiný styl citové vazby ve vztahu k matce a otci (např. Bridges, Connell, & Belsky, 1988). Protože se pečující osoby liší v míře citlivosti, se kterou reagují na potřeby dětí, je pochopitelné, že dochází ke vzniku specifických pracovních modelů citové vazby pro různé vztahové osoby. Otázkou, jak vysvětlit intraindividuální variabilitu citové vazby v blízkých vztazích dospělých, se zabývali jako první La Guardiaová, Ryan, Couchman a Deci (2000). Jistota citové vazby je utvářena prostřednictvím zkušeností s více či méně citlivými reakcemi na potřebu blízkosti a opory v situaci pociťovaného či reálného ohrožení či prožívaného stresu od jednotlivých blízkých osob. La Guardiaová a její kolegové (2000) tedy na základě tezí sebedeterminační teorie předpokládali a empiricky potvrdili, že jistota citové vazby je budována prostřednictvím senzitivních reakcí blízkých osob na tři základní specifické potřeby (potřeba autonomie, kompetence a vztahovosti – viz v textu dále) a že různá spokojenost s naplňováním těchto potřeb v jednotlivých vztahových kontextech se odráží na intraindividuální variabilitě pociťované jistoty. Z výsledků této studie vyplynulo, že v dalším výzkumu citové vazby v dospělosti bude velmi důležité sledovat nejenom rozdíly mezi jednotlivými osobami ve způsobu jejich vztahování se k druhým, ale v kontextu naplňování základních psychických potřeb také věnovat výraznější pozornost rozdílům ve vztahování se jednotlivce k jeho „významným druhým“. Jak uvádí autoři studie: „Zdá se, že jistota citové vazby jde ruku v ruce s naplňováním psychologických potřeb“ (La Guardia, Ryan, Couchman & Deci, 2000, s. 380) a partnerské vztahy jsou jedním z kontextů, v nichž se toto naplňování přirozeně odehrává (La Guardia & Patrick, 2008).

Důležitost výzkumu míry jistoty citové vazby v dospělosti, ať již na úrovni rozdílů mezi lidmi nebo rozdílů ve vztahování se jedince k různým lidem, logicky vyvstává ze skutečnosti, že celá řada předchozích studií prokázala souvislost jistoty citové vazby s ukazateli dobrého psychického, ale i fyzického vývoje či stavu/fungování anebo, jinak řečeno, byla v nich podpořena teze o její protektivní funkci. Rozsáhlá výzkumná aktivita byla v uplynulých dvaceti letech zejména věnována významu citové vazby v dospělosti pro pocit psychické pohody (*well-being*) a pro kvalitu partnerských vztahů. Např. Simpson (1990) uvádí, že lidé klasifikovaní jako jistí prožívají méně emočního stresu a také vykazují méně negativních emocí, ve studii Mikulincera, Floriana a Tolmacze (1990) vyšší jistota citové vazby souvisela s nižší mírou strachu ze smrti. Jak také shrnuje Coan (2010), výhody jisté citové vazby se projevují i v souvislosti s mnohými ukazateli tělesných funkcí, např. jistota

sníží kardiovaskulární arousal, míru situačních a bazálních glukokortikoidů, redukuje aktivitu mozku vyvolanou ohrožením a souvisí také s delší délkou života. V oblasti partnerských vztahů bylo zjištěno, že lidé s jistou citovou vazbou vytvářejí partnerství, která jsou charakterizována přítomností vyšší míry pozitivních emocí (Simpson, 1990), delší životností (Feeney & Noller, 1990), vyšší stabilitou (Kirkpatrick & Hazan, 1994), vyšší mírou důvěry, vzájemnosti (*interdependence*), závazku a spokojenosti (Simpson, 1990). Vzhledem k šíři a bohatosti ukazatelů dobrého psychického zdraví a optimálního vývoje, se kterými se jistota citové vazby pojí, lze s Mikulincerem a Florianem (1998) shrnout, že se jedná o jeden z velmi významných faktorů lidské rezilience v průběhu celého života.

