

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**SYNDROM VYHOŘENÍ V KREATIVNÍCH
PROFESÍCH**

**BURNOUT SYNDROME AMONG CREATIVE
PROFESSIONALS**



BAKALÁŘSKÁ DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor: Kateřina Vodolánová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Seitl, Ph.D

Olomouc

2017

Poděkování

Ráda bych na tomto místě v první řadě poděkovala PhDr. Martinovi Seitlovi, PhD. za odborné vedení této práce, trpělivost, cenné připomínky, podnětné rady a promptní zpětné vazby. Děkuji také Petrovi Adamcovi, který mě k tématu inspiroval a dále všem účastníkům, kteří mi věnovali svůj drahocenný čas při vyplnění dotazníku a umožnili tak úspěšné dokončení výzkumu. Poděkování patří všem, kteří mi podali pomocnou ruku a vyjádřili podporu během vypracovávání práce.

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Syndrom vyhoření v kreativních profesích“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

Vdne

Podpis

Obsah

ÚVOD	6
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 KREATIVITA	7
1.1 Způsoby definování kreativity	7
1.2. Faktory ovlivňující kreativitu	13
1.2.1. Biologické faktory	14
1.2.2. Psychologické faktory.....	15
1.2.3. Sociální faktory	16
1.3 Vizuální umění jako jeden z projevů kreativity	18
2 TEORIE VZTAHOVÉ VAZBY	22
2.1. Uvedení do problematiky.....	22
2.2. Vývoj vztahové vazby u člověka	24
2.3. Vztahová vazba v dospělosti a její typy.....	25
3 SYNDROM VYHOŘENÍ	29
3.1. Charakteristika syndromu vyhoření.....	29
3.2. Příznaky syndromu vyhoření	30
3.3. Proces vyhoření.....	32
3.4. Rizikové faktory syndromu vyhoření	33
3.5. Používané diagnostické metody.....	35
4 VÝZKUMY VZTAHOVÉ VAZBY A SYNDROMU VYHOŘENÍ	37
PRAKTICKÁ ČÁST	39
5. VÝZKUMNÁ OBLAST, CÍLE, OTÁZKY A HYPOTÉZY	39
5.1. Výzkumný problém	39
5.2. Cíle výzkumu	39
5.3. Výzkumné otázky a hypotézy	40
6 ORGANIZACE A METODY VÝZKUMU	41
6.1. Metodologický rámec	41
6.2. Použité diagnostické metody	42
6.3. Postup získávání dat.....	43
6.4. Výzkumný soubor.....	44
6.5. Etické aspekty výzkumu	45
7. VÝSLEDKY VÝZKUMU	45
7.1. Výsledky deskriptivní statistiky.....	45
7.2. Výsledky inferenční statistiky.....	48
7.3. Vyjádření k platnosti hypotéz	57
8 DISKUZE	60
9 ZÁVĚR	64
10 SOUHRN	65
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ A LITERATURY	69
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	75
ABSTRAKT	
PŘÍLOHA 1: Formulář zadání diplomové práce	
PŘÍLOHA 2: Škála MBI	
PŘÍLOHA 3: Škála ECR-CZ	

Úvod

Syndrom vyhoření se již řadu let zkoumá zejména v souvislosti s profesemi, ve kterých je člověk často v přímém kontaktu s lidmi a obvykle se spojuje zejména s pomáhajícími, zdravotnickými či pedagogickými profesemi. V menším měřítku se o něm mluví s ohledem na povolání, pro která je typický silný tlak na výkon, jako u právníků, žurnalistů, politiků či vrcholových sportovců. V blízkém okolí jsem se setkala s několika grafickými designéry, které jejich práce baví, naplňuje a nabízí zajímavé příležitosti, nicméně platí za ni daň ve formě práce pod tlakem. Neobjevila jsem žádnou studii, která by se zabývala vyhořením a touto skupinou lidí, a to ani v případě, kdy jsem kritérium vyhledávání rozšířila na kreativní profese v obecném hledisku. Zdálo se, že jsem našla téma, které bych ve své bakalářské práci chtěla zpracovat.

Na základě konzultace s vedoucím práce jsme její zaměření rozšířili o tematiku vztahové vazby v dospělosti. Právě styl vztahové vazby, který si člověk v dětství osvojil, ovlivňuje sebepojetí jedince nebo jeho očekávání od druhých a může tak sehrát podstatnou roli v jeho životě. Z toho důvodu jsme se rozhodli pro zkoumání stylů vazby jakožto možných prediktorů pro vyhoření ve vybrané skupině lidí, kteří pracují ve vizuálně zaměřené kreativní profesi.

Pokud se nám podaří najít souvislosti mezi těmito koncepcemi, můžeme otevřít další téma v problematice vyhoření a poukázat na to, že existují i další profese, které mohou v tomto směru znamenat pro člověka ohrožení. Zároveň se nám může podařit odkrytí poměrně významného prediktoru, který může ovlivňovat nejen jednoho člověka a jeho výkon, ale také pracovní vztahy či prostředí.

TEORETICKÁ ČÁST

Pojem kreativita běžně používáme v různých pádech a souvislostech a můžeme ho považovat za poměrně populární výraz nejen ve světě vědy, ale i v běžném životě. Pokud ho zadáme do internetového vyhledávače zobrazí nám zhruba 700 000 odkazů. V případě použití stejného výrazu v anglickém jazyce, tedy „creativity”, jich bude už 194 000 000.

V nejstarším zkoumání tvořivosti sehrála zásadní roli analýza biografických a autobiografických dat společensky významných a slavných lidí, zejména z důvodu, že se hlavní důraz kladl na výzkum vlivu genetických předpokladů a prostředí, ve kterém vyrůstali (Dacey & Lennon, 2010). Nezastupitelnou úlohu osobních dokumentů umělců a vědců potvrzuje i Szobiová (2014), podle které slouží i dnes záznamy jejich sebereflexivních poznatků jako důkazy mnohých výroků. Později se pro výzkum kreativity začala používat řada dalších diagnostických metod, jako nejrůznějších osobnostních dotazníků, testů schopností, dotazníků zájmů, hodnotových orientací nebo projektivních metod (Chalupa, 2005).

1 Kreativita

1.1 Způsoby definování kreativity

S nadsázkou bychom mohli říci, že kořeny kreativity můžeme hledat již v době vzniku lidstva, tj. podle hominida Lucy před 3,2 miliony let (Lewis, 2015). V tvořivosti člověka původně sehrával zásadní úlohu zásah božských sil, projevující se nejčastěji v podobě múzy, která mu jako zprostředkovatel měla vnuknout inspiraci, na jejímž základě bylo zhotoveno nadpozemské dílo ve formě heroických veršů, epické či milostné poezie, apod. (Dostál & Plháková, 2014). Tento zájem o kreativitu v době antické potvrzuje také Franková (2011). Szobiová (2014) reflektuje, že kreativita byla předmětem teorie umění a filozofie ještě předtím, než se stala centrem zájmu mnohých psychologických výzkumů a ve světě vědy se objevuje až od 19. století, kdy se zabývala otázkami jako: jak definovat kreativitu, jaké jsou charakteristiky kreativního člověka, zda je možné kreativitu zlepšovat za pomoci vyvinutého úsilí, tréninku či sociálním tlakem, anebo naopak bez něj. Nejrapidněji se výzkum kreativity začal rozvíjet až po roce 1950, v době, kdy byl Joy Paul Guilford zvolen prezidentem Americké psychologické asociace (Dostál & Plháková, 2014). Podobně o kreativě coby objektu výzkumného zájmu psychologie v posledních

šedesáti pěti letech mluví Szobiová (2014), která potvrzuje, že během působení J. P. Guilforda se základní výzkum tvořivosti překlenuje do systematického zkoumání s použitím vědeckých prostředků. O tomto bodu obratu ve vztahu k zájmu o zkoumání kreativity, podobně jako o následném nárůstu publikací na toto téma po roce 1950, pojednává i samotný Guilford (1967).

Pojem kreativita. Podle Hlavsa (1985) vznikl termín kreativita z latinského *creare*, tj. rodit, plodit, tvořit, zřít či (na)stojit. Tento kořen slova přijaly a transformovaly zejména jazyky vycházející z latiny: jazyk anglický (*creativity*), francouzský (*créativité*), italský (*creativita*), španělský (*creación*), nicméně v pozmeněné podobě ho používá i němčina (*kreativität*), maďarština (*kreativitás*) či skandinávské jazyky a čeština. Ta ovšem používá také ekvivalent vycházející z kořene tvor, který buď vyjadřuje význam živé bytosti (tvorstvo), nebo díla (výtvor) (Hlavsa, 1985), v tomto kořenu slova má základ také slovo „tvořivost“ nabývající dvou významů: (1) činnosti a smyslu pro její vykonávání; (2) schopnosti, dovednosti či vlastnosti člověka, skupiny či lidstva (Hlavsa, 1985).

Definice kreativity. Podle Daceyho a Madause (1969, s. 60) postavil J. Guilford definici kreativity na empirickém základu a chápe ji jako *„myšlení, které směřuje jiným směrem, je charakteristické změnami při řešení problémů, jenž vede k rozmanitosti odpovědi.“* Americký badatel kreativity J. M. Rhodes kreativitu chápe jako *„fenomén, v němž jedinec představuje nový koncept, kterým je produkt“* (1961, s. 305). Podle Rhodese (1961) předmět tvořivosti zároveň přináší mezioborový přesah a její definice si žádá odpověď na otázku, jak přesně nový tento nový koncept musí být, aby jako kreativní mohl být vnímán. M. Bodenová (2010, s. 29) se na ni pokusila odpovědět, když kreativitu definovala jako *„schopnost přijít s myšlenkami nebo výtvary, které jsou nové, překvapivé a cenné.“* V její interpretaci mohou tyto myšlenky nabývat mnoha významů od prvotního vnuknutí, přes náčrty, hudební kompozice, básně, recepty na vaření, vtipy, aj.; výtvary jsou potom výsledky těchto nápadů a existují v podobě obrazu, skladby, hotového pokrmu, aj. O problematice rozhodování, zda je výtvor nový a užitečný referuje Dostál a Plháková (2014, s. 7), kteří tvořivost popisují jako *„interakci mezi nadáním, procesy a prostředím, ve kterém jedinec nebo skupiny vytvářejí vnímatelný produkt, jenž je v daném sociálním kontextu pokládán za současně nový a užitečný.“*

Königová (1998, s. 20) vnímá kreativitu jako *„aktivitu vytvářející něco nového, neobvyklého a užitečného.“* V jejím pojetí hraje zásadní roli vnímání kreativity jako činnosti aktivní, která je protipólem té pasivní. Königová (1998) rozdělila tvořivost dle oborů na kreativitu *„vědeckou, technickou, uměleckou, reprodukční a sociální“*

(Königová, 1998, s. 133), nicméně reflektuje, že ji lze uplatnit ve všech lidských aktivitách a oborech.

Širší pojetí kreativity přináší Chadt, Kouřil a Pechová (2009, s. 17), kteří ji vnímají jako „*schopnost nezávisle myslet a svobodně se chovat s cílem dosahovat inovací a originálního myšlení v osobním, pracovním a společenském životě.*“ Podobně Žák (2014, s. 28) o kreativitě mluví jako o mentálních procesech, které „*vedou k řešením, nápadům, konceptualizacím, uměleckým formám, teoriím nebo produktům, jež jsou jedinečné nebo nové.*“ Franková (2011) uvádí přehled několika definic kreativity, v nichž převládají dva významné rysy: originalita a užitečnost.

H. Garden (in Andersson & Sahlin, 1997, s. 117) považuje za tvůrčí osobu, která „*běžně řeší problémy, módní produkty a/nebo předkládá otázky, které jsou zpočátku považovány za nové, ale v daném kulturním prostředí jsou považovány za přijatelné.*“ S kreativitou přímo souvisí **(1) řešení problémů:** většina definic omezuje význam kreativity právě na tuto komponentu, **(2) produkty:** za kreativní výsledek se často považuje vyhotovený artefakt (socha, vědecká teorie, skladba), **(3) novost:** výzkumy kreativity ukazují na nutnost přítomnosti zprvu nových myšlenek, které jsou následně uznány, pokud však přijaté nejsou, nelze je za kreativní považovat (mohou být zvláštní, neobvyklé nebo anomální, ale ne tvořivé), **(4) kulturní přijetí:** kreativní čin lze považovat za tvořivý jen v případě, že ho takto vidí i někdo jiný, než samotný jeho tvůrce; zvláště je nazírán jako kreativní v momentě, kdy ji takto vidí i odpovídající sociální instituce (Andersson & Sahlin, 1997).

Kreativita P- typu a H-typu. Podle Margaret Bodenové (2010) bychom kreativitu měli chápat psychologicky nebo historicky. Tímto definuje P-kreativitu (tj. schopnost vytvářet nové myšlenky s ohledem na mysl dotyčného jedince) a H-kreativitu (schopnost produkovat nové myšlenky s ohledem na celou lidskou historii). Szobiová (2014) tuto koncepci vysvětluje následovně: *psychologická* kreativita slouží k tvarování nápadů, myšlení a vytváření hypotéz z hlediska daného jedince (přemýšlení o technickém vylepšení i předávání metod, které jsou už dlouho známé, pro konkrétního jedince však mohou být nové), *historická* kreativita je porozuměním odkrývající se uměleckým, technickým, vědeckým či organizačním procesům, nebo počátku vynálezů a objevů, které do daného okamžiku ještě nebyly známy (dosažení takových hodnot, jako byl například objev gravitačního zákona nebo transplantace srdce, měl obrovský význam pro zdraví či lidské poznání).

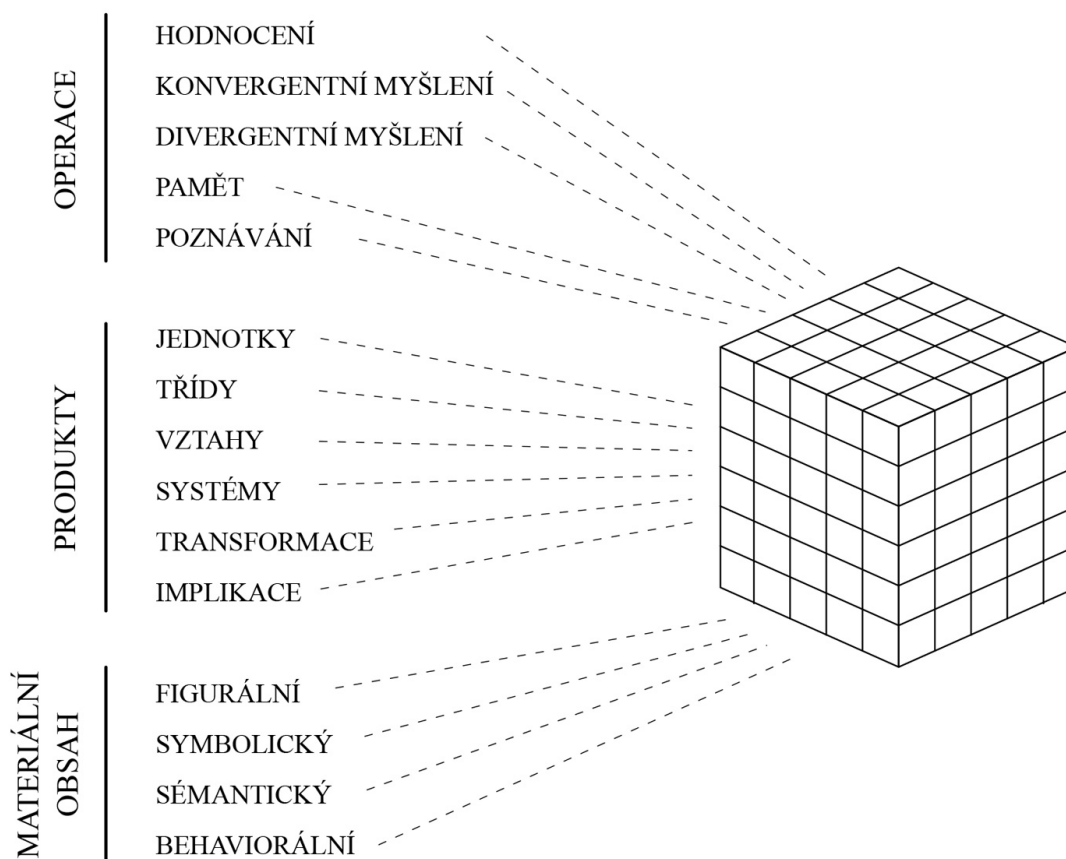
Guilfordův model struktury inteligence. Guilford předložil velkému množství lidí řadu testů (testy prostorových vztahů, sociálního vědomí nebo standardní IQ testy) a získané výsledky zpracoval faktorovou analýzou v teorii “struktury intelektu” (Dacey & Lennon, 2010). Autoři publikace v souvislosti s Guilfordem jako zcela zásadní vnímají následující rozdělení, které vzniklo na základě zjištění, že intelekt se skládá z pěti typů duševních operací:

1. *Poznání* (rozpoznání typických rysů dané situace, jejich odhalení či znovuodhalení).
2. *Paměť* (uchování informací).
3. *Konvergentní myšlení* (směřuje k jednomu správnému řešení vyplývajícímu ze správné odpovědi na otázku, na kterou existuje jen jedna správná odpověď (př. „kolik je $1 + 1$ “?).
4. *Divergentní myšlení* (neboli rozbíhavé, tj. směřující různými směry; hraje roli při hledání odpovědí na otázky, na které existuje řada správných odpovědí).
5. *Zhodnocení* (rozhodnutí uskutečněná na základě správnosti či nabytých informací z předchozích operací).

Chalupa (2005) referuje o Guilfordově definici modelu struktury inteligence rozlišujícím tři základní dimenze, ve kterých se jednotlivé operace sdružují. Teorii doplňuje také grafické zpracování modelu (obr. 1.):

- a) operace: divergentní myšlení, které je tvořivé, vyhledává nové způsoby řešení problémů; poznávání, paměť, konvergentní myšlení, hodnocení
- b) obsah: může mít podobu schopností symbolických, figurálních, behaviorálních a sémantických, např. výtvarný umělec bude vynikat ve figurálních kresbách
- c) produkty: sdružuje vztahy, třídy, systémy, jednotlivé jednotky, transformace a implikace

Obr. 1. Guilfordův model struktury inteligence (Chalupa 2005, s. 16)



Guilford byl přesvědčený, že pro kreativní myšlení jsou zásadní oba typy produktivního myšlení (tj. divergentní i konvergentní), nicméně oba se projevují různě: divergentní myšlení tím, že člověk při řešení problémové situace přichází s celou řadou myšlenek vedoucích k jejímu vyřešení; následující konvergentní myšlení určí, které z nich, bude v dané situaci nejvhodnější či nejužitečnější (Dacey & Lennon, 2010). Dalo by se říci, že *"divergentní lidé se dívají kolem sebe efektivně, postihnou aspekty, které jiným unikají"* (Chalupa, 2005, s. 10). Guilford v roce 1967 vyvinul test Test neobvyklého použití (SOI), který měl ohodnotit schopnost divergentního myšlení jedince na základě čtyř component, a to originality, fluence, flexibility a elaborace (Dippo, 2013). V roce 1971 Guilford formuloval osm hypotéz podílejících se na kreativitě, ze kterých na základě jejich četnosti v testu SOI ponechal jen následujících pět: senzitivita k problémům, schopnost redefinice, plynulost, flexibilita, originalita a jako šestou dodal elaboraci (Runco & Pritzker, 1999).

Americký psycholog E. P. Torrance vycházel z Guilfordova testu SOI a vytvořil test tvořivého myšlení (TTCT) (Dippo, 2013). Dostál a Plháková (2014) referují, že Torrance model šesti faktorů vnímá jako komplex schopností, které jsou předpokladem pro tvůrčí činnost a u tvořivých jedinců se vyskytují v různé míře. Jednotlivé faktory vysvětlují následovně: **(1) senzitivita k problémům** (citlivost), tj. schopnost rozpoznávat a aktivně vyhledávat problémy a budoucí příležitosti, **(2) fluence** (plynulost), tj. schopnost rychle produkovat množství nápadů – jde o pohotovost asociační, slovní, myšlenkovou a výrazovou, **(3) flexibilita** (pružnost), tj. rozmanitost přístupů k řešení situací a překonávání běžných a stereotypních způsobů řešení, **(4) originalita** (původnost), tj. schopnost nacházet nová a atypická řešení, **(5) elaborace** (zpracování), tj. schopnost detailního propracování řešení do detailů, nových nápadů či přepracování myšlenek do nových struktur, **(6) redefinice** (přeměnu), tj. schopnost transformovat nebo reorganizovat informace a uspořádat jejich prvky do nových vztahů (Dostál & Plháková, 2014).

Kreativita podle M. Rhodese. James Melvin Rhodes publikoval koncepci čtyř pramenů kreativity (tzv. teorie 4P nebo „*four Ps of creativity*”), které reprezentují stavební základy tvořivosti (Rhodes, 1961). Jedná se o následující: **(1) člověk (person)**, tj. všechno týkající se osobnosti, tzn. intelekt, vlastnosti, temperament, tělesná stránka, zvyky, postoje, sebepojetí, hodnotový systém, obranné mechanismy a chování; **(2) proces (process)**, který se dotýká motivace, vnímání, učení, myšlení a komunikace; **(3) tlak (press)**, pojem poukazující na vztah mezi lidskými bytostmi a jejich prostředím, každý člověk získává vjemy z vnitřního i vnějšího prostředí; **(4) produkty (products)**, termín odkazuje na myšlenky sdělované ostatním ve formě slov, maleb, látky nebo jiného materiálu (Rhodes, 1961). Produkty se rozdělují například z hlediska smyslů jako např. hudba, umění nebo poezie, nebo nálady jako např. v hudbě na allegro, andante či adagio. Szobiová (2014) k těmto faktorům připojuje ještě další dva: **(1) přesvědčení (orig. persuasion)**, tj. přesvědčivý člověk je schopný změnit mínění jiných lidí, **(2) potenciál (orig. potential)**, tj. aspekt potenciálních dosud neobjevených nebo nesplněných možností.

Shrnutí. Prakticky všechny definice tvořivosti se shodují, že kreativita znamená přinášet něco nového, neotřelého či překvapivého, a jejím cílem je dosahovat inovací a originálního myšlení. Zajímavý postřeh mezi definice vnesl Rhodes, podle kterého má kreativita mezioborový přesah. I v úzké skupině umění vizuálního můžeme vnímat propojenost mezi jeho jednotlivými disciplínami, ale zároveň přesah například do umění hudebních (např. kombinace videa a hudby). Jeho nadčasová teorie 4P umně vystihuje základy tvořivosti u člověka.