Citová vazba k partnerovi a naplňování základních psychických potřeb

V sebedeterminační teorii (Ryan & Deci, 2000), kterou lze vnímat jako „makroteorii“ pro pochopení zákonitostí sociálního vývoje, well-beingu a motivace, jsou za centrální koncept pokládány základní psychické potřeby (*basic psychological needs*): potřeba autonomie (*autonomy*), kompetence (*competency*) a vztahovosti (*relatedness*).

Autonomii, kterou lze označit jako „sebevládu“ či „svrchovanost“, vymezuje Deci (1975) chováním, které je iniciováno prostřednictvím self, podporováno vůlí individua a je prožíváno jako zcela dobrovolné a vnitřně angažované. Absence či nízká míra autonomie se vyznačuje pocitem, že chování je zvenčí kontrolováno nebo je k němu jednotlivce přinucen. Tendence mít vliv na své okolí a vědomí vlastních schopností a dovedností v různých činnostech, které jsou prováděny s pocitem dobrého zvládnutí (*mastery*) tvoří druhou ze základních psychických potřeb nazývanou kompetence. Výrazem kompetence je zvědavost, explorační, vyhledávací úkolů a výzev. Naplnění této potřeby závisí na angažovanosti v aktivitách, které rozšiřují kapacitu jednotlivce bez ohledu na konkrétní odměnu, hmotné zisky, nebo umožňují prožitek úspěchu, který kompetentní chování přináší. Vztahovost je pak vymezena jako tendence vytvářet silné a stabilní interpersonální vztahy napříč všemi sociálními kontexty. Vztahovost lze také popsat jako potřebu někam „patřit“ a někomu „náležet“. Jak uvádí Deci a Ryan (2000, s. 229) spokojenost s naplňováním všech tří výše uvedených základních psychologických potřeb je „esenciální pro následný psychický růst, integritu a well-being“.

Sebedeterminační teorie předpokládá, že naplňování základních psychických potřeb se odehrává v kontextu sociálních vztahů. Z tohoto důvodu lze vnímat současný výzkumné aktivity sledující mechanismus naplňování základních psychických potřeb v kontextu blízkých vztahů jako zcela logické a smysluplné rozšíření sebedeterminační teorie, která se tak řadí výraznou explanační silou mezi ostatní tradiční teoretická východiska pro pochopení blízkých vztahů (La Guardia & Patrick, 2008). Naplňování základních psychických potřeb dle SDT (autonomie, kompetence a vztahovost) prostřednictvím blízkého vztahu sdílí s udržováním či získáváním pocíťované jistoty dle teorie citové vazby podobný či do značné míry společný mechanismus, který je zabezpečován citlivými reakcemi primární vazbové osoby/vztahového partnera. Citlivý rodič či partner reaguje na signály v chování naznačující potřebnost dítěte či partnera a na jimi otevřeně vyjádřené potřeby časově, obsahově i formálně adekvátně. Citlivé rodičovství bývá obvykle charakterizováno jako vřelé, láskyplné a pečující (z hlediska teorie citové vazby tyto citliví