1.2. Faktory ovlivňující kreativitu

V minulosti se zkoumala zejména souvislost duševních chorob a kreativity u spisovatelů, matematiků či vizuálních umělců, nicméně tato spojitost se nikdy zcela neprokázala (Nettle, 2005). Turner (2006) připouští možnost, že umělci mohou pociťovat přítomnost iluzorních pocitů oddělenosti či izolace od společnosti, přitom ve skutečnosti jsou nejlepší z nich hlouběji enkulturováni než ostatní, tj. počátek jejich kreativity vyplývá nejen z jejich osobností, ale podílí se na něm i společnost. Kulturu v této souvislosti Turner připodobňuje k nervovému systému fyzického těla. Andersson a Sahlin (1997) rozlišují kreativitu dle hlediska přispění **(1) jedince**, tj. člověk je kreativní díky genetickým dispozicím a zkoumání z tohoto hlediska se zaměřuje na výzkum dětství, osobnosti a vlastností daného člověka; **(2) prostředí**, které ke kreativitě přispívá rozličnými způsoby a zkoumání tohoto aspektu může hodnotit sociální a kulturní faktory v určeném čase a místě (v kulturním prostředí podporujícím novost a neočekávaná řešení se bude v tvořivosti rozvíjet více lidí, než v té, které se k ní staví neutrálně nebo negativně); **(3) vědomosti**, tj. jaké znalosti kreativní jedinec má a jakého jsou druhu. Dacey a Lennon (2010) publikují pět pravděpodobných zdrojů, které na sebe vzájemně působí a podílejí se na kreativitě: **(1) biologické znaky**: geny, dominantní hemisféra, koordinace mezi hemisférami, hormony, IQ, atd.; **(2) rysy osobnosti**: tolerance vůči dvojznačnosti, ochota riskovat či prodleva uspokojení, atd.; **(3) poznávací rysy**: laterální myšlení, vzdálené asociace; **(4) mikrosociální okolnosti**: vztahy s rodinou, přáteli nebo druh bydlení, atd.; **(5) makrosociální podmínky**: práce, obec, vzdělávací, etnické, náboženské, ekonomické, etnické a politické prostředí. Chadt, Kouřil a Pechová (2009) uvádějí velmi podobný biologicko-psychosociální model kreativity, ve kterém rozdělují faktory **(1) biologické** (mikroneurony, proteiny, CREB, ACTH, geny upravující IQ, vývoj mozku, laterální dominance, koordinace mezi hemisférami); **(2) kognitivní** (vzdálené asociace, gestaly); **(3) osobnostní** (tolerance vůči dvojznačnosti, flexibilita); **(4) mikrosociální** (dynamika rodiny, blízké přátelství, bydlení); **(5) makrosociální** (okolí, práce, vzdělání, náboženské, etnické, právní a politické prostředí); **(6) čas** uvádí jako další proměnnou, která probíhá napříč celkem.

Hlavsa (1985) uvádí mezi zdroji přispívajícími ke kreativitě sociální interakce a psychologická i biologická kritéria (jako např. zvětšení mozkové kapacity). Podobně Dacey a Lennon (2010) ve své publikaci jednotlivé determinanty kreativity rozdělují do tří

hlavních kapitol a rozdělují faktory biologické, psychologické a sociální. V následující podkapitole se budeme držet tohoto jednoduchého modelu.

1.2.1. Biologické faktory

Neurobiologický přístup k pochopení kreativity nám pomáhá pochopit, kde kreativita vzniká a jakým způsobem je možné ji podněcovat. Runco a Pritzker (2003, in Szobiová, 2014) poznamenali, že kreativita je propojena se základními elementy ovlivňujícími nervový systém a podílí se na ni biologické faktory, jako jsou hormonální pochody nebo účinky drog. Szobiová (2014) připojuje závěry dosavadních výzkumů, které uvádějí, že (1) lidský mozek je pilířem různých druhů kreativity a (2) mozek jednotlivých lidí vede k rozdílným druhům kreativity.

Významným mezníkem na poli neurobiologie se stal objev amerického zoologa, neurobiologa a neurofyziologa Rogera Wolcotta Sperryho, jelikož výsledky jeho výzkumu zaměřeného na hledání funkčních anomálií jednotlivých hemisfér se shodují se vžitou představou říkající, že levá hemisféra je aktivnější v jazykové oblasti, lépe ovládá časové souvislosti a má lepší předpoklady analyzování, zatímco hemisféra pravá reprezentuje oblasti neverbální, obrazové, intuitivní (Dacey & Lennon, 2010). Žák (2004) doplňuje, že pravá hemisféra je kreativnější a přemýšlí více v obrazech než levá. Dacey a Lennon (2010) dále biologickou determinantu kreativity vysvětlují pomocí přítomnosti makroneuronů (tj. mozkových buněk, které jsou v mozku již od narození jedince a jejich počet dále nenarůstá), které nám umožňují ukládat základní schopnosti a činnosti lidí. Mikroneurony (mozkové buňky, které se během života dále vyvíjejí) a hormonální proměny jsou podmíněné prostředím, ve kterém jedinec vyrůstá a nejdůležitější období pro tento rozvoj je v období jednoho až dvou let (Dacey & Lennon, 2010). Chadt, Kouřil a Pechová (2009) uvádí jako zásadní biologické faktory:

- **ACTH:** přítomnost tohoto hormonu přímo ovlivňuje biologické a duševní funkce, tedy také kreativitu; množství jeho sekrece se zvyšuje v reakci na stres a další vnější stimuly;
- **bipolární činnost:** poruchy, jako jsou bipolární onemocnění (maniodepresivní onemocnění), mohou vést ke kreativě jedince (např. silná hypermánie podněcuje osvětlení a vyjadřovací schopnosti, které mohou vést k tvořivosti);
- **proteiny CREB:** kreativní lidé mívají nadměrně výkonnou paměť; mají schopnost rozlišovat, co stojí za zapamatování a co má být v první řadě vyloučeno;

- **koordinace mezi hemisférami:** na tvůrčím procesu se podílejí obě hemisféry a díky jejich spolupráci dochází k produkování originálních myšlenek;
- **vývoj mikroneuronů:** systém mikroneuronů umožňuje generovat kreativnější myšlenky.

Kreativita a arousal. Eysenck (1995) referuje o studiích, které hledaly souvislost mezi kreativitou a kortikální arousalem. Tvrdím, že mezi nimi propojení teoreticky může existovat bychom oživilo teorii C. L. Hulla, který za základní determinantu chování považoval drive (v našem případě arousal), a tedy na základě jeho intenzity odpovídajícím způsobem narůstá síla reakce. Podobný efekt by měla také úzkost, v našem případě fungující jako drive (Eysenck, 1995). Výsledky výzkumu dvojice Maddi a Andrews (1966, in Eysenck, 1995), ukázaly, že u kreativních jedinců se častěji vyskytují úzkosti než u lidí nekreativních a zároveň na úrovni fyziologického měření prokazují vyšší úroveň bazálního arousalu. Ačkoliv se Eysenckova teorie na rozdíl od teorie vztahové vazby opírá o osobnostní charakteristiky člověka, podařilo se mu najít zajímavé pojitko mezi úzkostí a kreativními jedinci. Podobně další studie ukázaly, že kreativní jedinci, kteří volí uměleckou profesi (Götz and Götz, 1979a,b in Eysenck, 1995), mají často tendenci být introvertní (Eysenck, 1973b in Eysenck, 1995).

1.2.2. Psychologické faktory

Otázkou psychologických faktorů kreativity se zabývala celá řada vědců, kteří se snažili objevit stěžejní osobnostní charakteristiky tvořivého člověka. Podle Daceyho a Lennona (2010) ukázala studie Dudkové a Halla zaměřené na skupinu architektů, že jejich osobnostní vlastnosti zůstaly i navzdory životním změnám stabilní a alespoň částečně se podílely na jejich úspěchu. Tito autoři dále uvádějí následujících deset rysů osobnosti jakožto nejčastějších charakteristik tvořivého jedince: **(1) tolerance vůči dvojznačnosti:** mnohdy označovaná jako nejdůležitější vlastnost pro kreativní proces; v situaci dvojznačnosti neexistuje vodítka, podle kterého bychom mohli směřovat svá rozhodnutí a jednotlivé kroky, nemáme k dispozici správné postupy, relevantní fakta ani přesně určená pravidla; tyto situace u někoho vyvolávají mírné znepokojení, zatímco u jiného velké napětí či touhu ze situace uniknout; trvalým znakem kreativní osobnosti je právě nepředpojatý postoj vůči dvojznačnosti, naopak jsou pro ně situace neznámého a cizího zajímavé a vzrušující, zároveň jsou k nim tolerantnější; **(2) stimulační svoboda:** strach z nesprávnosti svého počínání je jeden z činitelů, které brání kreativě; **(3) funkční svoboda:** schopnost přeorganizovat situaci a volit také intuitivní kroky řešení, vzdělání

podněcuje složitost myšlení a tedy vyšší vzdělání povede k složitějšímu způsobu řešení problémů (na druhou stranu se takto zároveň zamezuje vniku jednoduchých a mnohdy účinnějších řešení); **(4) flexibilita**: svobodná mysl, má zájem o všechny aspekty problému a tím pádem o všechny rysy daného problému; **(5) ochota riskovat**: tvořiví jedinci zpravidla riskují, ale většinou jen o mírné riziko; **(6) preference zmatku**: tvůrčí lidé se rádi zabývají složitějšími problémy, které na první pohled působí neuspořádaně; **(7) prodleva uspokojení**: ochota ustát napětí spojené s déletrvajícím úsilím, které je motivované dlouhodobějším uspokojením; **(8) oproštění od stereotypu sexuální role**: ve fázi produkování kreativních myšlenek se u kreativního člověka tento stereotyp nevyskytuje; **(9) vytrvalost**: vytrvalí jedinci s vnitřní motivací mají největší šanci, že uspějí; **(10) odvaha**: kreativci se nebojí jít proti proudu a pracovat na své práci navzdory odporu.

Výběr nejdůležitějších psychologických faktorů dle Chadta, Kouřila a Pechové (2009) se s výše uvedeným výčtem v mnohém shoduje, navíc uvádějí jen **kolektivní nevědomí** (tj. nevědomá paměť, která je při nalézání asociací v tvůrčím procesu velmi aktivní), **sílu ega** (které je aktivní v jeho vědomé i nevědomé podobě), **regresi** (nenucený návrat k dětským postojům může přinést i nové poznání), **represi** (obraný mechanismus, který pracuje na nevědomé úrovni) a **sublimaci** (kreativní člověk promítá do svých děl sebe sama, své pudy a touhy).

1.2.3. Sociální faktory

Kreativita a rodina. Mnohé výzkumy se zabývaly výzkumem kreativity v souvislosti s rodinou a zjišťovaly, jakým způsobem ovlivňuje tvůrčí rozvoj jedince. V této souvislosti se osvědčilo jako velmi výstižné úsloví M. Rhodese (1961, s. 308, in Dostál & Plháková, 2014, s. 39) naznačující, že okolní prostředí na každého jedince působí rozdílně: „*to, co je pro jednoho člověka pokrmem, může být pro jiného jedem, a naopak.*” Výzkumu vlivu rodiny na kreativitu přispěla teorie charakteristických rysů R. Alberta (in Dacey & Lennon, 2010, s. 47), který rodinu definoval jako „*dvě osoby, které mají jedno nebo více dětí a které žijí společně.*” V jeho pojetí má rodina podobu vyvíjejícího se systému, který odolává změnám a v případě, že se do takové rodiny narodí tvořivé dítě, její chod podléhá proměně v souvislosti s tím, co doposud činila (Dacey & Lennon, 2010). Další aspekt vlivu rodiny přináší její „informační“ funkce, která se projevuje vstřebáváním kultury, její interpretací členům rodiny a vymezením toho, co rodina považuje nebo nepovažuje za podstatné, zda je nakloněna k riskování a dětem umožní učit se ze zkušenosti, což je podněcuje a učí být kreativní (Dacey & Lennon, 2010). Chadt, Kouřil a Pechová (2009) mezi sociálními

faktory ovlivňujícími rozvoj kreativity uvádí: **(1) pozdější narození:** nejnovější studie naznačují, že jedinci narození později, mají větší sklon být nekonvenční a tím pádem kreativnější než prvorození nebo jedináčci; **(2) silný socioekonomický status rodiny:** většina nadprůměrně kreativních jedinců se narodila v rodinách, ve kterých bylo mnohé obětováno, aby mohly být zajištěné prostředky a příležitosti k rozvíjení jejich talentu; **(3) inovační vzdělání:** podněcuje nezávislé myšlení a vynalézavost; **(4) výchovný rodičovský styl:** pro vznik kreativních nápadů jsou nejlépe vybaveny děti rodičů, které uplatňovaly styl vedení svých dětí prostřednictvím diskuze; **(5) odměna v zaměstnání:** představuje silnou překážku na vyšších úrovních kreativity; z výzkumů vyplynulo, že skupina, která nebyla motivována vidinou odměny, vyprodukovala mnohem zajímavější nápady pro danou společnost než skupina, jejíž motivací bylo dosažení odměny; **(6) podnětné politické klima:** přispívá k vyšší kreativitě.

Mezi **další sociální faktory** řadíme **školu**. V souvislosti s ní se v posledních letech stále více mluví o tom, že tradiční školství příliš nepodporuje kreativitu a studenti s tvořivým potenciálem můžou mít s vyučujícími problematické vztahy (Dostál & Plháková, 2014). Jelikož „*kreativní produkty vznikají vždy v určitém kreativním kontextu, který zpravidla významně ovlivňuje jejich obsah i formu*” (Dostál & Plháková, 2014, s. 39), je pochopitelné, že **kultura** je dalším výrazným faktorem, který se ve tvořivosti člověka odráží. Působí na něj skrze sdílené hodnoty, přesvědčení, normy, motivy a různé interpretace událostí, které se k němu dostávají skrze sdílenou zkušenost kolektivu často předávanou mezigeneračně; v této souvislosti se psychologické studie soustředí na srovnání národních kultur (Dostál a Plháková, 2014). Tito autoři jako významný uvádí také **zeitgeist** (tj. „duch doby”) projevující se prostřednictvím vzniku znamenitých myšlenek, děl či objevů, které se nepředvídatelně a nepravidelně objevují v určité kulturní oblasti a referují o významu prostředí, které jedinec vyhledává, jelikož kreativci mnohdy preferují život ve větších městech nebo v jejich blízkosti, což jim může poskytnout četné podněty a množství kontaktů; je pro ně typické časté vyhledávání různých kaváren, barů a dalších společenských prostorů. Poslední z faktorů prostředí, které Dostál a Plháková (2014) zmiňují, jsou mentoři působící jako průvodci či rádcí talentovaného jedince, jejichž vzájemný vztah působí ouboustranně – student od mentora získává znalosti a zkušenosti, pomáhá mu nacházet důležité kontakty a usměrňuje ho i v umělecké tvorbě. Odměnou mentorovi je nadšení, které může od studenta čerpat nebo nové pohledy na dřívější témata.

Shrnutí. Normální fungování organismu člověka zajišťuje funkce homeostázy, pro kterou jsou klíčové zejména biologické a psychologické faktory, jako např. biorytmus či

neuroendokrinní regulace. Narušení stálosti jeho vnitřního prostředí se může projevit různými způsoby, v psychické rovině může znamenat takové narušení jeden z faktorů pro přítomnost vyhoření. Vztahová vazba je podmíněna vztahem k pečující osobě, na jehož základě si člověk buduje základnu pro tvorbu mezilidských vztahů, pro kreativitu hrají zásadní roli zejména faktory sociální a psychologické.

1.3 Vizuální umění jako jeden z projevů kreativity

Podle Hlavsy (1985) se k termínu “tvořivost” vztahuje pojem „tvorba”, která může předepisovat činnost vědeckou či uměleckou, jejím výstupem může být produkt této činnosti, ale i její samotné provádění. Podle Kulky (2008) v psychologii existuje aplikovaná vědecká disciplína, jejímž centrem zkoumání je tvorba a vnímání uměleckých děl, jednotlivých uměleckých artefaktů z hlediska řízení duševních procesů, které probíhají při vnímání umění a procesu tvorby, nebo studium již existujících uměleckých artefaktů a produktů. Psychologickou podstatou umění se zabývají i další vědy jako filozofie, sociologie, pedagogika, lingvistika nebo teorie kultury. I podle tohoto výčtu můžeme pozorovat náznaky, že zkoumání umění nebylo v historii jednoznačně specifikováno a vyvíjelo se nerovnoměrně. Antické Řecko umění zaměřovalo za zručnost v řemeslu, ve středověku pojem „artes liberales” (čili svobodná umění) sdružoval astronomii, geometrii, aritmetiku, rétoriku, dialektiku, gramatiku a hudbu (Kulka, 2008). Tento autor dále referuje o vzniku psychologie umění jako samostatné vědní disciplíny souběžně se vznikem samostatné vědy psychologie, jejímž mezníkem se stala druhá polovina 19. století. Za otce této disciplíny se však považuje Richard Müller-Freienfels, jehož třísvazková „Psychologie umění” se považuje za klíčové dílo a dodnes také za jednu z nejrozsáhlejších systematicky uspořádaných publikací i přesto, že vyšla v letech 1912-1933 (Kulka, 2008).

Psychologie umění se mj. zabývá i vznikem uměleckého díla. Žák (2004) uvádí, že první náhled na pojetí kreativity jako systematického procesu sestavil ve 20. letech 20. století Graham Wallas a vypadá následovně: **(1) preparace (příprava):** na počátku kreativního procesu je výchozí problémová situace; dotyčný si ji uvědomuje a odhodlává se k řešení problému; **(2) inkubace (zrání):** jedinec získává odstup od problému a do popředí se dostává intuice; nápady a myšlenky zatím vznikají v nekonkrétní formě; **(3) iluminace (osvícení):** člověk už přestává hledat a stává se objevitelem – gestaltismus tento krátký okamžik označuje jako „aha-efekt“; **(4) verifikace (ověření):** skládá se ze dvou částí, tj. *realizace řešení* a *zpětné ověření*. Žák (2004) již nezmiňuje, že Wallasovým

předchůdcem byl Théodule Ribot, který studoval tvůrčí činnost umělců a vědců, a následně stanovil identický proces vzniku uměleckého díla: postavení problému, inkubace, iluminace a ověření (Plháková, 2006).

Tvorba uměleckého díla. Dle výše uvedených informací a citací je umění jedním z projevů kreativity a člověku může sloužit nejen k zobrazení zážitků či vnímání světa, ale také k mezilidskému sdílení a komunikaci. Dle Kulky (2008) prochází tvůrce při vytváření uměleckého díla několika fixovanými etapami:

1. *pretext*: první umělecké představy, zatím probíhají jen v hlavě umělce;
2. *architext*: náčrty, skicy;
3. *prototext*: modely, návrhy, projekty;
4. *text*: relativně neměnné uspořádání uměleckých znaků;
5. *metatext*: reflexe nad vlastní tvorbou, kritiky.

Klasifikace pojmu umění. Přestože pojem umění shrnuje nejrozličnější činnosti člověka, existuje řada dělení, která orientaci v tomto širokém termínu usnadňuje. Kulka (2008) nejprve umění rozděluje na *volné* a *užité*, kdy účelem volného umění je sebevyjádření či estetická komunikace umělce, zatímco umění užité by mělo sloužit člověku v jeho praktickém životě. Další typologizace se uvádí rozdělení do základních druhů dle používaného materiálu a uměleckých postupů, v tomto případě se umění rozlišuje na *výtvarné*, *hudební*, *taneční*, *literární* a *dramatické* (Kulka, 2008). Podobně rozlišuje Heřmanová (2012) podle způsobu prezentace umění *múzická* (tj. performativní, kdy tvůrce sám prezentuje před publikem prostřednictvím tance, hudby, zpěvu, přednesu či divadla) a *vizuální* (výtvarná, tj. díla vzniklá v oblasti malířství, grafiky, fotografie, designu či architektury). Kulka (2008) do okruhu výtvarného umění zahrnuje také malířství, ilustraci, grafiku, plastiku, tapiserii (nástěnné tkané koberce), fotografii a případně architekturu, která však bývá vyčleňována také samostatně. Doplnuje klasifikaci umění psychologického, zohledňujícího smysly, skrze které umělecké sdělení přijímáme, a vyděluje tak umění *vizuální*, *auditivní* a *syntetické*.

Vizuální kultura. Podle Mirzoeffa (2012, s. 14) se vizuální kultura zabývá „*vizuálními událostmi, ve kterých spotřebitel odhaluje významy a získává informace nebo požitky za pomoci vizuální technologie*“ a mohou mít podobu jakéhokoli aparátu, vytvořeného pro pohled běžný či pro posílení běžného vidění, tj. může se jednat o olejomalbu a stejně tak o televizi. Sztompka (2007) rozděluje historické epochy lidstva podle převládajícího rysu kultury: **(1) epocha orální**, kdy v lidské komunikaci dominovalo ústní sdělení ve formě

mluveného slova, lidé se dorozumívali zejm. v rozhovoru a zásadní roli hrála prostorová spolupřítomnost; (2) **epocha verbální**, kdy vynález písma umožnil zaznamenávat informace a zkušenosti, podmínka prostorové spolupřítomnosti již přestala být aktuální, písmo spolu s tiskem v moderní společnosti sehrávají zcela zásadní úlohu; (3) **epocha vizuální**, kdy v mezilidské komunikaci získává důležitou roli obraz, který přenáší informace či poznatky, ale také emoce, hodnoty, aj. Mirzoeff (2012) podobně potvrzuje rapidní nárůst médií a spolu s tím i možností, jakými lze předávat symboly a informace.

Podle Dytrtové (2010, s. 122) vytvořila média v 19. a zejména potom ve 20. století zásadní oblast, která „*pozměnila celkovou strukturu vztahů ve vizuálních oborech.*” Dle Sturkenové a Cartwrightové (2009) stálo na počátku rozvoje médií vynalezení fotografie, jejíž popularita brzy vzrostla zejména z důvodu, že odpovídala tehdejšímu aktuálním názorům na technologický pokrok, podobně tomu bylo také v případě rozvoje vizuálních technologií, které umožňovaly zachycovat pohyb. Technologický rozvoj přinesl ještě další kategorii digitálních médií, která mají v dnešním světě viditelnou převahu (Sturken & Cartwright, 2009). Dadejčík a Stejskal (2010) referují, že podle respektovaného teoretika nových médií Lva Manoviche je dnešní digitální technologie schopná poskytovat pružné obrazy, ale mnohem jemnějších detailů je možné dosáhnout jen s pomocí tradiční fotografie. Všechny typy mediálních vyjádření se podařilo převést na hodnoty čísel a díky jejich kódové unifikaci se tato sdělení dají ovládat, uchovávat, třídít, vyhledávat a také je spolu „*kombinovat ke vzájemné podpoře (obraz a zvuk, písmo a obraz) do intermediálních (hypermediálních) účinků*” (Vančát, 2009, s. 173). Podle D. Kery (in Kopřivová, 2014) zařazujeme mezi nová média retrospektivně i „*fotografii, film, rádio, televizi, satelity, video a další technologie, které výrazně ovlivnily a proměnily tradiční formy umělecké tvorby.*” Připomíná také mezník devadesátých let, kdy se nová média začaly ztotožňovat s kreativním užíváním digitálních a síťových technologií, tj. do umělecké tvorby vstupuje internet, různé softwary, aplikace pro kooperaci či pro real time efekty, počítačové hry, vizualizace, bezdrátové a mobilní technologie, robotika a další produkty digitální kultury. Jednotlivé dílčí **disciplíny vizuální kultury** v krátkém abecedním sledu:

- **Animace** zahrnuje pohyb objektů, ale také definice zdrojů světla, úhlu pohledu kamery, barev a dalších prvků, které se v čase mohou proměňovat (Animace, nedat.).
- **Grafický design** využívá řady technologií, výrazových prostředků a individuálních zkušeností člověka; aplikuje se v různých médiích (knihy, časopisy, bannery či

billboardy, tištěné plakáty, 3D aplikace (tj. obalový design či výstavy), nová média) (Nováčková, 2006).