rodiče plní optimálně funkci bezpečného přístavu; z perspektivy SDT můžeme hovořit o naplňování základní potřeby vztahovosti), nicméně jeho neméně podstatnou charakteristikou je také podpora rozvoje samostatných dovedností a schopností dítěte prostřednictvím povzbuzování v jeho aktivitách, oceňování iniciativy a podpory explorační (zde lze hovořit o optimálním fungování tzv. jisté základny nebo o naplňování potřeby autonomie a do značné míry i kompetence). La Guardiaová, Ryan, Couchman a Deci (2000) uvádějí, že ve vztazích dospělých partnerů citlivost reakcí partnera může být vymezována jako podpora naplňování potřeb autonomie, kompetence a vztahovosti a označují ji současně jako „výživu“ potřebnou pro udržení či získávání pocíťované jistoty citové vazby v rámci partnerství. Tuto tezi podpořil zmíněný autorský tým empirickými výsledky, které kromě důležitosti sledovat variabilitu citové vazby nejen interindividuální, ale i ve vztahu k různým významným osobám (viz výše), poukázaly na to, že nejsilnějším prediktorem citové vazby byla spokojenost s naplňováním potřeby vztahovosti, na druhém místě pak autonomie a dle předpokladů nejslabším pak byla spokojenost s naplňováním potřeby kompetence. Sami autoři však upozorňují, že úspěšně testovali v rámci prezentovaných průřezových studií základní předpoklad sebedeterminační teorie, že jistota citové vazby je funkcí spokojenosti s naplňováním základních psychických potřeb, ale že jejich výsledky nelze interpretovat z kauzální perspektivy. Domnívají se, že vztah mezi sledovanými koncepty bude zřejmě reciproční – lidé, kteří vypovídající o vyšší jistotě vazby ve vztahu, zažívají v jeho rámci uspokojení psychických potřeb, a že lidé zažívají větší uspokojení psychických potřeb ve vztahu s lidmi s jistou citovou vazbou.

Leak a Cooney (2001) sledovali v návaznosti na předchozí studii u skupiny vysokoškolských studentů souvislosti citové vazby s dalšími aspekty sebedeterminace v partnerství (např. důvody pro setrvání ve vztahu, pocíťovaná autenticita a autonomie v partnerství) ve vztahu k celkové psychické spokojenosti. Vyšší míra jistoty citové vazby se negativně pojila s „nezdravými“ důvody setrvávání ve vztahu a tito lidé také vypovídali, že jim partnerství pomáhá naplňovat některé „zdravé“ osobní cíle (např. osobnostní růst, sebezpřijetí). Nejistota citové vazby negativně souvisela v této studii obecně se všemi ukazateli sebedeterminace. Na rozdíl od La Guardiaové a kolektivu (2000) Leak a Cooney (2001) podpořili jednosměrný vztah: jistota citové vazby ovlivňovala pocíťovanou sebedeterminaci v rámci partnerského vztahu, a ta pak predikovala míru osobní psychické pohody. Autoři podtrhují důležitost komplexního pohledu na vzájemné interakce mezi faktory, které podporují psychické zdraví a utvářejí pocit subjektivní psychické pohody oproti předpokladu o přímé a kauzální souvislosti mezi jistotou citové vazby a z ní vyvěrající psychické pohody.

Studie Weie, Shaffera, Younga a Zakalika (2005) rozšiřuje předchozí zjištění, že jistota citové vazby pozitivně souvisí se spokojeností s naplňováním psychických potřeb (La Guardia et al., 2000), potvrzením negativního vztahu mezi spokojeností s naplňováním potřeb a studem, depresí a osamělostí. Tito autoři prostřednictvím strukturálního modelování zjišťovali, zda spokojenost vysokoškolských studentů s naplňováním základních psychických potřeb vystupuje jako mediátor mezi dimenzemi citové vazby (vyhýbavost, úzkostnost) a ukazateli stresu (stud, osamělost a deprese). Spokojenost s naplňováním psychických potřeb částečně zprostředkovávala vztah mezi úzkostností citové vazby a všemi ukazateli maladaptace, kdežto vztah vyhýbavosti citové vazby ke studu, depresi a osamělosti byl spokojeností s naplňováním potřeb zprostředkováván úplně. Zdá se tedy, že spokojenost s naplňováním psychických potřeb je spíše mediátorem mezi vyhýbavostí

citové vazby a negativním prožíváním než pro vztah s úzkostností citové vazby. Autoři interpretují toto zjištění prostřednictvím použití modelů sebe a druhých – lidé s vysokou mírou úzkostnosti si osvojili negativní model sebe a naplňování svých psychických potřeb spíše potlačují, protože se mohou domnívat, že jejich otevřené projevení může být právě tím, co je činí nehodnými přízně blízkých lidí. V kontrastu jsou pak lidé s vysokou mírou vyhýbavosti, kteří si vytvořili negativní obraz druhých lidí, s čímž je pak v souladu představa, že druzí lidé ani nemohou být schopni jejich psychické potřeby naplňovat, a tak se spoléhají spíše sami na sebe.