- **Ilustrace** se definuje jako „*obrazová výzdoba knihy*“ (Rusek, 1983, s. 38). Vyvinula se ze středověkých iluminací (tzn. osvětlení) rukopisných knih (kodexů), ve kterých se prolínala s textem, zdobila jeho okraje nebo do něj přímo zasahovala (Rusek, 1983).
- **Kresba** má obvykle podobu dvourozměrného zobrazení, pro které je stěžejní vztah linií a ploch (Rusek, 1983). Pokud by převládl zájem o barevné kvality, vztahy nebo působení barevných ploch, jednalo by se o malbu (Rusek, 1983).
- **Postprodukce**. Technický pojem používaný v souvislosti s televizí, filmem, videem či fotografií, jenž zahrnuje veškeré zpracování materiálu, který je k dispozici, tj. střih, vkládání dalších obrazových zdrojů, barevné tónování, aj. (Bourriaud, 2004).
- **Typografie** se zabývá „*umístěním znaků (liter) v designu*“ (Ambrose & Harris, 2010, s. 14). Pomáhá tvořit charakter a emoční vlastnosti designu, jelikož rozmanitá podoba písmen a způsoby jejich použití mohou ovlivňovat vnímání prezentovaných myšlenek (Ambrose & Harris, 2010). Prostřednictvím tvaru písma, mezer mezi nimi či zaobleností jejich tvarů může typograf ovlivňovat naši emocionalitu či pozornost (Saltz, 2010). V typografii hrají dále zásadní roli také sazba textu, textová hierarchie, interpunkce, číslice, speciální znaky, materiály či tiskové techniky (Tselentis, 2014).
- **Web design (UX, UI)**. **UX design** je zkratkou pro User eXperience design, který se zaměřuje zejména na různá hlediska interakce uživatele a produktu, tj. webové stránky, služby, aj. (Brda, 2016). Je zaměřený na uživatele, jejich potřeby, cíle či omezení (např. co uživatel prožívá při interakci s nějakým produktem) – zabývá se samotným produktem i dalšími aspekty, které jsou s ním spojené (webová stránka, e-shop, newsletter, leták, obal produktu, distribuce, aj.); UX designer ve své práci využívá poznatky multioborové a vychází informatiky, grafického designu, sociologie, psychologie, průmyslového designu, aj. (Brda, 2016). **UI design** je zkratkou pro User Interface, tj. uživatelské rozhraní, které má zjednodušit ovládání a zvýšit přitažlivost operačního systému (jak v roli uživatelů využíváme připravené grafické prvky (ikony, menu) rozmístěné na ploše obrazovky (Gui, graphical user interface, nedat.). Těsnou propojenost těchto pojmů ukazuje následující vysvětlení od Vágenknechta (2017): „*Spojením pevných kostí (kód), zdravých orgánů (UX) a*

příjemného vzhledu (UI) vznikne funkční, smysluplný a estetický organický stroj (web či aplikace).“

2 Teorie vztahové vazby

2.1. Uvedení do problematiky

Koncepce teorie vazby (attachment) anglického psychoanalytika Johna Bowlbyho vznikla poté, co byl v roce 1950 požádán Světovou zdravotnickou organizací (WHO), aby zhotovil zprávu o psychickém stavu rodičů a dětí zbavených domova, následkem čeho vybudoval oddělení pro psychoterapii dětí na klinice v Tavistocku (Brisch, 2011). Ještě předtím, než se této problematice začal věnovat, dotkli se jí i jiní odborníci: Dorothy Burlinghamová a Anna Freudová pozorovaly děti z období druhé světové války v hampsteadských jeslích a jsou v tomto směru průkopnicemi, pokud nepočítáme některé dřívější odkazy Sigmunda Freuda k tomuto tématu (Bowlby, 2010), a tedy Freudovo stanovisko v jeho pozdějším věku, kdy zastával názor, že úzkost je reakcí na nebezpečí ztráty objektu (Bowlby, 2012). V hampsteadských jeslích byl zaměstnán také James Robertson, který zde pozoroval děti nejčastěji ve věku rok a půl až čtyři roky, jež přešly do residenčních jeslí nebo do nemocnice na dobu týdne či dvou, některé děti i na dobu delší; a v roce 1948 kdy se Robertson připojil k Bowlbymu již pozorování prováděli společně (Bowlby, 2010). Shodli se na názoru, že ztráta mateřské postavy (sama o sobě nebo v doprovodu dalších specifikovaných proměnných) může vyvolat reakce a procesy, které jsou centrem pozornosti psychopatologie a mohou aktivně působit nejen u dětí, ale i starších lidí (Bowlby, 2010). Projevem může být narušená schopnost navazovat hluboké mezilidské vztahy, kterou pozorujeme u citově chladných či psychopatických jedinců, tendence k úzkosti a vzteku v případě osobností, kterým se nesplnila očekávání u druhých lidí, na které kladli vysoké nároky (Bowlby, 2010).

Poznatky, které získal John Bowlby během studování dostupné literatury a následných vlastních pozorování vyústily v rozvinutí nové teorie, *tzv. teorii vztahové vazby*, která tvrdí, že každý jedinec disponuje vrozeným „vazebným systémem“. Ten se aktivuje se v momentě přítomnosti vnějšího nebo vnitřního nebezpečí, charakteristické je pro něj také, že toto nebezpečí zároveň nelze odstranit s pomocí vlastních sil. Tehdy se spouští tzv. „vazebné chování“, kdy malé dítě vyhledává blízkou osobu (např. matku nebo otce) (Brisch, 2011). Bowlby (2010) ve svém zkoumání vycházel z pozorování a následovných

podrobných záznamů, jak se malé dítě chovalo ke své matce v její přítomnosti a zejména nepřítomnosti. Věřil, že získané poznatky mohou pomoci k pochopení jeho psychického vývoji. Odkazuje (2010) na inspiraci psychoanalytickou teorií, ovšem na rozdíl od ní nepostupuje od symptomu nebo syndromu (např. od deprese), ale formuluje hypotézy o událostech nebo procesech, které k tomuto vývoji pravděpodobně přispěly – v tomto případě tedy ztráta mateřské postavy v kojení nebo raném dětství (tj. „*období mezi půl rokem a šesti lety věku*” (Bowlby, 2010, s. 19). Ve své práci postupuje od těchto události a v návaznosti na ně se pokouší pátrat po psychologických a psychopatologických procesech, které jsou jejich obvyklým důsledkem. Ve srovnání s psychoanalytickým přístupem tedy začíná u traumatického prožitku a pokračuje prospektivně (Bowlby, 2010). Primárními daty jsou pozorování chování malých dětí ve vymezených situacích, na jejichž základě se Bowlby snaží popsat určité vzorce reagování, které se v raném dětství pravidelně objevují - odtud se pokouší vystopovat, jakým způsobem by bylo možné vypátrat je v pozdějším fungování osobnosti (Bowlby, 2010; Bowlby, 2012).

Definice vztahové vazby. John Bowlby (1982) o vazebném chování mluví jako o „*způsobu chování, jehož následkem je získání nebo udržování blízkosti s některou jasně identifikovatelnou fyzickou osobou, považovanou za takovou, která se dokáže lépe vypořádat se světem. Nejvíce viditelný je v případě, kdy je jedinec vystrašený, unavený nebo nemocný.*” Bowlby souhlasí s Freudovým názorem, že odloučení od matky je traumatizující zejména v případě, kdy se dítě vyskytne na neznámém místě a s neznámými lidmi – tento stav se stává traumatem poté, co je „*duševní aparát vystaven nadměrným dávkám excitace*” (Bowlby, 2010, s.25). Důsledky delšího duševního strádání způsobeného takovým odloučením obvykle nesou podobu vytěsnění, rozštěpení a popření, které jsou mj. dle Freuda obranné procesy objevující se jako důsledky traumatu (Bowlby, 2010).

Nejčastějším příkladem takového blízkého vztahu, jež dítě navazuje, je pouto, které se rozvíjí mezi ním a jeho prvním pečovatelem (obvykle s matkou) (Colin, 1996), jenž se následně stává „vazebnou postavou”, tj. „*attachment-figure*” (Bowlby, 2010, s. 160). Dítě si k této osobě vytvoří jedinečné pouto, které vzniká dlouhotrvajícím vztahem – pokud se cítí ohroženo, bude vyžadovat právě její přítomnost. Pokud by se stalo, že tato postava definitivně zmizí ze života dítěte (např. zemře) bude ji dítě postrádat a jeho další vztahy, jakkoliv budou cenné, nemohou vztah s vazebnou osobou nahradit (Colin, 1996).

2.2. Vývoj vztahové vazby u člověka

Vazebné chování. John Bowlby definoval koncepci mezilidského vztahu dítěte k pečovateli, který tvoří základní kámen jeho osobnosti (Bowlby, 2010) od něhož se odvíjí jeho budoucí mezilidské vztahy (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Empiricky bylo zjištěno, že si během dvanácti měsíců každý novorozenec vytvoří silné pouto k pečující postavě (Bowlby, 2010), obvykle právě k matce (Colin, 1996). Názory na to, jak rychle pouto přesně vzniká, jakými procesy se udržuje a jakou funkci exaktně plní nejsou zcela shodné (Bowlby, 2010).

Mezi zjevné projevy vazebného chování u dětí patří: pláč, smích, volání, natahování se, přibližování, následování, lpění a odporování, pokud je dítě zanecháno mezi cizími osobami bez přítomnosti vazebné postavy (Colin, 1996). Významná pozorování v této oblasti provedl již zmíněný J. Robertson, který na základě pozotování dětí odloučených na určitý čas od matky zjistil, že tyto děti vykazují předvídatelnou posloupnost chování, kdy viditelná shoda reakcí nastávala ve věku šesti měsíců (Bowlby, 2010).

Americká psychologka Mary Ainsworthová teorii ještě dale rozvinula. Vycházela z pozorování dítěte v situaci separace a následného opětovného setkání s matkou v místnosti (Lečbych & Pospíšilíková, 2012) a následně se tento vztah dítěte k matce hodnotil dle kvality (Langmeier & Krejčířová, 2012). Na základě zjištěných poznatků rozdělovala děti do skupin podle vztahu k matce: **(1) jistý vztah**, tj. po jejím návratu okamžitě vyhledávaly matčinu blízkost; později byly hodnoceny jako sebejistější a vykazovaly obecně méně problémů než děti s jinými typy připoutání; ukázalo se, že matky těchto dětí byly v průběhu prvního roku života citlivě reagující na signály dítěte; **(2) nejistý/vyhýbavý vztah**, tj. po ukončení separace s matkou se jí vyhýbaly a v domácím prostředí vůči ní byly pozorovány agresivní epizody; matky těchto dětí se během prvního roku života projevovaly jako málo citlivé s výraznou tendencí odmítat fyzický kontakt s dítětem a v průběhu druhého a třetího roku byly charakteristické nedostatkem výrazů emocí; **(3) s nejistým/rezistentním vztah**, po návratu matku pro fyzický kontakt vyhledávaly, ale zároveň vyjadřovaly zlost a vzdor vůči ní; během prvního roku života byly matky těchto dětí hodnoceny jako méně citlivé; **(4) nejistý/dezorganizovaný vztah**, tj. charakterizovaný neobvyklými až bizarními projevy chování, jako např. dítě neprojevovalo žádnou aktivitu, jindy ale jeho reakce byly ambivalentní nebo agresivní; tento typ vztahu se často objevuje u dětí v útlém věku zneužívaných nebo týraných, v některých obdobích také u

děti, kterým rodiny poskytují adekvátní péči i ochranu, např. období adaptačních těžkostí po narození mladšího sourozence, apod. (Langmeier & Krejčířová, 2012).

Brisch (2011) uvádí podobné kategorie pro rozdělení vztahové vazby u dítěte: **(1) s jistotou připoutané dítě („secure“)**: projevy výrazného vazebného chování po prvním i druhém odloučení od matky, hledají ji nebo volají (i delší dobu), nakonec pláčou a jsou viditelně ve stresu, na její návrat reagují radostně a hledají tělesný kontakt, po nějaké době jsou však již schopny vrátit se opět ke hře; **(2) dítě nejistě připoutané a vyhýbavé („avoidant“)**: na odloučení matky reagují jen malým protestem a vazebné chování nedávají příliš najevo, zpravidla zůstávají na svém místě a hrají si dál, na návrat matky reagují odmítavě, nechtějí vzít do náruče a většinou nedochází ani k tělesnému kontaktu; **(3) dítě nejistě připoutané a ambivalentní („ambivalent“)**: po odloučení matky projevují největší stres a pláčou usedavě, ani po matčině návratu se nedají ukonejšit; než tyto děti dosáhnou opět stabilnějšího emocionálního vztahu, je obvykle potřeba více času; na jedné straně vyjadřují potřebu tělesného kontaktu a blízkosti, ale na straně druhé se vůči matce chovají agresivně (odstrkují ji, nebo se odvracejí); **(4) vzorec dezorganizované nejisté vztahové vazby**: kategorie pro děti, které se nedaly zařadit do žádné z výše uvedených kategorií, ale bylo možné u nich vypožorovat určité zvláštnosti chování; i jistě připoutané děti se v krátkých sekvencích mohou projevovat dezorganizovaným chováním.

2.3. Vztahová vazba v dospělosti a její typy

Podle Bowlbyho je teorie vztahové vazby systémem vnitřního regulačního zařízení, který se aktivuje v případě vnímané hrozby a nebezpečí, na jejich základě hledá ohrožený jedinec blízkost ochrany, která mu poskytne pocit úlevy a bezpečí (Mikulincer & Shaver, 2003). Pro člověka je fungování tohoto systému důležité zejména z důvodu udržení emoční stability, duševního zdraví a formování pozitivních postojů vůči partnerovi a dalších blízkých vztahů. Bowlby (2010, s. 302) potvrzuje, že „*vazebné chování nemizí spolu s dětstvím, ale přetrvává po celý život.*“ Zatímco během dětství jsou hlavními vazebnými osobami rodiče (obvykle jeden, ale i oba), v dospělosti mohou tuto roli zastupovat i další osoby: nadále rodiče, ale také přátelé nebo partner, v době nouze se terčem blízkosti mohou stát mj. i skupiny, instituce a abstraktní či symbolické postavy (např. Bůh) (Mikulincer & Shaver, 2003). Výsledek časných vazebných vztahů se přenáší do dospělosti ve formě **vnitřních pracovních modelů** pro mezilidské vztahy, které poskytují

základ očekávaného chování sebe i ostatních v současných a budoucích vztazích (Rholes a kol., 1997).

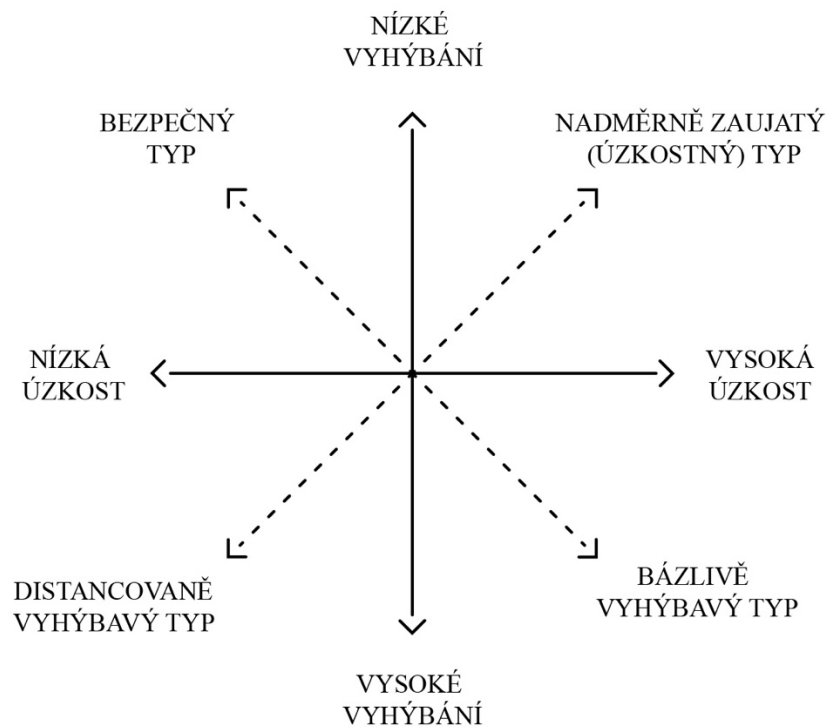
Primární a sekundární strategie. *Primární strategií* je podle Bowlbyho hledání blízkosti základní strategií vazebného chování, ke kterému dochází v momentě, kdy člověk potřebuje ochranu nebo podporu (Mikulincer & Shaver, 2007). Zatímco v dětství tato strategie využívá různého chování pro vytváření a udržování v blízkosti vazebné postavy včetně negativních emocí jako je vztek, úzkost či smutek, skrze které jedinec volá po podpoře a bezpečí, v dospělosti nemusí mít tato strategie přímo podobu hledání blízkosti, ale také mentální reprezentaci vazebných partner, jež pravidelně poskytují péči a ochranu (Mikulincer & Shaver, 2007). Tento způsob chování bychom mohli nazvat jako “symbolickou blízkost”, která slouží jako alternativní prostředek k regulaci úzkosti (Mikulincer & Shaver, 2004 in Mikulincer & Shaver, 2007).

Nedostupnost vztahové postavy může zhoršovat úzkost, která je již vyvolaná skutečnými hrozbami či nebezpečím a následně spouštět kaskádu duševních a behaviorálních procesů, jejichž následkem může dojít k ohrožení emocionální pohody, osobního nastavení, stability či spokojenosti ve vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007). Tato nepříjemná zkušenost člověka nutí k přijetí *sekundárních strategií*: **(1) hyperaktivace**, tj. snaha získat pozornost, následně ochranu a podporu vazebné postavy, která je vnímána jako nespolehlivá či nedostatečně reagující; má podobu nadměrné závislosti na vztahu partnera, nadměrných nároků na pozornost a péči či snahy minimalizovat emocionální a fyzickou vzdálenost od partnera; vztahově-úzkostní jedinci často (vědomě či nevědomě) zdůrazňují jejich zranitelnost, bezmocnost a závislost, aby připoutali pozornost vazebné postavy; vztahově-vyhýbaví jedinci na sebe často vztahují část viny za nespolehlivou péči partnera, která posiluje negativní sebeobraz; **(2) deaktivace**, tj. popření vazebných potřeb, je nejnápadnější u vyhýbavých jedinců a směřuje ke dvěma cílům: (a) viditelně manifestovat a maximalizovat psychologickou vzdálenost od partnera, vyhýbat se interakcím, které by mohly naznačovat nebo podporovat blízkost či soudržnost; (b) ignorování, popírání nebo vyhýbání se negativním emočním stavům, které by mohly vyvolat systém vyhledání vazebné osoby z důvodu neochoty k přemýšlení o osobní slabosti nebo zabývání se úzkostmi partnera; **(3) kombinace obou** (Mikulincer & Shaver, 2007).

Měření vztahové vazby. Typ vztahové vazby byl zkoumán jak pomocí interview, tak pomocí sebehodnotících technik (Rholes, 1997). **The Adult Attachment Interview (AAI)** vytvořil George, Kaplan a Mainová (Mikulincer & Shaver, 2007). Na základě informací

získaných z vyprávění o vztazích s rodiči se jedinci přiřazuje kategorie stylu vazby (Rholes, 1997). V posledním desetiletí byly vyvinuty další metody rozhovorů pro posouzení vztahové vazby, jako Current Relationship Interview (CRI), Couple Attachment Interview (CAI), Attachment Style Interview nebo Romantic Relationship Interview, jejichž kódovací systémy jsou převzaty z AAI a poskytují tři nebo čtyři kategorické klasifikace pro postoj mysli v souvislosti vztahové vazby na partnera (přátele, aj.) (Mikulincer & Shaver, 2007). **The Experiences in Close Relationships (ECR)** vytvořila trojice Brennan, Clark & Shaver v roce 1998 na základě faktorové analýzy studie, která zahrnovala všechny sebe-hodnotící položky k měření vztahové vazby (Wei a kol., 2014). Výsledky předložili na základě vzorku 1 100 studentů a následně pomocí faktorové analýzy identifikovali dvě ortogonální dimenze (Wei a kol., 2014): **(1) vztahová úzkostnost** (attachment anxiety), **(2) vztahová vyhýbavost** (attachment avoidance) (Lečbých & Pospíšilíková, 2012).

Obr. 2. Dvojdímní model individuálních rozdílů vztahové vazby v dospělosti (Fraley & Shaver, 2000)



Bartholomew a Horowitz (1991) vytvořili taxonomii čtyř skupin dospělé vztahové vazby, které jsou analogické k původnímu rozdělení stylů v dětství – v závislosti na dvoudimenzionálních složkách pracovního modelu jsou rozlišeny následující styly: **(1) bezpečný typ citové vazby (secure attachment):** jako dospělí jedinci mají integrované pozitivní vnímání sebe sama i druhých, jejichž blízkost i oddělenost v jejich aktuálních vztahu mu je stejně příjemná (Bartholomew & Shaver, 1998); jelikož lidé s bezpečným typem vazby nejsou zatíženi strachem ze selhání, více si užívají plnění pracovních úkolů, obecně také vykazují nižší subjektivně vnímaný stres a vyšší pracovní spokojenost (Seitl, 2014), mají lepší schopnosti pro dodržování rovnováhy mezi soukromým a pracovním životem (Seitl, 2014); pro člověka s bezpečnou vazbou je charakteristický „*zdravý vzorec chování, který se projevuje schopností pracovat samostatně nebo s jinými lidmi díky tomu, že dokáže tvořit pružné reciproční vztahy s různými lidmi*“ (Simmons a kol. (2009, s. 235); **(2) nadměrně zaujatý (úzkostný) typ vazby (preoccupied attachment):** jako dospělí vnímají vlastní self negativně, vykazují strach z oddělenosti a opuštěnosti (Bartholomew & Shaver, 1998); působí úzkostně, ustrašeně a závisle, bývají často pohlceni vlastními emocemi (Lečbych & Pospíšilíková, 2012); následkem jejich zaměření na sociální oblast je nižší pracovní výkon, v práci vykazují nižší sebevědomí a častěji vypovídají o horším zdravotním stavu (Seitl, 2014); **(3) bázlivě vyhýbavý typ (fearful avoidant attachment):** jako dospělí negativně vnímají sebe sama i ostatní, jsou závislí na přijetí okolí; jelikož mají negativní očekávání odmítají blízké vztahy, aby odvrátili bolest a ztrátu odmítnutí (Bartholomew Shaver, 1998); trápí se často pocity viny a nejsou si jistí ve svém jednání (Lečbych & Pospíšilíková, 2012); **(4) distancovaně vyhýbavý typ (dismissing avoidant attachment):** jako dospělí pozitivně vnímají sebe sama a negativně ostatní, vyjadřují silnější touhu po emoční soběstačnosti a oddělenosti podobně jako nezájem o mezilidské blízké vztahy (Bartholomew & Shaver, 1998); charakteristické je zdůraznění síly a nezávislosti, distancovanost a emoční chlad (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Shrnutí: Vztahová vazba v dospělosti se částečně zakládá na vnitřním pracovním modelu, který si člověk vytvořil v dětství s primární pečující osobou, stejný (nebo i větší) vliv mají také později vytvořené mezilidské vztahy, které jsou ovlivněny dynamikou vazby, sebepojetím či očekáváním od druhých. Zásadní je nejen využití primárních strategií, které souvisí s vyhledáním a udržením si kontaktu se vztahovou osobou, ale také význam sekundárních strategií, jejichž různorodé využívání přináší různé negativní důsledky.

3 Syndrom vyhoření

3.1. Charakteristika syndromu vyhoření

Termín burnout, česky doslova „vyhořet“ nebo „vyhoření“ (Křivohlavý, 2012), nebo také syndrom vypálení, vyprahlosti či vyhlaslosti (Kebza & Šolcová, 2008), se v psychologické terminologii vyskytuje až od 70. let 20. století. Jako první ho v původním tvaru “burn-out” použil roku 1974 americký klinický psycholog a psychoanalytik Herbert Freunderberger ve stati publikované v časopise „Journal of Social Issues” (Kebza & Šolcová, 2003). O jeho rozvoj se výrazně zasloužila zejména profesorka psychologie na univerzitě v Berkeley, Christina Maslach, mimo jiné autorka čtyřfázového modelu procesu burnout a diagnostického nástroje MBI (tj. Maslach Burnout Inventory). Ptáček a kol. (2003) uvádí, že burnout syndrom není jako diagnóza zanesená v 10. Revizi Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) ani Diagnostickým a statistickým manuálem duševních poruch vydávaným Americkou psychiatrickou společností (DSM-V). V MKN-10 však mezi “Z” skóry, tj. faktory ovlivňujícími zdravotní stav, existuje kategorie Z.73.0 „vyhasnutí (vyhoření)”, definovaná jako „stav životního vyčerpání” (Ptáček a kol., 2003).