Dalším krokem ve zkoumání naplňování základních psychických potřeb v partnerských vztazích bylo rozšiřování okruhu ukazatelů psychické adaptace specificky vztažených k partnerství. Kromě dříve zmíněných individuálních ukazatelů (pocit psychické pohody, stud, deprese a osamělost), které je možno pokládat za související či predikovatelné mírou spokojenosti s naplňováním psychických potřeb, se studie Patricka, Kneeye, Canellové a Lonsbaryové (2007) zaměřila na roli naplňování potřeb v partnerství pro pocit pohody ve vztahu, ale dále také pro spokojenost, závazek, vnímání konfliktu a reakce na něj. Kromě toho autoři dále sledovali, jakou úlohu hraje naplňování potřeb i v reakcích na přirozeně se vyskytující konflikty v partnerství. Bylo prokázáno, že naplňování psychických potřeb pozitivně souvisí se sebehodnocením, pozitivními emocemi a vitalitou a negativně s negativními emocemi a podobně jako v předchozích studiích s oběma dimenzemi citové vazby. Ve vztahové oblasti pak naplňování potřeb souvisí se spokojeností, závazkem a také s nižší úrovní percipovaných konfliktů a méně defenzivními reakcemi na ně.

Závěr

Jak je zřetelné z předchozího textu, o teorii citové vazby a sebedeterminační teorii je možno uvažovat jako o teoretických výkladových rámcích sociálních vztahů, které se do značné míry překrývají. Jejich „setkání se“ v rámci výzkumných aktivit je logickým sblížením dvou pohledů na problematiku blízkých vztahů. Dosavadní empirická zjištění, realizovaná zejména formou průřezových studií, toto propojení potvrzují a podporují jeho přínos pro detailnější popis problematiky partnerských vztahů a jejich dopadů na kvalitu života v širším kontextu, nicméně teprve longitudinální design může přesněji přiblížit vývojovou dynamiku sledovaných konstruktů. Dalším krokem je pak také rozšíření zkoumané populace, neboť dosud realizované výzkumy pracují zejména se vzorky vysokoškolských studentů. Je tedy možné říci, že vzájemné propojení teorie citové vazby a sebedeterminační teorie, konkrétně pak porozumění funkčním mechanismům mezi systémem citové vazby a spokojeností s naplňováním základních psychických potřeb v rámci partnerského vztahu, může přinést také širší aplikační možnosti v rámci poradenské a klinické praxe. V českém prostředí dosud nebyla této problematice věnována pozornost, ale momentálně se staly otázky naplňování základních psychických potřeb v partnerství a jejich souvislosti s citovou vazbou významnou součástí koncepce výzkumu věnovaného současnému mladým lidem ve věku mezi 18 a 25 roky. Jedná se o pětiletý longitudinální projekt Cesty do dospělosti: longitudinální výzkum vývojových trajektorií a prediktorů autonomie a identity, realizovaný na pracovišti IVDMR FSS MU v Brně v období 2012–2016, ve kterém sledování vývojových aspektů blízkých vztahů tzv. vynořujících se dospělých tvoří jednu z hlavních výzkumných oblastí.