Význam pojmu burnout. Termín burnout (vyhoření) se původně používal pro označení stavu lidí, kteří propadli alkoholu a o nic jiného než alkohol se nezajímali, následně se začal používat také pro toxikomany a později také pro lidi, kteří byli natolik opojeni svou prací, že o nic jiného neměli zájem (Křivohlavý, 1998). Následně se pro tuto skupinu lidí začal používat termín “workoholici”, ale *“jakmile se objevil termín “burnout” a zjistilo se, že jde o něco, co se v životě vyskytuje a mnoho lidí trápí, vynořily se psychologické studie lidí, u nichž byl tento syndrom vyčerpání všech sil pozorován”* (Křivohlavý, 1998, s. 46). Dle Kebzy (2008) tento pojem ujal na základě anglické metafory “to burn” - silně hořící oheň, který symbolizoval původně vysokou motivaci, zájem a angažovanost, zapálení a nasazení, které následně přešlo do *“mírnější podoby, poklesu původně mocně plápolajících plamenů do dohořívajícího ohničku, jehož teplo a energie se postupně vyčerpá, vyhoří a vyhasne (“burned-out”)*” (Kebza & Šolcová, 2008, s. 352).

Pro vyhoření dodnes neexistuje jednotná definice (Poschkamp, 2013), jednoduše ho můžeme definovat jako *“stav celkového vyčerpání v důsledku dlouhodobého intenzivního stresu”* (Pešek & Praško, 2016, s 15). Podobně jej vysvětluje i Kallwass (2007, s. 9), jako *“stav extrémního vyčerpání, vnitřní distance, silného poklesu výkonnosti a různých psychosomatických obtíží.”*

Jaro Křivohlavý (2012) o syndromu vyhoření mluví jako o fyzickém, emocionálním či mentálním vyčerpání. Uvádí se, že vyhořením trpí zejména pracovití a zodpovědní jedinci, kteří mají tendenci během svého života zvládnout co nejvíce a myslí více na ostatní než na sebe. Vyskytuje se tedy zejména u jedinců, kteří jsou pravidelně v kontaktu s jinými lidmi (Pešek & Praško, 2016) či přímo pracují v oblasti s intenzivními sociálními kontakty, ze kterých vyplývá vysoká emoční zátěž (Poschkamp, 2013). Z toho důvodu je obvykle spojován s pomáhajícími profesemi jako je např. sociální či pedagogický pracovník, lékař, zdravotní sestra, aj. Rush (2003) však zdůrazňuje, že burnout může potkat kohokoli v různém povolání a bez rozdílu věku, a tedy lékaře, zdravotní sestry, učitele, studenty vysoké školy i osoby v domácnosti. Poschkamp (2013, s. 11) reflektuje stejný názor, a tudíž, že ve skutečnosti se vyhoření „*neomezuje pouze na takzvané sociální či pomáhající profese, ale v žádné jiné skupině se symptomy vyhoření neobjevují s takovou pravidelností, charakterem a intenzitou.*“ Kebza a Šolcová (2003, s. 8) připojují, že burnout se projevuje i u jedinců, kteří jsou „*v jakémkoli kontaktu s druhými lidmi, jsou závislí na jejich hodnocení a mohou být vystaveni působení chronického stresu – např. u výkonných (špičkových) umělců či sportovců.*“

3.2. Příznaky syndromu vyhoření

Řada autorů se shoduje, že vyhoření je záležitostí, která vzniká na základě dlouhodobého procesu. Poschkamp (2013, s. 82) ho popisuje jako „*plíživý proces táhnoucí se několik let, přizívovaný zodpovědnou osobností, vztahovou strukturou k lidem, kteří někoho potřebují, a organizační strukturou, která nedokáže nabídnout skoro žádné možnosti (psychické) regenerace.*“

Rush (2003) i Stock (2010) rozlišují dva druhy symptomů vyhoření: **(1) vnitřní faktory** a **(2) vnější faktory**. Stock zdůrazňuje, že burnout je vždy podmíněn právě souhrou těchto dvou vlivů, ale každý z nich ovlivňuje jednotlivce různou mírou. Někteří si vyhoření z velké části aktivně přivodí sami, zatímco jiní jím jsou zasaženi z důvodu vnějších podmínek (první případ odpovídá workoholikovi, tedy člověku chorobně závislému na práci, který by tolik pracovat nemusel, ale dělá to z vnitřní nutkové potřeby; druhý naopak mluví o následku vnějších rámcových podmínek a okolí, a tedy bez výraznějšího vlastního přičinění; v tomto případě se mluví o tzv. opotřebením, tj. wearout). Podobně J. Křivohlavý (1998) uvádí rozdělení příznaků do dvou skupin, konkrétně na **(1) subjektivní příznaky**, tj. snížené sebevědomí a sebehodnocení (self-esteem), mimořádně velká únava, špatná

koncentrace, snadné podráždění (iritabilita) a negativismus, **(2) objektivní příznaky**, tj. snížená výkonnost trvající několik měsíců, která je pozorovatelná spolupracovníky i příjemci služeb (klienti, pacienti, zákazníci, aj.).

Stock (2010) uvádí mezi hlavními příznaky syndromu vyhoření následující: **(a) vyčerpání**, tj. člověk je vysílený *fyzicky* (nedostatek energie, chronická únava, poruchy spánku, svalové napětí, poruchy paměti a soustředění, funkční poruchy jako např. zažívací potíže) i *psychicky* (sklíčenost, bezmoc, pocity apatie, prázdnoty, ztráta sebeovládání projevující se nekontrolovatelným pláčem, aj.), **(b) odcizení**, tj. jedinec má ke své práci a svému okolí odosobněný či takřka lhostejný postoj; je následkem postupné ztráty idealizování skutečnosti, cílevědomosti a zájmu, počáteční pracovní nadšení slábne následkem pocíťovaného zklamání či frustrace a vyčerpání (negativní postoj k práci, k ostatním, k sobě samému, k životu, ztráty sebeúcty, pocity méněcennosti či vlastní nedostatečnosti), **(c) pokles výkonnosti**, tj. následkem ztráty důvěry ve vlastní schopnosti potřebuje jedinec k provedených úkolů mnohonásobně více energie a času, a to i přesto, že je dříve zvládal bez problémů, zároveň se zvyšuje i doba potřebná k regeneraci organismu, tudíž například prodloužený víkend již nestačí k tomu, aby člověk nabral nové síly.

Dle Poschkampa (2013) se vyhoření může projevovat na několika úrovních: **(1) fyzická úroveň**, tj. bezprostřední tělesná omezení jedince (ztráta energie, tělesné vyčerpání, chronická únava, časté bolesti hlavy, náchylnost k nemocem, aj.); **(2) kognitivní úroveň**, tj. snížené či omezené schopnosti myšlení (nízká koncentrace a slabá paměť, nepřesnost, neschopnost plnit úkoly, aj.); **(3) emoční úroveň**, tj. narušený citový stav (emoční vyčerpání, pocity přetížení, antipatie vůči klientům, snížená sebeúcta, deprese, pocit bezmoci, sebevražedné sklony, aj.); **(4) chování** (úpadek nadšení, cynismus, snížení výkonnosti, časté konflikty s druhými, zvýšená agrese, izolace, aj.). U vyhořelého jedince se nemusí vyskytovat všechny z výše uvedených symptomů, nicméně výskyt jednoho z nich zvyšuje pravděpodobnost dalších. Pešek a Praško (2016) mluví o negativních důsledcích vyhořelého z hlediska člověka, organizace i svěřených klientů a potvrzují podobné příznaky vyhoření: nižší výkonnost, častější nemocnost, vyšší počet absencí v zaměstnání, nárůst konfliktů v pracovním a osobním životě, deprese, šíření špatné nálady v pracovním kolektivu či užívání návykových látek.

3.3. Proces vyhoření

V odborné literatuře se vyskytuje řada rozdělení procesu vyhoření, ale všechna shodně uvádí, že na člověka působí různá kombinace vlivů vnějších a vnitřních. Model Herberta Freudenbergera čítá celkem dvanáct fází – člověk může projít jen některými z nich a mohou po sobě následovat v různém pořadí.

Obr. 3. Cyklus vyhoření podle Freudenbergera (Poschkamp, 2013, s. 37)



Christina Maslach publikovala nejjednodušší čtyřfázový model (Křivohlavý, 2012):

1. **Idealistické nadšení a přetěžování.**
2. **Emocionální a fyzické vyčerpání.**
3. **Dehumanizace druhých lidí jako ochrana před vyhořením.**
4. **Terminální stádium:** stavění se proti všem a proti všemu a postihnutí burnout syndromem se vším všudy (tzn. zhroucení se a vyhoření všech zdrojů energie).

Pešek a Praško (2016) uvádí rozdělení pěti stádií vyhoření: **(1) idealistické nadšení**, tj. jedinec pracuje na plný plyn; **(2) stagnace**, tj. uvědomuje si nadměrnost požadavků a jeho úsilí slábne; **(3) frustrace**, tj. člověk vidí negativní stránky (např. klienti se mnou manipulují a zneužívají mé dobroty), čím dál více se soustředí, aby se nenadřel; **(4) apatie**, tj. jedinec dělá vše jen pro to, aby v zaměstnání nějak vydržel, stahuje se do sebe, straní se obtížnějších úkolů; **(5) syndrom vyhoření**, tj. negativní pocity se kumulují, člověka často doprovázejí depresivní stavy, emočně je zcela vyčerpan.

Podle Křivohlavého (1998) publikoval rakouský představitel logoterapie a existenciální psychoterapie Alfred Laengle hlubší pohled na průběh propadu do burnout syndromu a rozděluje následující fáze: **v první fázi** člověka provází nadšení, má vytyčený cíl a dostatek práce, neboť jeho činnost je smysluplná a slouží k dosažení cíle, smysl vidí také ve svém životě; **ve druhé fázi** se z prostředku stává cíl, tedy získává užitkovou hodnotu - předtím pracoval, aby dosáhl určitého cíle, teď pracuje, aby dosáhl vedlejšího produktu (např. peněz) a činnost vykonává proto, že mu to něco přináší, nikoliv z důvodu, že v ní vidí smysl svého života; následně dochází k tzv. odcizení (je předstupněm existenciálního vakua, tzn. prázdnoty bytí), smysluplné cíle nahrazují tzv. zdánlivé (jako život podle módy, konformita danému establishmentu a vlastnímu společenskému postavení); **ve třetí fázi**, tzv. "život v popelu" vykazuje následující charakteristiky: (a) *ztráta úcty k hodnotě druhých lidí, věcí a cílů* (na lidi se dívá jako na věci - na materiál, projevuje necitlivé chování a disrespekt), (b) *ztráta úcty k vlastnímu životu* (přestává si vážit vlastního těla, ztrácí víru ve vlastní přesvědčení, nadšení a snahám - ničeho si neváží, propadá se do existenciálního vakua.

3.4. Rizikové faktory syndromu vyhoření

Ačkoliv je syndrom vyhoření nejčastěji spojován se sférou pracovní profese, člověka může zastihnout i v osobním životě či v rodinných vztazích (vyhoření následkem pečování o chronicky nemocného či nemohoucího rodinného příslušníka, vychovávání problematického dítěte, aj.) (Stock, 2010). Výše již bylo řečeno, že na vnější stresory každý jedinec reaguje individuálně, tudíž při vzniku vyhoření hrají roli i faktory osobnostní. Stock (2010) rozlišuje charakterové rysy podmíněné prostřednictvím:

- 1. Vzorci chování:** kardiologové poukazují na rozdílné riziko vzniku infarktu dle tzv. typu A a B. Člověk s prvním uvedeným chováním, tedy typu A je charakterizován soutěživostí, perfekcionismem, sklony k agresivitě a vysokým ambicím. Jeho

počáteční úspěšnost však často později nahrazují konflikty mezi lidmi, které jeho nastartovanou dráhu může brzdit. Kvůli své netrpělivosti se stávají stále více izolováni a utvrzují se v tom, že nejlepší je, pokud si veškerou práci udělají sami. Tímto nahromaděním úkolů a povinností, které musí zvládat, se může vystavovat nadměrné zátěži, která po nějaké době může vést k vyhoření.

- 2. Poháněcích mechanismů – vnitřního hlasu:** každého z nás ovlivňují motivátory (jako „bud’ silný“, „bud’ dokonalý“, aj.), které jedince mohou dovést k perfekcionismu, upozadřování vlastních zájmů, neschopnosti jednoznačně se vymezit, upřednostňování práce pod časovým tlakem či sklonu přijímat více povinností, než je schopný zvládnout a následně přispět k vyhoření.
- 3. Nízké odolnosti:** reakce odolnějších lidí na stresové podněty jsou obvykle pomalejší a méně intenzivní, jejich chování se často projevuje nižší emoční vzrušivostí a po odeznění zátěžové situace se z ní snáze zotavují. V souvislosti s odolností autor zmiňuje několik termínů – (a) *salutogeneze*, tj. opak pojmu patogeneze, který nehledá příčiny onemocnění, ale naopak vyhledává to, co nám pomáhá, abychom zůstali zdraví (salus = zdraví, geneze = vznik, vývoj); (b) *vědomí souvztažnosti*, pojem označující pozitivní postoj jedince ke světu a k životu jako takovému (dle poznatků lze soudit, že tato důvěra stálá a člověk, který ji v sobě má, si v náročných životních situacích dokáže svět racionálně vysvětlit, míra ohrožení tedy není tak vysoká); lidem s negativním přístupem k životu tato vlastnost chybí a mají nižší schopnost vyrovnat se se zátěží; (c) *resilience*, neboli odolnost či nezdolnost člověka; (d) *coping*, tj. vyrovnávání se zátěžovou situací.

Kebza a Šolcová (2003) kromě výše zmíněných rizikových faktorů jako další uvádí původní vysoký pracovní entuziasmus, angažovanost, zaujetí pro věc, vysoké až nadměrné požadavky na výkon, nízkou autonomii pracovní činnosti a monotonii práce, dále také původně vysoký perfekcionismus, pedantství, odpovědnost, permanentně prožívaný časový tlak a neschopnost relaxace. Mezi další rizikové faktory ve vztahu k syndromu vyhoření podle Kebzy dále patří také nízká asertivita, externí lokalizace kontroly, nízké či nestabilní sebepojetí a sebehodnocení, úzkostné, fobické a obsedantní rysy, negativní afektivita, depresivní ladění, stabilně prožívaný hněv (jako emoční stav), hostilita (jako osobnostní rys) a agrese (jako chování). Podobně i Pešek a Praško (2016) referují o významu resilience v souvislosti se zvládáním zátěže jakou je stres. Oba autoři taktéž shrnují převládající názor, že si ji lidé osvojují v prvních deseti

letech života a shodují se v názoru, který uvádí i Stock (2010), a tedy, že dospělý člověk tuto vlastnost může posílit například prostřednictvím psychoterapie.

Stres jako jeden z faktorů vyhoření. Již výše v textu bylo uvedeno, že pokud je jedinec vystaven dlouhodobé a intenzivní zátěži, tj. stresu, může u něj burnout syndrom propuknout. Pešek a Praško (2006) referuje, že stresová reakce je funkční zejména v případě ohrožení života organismu, avšak dnešní stresory jsou však spíše psychologického rázu. Dále uvádí, že stresory se v některých případech dělí na **(1) fyzické** (hluk, chlad, nadměrná míra vizuálních podnětů), **(2) psychické** (časový tlak, příliš mnoho změn v krátké době, emočně velmi nepříjemné vzpomínky či myšlenky) a **(3) sociální** (konflikty s lidmi, ztráta blízké osoby).

Shrnutí. Evidujeme celou řadu rizikových faktorů, které různou měrou ovlivňují každého jedince. V souvislosti s tématem práce pro nás mají význam zejména faktory dlouhodobé zátěže (jakožto analogie k počtu odpracovaných hodin, které se věnujeme i v praktické části) a dále faktory související s nejistými styly vztahové vazby (jako nízká odolnost a sebehodnocení, nízké či nestabilní pojetí, úzkostné rysy, negativní afektivita, depresivní ladění, apod.).

3.5. Používané diagnostické metody

Při identifikaci burnout syndromu u daného jedince se vychází z **pozorování jednotlivých příznaků**, prostřednictvím kterých se vyhoření začíná projevovat, a také pomocí speciálních psychodiagnostických metod, které byly pro tyto účely sestaveny (Kebza & Šolcová, 2003). Kromě dotazníkových metod, které představuji níže, se využívá například tzv. subjektivní hodnocení vlastní situace pomocí PSA (Personal Subjective Analysis, tj. Rozbor osobního vnitřního stavu) (Křivohlavý, 2012). Podle Naidoa a kol. (2012) vydělil Freudenberger následující tři dimenze vyhoření: emocionální vyčerpání, cynismus a snížená osobní účinnost. Schaufeli a Buunk (1996) uvádějí rozdělení Maslachové a Jacksona: emocionální vyčerpání, depersonalizace, snížení výkonu. V české literatuře používá poslední uvedené názvosloví Křivohlavý (2012) či Pauklík (2010), druhý z uvedených autorů pro první dimenzi používá přesný překlad, tj. emocionální exhausce. V diplomové práci se budeme držet názvosloví dle Křivohlavého (2012).

Dotazník MBI (Maslach Burnout Inventory) je nejpoužívanější metodou pro diagnostikování vyhoření. V roce 1981 dotazník publikovala Christina Maslach a Susan E. Jackson (Křivohlavý, 2012). O pět let později byla vydána jeho druhá edice (Maslach,

1986) a poté až v roce 1996 zatím poslední, tedy třetí verze (Maslach, Jackson & Leiter, 1996), která se používá i dnes (Ladstätter & Garrosa, 2008). Dotazník má 22 položek, na které se odpovídá za pomoci Likertovy škály (Ladstätter & Garrosa, 2008), do češtiny ho přeložila Helena Šolcová a zpětný překlad provedla Bussines Language Centre, s.r.o. (Havrdová a kol., 2010).

Dotazník BM (Burnout Measure) je po BMI druhým nejčastěji používaným dotazníkem sloužícím k identifikaci vyhoření (Schaufeli, Maslach & Marek, 1993). V roce 1981 ho vytvořila A. Pines, E. Aronson a D. Kafry (Pines, Aronson & Kafry, 1981; Pines, Aronson, 1988). Obsahuje 21 položek, na které se odpovídá na sedmibodové škále od „nikdy“ po „vždy“ (Schaufeli, Maslach & Marek, 1993). Ladstätter a Garrosa (2008) uvádějí, že se zaměřuje na aspekty tělesné, emocionální a psychické. Více je přibližuje Křivohlavý (1998): **(1) pocity fyzického (tělesného) vyčerpání**, tj. únava, celková slabost, oslabení, pocity stavu, kdy má člověk blízko k tomu, aby onemocněl; **(2) pocity emocionálního (citového) vyčerpání**, tj. pocity beznaděje, bezvýchodnosti, deprese, pocity podobné jako chycení do pastí; **(3) pocity duševního (psychického) vyčerpání**, tj. pocity bezcennosti, ztráty iluzí (pozitivní představy o světě a o sobě) či lidské hodnoty.

Orientační dotazník čtveřice Hawkins, Minirth, Maier a Thursman disponuje výhodou, že pomocí něj lze rozpoznat vyhoření v jeho jakékoli fázi (Křivohlavý, 1998).

Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) je nejnovější alternativou měření syndromu vyhoření, která byla vytvořena a validizována v Německu. Je založena na podobném principu jako je metoda MBI, nicméně OLBI je tvořen jen dvěma škálami: vyčerpání (exhaustion) a zlhostejnění (disengagement) (Kebza & Šolcová, 2008)

Copenhagen Burnout Inventory (CBI) je další z novějších metod, jejíž středem zájmu je především exhausce (vyčerpání) jakožto klíčová rozvojová komponenta syndromu vyhoření; rozlišuje vyhoření pracovní, osobní a vyhoření ve směru ke klientům (client burnout) (Kristensen et al., 2005 in Kebza & Šolcová, 2008).

Shirom – Melamed Burnout Measure (SMBM) je dotazník izraelských psychologů, který vychází z dvoufaktorového modelu vyhoření a sleduje tedy faktor fyzické únavy (“physical fatigue”) a kognitivního oploštění (“cognitive weariness”) (Kebza & Šolcová, 2008).

4 Výzkumy vztahové vazby a syndromu vyhoření

Attachment & pracovní prostředí. Výzkum Hazanové a Shavera (1990) ukázal, že bezpečně orientovaní jedinci vykazovali pozitivní přístup k práci, nejméně pravděpodobně odkládají práci a nemají potíže s dokončením úkolů, podobně si dokázali užít čas na dovolené a nenechali ohrozit své vztahy nebo zdraví v souvislosti se zaměstnáním. Naproti tomu jedinci s vazbou úzkostnou či ambivalentní vykazovali odlišnou strukturu odpovědí na položky týkající se práce, jelikož dávali přednost spolupráci s ostatními, uváděli pocity nepochopení a nedocení či strach, že jejich pracovní výkon nikdo neocení a budou odmítnutí. Jedinci s vyhýbavou vazbou prokazovali nervozitu, když nepracovali, a jejich práce ovlivňovala nejen zdraví dotyčných, ale i jejich vztahy.

Výzkum Sumerové a Knighta (2001) také ukázal větší pravděpodobnost pozitivních zkušeností v práci i v rodině u jedinců s bezpečným připoutáním, jelikož častěji využívají konstruktivního jednání při stresové situaci a získávají větší sociální podporu rodiny a přátel.

Výzkumu dvojice Lanciano a Zammuner (2014) vycházel z předpokladu, že přítomnost pozitivních emocionálních stavů a pozitivních postojů zvýší výkon pracovníků, kvalitu jejich práce a života. Jeho hlavním cílem byla integrace teorie vztahové vazby v dospělosti a well-being v pracovním prostředí. Podle uvedených předchozích výzkumů se našlo pojitko vyhýbavé vazby v pracovním nastavením a očekáváním, že kolegové tohoto jedince ohodnotí jako méně atraktivního a také, že tento jedinec podá nižší pracovní výkon (Hazan & Shaver, 1990 in Lanciano & Zammuner, 2014). Autoři studie reflektují další zjištění, a to, že tito jedinci častěji vystupují v konfliktech s kolegy a mají další vztahové nesnáze i mimo pracovní prostředí; naopak u lidí s úzkostným typem připoutání se zjistilo, že očekávají podceňování ze strany kolegů a zároveň vykazují úzkostnost v pracovním výkonu i vztazích na pracovišti (Lanciano & Zammuner, 2014). Výsledky studie potvrdily, že typ attachmentu hraje podstatnou roli nejen v osobní rovině, ale také na pracovišti.

Attachment & typ pracovního vztahu. Studie Mikulincera a Orbacha (1995) přinesla shodu v preferencích respondentů s bezpečnou a vyhýbavou vazbou, kteří upřednostnili smlouvu se zaměstnavatelem na dobu neurčitou, nejméně potom volili externí spolupráci. Jedním z dalších faktorů volby přímého kontraktu se zaměstnavatelem mohla být skutečnost, že v jejich oboru je obvyklý právě tento typ pracovního vztahu. Překvapivě úzkostně-ambivalentní jedinci předně dávali přednost externím pracovním kontraktům a méně preferovali smlouvu se zaměstnavatelem.

Attachment & burnout syndrom. Výzkum A. M. Pinesové (2004) vycházel z předpokladu, že typy vztahové vazby v dospělosti budou mít souvislost se syndromem vyhoření, a tedy negativně korelovat bude syndrom vyhoření a bezpečná vazba, zatímco pozitivní vztah se syndromem vyhoření budou vykazovat nejisté vztahové vazby (vyhýbavá nebo úzkostná-ambivalentní). Pro výzkum vyhoření použila škálu Burnout Measure a dotazník vztahové vazby v dospělosti (Adult Attachment Styles Measures). U všech pěti dílčích studií byl prokázán negativní vztah bezpečné vztahové vazby a syndromu vyhoření, a naopak pozitivní korelace nejisté vazby (úzkostné ambivalentní nebo vyhýbavé) a syndromu vyhoření, tj. čím více bezpečnou vazbu jedinec vykazuje, tím méně je pravděpodobné, že dojde k vyhoření (Pines, 2004).

Souvislost bezpečné vztahové vazby a syndromu vyhoření zkoumal i Simmons a kol. (2009), kteří pro účely výzkumu sestavili model sestávající z faktorů naděje, důvěry a syndromu vyhoření. I v jejich případě výsledky potvrdily, že faktor bezpečné vazby negativně koreluje s vyhořením.

Podobně Ronenová a Baldwin (2010) zkoumali souvislost úzkostné vztahové vazby a syndromu vyhoření za účelem jeho možné predikce. Základem pro jejich studii byly výsledky předchozích prací, které přinesly zjištění, že úzkostně připoutaní jedinci jsou předurčení k rozvíjení chronicky sníženého pocitu bezpečí, extrémní potřebě přijetí a oblíbenosti u jiných lidí. Výsledky této studie odpovídají také závěru výzkumu, který provedla A. M. Pines (2004), tj. burnout syndrom lze z dlouhodobého hlediska předvídat skrze nejisté připoutání, ačkoliv její studie byla vedena jednodimenzionálním konstruktem, zatímco uvedená studie Ronena a Baldwina (2010) měla charakter tří-dimenzionálního konstruktů, který zahrnoval vyčerpání, cynismus a snížené vnímání vlastní profesní účinnosti (efficacy). Výsledky této studie potvrdily, že počáteční hladina úzkostného připoutání predikovala budoucí hladinu stresu a syndromu vyhoření.

Shrnutí: Výše uvedené studie potvrdily, že teorii vztahové vazby můžeme aplikovat na pracovní prostředí. Typ vazby má vliv na pracovní výkon, sociální vztahy i atmosféru na pracovišti, některé výzkumy také potvrdily, že je možné predikovat syndrom vyhoření na základě typu vztahové vazby.

PRAKTICKÁ ČÁST

5. Výzkumná oblast, cíle, otázky a hypotézy

5.1. Výzkumný problém

Počet studií, které se věnují teorii vztahové vazby v pracovním prostředí má vzrůstající tendenci. Jelikož původně byla teorie koncipována pro vysvětlení dětské a dospělé psychopatologie (Bartholomew & Shaver, 1998), zpočátku se výzkumy dotýkaly zejména rámce vývojové psychologie, později také partnerských a dalších blízkých vztahů a aplikace se dočkala i v oblasti pracovního prostředí. V posledních nejméně dvaceti letech některé studie zkoumají roli vztahové vazby v řadě chování, postojů a zkušeností v pracovním prostředí (Harms, 2011). Zkoumají se mj. individuální odlišnosti jedince v souvislosti se stresem či copingovými strategiemi (Pines, 2004; Mikulincer & Florian, 1995), nebo vliv vztahové vazby na preferenci určitého typu pracovního úvazku (Krausz, Bizman & Braslavsky, 2001). V psychologii práce může teorie vztahové vazby přispět k rozvoji pracovníků, jejich výběru a psychodiagnostice, či zvyšování produktivity práce.

5.2. Cíle výzkumu

Výzkum si klade za cíl prozkoumat míru syndromu vyhoření v závislosti na počtu odpracovaných hodin za týden ve vizuální kreativní profesi. Ověříme, zda je tato míra vyhoření podmíněna stylem vazby, která působí jako tzv. mediátor a udržuje odolnost jedince proti vyhoření, nebo vyhoření naopak napomáhá – soustředit se budeme na faktory vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti, které vychází z teorie attachmentu (nikoli z teorie osobnostních rysů).

Zmapujeme také další možné propojení jednotlivých dimenzí vyhoření podle MBI a dalších faktorů, jako je věk, typ pracovního vztahu či disciplína, které se respondenti převážně věnují.

Určíme:

a) typ vztahové vazby: zmapování jednotlivých typů vztahové vazby u respondentů

b) míra vyhoření: zmapování jednotlivých dimenzí vyhoření podle škály MBI

c) analyzujeme výsledky dotazníkových metod: ověření, zda teorie vztahových stylů koresponduje s modelem vyhoření Maslach Burnout Inventory

Hlavním cílem výzkumu je popsat souvislost mezi vztahovou úzkostí, vztahovou vyhýbavostí a jednotlivými dimenzemi vyhoření škály Maslach Burnout Inventory.

Dílčím cílem výzkumu je popsat souvislosti mezi jednotlivými dimenzemi vyhoření škály Maslach Burnout Inventory a věkem, počtem odpracovaných hodin za týden, typem pracovního vztahu a převládající disciplíny.

5.3. Výzkumné otázky a hypotézy

Hlavní výzkumné otázky:

Výzkumná otázka 1: *Jak spolu souvisí vztahová úzkost, vztahová vyhýbavost a emocionální vyčerpání?*

Výzkumná otázka 2: *Jak spolu souvisí vztahová úzkost, vztahová vyhýbavost a depersonalizace v práci?*

Výzkumná otázka 3: *Jak spolu souvisí vztahová úzkost, vztahová vyhýbavost a snížený pracovní výkon?*

Dílčí výzkumné otázky:

Výzkumná otázka 4: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a věk?*

Výzkumná otázka 5: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a počet odpracovaných hodin za týden?*

Výzkumná otázka 6: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a typ pracovního vztahu?*

Výzkumná otázka 7: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a převládající disciplína?*

K hlavnímu cíli jsme si stanovili následující hypotézy:

H1: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a emocionálním vyčerpáním.

H2: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a emocionálním vyčerpáním.

H3: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a depersonalizací v práci.

H4: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a depersonalizací v práci.

H5: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a sníženým pracovním výkonem.

H6: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a sníženým pracovním výkonem.

6 Organizace a metody výzkumu

6.1. Metodologický rámec

Tato práce je postavena na třech rozsáhlých teoretických pilířích (kreativita, teorie attachmentu, syndrom vyhoření), mezi kterými můžeme hledat různá pojítka. Pro náš výzkum jsme zvolili kvantitativní přístup, který umožní pečlivěji prozkoumat jen vybrané souvislosti, ale pečlivěji (Ferjenčík, 2010). Pro sběr dat jsme použili metodu příležitostného výběru, k získání poslední části respondentů byla použita metoda výběru lavinového. Pro účast na výzkumu jedinci museli splňovat podmínku vykonávání práce ve vizuální kreativní profesí (grafický design, fotografie, ilustrace, aj.).

Pro analýzu dat jsme použili deskriptivní a inferenční statistiku. Ke zpracování a čištění dat jsme použili program MS Excel, k výpočtům převážně program Statistica 12, ve

kterém jsme pracovali s mnohonásobnou lineární regresí, Pearsonovou korelací a Kruskal-Wallisovou ANOVOU. Hypotézy byly testovány na hladině významnosti $\alpha = 0,05$, výsledky lineární regrese jsme interpretovali pomocí regresních koeficientů faktoru vztahové úzkosti a vztahové vyhýbavosti navržených pro revidovanou verzi škály ECR, tzv. ECR-R (Fraley, 2013). Vzhledem ke skutečnosti vzájemné blízkosti konceptů ECR-R a ECR-CZ (Seitl, Charvát & Lečbych, 2016) tento interpretační postup můžeme využít i pro škálu ECR-CZ.

6.2. Použité diagnostické metody

Ke sběru dat byly použity dva standardizované dotazníky:

ECR-CZ: Škála vztahové vazby

Autory škály originální škály ECR (Experiences in Close Relationships) jsou Brennan, Clark a Shaver (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). V této práci použijeme její zkrácenou verzi ECR-CZ, která vykazuje vyšší psychometrické kvality (Seitl, Charvát & Lečbych, 2016). Škála čítá celkem 31 položek, které měří dvě dimenze: **(1) vztahovou úzkost** (attachment anxiety), **(2) vztahovou vyhýbavost** (attachment avoidance) (Seitl, Charvát & Lečbych, 2016). Respondent vybírá odpověď na Likertově škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) po 7 (rozhodně souhlasím).

MBI: Maslach Burnout Inventory

Podle Křivohlavého (2012) byla metoda MBI podrobena faktorové analýze, jejíž výsledek ukázal, že zkoumá zejména následující faktory:

1. EE (Emotional Exhaustion, tj. emoční exhausce, emocionální vyčerpání)

Ztráta chuti k životu, nedostatek sil k jakékoli činnosti, chybějící motivace k nějaké činnosti a emocionální vyčerpání se považují za základní znaky syndromu vyhoření. Právě EE je nejspolehlivějším ukazatelem přítomnosti vyhoření.

2. DP (Depersonalization, tj. depersonalizace)

Jako projev vyhoření se vyskytuje zejména u jedinců, kteří mají vysokou potřebu reciprocit, tj. kladné odezvy od těch, kterým se věnují (ve službách, vedení

pracovního týmu, učitelské činnosti, aj.). Pokud se jim kladné odezvy nedostává, staví se k druhým lidem cynicky, ztrácejí k nim respekt a bezpodmínečnou úctu.

3. PA (Personal Accomplishment, tj. snížená pracovní výkonnost)

Vyhoření se projevuje sníženým pracovním výkonem zejména u lidí, kteří vykazují nízkou míru zdravého tzv. self-esteem (tedy „sebecenění“, „sebehodnocení“, „sebedůvěry“). Tito jedinci sebe příliš nedoceňují, následkem čehož těžko zvládají stresové situace a konflikty.

Respondenti vybírají odpovědi na stupnici síla pocitů od 0 (vůbec) po 7 (velmi silně), podle toho, jak moc s daným tvrzením souhlasí nebo nesouhlasí. Při vyhodnocení vycházíme z hrubého skóru pro každý faktor. Jednotlivé rozdělení podle otázek přibližuje následující tabulka:

Faktor	Otázky
EE (emocionální vyčerpání)	1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20
DP (depersonalizace)	5, 10, 11, 15, 22
PA (snížená pracovní výkonnost)	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21

Při vyhodnocení dotazníku se postupuje následovně: nezjišťuje se celkový skór, ale každá dimenze se hodnotí ve třech stupních vyhoření, tj. vysoký, mírný, nízký, kdy s emocionálním vyčerpáním a depersonalizací korespondují vysoké hodnoty, naproti tomu se snížením pracovního výkonu korespondují hodnoty nízké (Židková, nedat.).

6.3. Postup získávání dat

Vzhledem k úzce profilované skupině respondentů vykonávající kreativní profesi, která je navíc propojena s řadou elektronických technologií a médií, jsme pro sběr dat využili taktéž tyto prostředky. Sběr dat probíhal od 12.12.2016 do 20.1.2017. První skupina respondentů byla oslovena přímo prostřednictvím jejich veřejně přístupných e-mailových adres uveřejněných převážně v jejich portfoliích dostupných na serveru behance.net. Druhá část byla o probíhajícím výzkumu informována prostřednictvím některých webových stránek a sociálních sítí – tyto respondenti mě oslovili a následně jim byly odeslány instrukce ve stejném formátu. Třetí a nejmenší skupina lidí byla o výzkumu informována

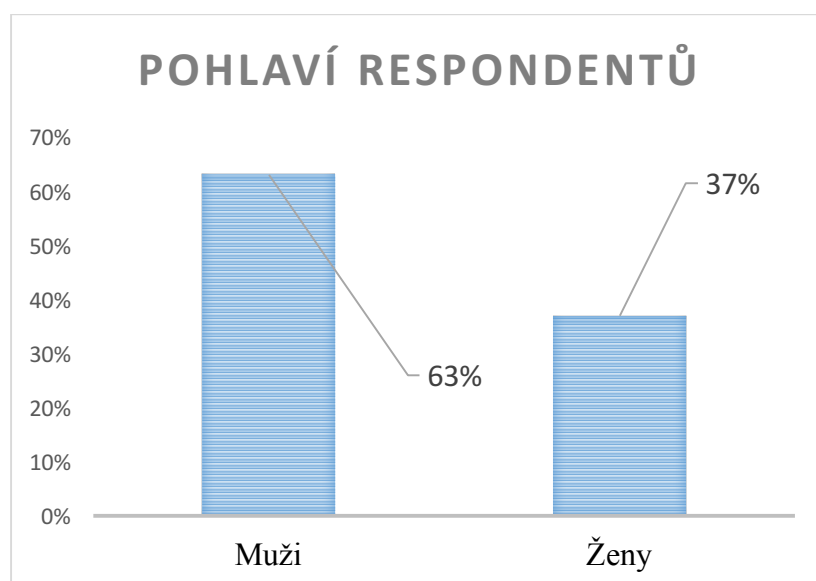
přímo slovně nebo písemně prostřednictvím spolužáků a přátel, nebo již oslovených respondentů, kteří se nabídli, že informaci o výzkumu rozšíří např. mezi své kolegy. Asi týden před ukončením sběru dat byla respondentům, kteří dotazníky nevyplnili a nijak na odeslané instrukce nereagovali, odeslána zpráva navazující na předchozí instrukce, jejímž obsahem byl pohybující se obrázek (tzv. gif) se stručnou informací, že dotazníky mohou vyplnit až do 20.1.2017. Dotazníky byly respondentům sdíleny prostřednictvím jejich prezentace na stránce Survio, data byla shromážděna ve dvou tabulkách pro Excel.

Každý z respondentů obdržel informace o probíhajícím výzkumu, jeho cíli a přidělené číslo, které měl při vyplňování obou dotazníků zadat do příslušného pole, abychom je při zpracování dat mohli propojit. Součástí dotazníků byly také položky týkající se rodu, věku, vzdělání (nejvyšší dosažené a součet let vzdělávání včetně ZŠ), dále typ zaměstnaneckého poměru, aktuálně převládající činnost, které se v profesi nejvíce věnují, průměrné týdenní pracovní vytížení v hodinách (včetně práce z domu). Jednotlivé dotazníky byly přístupné prostřednictvím přímého odkazu pro každý dotazník, který obdrželi spolu s informacemi o výzkumu.

6.4. Výzkumný soubor

Cílovou skupinou našeho výzkumu byli jedinci, kteří pracují v tzv. kreativní vizuální profesi. Celkem bylo osloveno 295 osob z řad grafických designerů, web designerů, fotografů, ilustrátorů, typografů, ilustrátorů, malířů apod. Zatímco škálu ECR vyplnilo 115 jedinců, škálu MBI jen 112. Při čištění dat jsme vyřadili respondenty, kteří uvedli jiné než přidělené číslo, jejich věk byl příliš nízký na to, aby práci mohli vykonávat (např. 17 let), uvedli příliš vysoký průměrný počet odpracovaných hodin za týden (1244 hodin, 106 hodin). Výsledná matice dat obsahuje výsledky 92 respondentů, kteří vyplnili obě škály, konkrétně 58 mužů (63%) a 34 žen (37%).

Graf. 1 pro rozložení pohlaví respondentů



6.5. Etické aspekty výzkumu

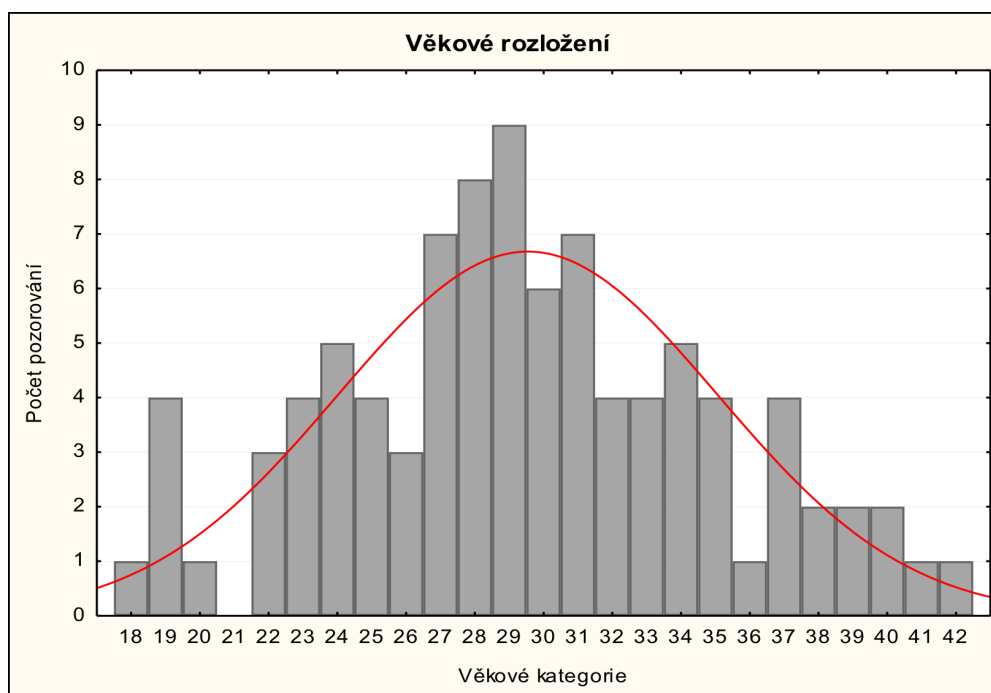
Účastníci byli informováni, že se jedná o výzkum pro účely bakalářské práce a jejich účast je dobrovolná. Byli ujištěni, že získaná data budou sloužit výhradně k výzkumným účelům, bude s nimi zacházeno jako s důvěrným materiálem a zachováme anonymitu respondentů. Všichni oslovení respondenti spolu s instrukcemi obdrželi kontaktní adresu a v případě dalších dotazů se na mne mohli obrátit. Všem byla také nabídnuta možnost zaslání výsledků výzkumu, které využilo 27 z nich, někteří si vyžádali zaslání celé bakalářské práce v elektronické podobě.

7. Výsledky výzkumu

7.1. Výsledky deskriptivní statistiky

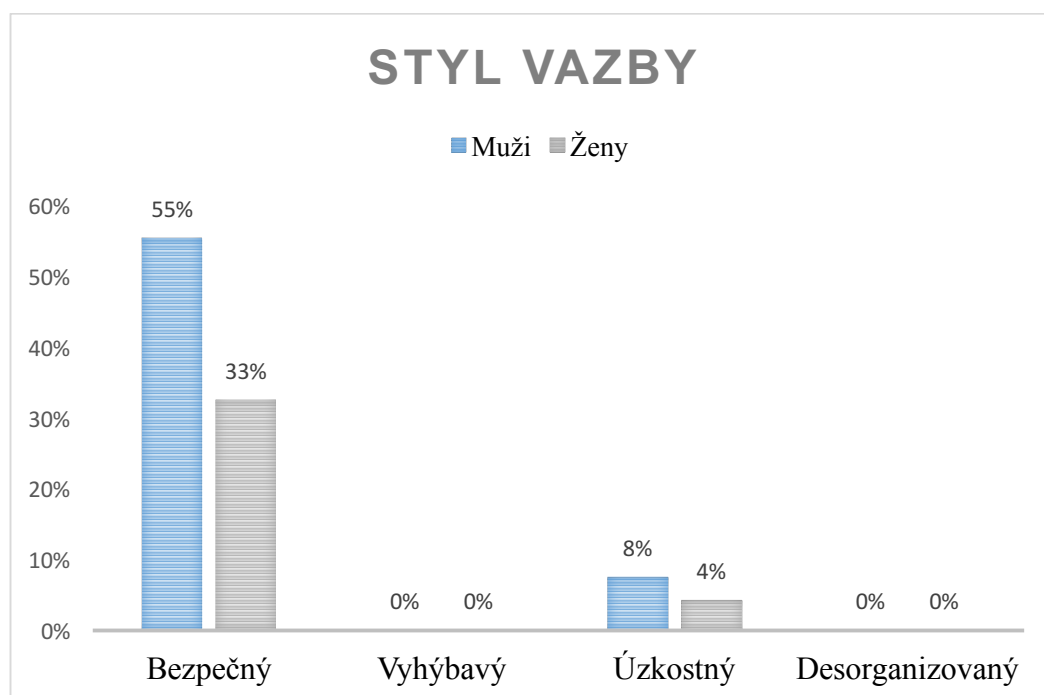
Věk. Při zpracovávání výsledků jsme vycházeli z dat celkem 92 respondentů ve věku od 18 do 42 let. 63% z nich tvořili muži a 37% ženy.

Graf. 2 pro věkové rozložení výzkumného souboru



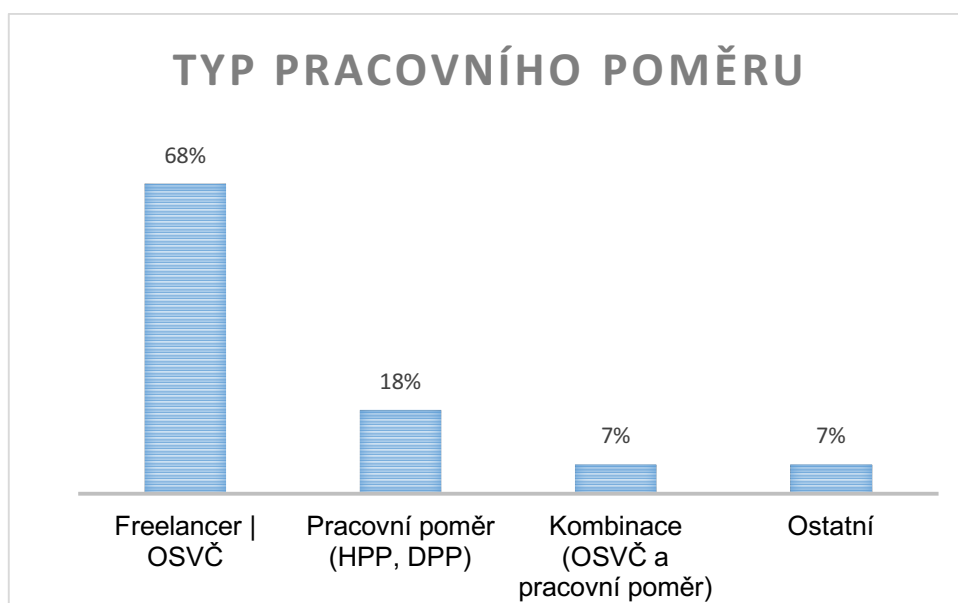
Styl vazby. Podle postupu k identifikaci stylu vazby navrženého Seitlem, Charvátém a Lečbychem (2016) jsme zjistili, že ve výzkumném souboru jsou zastoupeny jen dva ze čtyř stylů vazby; konkrétně styl bezpečný v 88% (u mužů v 55%, u žen v 33%) a úzkostný ve 12% (u mužů v 8%, u žen ve 4%).