LITERATURA

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- 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, 226–244.
- Berscheid, E. (1999). The greening of relationships science. *American Psychologist*, 54, 260–266.
- Bowlby, J. (1969/1997). *Attachment and loss, Vol. 1: Attachment*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973/1998). *Attachment and loss, Vol. 2: Separation*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980/1998). *Attachment and loss, Vol. 3: Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1979). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock/Routledge.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford.
- Bridges, L., Connell, J. P., & Belsky, J. (1988). Similarities and differences in infant-mother and infant-father interaction in strange situation. *Developmental Psychology*, 24, 92–100.
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 210–217.
- Crowell, J. A., Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1999). Measurement of individual differences in adolescent and adult attachment. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 434–465). New York: Guilford Press.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227–268.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281–291.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4, 132–154.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987) Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511–524.
- Hazan, C., & Zeifman D. (2008). Pair bonds as attachments. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.) *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 436–455). New York: Guilford Press.
- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal Relationships*, 1, 123–142.
- Kulisek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie*, 44, 404–423.
- La Guardia, J. G., & Patrick, H. (2008). Self-determination theory as a fundamental theory of close relationships. *Canadian Psychology*, 49, 201–209.
- La Guardia, J. G., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Deci, E. L. (2000). Within-person variation in security of attachment: A self-determination theory perspective on attachment, need fulfillment, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 367–384.
- Leak, G. K., & Cooney, R. R. (2001). Self-determination, attachment styles, and well-being in adult romantic relationships. *Representative Research in Social Psychology*, 25, 55–62.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143–165). New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. The Guilford Press: New York.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Tolmacz, R. (1990). Attachment styles and fear of personal death: A case study of affect regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 273–280.
- Patrick, H., Knee, C. R., Canevello, A., & Lonsbary, C. (2007). The role of need fulfillment in relationship functioning and well-being: A self-determination theory perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 434–457.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68–78.

- Simpson, J. A. (1990). Influence of attachment styles on romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 971–980.
- Wei, M., Shaffer, P. A., Young, S. K., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, shame, depression, and loneliness: The mediation role of basic psychological needs satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 52, 591–601.
- Weiss, R. S. (1991). The attachment bond in childhood and adulthood. In C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde & P. Morris (Eds.), *Attachment across the lifecycle* (pp. 66–76). London: Tavistock/Routledge.

ATTACHMENT AND BASIC PSYCHOLOGICAL NEEDS FULFILLMENT IN CONTEXT OF ADULTS' ROMANTIC RELATIONSHIPS

L. LACINOVÁ, R. NEUŽILOVÁ MICHALČÁKOVÁ

ABSTRACT

Review is focused on relation between attachment theory and self-determination theory (SDT) in context of adults' romantic – partner relationships. The purpose of this review is to summarise the existing research connecting SDT perspective of basic psychological need fulfilment with adult attachment. Basic psychological need fulfilment provides a motivational framework for better understanding to interpersonal behaviours of attachment in partner relationships. Review suggests future direction for research.

Keywords: adult attachment, self-determination, basic psychological needs

DIE EMOTIONALE BEZIEHUNG UND DIE ERFÜLLUNG DER PSYCHOLOGISCHEN GRUNDBEDÜRFNISSE IN BEZIEHUNGEN IM ERWACHSENENALTER

L. LACINOVÁ, R. NEUŽILOVÁ MICHALČÁKOVÁ

ABSTRAKT

Die Übersichtsstudie konzentriert sich auf die Verknüpfung der Bindungstheorie und Selbstdeterminierungstheorie (SDT) im Rahmen der Beziehungen im Erwachsenenalter. Das Ziel dieser Übersicht ist es, die Ergebnisse der empirischen Studien, die die Aussicht auf die Erfüllung der Grundbedürfnisse aufgrund der Thesen von SDT mit der Bindung im Erwachsenenalter verknüpfen, zusammenzufassen. Die Erfüllung der grundlegenden psychologischen Bedürfnisse bietet einen Rahmen für ein besseres Verständnis des Bindungsverhaltens in Beziehungen. Die Studie stellt auch Vorschläge für zukünftige Forschung vor.

Schlüsselwörter: Erwachsenenbindung, Selbstdeterminierung, psychologische Grundbedürfnisse

Lenka Lacinová, Radka Neužilová Michalčáková, Institut výzkumu dětí, mládeže a rodiny Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně, e-mail: lacinova@fss.muni.cz.