Graf. 3 pro zastoupení stylu vazby u výzkumného souboru



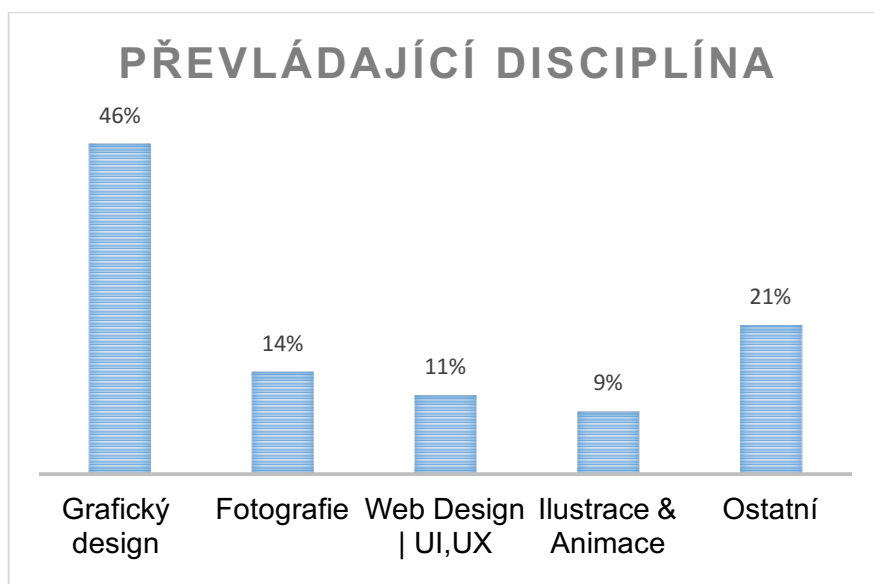
Typ pracovního poměru. Ve výzkumném souboru převládala skupina respondentů, kteří pracují jako tzv. freelanceři, resp. osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ) (68%), dále 18% souboru pracuje na základě zaměstnaneckého poměru (hlavní pracovní poměr, dohoda o provedení práce, dohoda o pracovní činnosti) a 7% kombinuje tyto dva způsoby pracovního poměru. Do skupiny ostatní (7%) byli zařazeni respondenti, kteří uvedli, že jsou jednatelé či majitelé firem, nebo nespádali do žádné z předchozích kategorií.

Graf. 4 pro rozložení typu pracovního poměru u výzkumného souboru



Převládající disciplína. V souboru měli největší zastoupení respondenti, kteří se převážně věnují grafickému designu (46%), dále fotografii (14%), web designu (11%), ilustraci a animaci (9%), další kategorie jako typografie, malba či postprodukce byly zastoupeny ve velmi malém měřítku a sloučeny do kategorie ostatní (21%).

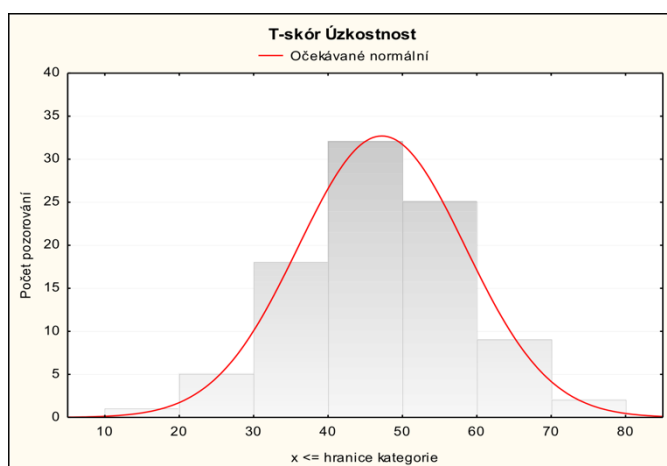
Graf. 5 pro zastoupení převládající disciplíny u výzkumného souboru



7.2. Výsledky inferenční statistiky

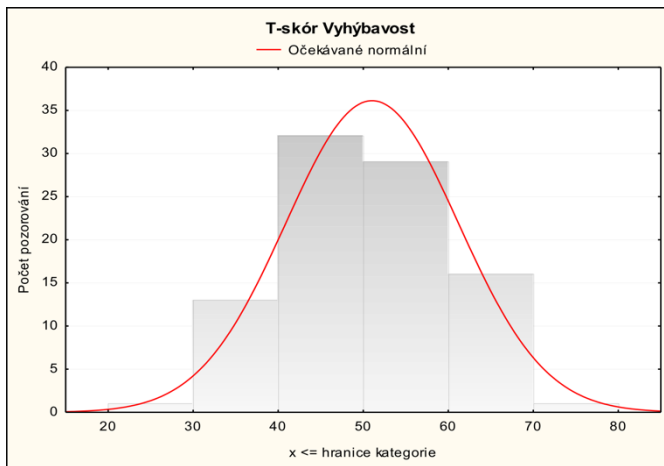
Při zpracovávání výsledků jednotlivých škál jsme nejprve ověřovali normální rozdělení. Jako test první volby jsme využili Shapiro-Wilkův test, ve dvou případech robustnější Kolmogorov-Smirnovův test.

Testy normality pro škálu ECR-CZ:



Vztahová úzkostnost:

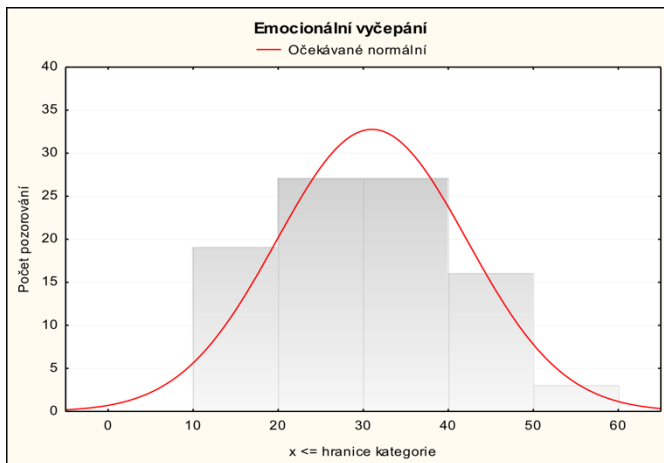
Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,99016$, $p=0,72982$) prokázaly, že data jsou normálně rozdělená.



Vztahová vyhýbavost:

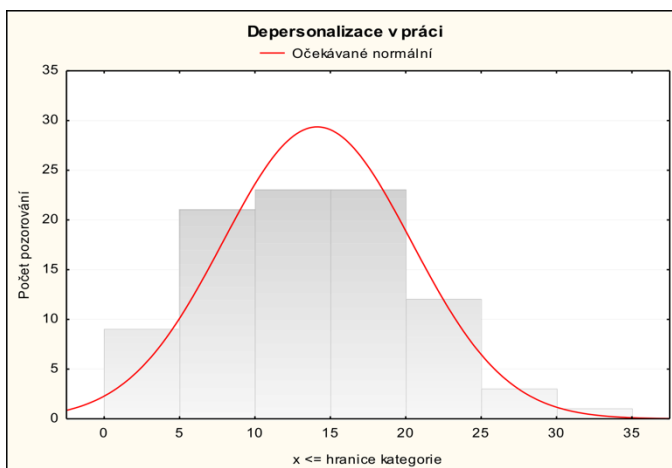
Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,99127$, $p=0,80970$) prokázaly, že data jsou normálně rozdělená.

Testy normality pro škálu MBI.



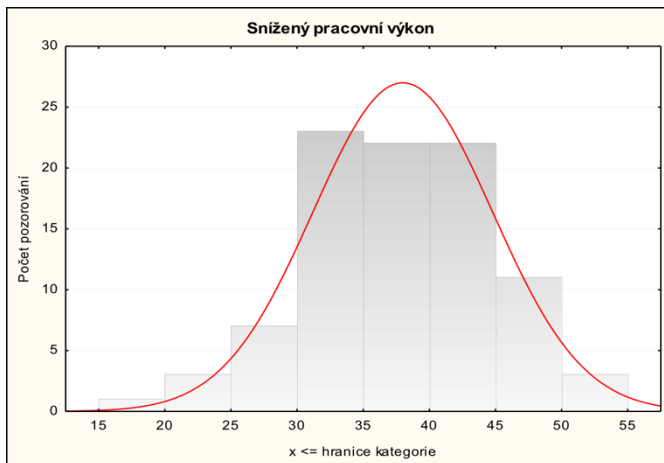
EE (Emocionální vyčerpání):

Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,97439$, $p=0,0682$) prokázaly, že data jsou normálně rozdělená.



DP (Depersonalizace v práci):

Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,96208$, $p=0,00897$) neprokázaly normalitu. Podle Kolmogorova-Smirnova ($d=0,0985$) testu můžeme s daty jako normální distribucí počítat. Přestože testová hodnota p toto kritérium nesplňuje, budeme s daty budeme pracovat jako s normálně rozdělenými.



Dimenze PA

(Snižená pracovní výkonnost):

Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,98847$, $p=0,60346$) prokázaly, že data jsou normálně rozdělená (testová statistika W blíží 1, p -hodnota má vyšší hodnotu než hladina $\alpha 0,05$).

Shrnutí. Na základě výše uvedeného testování jsme potvrdili normální rozdělení u všech třech dimenzí škály ECR-CZ a MBI. Pro zpracování hlavních výzkumných otázek použijeme mnohonásobnou lineární regresi.

Testy normality pro další proměnné.

1. Rod: Podle výsledků Shapiro-Wilkova testu ($W=0,60670$; $p=0,00000$) je zřejmé, že rozdělení této proměnné nesplňuje kritérium normality.

2. Věk: Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,98661$; $p=0,47255$) ukazují, že tato proměnná splňuje kritérium normálního rozdělení vzhledem k hodnotě testové statistiky W a p -hodnoty.

3. Počet odpracovaných hodin za týden: Výsledky Shapiro-Wilkova testu ($W=0,96777$; $p=0,02233$) ukazují, že tato proměnná nesplňuje kritérium normálního rozdělení, nicméně dle Kolmogorov-Smirnovova testu ($d=0,1463$) můžeme data považovat za normálně rozdělená.

4. Typ pracovního vztahu: Podle Shapiro-Wilkova testu ($W=0,62535$; $p=0,00000$) tato proměnná kritérium normality nesplňuje ani pro jednu z testových statistik.

5. Převládající disciplína:

Podle Shapiro-Wilkova testu ($W=0,77570$; $p=0,00000$) tato proměnná kritérium normality nesplňuje ani pro jednu z testových statistik.

Shrnutí. Na základě výše uvedených statistických testů lze soudit, že pravděpodobnost normálního rozdělení splňuje jen proměnná "věk" a částečně proměnná „počet odpracovaných hodin za týden.“ Pro zpracování výsledků těchto proměnných použijeme zejména parametrickou Pearsonovu korelaci, nebo Kruskal-Wallisovu ANOVU.

Výsledky hlavního výzkumného cíle:

Výzkumná otázka číslo 1: *Jak spolu souvisí vztahová úzkostnost, vztahová vyhýbavost a emocionální vyčerpání?*

Na tuto výzkumnou otázku odpovídáme na základě výpočtů z mnohonásobné lineární regresní analýzy, kde byla použita metoda vložení prediktorů EE, T-skóru pro vyhýbavost a T-skóru pro úzkostnost. Tento model vysvětluje 14,7 % variability ve vnímání emocionálního vyčerpání.

Tab. 1 Tabulka pro výsledky regrese se závislou proměnnou EE (emocionální vyčerpání)

T-skór	b*	Sm.chyba (z b*)	b	Sm.chyba (z b)	t(89)	p-hodn.
Vyhýbavost	0,146727	0,098931	0,161785	0,109083	1,483131	0,141572
Úzkostnost	0,333843	0,098931	0,333169	0,098731	3,374520	0,001097

Výsledky regresní analýzy jsou následující: koeficient b* pro úzkostnost (Beta 1) je hodnota 0,333843, koeficient b* pro vyhýbavost (Beta 2) je hodnota 0,146727. Použitím interpretačního rámce dle R. Fraleyho (2013) jsme dospěli k závěru: faktor úzkostnosti se ukázal jako signifikantní a určujeme model koeficientů „+“ pro Úzkostnost a „0“ pro Vyhýbavost. Vyhýbavost s naší závislou proměnnou (emocionální vyčerpání) nesouvisí, nicméně ukázalo se, že úzkostnost ji predikuje. **Čím větší vztahovou úzkostnost jedinci vykazují, tím vyššího skóre dosahují v emocionálním vyčerpání.**

Tab. 2 Tabulka interpretačního rámce dle R. Fraleyho pro emocionální vyčerpání

EE	Beta 1 (Úzkostnost)	Beta 2 (Vyhýbavost)
T-skór	0,333843	0,146727
Regresní koeficient	+	0

Výzkumná otázka 2: *Jak spolu souvisí vztahová úzkostnost, vztahová vyhýbavost a depersonalizace?*

Na tuto výzkumnou otázku odpovídáme rovněž na základě výpočtů z mnohonásobné lineární regresní analýzy, tentokrát jsme použili vložení prediktorů DP, T-skóru pro vyhýbavost a T-skóru pro úzkostnost. Tento model vysvětluje 10,7 % variability ve vnímání depersonalizace.

Tab. 3 Tabulka pro výsledky regrese se závislou proměnnou DP (depersonalizace)

T-skór	b*	Sm.chyba (z b*)	b	Sm.chyba (z b)	t(89)	p-hodn.
Vyhýbavost	0,228054	0,101242	0,140312	0,062290	2,252568	0,026745
Úzkostnost	0,203478	0,101242	0,113310	0,056378	2,009817	0,047479

Výsledky regresní analýzy jsou následující: koeficient b* pro úzkostnost (Beta 1) je hodnota 0,203478, koeficient b* vyhýbavost (Beta 2) je hodnota 228054. Použitím interpretačního rámce dle R. Fraleyho (2013) jsme dospěli k závěru: obě dimenze se ukázaly jako signifikantní a určujeme model koeficientů „+” pro Úzkostnost a „+” pro Vyhýbavost. Tento model ukazuje, že vyhýbavost i úzkostnost predikují naši závislou proměnnou (depersonalizace). **Čím větší vztahovou úzkostnost a vztahovou vyhýbavost jedinci vykazují, tím vyššího skóre dosahují v depersonalizaci.**

Tab. 4 Tabulka interpretačního rámce dle R. Fraleyho pro depersonalizaci

DP	Beta 1 (Úzkostnost)	Beta 2 (Vyhýbavost)
T-skór	0,203478	0,228054
Regresní koeficient	+	+

Výzkumná otázka 3: *Jak spolu souvisí vztahová úzkostnost, vztahová vyhýbavost a snížený pracovní výkon?*

Na tuto výzkumnou otázku odpovídáme také na základě výpočtů z mnohonásobné lineární regresní analýzy po vložení prediktorů PA, T-skóru pro vyhýbavost a T-skóru pro úzkostnost. Tento model vysvětluje 17,5 % variability ve vnímání sníženého pracovního výkonu.

Tab. 5 Tabulka pro výsledky regrese se závislou proměnnou PA (snížený pracovní výkon)

T-skór	b*	Sm.chyba (z b*)	b	Sm.chyba (z b)	t(89)	p-hodn.
Vyhýbavost	-0,253988	0,097304	-0,16993	0,065100	-2,61026	0,010615
Úzkostnost	-0,297638	0,097304	-0,18023	0,058922	-3,05885	0,002935

Výsledky regresní analýzy jsou následující: koeficient b* pro úzkostnost (Beta 1) je hodnota -0,297638, koeficient b* vyhýbavost (Beta 2) je hodnota -0,253988. Použitím interpretačního rámce dle R. Fraleyho (2013) jsme dospěli k závěru: obě dimenze se ukázaly jako signifikantní. Jelikož u dimenze PA korespondují s vyhořením nízké hodnoty, v tomto případě znaménka „-“ otočíme na „+“ a model koeficientů bude vypadat následovně: „+“ pro Úzkostnost a „+“ pro Vyhýbavost. Výsledky svědčí o tom, že vztahová úzkostnost i vztahová vyhýbavost predikuje závislou proměnnou (snížený pracovní výkon). **Čím vyšší vztahovou úzkostnost a vztahovou vyhýbavost jedinci vykazují, tím vyššího skóre dosahují ve sníženém pracovním výkonu.**

Tab. 6 Tabulka interpretačního rámce dle R. Fraleyho pro snížený pracovní výkon

PA	Beta 1 (Úzkostnost)	Beta 2 (Vyhýbavost)
T-skór	-0,298	-0,254
Regresní koeficient	+	+

Výsledky dílčích výzkumných cílů.

Výzkumná otázka 4: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a věk?*

Proměnná „věk“ a jednotlivé dimenze škály MBI splňují kritérium normality a pro získání výsledků jsme proto mohli použít parametrický test, konkrétně Pearsonovu korelaci. Podle dosažených korelačních koeficientů můžeme soudit, že mezi těmito proměnnými není signifikantní pozitivní ani negativní korelace. Jednotlivé hodnoty uvádíme v tabulce č. 7.

Tab. 7 Tabulka pro výsledky Pearsonovy korelace se závislými proměnnými MBI a věku

Dimenze MBI	r	p-hodnota
EE	0,1398	0,184
DP	0,0989	0,348
PA	-0,0764	0,469

Výzkumná otázka 5: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a počet odpracovaných hodin za týden?*

Proměnná „počet odpracovaných hodin za týden“ také splňuje kritérium normality a pro získání výsledků jsme provedli opět Pearsonovu korelaci. Podle dosažených korelačních koeficientů můžeme soudit, že mezi těmito proměnnými není signifikantní pozitivní ani negativní korelace. Jednotlivé hodnoty uvádíme v tabulce č. 8.

Tab. 8 Tabulka pro výsledky Pearsonovy korelace se závislými proměnnými MBI a počtem odpracovaných hodin za týden

Dimenze MBI	r	p-hodnota
EE	0,1223	0,246
DP	-0,0199	0,851
PA	0,1465	0,163

Výzkumná otázka 6: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a výběr typu pracovního vztahu?*

Proměnná „typ pracovního vztahu“ nesplňuje kritérium normality, pro získání výsledků jsme tedy provedli Kruskal-Wallisovu ANOVU. Na základě dosažené hladiny významnosti nemůžeme u žádné dimenze prokázat statisticky významný rozdíl ve výběru typu pracovního vztahu (viz tab. 9). Na základě vícenásobného porovnání pro všechny skupiny nám taktéž nevyšel žádný statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými skupinami typů pracovních poměrů (žádná p-hodnota nebyla pod hladinou $\alpha = 0,05$).

Tab. 9 Tabulka pro výsledky Kruskal-Wallisovy ANOVY se závislými proměnnými MBI a typem pracovního vztahu

Dimenze MBI	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí	H (3, N=92)	P-hodnota
EE	Freelancer, OSVČ	63	2802,50	44,48	2,96	0,3976
	Stálý prac. poměr (HPP, DPP, DPČ)	17	939,50	55,26		
	Kombinace	6	229,00	38,17		
	Ostatní	6	307,00	51,17		
DP	Freelancer, OSVČ	63	2936,00	46,60	0,42	0,9359
	Stálý prac. poměr (HPP, DPP, DPČ)	17	831,50	48,91		
	Kombinace	6	261,00	43,50		
	Ostatní	6	249,50	41,58		
PA	Freelancer, OSVČ	63	2838,00	45,05	2,49	0,4776
	Stálý prac. poměr (HPP, DPP, DPČ)	17	823,00	48,41		
	Kombinace	6	246,50	41,08		
	Ostatní	6	370,50	61,75		

Výzkumná otázka 7: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a převládající disciplína?*

Proměnná „převládající disciplína“ nespĺňuje kritérium normality, pro získání výsledků jsme tedy provedli Kruskal-Wallisovu ANOVU (viz. tab. 10). Na základě dosažené hladiny významnosti můžeme u dimenze EE ($p = 0,0079$) a PA ($p = 0,0396$) tvrdit, že jsme prokázali statisticky významný rozdíl ve výběru převládající disciplíny. U dimenze DP se tento rozdíl neprokázal ($p = 0,2851$).

Tab. 10 Tabulka pro výsledky Kruskal-Wallisovy ANOVY se závislými proměnnými MBI a převládající disciplínou

Dimenze MBI	Kód	Počet platných	Součet pořadí	Prům. Pořadí	H (3, N=92)	P-hodnota
EE	Grafický design	42	2155,00	51,31	13,82	0,0079
	Fotografie	13	626,50	48,19		
	Web Design (UI,UX)	10	346,50	34,65		
	Ilustrace & Animace	8	142,00	17,75		
	Ostatní	19	1008,00	53,05		
DP	Grafický design	42	2102,00	50,05	5,02	0,2851
	Fotografie	13	578,50	44,50		
	Web Design (UI,UX)	10	400,50	40,05		
	Ilustrace & Animace	8	237,50	29,69		
	Ostatní	19	959,50	50,50		
PA	Grafický design	42	1706,50	40,63	10,05	0,0396
	Fotografie	13	644,50	49,58		
	Web Design (UI,UX)	10	407,50	40,75		
	Ilustrace & Animace	8	572,50	71,56		
	Ostatní	19	947,00	49,84		

Na základě vícenásobného porovnání pro všechny skupiny nám některé výsledky prokázaly statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými disciplínami: zjistili jsme signifikantní rozdíl u skupiny ilustrace & animace a grafického designu ($p = 0,011$) a dále u skupiny ilustrace & animace a ostatní ($p = 0,02$) v dimenzi Emocionálního vyčerpání. Další signifikantní rozdíl se ukázal u disciplíny ilustrace & animace a grafický design v dimenzi Snížený pracovní výkon.

Tab. 11 Tabulka vícenásobného porovnání pro všechny skupiny

	Grafický design	Grafický design	Web Design (UI,UX)	Ilustrace & Animace	Ostatní	Dimenze MBI
Grafický design		1,00	0,76	0,011	1,00	EE
Fotografie	1,00		1,000000	0,12	1,00	
Web Design (UI,UX)	0,76	1,00		1,000000	0,78	
Ilustrace & Animace	0,011	0,12	1,00		0,02	
Ostatní	1,00	1,00	0,78	0,02		
Grafický design		1,00	1,00	0,48	1,00	DP
Fotografie	1,00		1,00	1,00	1,00	
Web Design (UI,UX)	1,00	1,00		1,00	1,00	
Ilustrace & Animace	0,48	1,00	1,00		0,64	
Ostatní	1,00	1,00	1,00	0,64		
Grafický design		1,00	1,00	0,03	1,00	PA
Fotografie	1,00		1,00	0,67	1,00	
Web Design (UI,UX)	1,00	1,00		0,15	1,00	
Ilustrace & Animace	0,03	0,67	0,15		0,54	
Ostatní	1,00	1,00	1,00	0,54		

7.3. Vyjádření k platnosti hypotéz

Za hlavní cíl výzkumu jsme si stanovili: Popsat souvislosti mezi vztahovou úzkostí, vztahovou vyhybavostí a jednotlivými typy vyhoření škály Maslach Burnout Inventory.

Výzkumná otázka 1: *Jak spolu souvisí vztahová úzkost, vztahová vyhybavost a emocionální vyčerpání?*

K výzkumné otázce 1 jsme si stanovili následující hypotézy (H1 – H2), které přijímáme nebo nepřijímáme na základě výpočtu regresní analýzy.

H1: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostí a emocionálním vyčerpáním.

Existuje statisticky vysoce významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostí a emocionálním vyčerpáním ($p = 0,001097$). **Přijímáme tedy H1.**

H2: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a emocionálním vyčerpáním.

Neexistuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a emocionálním vyčerpáním ($p = 0,141572$). **Zamítáme tedy H2.**

Výzkumná otázka 2: *Jak spolu souvisí vztahová úzkostnost, vztahová vyhýbavost a depersonalizace v práci?*

K výzkumné otázce 2 jsme si stanovili následující hypotézy (H3 – H4), které přijímáme nebo nepřijímáme na základě výpočtu regresní analýzy.

H3: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a depersonalizací v práci.

Existuje statisticky významná slabá pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a depersonalizací v práci ($p = 0,047479$). **Přijímáme tedy H3.**

H4: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a depersonalizací v práci.

Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a depersonalizací v práci ($p = 0,026745$). **Přijímáme tedy H4.**

K výzkumné otázce 2 jsme si stanovili následující hypotézy (H5 – H6), které přijímáme nebo nepřijímáme na základě výpočtu regresní analýzy.

Výzkumná otázka 3: *Jak spolu souvisí vztahová úzkostnost, vztahová vyhýbavost a snížený pracovní výkon?*

H5: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a sníženým pracovním výkonem.

Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a sníženým pracovním výkonem ($p = 0,002935$). **Přijímáme tedy H5.**

H6: Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a sníženým pracovním výkonem.

Existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a sníženým pracovním výkonem ($p = 0,010615$). **Přijímáme tedy H6.**

Vyjádření k dílčím výzkumným otázkám:

Výzkumná otázka 4: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a věk?*

Neexistuje statisticky významná souvislost mezi emocionálním vyčerpáním a věkem respondentů ($p = 0,184$), depersonalizací v práci a věkem respondentů ($p = 0,348$) ani sníženým pracovním výkonem a věkem respondentů ($p = 0,469$).

Výzkumná otázka 5: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a počet odpracovaných hodin za týden?*

Neexistuje statisticky významná souvislost mezi emocionálním vyčerpáním a počtem odpracovaných hodin za týden ($p = 0,246$), depersonalizací v práci a počtem odpracovaných hodin za týden ($p = 0,851$), sníženým pracovním výkonem a počtem odpracovaných hodin za týden ($p = 0,163$).

Výzkumná otázka 6: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a typ pracovního vztahu?*

Neexistuje statisticky významný rozdíl mezi emocionálním vyčerpáním a typem pracovního vztahu ($p = 0,3976$), depersonalizací v práci a typem pracovního vztahu ($p = 0,9359$) ani mezi sníženým pracovním výkonem a typem pracovního vztahu ($p = 0,4776$).

Výzkumná otázka 7: *Jak spolu souvisí jednotlivé dimenze vyhoření podle Maslach Burnout Inventory a převládající disciplína?*

Existuje statisticky významný rozdíl mezi emocionálním vyčerpáním a převládající disciplínou ($p = 0,0079$), mezi sníženým pracovním výkonem a převládající disciplínou ($p = 0,0396$); neexistuje statisticky významný rozdíl mezi depersonalizací v práci a převládající disciplínou ($p = 0,2851$). U převládající disciplíny grafického designu a ilustrace & animace více nastává emocionální vyčerpání, podobně také skupiny disciplín, které jsme zařadili do ostatní. Snížený pracovní výkon nastává u disciplín grafický design a ilustrace & animace.

8 Diskuze

V této kapitole uvedeme limity, případné nepřesnosti či úskalí výzkumu. Další část diskuze budeme věnovat srovnání výsledků s dalšími studii, zasazení výsledků do širšího kontextu a doporučení pro budoucí výzkum.

Prvním limitem v našem výzkumu je metoda výběru souboru. Příležitostný výběr znamená jednoduchý a nenáročný výběr respondentů, nepovažuje se však za příliš spolehlivou metodu pro získání reprezentativních vzorků populace. Tento způsob výběru souboru nemusíme zcela zavrhnout a lze ho použít například v pilotním výzkumu, kde se snažíme alespoň předběžně ověřit naše metodiky, aj. Podobně použití lavinového výběru taktéž nezaručuje reprezentativnost vzorku a přináší velmi podobná úskalí uvedená výše.

Samotný počet respondentů byl poměrně nízký a poskytl nám zastoupení jen některých stylů vztahové vazby, konkrétně jen dvou ze čtyř stylů a navíc účastníci výzkumu vyplňovali oba dotazníky v online verzích a nemohli jsme tedy kontrolovat testovou situaci a zajistit stejnorodé prostředí.

Jako další významný limit se jeví přidělování čísel respondentům, která byla součástí informací k výzkumu a odkazům k dotazníkům: tato čísla nám při analýze dat umožnila jejich propojení a následné hledání souvislostí, nicméně respondenti tento požadavek mohli vnímat jako jisté ohrožení anonymity i přesto, že byli informováni o tom, že sběr dat probíhá na anonymní úrovni a výsledky dotazníků budou sloužit jen k vědeckým účelům. Tato skutečnost mohla také ovlivnit odpovědi na některé otázky zejména osobního rázu, a mohla být také důvodem, proč někteří respondenti vyplnili jen jeden ze dvou dotazníků, případně jako číslo respondenti uvedli jiné (neplatné) číslo podle své vůle. Podobně skupina respondentů oslovených v prvním kole nebyli informováni o přesném termínu, kdy bude sběr dat výzkumu ukončen. Po několika týdnech byly zejména této skupině a jedincům, kteří dotazníky nevyplnili a na moji zprávu nereagovali, zaslány další informace ve formě pohyblivého obrázku (tzv. gif), který informoval, že dotazníky je stále možné vyplnit až do určitého data (konkrétně 20.1.2017). Ačkoli se tato forma mohla zdát jako poměrně násilná, získala převážně pozitivní ohlas a po jejím odeslání počet vyplněných dotazníků rapidně vzrostl. Jako odměna osloveným účastníkům bylo nabídnuto zaslání výsledků, o kterou se přihlásilo přesně 27 z nich, dva lidé z celkového souboru mě požádali, abych jim další informace o výzkumu nezasílala. Jako pozitivní hodnotíme poměrně vysoký zájem o téma výzkumu.

Je třeba také uvést, že použitá diagnostická škála ECR byla konstruována na blízké vztahy a nikoli pro využití v pracovním kontextu, proto mohlo její využití v souvislosti se zaměřením výzkumu některé respondenty mást (Seitl, 2014).

Charakter výsledků hlavního výzkumu korespondoval s výsledky zahraničních studií (viz kapitola 4), jelikož potvrdil předpoklad, že vztahová vazba bude mít souvislost se syndromem vyhoření (Pines, 2004) a tendenci úzkostných jedinců k potřebě přijetí druhými lidmi (Ronen & Baldwin, 2010).

Vztahová úzkostnost a jednotlivé dimenze MBI

Z našeho výzkumu vyplývá, že existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostností a emocionálním vyčerpáním, depersonalizací v práci i snížením pracovního výkonu. Faktor vztahové úzkostnosti tedy přímo souvisí se všemi dimenzemi škály Maslach Burnout Inventory.

Škála vztahové vazby ECR-CZ je dvojdimenzionálním přístupem, který vychází z původní teorie čtyř definovaných stylů vazby. Připomeňme si specifika úzkostně ambivalentního stylu vztahové vazby: jedinci vnímají sebe sama negativně, mají nižší sebevědomí, jsou zahlcení strachem z odmítnutí dalšími lidmi na základě špatného výkonu a vyhledávají přítomnost kolegů, jejich ocenění a pochvalu (Seitl, 2014). Primárně jsou zaměřeni na sociální oblast, je jim vlastní vesměs nižší citlivost vůči druhým a ochota pomáhat jim, jelikož se soustředí zejména na své potřeby, jejich pracovní výsledky bývají na nižší úrovni (Seitl, 2014).

Pokud teoretický rámec aplikujeme na naše zjištění, můžeme interpretovat následující: jedinci vykazující vysokou vztahovou úzkostnost mají tendence k nižšímu sebevědomí, podceňování sebe samého a internalizaci vnitřních pocitů. V pracovním prostředí mají sklon k vyhledávání blízkosti jejich kolegům a očekáváním, že je ocení. Na základě těchto silných vnitřních mechanismů může dojít k emocionálnímu vyhoření, které je mj. prvotním prediktorem vyhoření. Zvýšená míra vyčerpanosti následně vede k depersonalizaci (tj. odosobnění), které se projevuje snahou odpoutání se od druhých lidí a stahování se do izolace a následně se předchozí faktory spojují v dimenzi PA (snížená pracovní výkonnost) a ovlivní výkonnost (Křivohlavý, 2012).

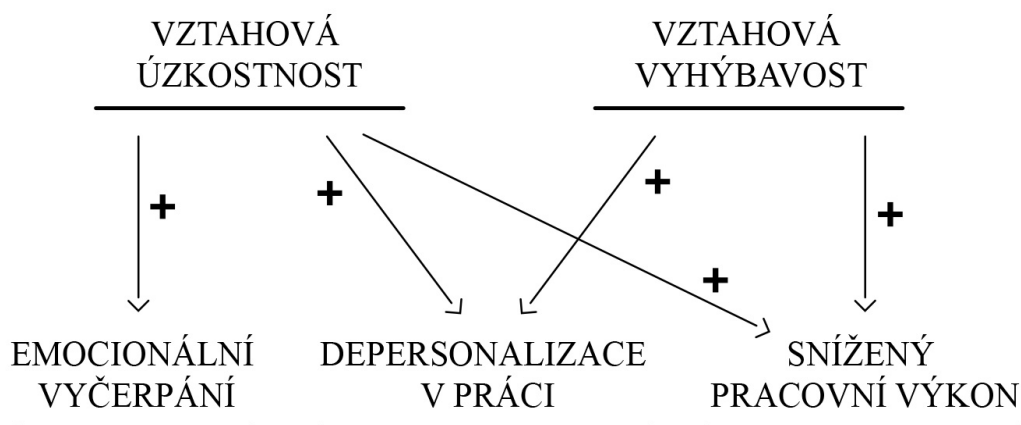
Vztahová vyhýbavost a jednotlivé dimenze MBI

Z výsledků výzkumu vyplývá, že existuje statisticky významná pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí, depersonalizací v práci a snížením pracovního výkonu; neprokázali jsme pozitivní souvislost vztahové vyhýbavosti a emocionálního vyčerpání.

Připomeňme si specifika vyhýbavého stylu vztahové vazby: následkem významného emočního zranění z minulosti tyto jedinci často uvádějí, že práce je pro ně překážkou k navazování vztahů s přáteli, často se prací zaměstnávají i při dovolených a častěji se u nich vyskytuje wokholismus nebo jiné závislosti, které tlumí tenzi (Seitl, 2014). Mají vyšší sklon k somatizaci, horšímu zdravotnímu stavu a přepracovanosti, podobně také zaměstnanci s tímto stylem častěji vykazují nižší sebevědomí (vice jednoznačné to však je u úzkostně ambivalentního stylu) (Seitl, 2014).

Aplikujeme-li tento teoretický rámec na naše zjištění, můžeme interpretovat následující: jedinci vykazující vysokou vztahovou vyhýbavost mají tendence k sociální izolaci v pracovním prostředí, vyhledávají větší pracovní zátěže následkem čehož vykazují přepracovanost či zhoršení zdravotního stavu. Souvislost této skupiny lidí s emocionálním vyčerpáním se neprokázala, možná následkem skutečnosti, že práci považují jako záminku pro vyhýbání se kolegům.

Popsané souvislosti znázorňuje následující schéma:



Výsledky dílčích výzkumných otázek neprokázaly další zásadní souvislosti. Jako statisticky signifikantní byl prokázán rozdíl v emocionálním vyčerpáním a disciplínami „grafický design“ a „ilustrace & animace“, další potom v disciplíně „ilustrace & animace“

a disciplínách, které jsme zařadili do jednotné kategorie „ostatní“. Dimenze snížený pracovní výkon častěji nastává u disciplín „grafický design“ a „ilustrace & animace“.

Pro budoucí výzkum v této oblasti bychom doporučili zvolit metodu výběru respondentů, která zajistí reprezentativnější vzorek populace. Vzhledem k časové nenáročnosti pro výzkumnou osobu i respondenty považujeme online sběr dat za výhodný, pro naši skupinu respondentů také jako odpovídající. Metodologický rámec můžeme vedle kvantitativního přístupu doplnit také o kvalitativní přístup, který by nám mohl pomoci pochopit všechny souvislosti ve vzájemných souvislostech.

Domníváme se, že i přes některé limity a nedostatky může tento výzkum uvedený v bakalářské diplomové práci přispět k dalšímu zkoumání teorie vztahové vazby v souvislosti s pracovním prostředím v našich podmínkách, zvýšit povědomí o této oblasti a pomoci tak dalšímu rozvoji tohoto teoretického rámce.

9 Závěr

Hlavním výzkumným cílem této práce bylo prozkoumat možné souvislosti mezi syndromem vyhoření a vztahovou vazbou u jedinců pracujících ve vizuálně zaměřené kreativní profesi. Typ vztahové vazby a dimenze vyhoření škály Maslach Burnout Inventory byly hlavními oblastmi výzkumu. V dílčích cílech jsme ověřili, zda existují souvislosti mezi jednotlivými dimenzemi MBI a vybranými proměnnými, jako je věk a počet odpracovaných hodin za týden, dále také, zda existují rozdíly mezi jednotlivými dimenzemi MBI a typem pracovního vztahu či disciplínou, které se respondenti převážně věnují.

Na základě stanovených výzkumných otázek a hypotéz jsme chtěli popsat, jak spolu vzájemně souvisí vztahová úzkostnost, vztahová vyhýbavost, emocionální vyčerpání, depersonalizace v práci a snížení pracovního výkonu; a tedy, zda faktor vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti působí jako určitý prediktor k těmto dimenzím vyhoření.

Z výsledků použitého dotazníkového šetření na souboru jedinců pracujících ve vizuální kreativní profesi vyplývají následující zjištění, která stínují teoretický základ vztahové vazby v dospělosti:

- vztahová úzkostnost je prediktorem ke všem dimenzím vyhoření podle Maslach Burnout Inventory (tj. emocionální vyčerpání, depersonalizace v práci a snížený pracovní výkon)
- vztahová vyhýbavost je prediktorem k dimenzím vyhoření podle Maslach Burnout Inventory (tj. depersonalizace v práci a snížený pracovní výkon)

10 Souhrn

Teoretická část této práce se věnuje základním pilířům vědomostního základu jednotlivých témat, jako je kreativita, vizuální umění, teorie attachmentu v dospělosti a syndrom vyhoření.

V první kapitole přibližujeme kreativitu, její determinanty a význam ve vizuálním umění. Kreativita obecně nabývá širokého významu, znamená přinášení něčeho nového a neotřelého, díky ní dosahujeme invencí a originálního myšlení. Tato specifika vyžaduje také profese kreativců ve vizuální kreativní profesi, zejména v disciplínách vizuálního umění jako je grafický design, web design, fotografie, animace nebo typografie. Rhodes definoval koncepci čtyř pramenů creativity (tzv. 4P), které reprezentují stavební základy tvořivosti: jedná se o (1) člověka, tj. zahrnuje vše týkající se jeho osobnosti, jako intelekt, vlastnosti, zvyky, postoje, sebepojetí, hodnotový systém, obranné mechanismy a chování, tělesnou schránku; (2) proces, tj. týká se motivace, vnímání, myšlení a komunikace; (3) tlak, tj. vztah mezi lidskými bytostmi a jejich prostředím; (4) produkty, tj. myšlenky sdělované ostatním v podobě slov, maleb, apod. Dalším Rhodesovým zajímavým postřehem bylo mínění, že kreativita má mezioborový přesah. Tento efekt můžeme pozorovat například v propojení mezi jednotlivými disciplínami, tzn. grafický design má přesah např. do typografie či web designu. Nastínili jsme také teoretický rámec vizuálního umění a jeho jednotlivé disciplíny, jako je malba, kresba, fotografie, grafický design či UX a UI design.

Ve druhé kapitole jsme se věnovali teoretickému rámci koncepcí vztahové vazby v dětství a dospělosti. Definováním teorie vztahové vazby John Bowlby otevřel novou cestu k porozumění člověku, jeho vztazích k sobě samému i okolí. Podle Bowlbyho stojí na samotném počátku přilnutí dítěte k vazebné osobě (obvykle matce), vytvářející základ, ze kterého vzniká vazba. Ta hraje pro dítě zásadní roli, jelikož její případné narušení může v budoucnu vyústit v různé změny v jeho chování i prožívání, např. ztráta mateřské postavy může vyvolat různé reakce a procesy, jejichž projevem může být narušená schopnost navazovat hluboké mezilidské vztahy.

Výsledek těchto časných vazebných vztahů se přenáší do dospělosti ve formě tzv. vnitřních pracovních modelů pro mezilidské vztahy, které vytváří základnu pro vnímání sebe samého, očekávání od okolí a je nosným pilířem pro současné i budoucí mezilidské vztahy jedince. Původní vztahová vazba k primární osobě je tedy dále utvářena významnými vztahy v dětství, adolescenci a dospělosti, kdy se mj. přenáší i na přátele,

partnera či jiné blízké osoby (Mikulincer & Shaver, 2003), nebo na vztahy ke kolegům v práci a podobně na vztah k práci jako takové (Seitl, 2014). Tyto projevy jako první popsala Mary Ainsworthová, která definovala základní modely vztahu mezi dítětem a vazebnou postavou, které byly později aplikovány i na teorii vztahové vazby v dospělosti. Aktuálně jsou identifikovány čtyři styly vazby, tj. styl bezpečný, vyhýbavý, ambivalentní a dezorganizovaný.

Další kapitola pojednává o syndromu vyhoření, které u člověka nastává důsledkem dlouhodobého procesu. Nastínili jsme jeho charakteristiku, příznaky, rizikové faktory a způsoby jeho měření. Mezi hlavní příznaky vyhoření se řadí (1) vyčerpání fyzické (nedostatek energie, chronická únava, aj.) i psychické (sklíčenost, pocit apatie či nekontrolovatelný pláč); (2) odcizení ve smyslu odosobněného postoje jedince k práci i svému okolí; (3) pokles výkonnosti, který je následkem ztráty důvěry ve vlastní schopnosti, a jedinec potřebuje k provedení úkolů mnohonásobně více času i energie. Tyto příznaky již na první pohled korespondují se základními dimenzemi škály MBI (Maslach Burnout Inventory) pro měření vyhoření, tj. emocionální vyčerpání, depersonalizace, snížení pracovního výkonu. Někdy se samostatně vyčleňuje také fyzické vyčerpání, nicméně obvykle se započítává do vyčerpání emocionálního (Židková, nedat.).

Ve čtvrté kapitole jsme uvedli studie, které se vztahují k problematice teorie attachmentu a pracovního prostředí. Některé z nich potvrdily, že typ vztahové vazby má vliv na pracovní výkon (Hazan & Shaver, 1990; Sumer & Knight, 2001; Lanciano & Zammuner, 2014), sociální vztahy i atmosféru na pracovišti (Lanciano & Zammuner, 2014). Některé dokonce potvrdily, že je možné predikovat syndrom vyhoření na základě jednotlivých typů vztahové vazby (Pines, 2004; Simmons a kol., 2009; Ronen & Baldwin, 2010).

Cílem výzkumné části bylo popsat souvislost mezi vztahovou úzkostností, vztahovou vyhýbavostí a jednotlivými dimenzemi vyhoření škály Maslach Burnout Inventory u respondentů, kteří pracují ve vizuální kreativní profesi. Dílčím cílem bylo prozkoumání míry syndromu vyhoření v závislosti na počtu odpracovaných hodin za týden, věku respondentů, typu pracovního vztahu a disciplínou, které se převážně věnují. Pro výzkum jsme zvolili kvantitativní přístup. Pro sběr dat jsme použili metodu příležitostného a lavinového výběru, kdy pro účast ve výzkumu museli jedinci splňovat podmínku vykonávání práce ve vizuální kreativní profesi. Ke zpracování a čištění dat jsme použili program MS Excel, k výpočtům převážně program Statistica 12, ve kterém jsme pracovali zejména s mnohonásobnou lineární regresi, dále Pearsonovou korelací a Kruskal-

Wallisovou ANOVOU. Hypotézy jsme testovali na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Výsledky lineární regrese byly interpretovány pomocí regresních koeficientů faktoru vztahové úzkosti a vztahové vyhýbavosti, které byly navrženy pro revidovanou verzi škály ECR (tj. ECR-R) (Fraley, 2013). S ohledem na skutečnost, že tato verze je blízká konceptu ECR-CZ, který jsme pro výzkum použili, mohli jsme tento interpretační postup také využít.

Metodou sběru dat byly dvě sebehodnotící škály: (1) ECR-CZ, tj. dvoudimenzionální škála vztahové vazby, která měří vztahovou úzkost a vztahovou vyhýbavost; jedinec vybírá odpověď na Likertově škále od 1 (rozhodně nesouhlasím) po 7 (rozhodně souhlasím); (2) MBI, tj. trojdimenzionální škála pro měření vyhoření, která emocionální vyčerpání, depersonalizaci a snížený pracovní výkon.

Sběr dat probíhal v období 12.12.2016 až 20.1.2017. Jednotliví respondenti byli osloveni prostřednictvím přímého oslovení, jehož součástí bylo zaslání podkladů k výzkumu na e-mailovou adresu; dále informování o probíhajícím výzkumu a jeho charakteru na některých webových stránkách nebo sociálních sítích; nakonec také šíření informace o výzkumu prostřednictvím samotných účastníků výzkumu, spolužáků nebo přátel. Několik dní před ukončením výzkumu byla respondentům, kteří na zasláné instrukce nijak nereagovali a nedostali jsme od nich žádnou jinou reakci, odeslána stejným způsobem zpráva, jejímž obsahem byl pohybující se obrázek (tzv. gif) se stručnou informací o přesném datu, do kterého je možné se výzkumu zúčastnit.

Na základě výsledků výzkumu můžeme potvrdit provázanost mezi vztahovou úzkostí, vztahovou vyhýbavostí a jednotlivými dimenzemi škály Maslach Burnout Inventory.

Potvrdili jsme statisticky významnou pozitivní souvislost mezi vztahovou úzkostí a emocionálním vyčerpáním, depersonalizací v práci a sníženým pracovním výkonem. Aplikujeme-li naše zjištění na teoretický rámec vztahové vazby v dospělosti dojdeme k závěru, že jedinci vykazující vyšší tendenci ke vztahové úzkosti mají sklon k silnější internalizaci vlastních pocitů, nižšímu sebevědomí a podceňování se, následkem čehož vyhledávají blízkost dalších kolegů a očekávají od nich přízeň či pochvalu. Tyto silné vnitřní mechanismy mohou zapříčinit emocionální vyčerpání, které je prvotním prediktorem vyhoření, na které navazuje depersonalizace v práci a následně snížení pracovního výkonu.

Dále jsme potvrdili statisticky pozitivní souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí, depersonalizací v práci a snížením pracovního výkonu. Aplikací na rámec teorie vztahové

vazby v dospělosti docházíme k závěru, že člověk s vyšší tendencí ke vztahové vyhýbavosti vykazuje sklon k sociální izolaci v pracovním prostředí a k vyhledávání větší pracovní zátěže. Souvislost mezi vztahovou vyhýbavostí a emocionálním vyčerpáním se nepotvrdila zejména z důvodu, že se tyto lidé obecně straní sociálním vztahů a neinternalizují své emoce jako předchozí skupina

V této práci jsme zjistili, že skupina jedinců věnující se práci ve vizuální kreativní profesi má také sklon k syndromu vyhoření, ve kterém jako prediktor může sloužit jejich tendence ke vztahové úzkostnosti nebo vztahové vyhýbavosti. Potvrdil, že existuje jistá provázanost mezi dimenzí vztahové úzkostnosti a všech dimenzí škály Maslach Burnout Inventory (emocionální vyčerpání, depersonalizace v práci a snížený pracovní výkon), zároveň také spojitost vztahové vyhýbavosti se dvěma dimenzemi škály Maslach Burnout Inventory (depersonalizace v práci a snížený pracovní výkon). Tato zjištění korespondují nejen s teoretickým rámcem koncepce vztahové vazby v dospělosti, ale také s výsledky studií ze zahraničí, které potvrdily, že vztahová vazba může sloužit jako prediktor k syndromu vyhoření (Pines, 2004; Ronen & Baldwin, 2010). Teorie vztahové vazby v dospělosti je slibným konceptem také v aplikaci do pracovního prostředí a její další zkoumání může přinést další zajímavá zjištění.

Seznam použitých zdrojů a literatury

1. Ambrose, G. & Harris, P. (2010). *Typografie. Grafický design*. Brno: Computer Press.
2. Andersson, Å. E. & Sahlin, N-E. (1997). *The complexity of creativity*. Dordrecht: Kluwer Academic Publishers.
3. *Animace*. (nedat.) Získáno 15. ledna 2017 z <http://www.3dgrafika.wbs.cz/Animace.html>
4. 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), 264-244.
5. Bartholomew, K., Shaver, P. R. (1998). Methods of Assessing Adult Attachment. Do They Converge? In. J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships*. 25 – 45. New York: Guilford.
6. Boden, M. A. (2010). *Creativity & Art*. New York: Oxford University Press.
7. Bourriaud, N. (2004). *Postprodukce: kultura jako scénář: jak umění nově programuje současný svět*. Praha: Tranzit.
8. Bowlby, J. (1982). Attachment and Loss: Retrospect and prospect. *American Journal of Orthopsychiatry*, 52, 664-678.
9. Bowlby, J. (2010). *Vazba. Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
10. Bowlby, J. (2012). *Odloučení. Kritické období raného vztahu mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
11. Brda, J. (20. července 2016). *Co je UX design a kde se s ním setkáte* [zpráva z blogu]. Získáno 15. ledna 2017 z <http://www.jiribrda.cz/co-je-ux-design-a-kde-se-s-nim-setkate.html>
12. Brisch, K. H. (2011). *Poruchy vztahové vazby. Od teorie k terapii*. Praha: Portál.
13. Colin, V. L. (1996). *Human Attachment*. New York: McGraw-Hill.
14. Dacey, J. S. & Madaus, G.F. (1969). Creativity: Definitions, Explanations and Facilitation. *The Irish Journal of Education*, III., 55-59. Získáno z <http://www.erc.ie>
15. Dacey, J. S. & Lennon, K. H. (2010). *Kreativita*. Praha: Grada Publishing.

16. Dadejík, O. & Stejskal, J. (2010). *The Aesthetic Dimension of Visual Culture*. Cambridge: Cambridge scholars publishing.
17. Diplo, C. (2013). Evaluating The Alternative Uses Test of Creativity. Proceedings of the National Conference On Undergraduate Research. Získáno 1. března 2017 z <http://ncurproceedings.org/ojs/index.php/NCUR2013/article/view/547/346>
18. Dostál, D. & Plháková, A. (2014). *Soudobé teorie a výzkum tvořivosti*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
19. Dytrtová, K. (2010). *Interpretace a metody ve vizuálních oborech*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem.
20. Eysenck, H. J. (1995). *Genius: The natural history of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press.
21. Ferjenčík, J. (2010). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál.
22. Fraley, R. Ch. (2013). *Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment Questionnaire*. Získáno 3. března 2017 z <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm>
23. Fraley, R. Ch. & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*. 4, 132-154.
24. Franková, E. (2011). *Kreativita a inovace v organizaci*. Praha: Grada Publishing.
25. *GUI, graphical user interface*. Získáno 15. ledna 2017 ze Slovník počítačové informatiky a sítí: <http://www.svetsiti.cz/slovník.asp?hid=GUI-graphical-user-interface>
26. Harms, P. D. (2001). Adult Attachment Styles in the Workplace. *Human Resource Management Review*, 21, 285-296. doi: 10.1016/j.hrmr.2010.10.006
27. Havrdová, Z; Šolcová, I; Hradcová, D. & Rohanová, E. (2010). Kultura organizace a syndrom vyhoření. *Československá psychologie*, 54(3), 235-248.
28. Hazan, C. & Shaver, P. R. (1990). Love and Work: An Attachment-Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270-280
29. Heřmanová, E. (24. března 2002). *Umění (art)*. Získáno 1. února 2017 z <http://www.artslexikon.cz//index.php?title=Um%C4%9Bn%C3%AD>
30. Hlavsa, J. (1985). *Psychologické základy teorie tvorby*. Praha: Academia.
31. Chadt, K., Kouřil, L. & Pechová, J. (2009). *Art Of Creativity aneb kreativita jako klíčová kompetence v době změn*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.

32. Chalupa, B. (2005). *Tvořivé myšlení: Tvořivost jako dobrodružství poznání*. Brno: Barrister & Principal.
33. Kallwass, A. (2007). *Syndrom vyhoření*. Praha: Portál.
34. Kebza, V., Šolcová, I. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: Státní zdravotní ústav.
35. Kebza, V., Šolcová, I. (2008). Syndrom vyhoření - rekapitulace současného stavu poznání a perspektivy do budoucna. *Československá psychologie*, č. 52(4), s. 351-366.
36. Königová, M. (1998). *Tvořivost = kreativita*. Praha: FF UK.
37. Kopřivová, V. (2014). *Kritická analýza českých slovníkových hesel definujících nová média*. Masarykova Univerzita v Brně.
38. Krausz, M., Bizman, A. & Braslavsky, D. (2001). Effects of Attachment Style on Preferences for Satisfaction with Different Employment Contracts: An Exploratory Study. *Journal of Business and Psychology*, 16(2), 299-316. doi: 10.1023/A:1011169419048
39. Křivohlavý, J. (2012). *Hořet, ale nevyhořet*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
40. Křivohlavý, J. (1998). *Jak neztratit nadšení*. Praha: Grada Publishing.
41. Kulka, J. (2008). *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing.
42. Ladstätter, F. & Garrosa, E. (2008). *Prediction of Burnout. An Artificial Neural Network Approach*. Hamburg: Diplomica Verlag.
43. Lanciano, T. & Zammuner, V. L. (2014). Individual Differences in Work-Related Well-Being: The Role of Attachment Style. *Europe's Journal of Psychology*. 10(4), 694-711. doi: 10.5964/ejop.v10i4.814
44. Langmeier, J. & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
45. Lečbych, M. & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*, 6 (3), 1-11. Dostupný z WWW: <http://e-psycholog.eu/pdf/lecbych-pospisilikova.pdf>
46. Lewis, D. (listopad 2015). *Lucy the Australopithecus Turns 41 (Plus 3.2 Million Years)*. Získáno 24. února 2017 z <http://www.smithsonianmag.com/smart-news/lucy-australopithecus-turns-41-180957384/>

47. Mikulincer, M. & Florian, V. (1. dubna 1995). Appraisal of and Coping With a Real-life Stressful Situation: The Contribution of Attachment Styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406-414. doi. 10.1177/0146167295214011
48. Mikulincer, M., & Orbach, I. (1995). Attachment Styles and Repressive Defensiveness: The Accessibility and Architecture of Affective Memories. *Journal of Personality and Social Psychology*. 68(5), 917-925.
49. Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The Attachment behavioral system in adulthood: activation, psychodynamics, and interpersonal processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53-152. doi. 10.1016/S0065-2601(03)01002-5
50. Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood. Structure, Dynamics, and Change*. New York: The Guilford Press.
51. Mirzoeff, N. (2012). *Úvod do vizuální kultury*. Praha: Academia.
52. Naidoo, L. J., DeCriscio, A., Bily, H., Manipella, A., Ryan, M., Youdim, J. (2012). The 2 x 2 Model of a Goal Orientation and Burnout: The Role of Approach-Avoidance Dimensions in Predicting Burnout. *Journal of Applied Social Psychology*. 42(10), 2541-2563. doi: 10.1111/j.1559-1816.2012.00952.x
53. Nettle, D. (2005). *Happiness: the science behind your smile*. Oxford: Oxford University Press.
54. Nováčková, K. (2006). *Grafický design a Petr Babák*. Masarykova univerzita.
55. Pauklík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada Publishing.
56. Pešek, R. & Praško, J. (2016). *Syndrom vyhoření – jak se prací a pomáháním druhým nezničit. Pohledem kognitivně behaviorální terapie*. Praha: Pasparta Publishing.
57. Pines, A. M. (2004). Adult attachment styles and their relationship to burnout: A preliminary, cross-cultural investigation. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organizations*. 18(1), 66-80. doi: 10.1080/02678370310001645025
58. Plháková, A. (2006). *Dějiny psychologie*. Praha: Grada Publishing.
59. Poschkamp, T. (2013). *Vyhoření. Rozpoznání, léčba, prevence*. Brno: Edika.
60. Ptáček, R., Raboch, J., Kebza, V. a kol. (2013). *Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Praha: Grada Publishing.
61. Rhodes, M. (1961). *An Analysis of Creativity*. Phi Delta Kappan. 42(7), 305 - 310.

62. Rholes, W. S., Simpson, J. A., Blakely, B. S., Lanigam, L., Allen, E. A. (1997). Adult Attachment Styles, the Desire to Have Children, and Working Models of Parenthood. *Journal of Personality*. 65(2), 357-385
63. Ronen, S. & Baldwin, M. W. (2010). Hypersensitivity to Social Rejection and Perceived Stress as Mediators between Attachment Anxiety and Future Burnout: A Prospective Analysis. *International Association of Applied Psychology*. 59(3), 380-403. doi: 10.1111/j.1464-0597.2009.00404.x
64. Runco, M. A. & Pritzker, S.R. (1999). *Encyclopedia of Creativity, Volume 1*. San Diego: Academic Press.
65. Rusek, L. (1983). *Umění kresby*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého v Olomouci.
66. Rush, M. D. (2003). *Syndrom vyhoření*. Praha: Návrat domů.
67. Saltz, I. (2010). *Základy typografie. 100 principů pro práci s písmem*. Praha: Nakladatelství Slovart.
68. Schaufeli, W. B. & Buunk, B. P. (1996). Professional Burnout. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst & C. L. Cooper (Eds). *Handbook of Work and Health Psychology* (pp. 311-346). Chichester: John Wiley & Sons, Ltd.
69. Schaufeli, W. B., Maslach, C. & Marek, T. (1993). *Professional Burnout. Recent Developments in Theory and Research*. Washington: Taylor & Francis.
70. Seitl, M. (2014). Teorie vztahové vazby v dospělosti a sebeposouzení osobnostních charakteristik relevantních v pracovním prostředí. In *Psychológia práce a organizácie 2014*, (243-254). Získáno 15. března 2017 z http://ppao.sk/data/uploads/psychologia-prace-a-organizacie-2014_finale.pdf
71. Seitl, M., Charvát, M., Lečbych, M. (srpen 2016). Psychometrické charakteristiky české verze škály Experiences in Close Relationships. *Československá psychologie*, 60(4), 351-371.
72. Simmons, B. L., Gooty, J., Nelson, D. L. & Little, L. M. (2009). Secure attachment: implications for hope, trust, burnout, and performance. *Journal of Organizational Behavior*. 30, 233-247. doi: 10.1002/job.585
73. Stock, C. (2010). *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha: Grada Publishing.
74. Sturken, M. & Cartwright, L. (2009). *Studia vizuální kultury*. Praha: Portál.
75. Sumer, H. C. & Knight, P. A. (2001). How Do People With Different Attachment Styles Balance Work and Family? A Personality Perspective on Work-Family

- Linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 653-663. doi 10.1037//0021-9010.86.4.653
76. Sztompka, P. (2007). *Vizuální sociologie – Fotografie jako výzkumná metoda*. Praha: Sociologické nakladatelství.
77. Szobiová, E. (2014). *Creativity – unravelling the mystery*. Praha: Wolters Kluwer.
78. Tselentis, J. (2014). *Typografie. O funkci a užití písma*. Praha: Nakladatelství Slovart.
79. Turner, M. (2006). *The Artful Mind: cognitive science and the riddle of human creativity*. New York: Oxford University Press.
80. Vágenknecht, J. et al. (2017). *Bpromotion: Co je UX a UI design*. Získáno 5. února 2017 z <http://cojeuxui.cz/>
81. Vančát, J. (2009). *Vývoj obrazivosti od objektu k interaktivitě: Gnozeologické předpoklady analýzy obrazové stránky nových médií*. Praha: Karolinum.
82. Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., Vogel, D. L. (říjen 2014). The Experiences in Close Relationships Scale (ECR)-Short Form: Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*. 88(2), 187-204. doi: 10.1080/00223890701268041
83. Žák, P. (2004). *Kreativita a její rozvoj*. Brno: Computer Press.
84. Židková, Z. (nedat). *Maslach Burnout Inventory*. Získáno 3. září 2016 z <http://zdenka-zidkova-psvz.webnode.cz/metody/>

Seznam použitých symbolů a zkratek

DP	Depersonalization, pocit odosobnění v práci
DSM	Diagnostický a statistický manuál duševních poruch
ECR	The Experiences in Close Relationships
ECR-R	The Experiences in Close Relationships - Revised
ECR-CZ	zkrácená verze škály ECR-CZ
EE	Emotional Exhaustion, emocionální vyčerpání
MBI	Maslach Burnout Inventory
MKN	Mezinárodní klasifikace nemocí
PA	Personal Accomplishment, snížená pracovní výkonnost
UI	User Interface, uživatelské rozhraní produktu
UX	User eXperience design, aspekty interakce uživatele a produktu

ABSTRAKT

Název práce: Syndrom vyhoření v kreativních profesích

Autor práce: Kateřina Vodolánová

Vedoucí práce: PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

Počet stran a znaků: 75 stran, 137 593 znaků

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 84

Abstrakt:

Koncepce vztahové vazby přinesla zásadní zjištění pro jedince v dětském věku, její rozšíření na období dospělosti pomohlo rozšířit nejen její význam, ale také možnosti aplikace. Tato diplomová práce se zaměřuje na vztahovou vazbu v pracovním prostředí - problematice syndromu vyhoření u jedinců, kteří se pracují ve vizuální kreativní profesi. Teoretická část se zabývá klíčovými tématy této práce – kreativita, teorie vztahové vazby a syndrom vyhoření - jsou popsány jejich definice, základní specifika a další relevantní fakta vztahující se k tématu práce. Cílem výzkumné části práce je zmapování, zda může vztahová vazba působit jako určitý prediktor k syndromu vyhoření. Dílčím cílem je prozkoumání dalších faktorů jakožto prediktorů vyhoření. Metodami výzkumu jsou dvě sebebehodnotící škály: The Experiences in Close Relationships (ECR-CZ; škála zaměřená na měření vztahové vazby v dospělosti) a Maslach Burnout Inventory (MBI-GS; dotazník pro zjištění stupně vyhoření). Použili jsme kvantitativní přístup. Obsahem praktické části je vyhodnocení jednotlivých dotazníků a další zpracování dat. Výsledky prokázaly pojítka mezi dimenzemi vztahové úzkostnosti, vztahové vyhýbavosti a některými dimenzemi škály Maslach Burnout Inventory. Tento výzkum potvrzuje, že existuje signifikantní souvislost mezi vztahovou vazbou v dospělosti a vyhořením.

Klíčová slova: kreativita, teorie vztahové vazby, vztahová vazba v dospělosti, ECR, syndrom vyhoření, Maslach Burnout Inventory

ABSTRACT

Title: Burnout syndrome among creative professionals

Author: Kateřina Vodolánová

Supervisor: PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

Number of pages and characters: 75 pages, 137 593 characters

Number of appendices: 3

Number of references: 84

Abstract:

The concept of the attachment theory brought up a meaningful acknowledge for an individual in childhood as well as its following expansion for an adulthood has helped to spread its value and possibility of its application. This thesis focuses on the attachment theory in the workplace – a burnout syndrome among visual creative professionals. The theoretical part deals with the key issues of this thesis – creativity, the attachment theory and burnout – their definitions, basic descriptions and other relevant facts to the topic are described. The main aim is to explore a potential role of the attachment theory as the predictor for the burnout syndrome. The other aim is to explore other factors as the predictors of the burnout syndrome. The methods are the two self-report scales: The Experiences in Close Relationships (ECR - CZ; for measuring of the attachment style in adulthood) and Maslach Burnout Inventory (MBI-GS; scale for measuring of the burnout syndrome). The quantitative method has been used. The practical part consists mainly of the evaluation of scales and other data processing. The results showed a link between the dimensions of the attachment anxiety, attachment avoidance and some of the dimensions of the Maslach Burnout Inventory. Therefore the research confirms there is the significant link between attachment styles and burnout syndrome.

Key words: creativity, attachment theory, attachment in adulthood, ECR, burnout syndrome, Maslach Burnout Inventory

Příloha 1: Formulář zadání bakalářské práce

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

Studijní program: Psychologie
Forma: Kombinovaná
Obor/komb.: Psychologie (PSYB)

Podklad pro zadání BAKALÁŘSKÉ práce studenta

PŘEDKLÁDÁ:	ADRESA	OSOBNÍ ČÍSLO
VODOLÁNOVÁ Kateřina DiS.	Budovatelů 1166, Kadaň	F140543

TÉMA ČESKY:

Syndrom vyhoření v kreativních profesích

TÉMA ANGLICKY:

Burnout syndrome among creative professionals

VEDOUcí PRÁCE:

PhDr. Martin Seitl, Ph.D. - PCH

ZÁSADY PRO VYPRACOVÁNÍ:

1. Autorka bakalářské diplomové práce provede rešerši dostupné relevantní literatury a elektronických zdrojů v oblastech: kreativita, vizuální umění, syndrom vyhoření, teorie attachmentu v dospělosti.
2. Na základě literatury, zpracovaných výpisků a kopií autorka diplomové práce zformuluje osnovu pro teoretickou a výzkumnou část práce včetně metod a hypotéz. Postupuje od základního problému a výchozí hypotézy ke stanovení orientační osnovy práce, metodiky a cíle práce.
3. Autorka diplomové práce provede v rámci výzkumu dotazníkové šetření, a to za použití dotazníku MBI: Maslach Burnout Inventory a následně dotazníku zaměřeného na vztahovou vazbu v dospělosti.
4. Cílem práce je zjistit míru syndromu vyhoření u jedinců, kteří vykonávají kreativní profesi ve vizuálním umění a zda se liší míra pociťovaného vyhoření v závislosti na různém stylu vazby (attachmentu).
5. Metodika výzkumu je kvantitativní. Kvantitativní výzkum bude proveden prostřednictvím dotazníkového šetření.
6. Celkový výběrový soubor bude v počtu min. 80 respondentů.
7. Statistické a technické zpracování dat z výzkumného šetření bude provedeno podle svého kvantitativního a kvalitativního charakteru příslušnými statistickými a analytickými metodami.
8. Parametry práce budou v souladu s metodickými pokyny katedry psychologie (viz Manuál psaní BP a DP na Katedře psychologie FF UP v Olomouci).

SEZNAM DOPORUČENÉ LITERATURY:

- Bowlby, J. (2010). Vazba. Praha: Portál.
Brisch, K. H. (2011). Poruchy vztahové vazby. Praha: Portál.
Collin, V. L. (1996). Human attachment. New York: McGraw-Hill Book Company.
Dacey, J. S. & Lennon, K.H. (2010). Kreativita. Praha: Grada Publishing.
Hlavsa, J. (1985). Psychologické základy teorie tvorby. Praha: Academia.
Chadt, K., Kouřil & L., Pechová, J. (2009). Art of creativity aneb Kreativita jako klíčová kompetence v době změn. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
Křivohlavý, J. (2012). Hořet, ale nevyhořet. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství.
Phillips, J. & Morley, J. (2006). Imaginace a její patologie. Praha: Triton.
Ptáček, R., Raboch, J., Kebza, V. a kol. (2013). Burnout syndrom jako mezioborový jev. Praha: Grada Publishing.
Půtová, B. & Soukup, V. The genesis of creativity and the origin of the human mind. (2015). Praha: Karolinum.
Šlédr, J. (1991). Psychologie umění. Praha: Karolinum.

Příloha 2: Škála MBI

U každého tvrzení vyberte číslo, které nejlépe vystihuje, jak moc s daným tvrzením souhlasíte nebo nesouhlasíte.

Síla pocitů:

Vůbec 0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 Velmi silně

1	Práce mne citově vysává.	
2	Na konci pracovního dne se cítím být na dně sil.	
3	Když ráno vstávám a pomyslím na pracovní problémy, cítím se unaven/a.	
4	Velmi dobře rozumím pocitům svých klientů.	
5	Mám pocit, že někdy s klienty jednám jako s neosobními věcmi.	
6	Celodenní práce s lidmi je pro mne skutečně namáhavá.	
7	Jsem schopen velmi účinně vyřešit problémy svých klientů.	
8	Cítím “vyhoření”, vyčerpání ze své práce.	
9	Mám pocit, že lidi při své práci pozitivně ovlivňují a naladují.	
10	Od té doby, co vykonávám svou profesi, stal jsem se méně citlivým k lidem.	
11	Mám strach, že výkon mé práce mne činí citově tvrdým.	
12	Mám stále hodně energie.	
13	Moje práce mi přináší pocity marnosti, neuspokojení.	
14	Mám pocit, že plním své úkoly tak usilovně, že mne to vyčerpává.	
15	Už mne dnes moc nezajímá, co se děje s mými klienty.	
16	Práce s lidmi mi přináší silný stres.	
17	Dovedu u svých klientů vyvolat uvolněnou atmosféru.	
18	Cítím se svěží a povzbuzený, když pracuji se svými klienty.	

19	Za roky své práce jsem byl úspěšný a udělal/a hodně dobrého,	
20	Mám pocit, že jsem na konci svých sil.	
21	Citové problémy v práci řeším velmi klidně – vyrovnaně.	
22	Cítím, že klienti mi přičítají některé své problémy.	

Příloha 3: Škála ECR - CZ

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

1- Rozhodně nesouhlasím

2 – Nesouhlasím

3 – Spíše nesouhlasím

4 – Nevím

5 – Spíše souhlasím

6 – Souhlasím

7 – Rozhodně souhlasím

1. Raději neukazuji druhým lidem, jak se opravdu cítím.
2. Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnut/a nebo opuštěn/a.
3. Jsem velmi spokojený/á, když jsem blízko druhým lidem.
4. Dělán si starosti o své vztahy.
5. Jakmile se někdo začne se mnou sblížovat, přistihnu se, jak se odtahuji pryč.
6. Trápí mě, že druhým na mně nezáleží tolik, jako mně na nich.
7. Začnu se cítit nepříjemně, když se se mnou chce někdo těsněji sblížit.
8. Velmi mnoho mě trápí, že ztratím své blízké přátele.
9. Je mi nepříjemné, mám-li se otevřít druhým.
10. Často si přeji, aby moji blízcí přátelé ke mně cítili stejně silné city, jako já k nim.
11. Chci se sblížit s druhými, ale stejně si udržuji odstup.
12. Chci se s druhými velmi těsně sblížit a to je někdy odežene pryč.
13. Jsem nervózní, když se se mnou chce někdo více sblížit.
14. Trápí mě být sám/sama.
15. Cítím se dobře, když sdílím své soukromé myšlenky a pocity s druhými.
16. Má touha být druhým lidem velmi blízko je někdy odhání pryč.
17. Snažím se vyhnout příliš blízkému kontaktu s druhými.
18. Potřebuji hodně ujišťování, že mým blízkým na mně opravdu záleží.

19. Někdy cítím, že se snažím přimět druhé, aby ukázali více citu, více oddanosti v našich vztazích, než obvykle dávají najevo.
20. Netrápím se často nad tím, že bych mohl/a být opuštěn/a.
21. Upřednostňuji nebýt příliš blízko druhým.
22. Říkám svým blízkým osobám skoro o všem.
23. Myslím, že se mí blízcí se mnou nechtějí sblížit tak, jak bych já chtěl/a.
24. Obvykle probírám své problémy a obavy s blízkými lidmi.
25. Když kolem sebe nemám blízké osoby, cítím se poněkud úzkostný/á a nejistý/á.
26. Jsem zklamaný/á, když mé blízké osoby nejsou poblíž v takové míře, jak bych rád/a.
27. Nevadí mi požádat blízké osoby o útěchu, radu nebo pomoc.
28. Jsem zklamaný/á, pokud můj partner/ka není dostupný/á, když jej/ji potřebuji.
29. Pomáhá mi obrátit se na blízké osoby v těžkých chvílích.
30. Když mě druzí lidé zavrhnou, cítím se hodně špatně.
31. Vadí mi, když můj partner/ka tráví čas beze mě.