



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

Bakalářská práce

Řešení konfliktů v partnerských vztazích v kontextu citové vazby a emoční regulace

Vypracovala: Štěpánka Soukupová
Vedoucí práce: Mgr. Zuzana Štefánková, Ph.D.

České Budějovice 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č.111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponenta práce, záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 21. 4. 2022

Štěpánka Soukupová

Poděkování

Zde bych ráda poděkovala své vedoucí práce, paní Mgr. Zuzaně Štefánkové, Ph.D., za velmi vstřícný, pozitivní a trpělivý přístup, a rovněž za všechny udělené rady a cenné připomínky. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a blízkým za podporu ve studiu. Mé díky patří také všem respondentům, kteří podáním své výpovědi umožnili vznik této práce.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá problematikou řešení konfliktů v partnerských vztazích, na něž pohlíží perspektivou teorie citové vazby a emoční regulace. Teoretická část vymezuje obsah zmíněných konstruktů a prezentuje přehled dostupných empirických zjištění věnujících se dané problematice. Cílem praktické části práce bylo ověřit souvislosti mezi *úzkostností* a *vyhýbavostí citové vazby*, jednotlivými *styly řešení konfliktů* a *strategiemi emoční regulace*. Do výzkumu v praktické části bylo zařazeno celkem 168 dospělých osob, kterým byla v online podobě administrována baterie dotazníků ECR-R-16, RPCS a CERQ. Data byla zpracována prostřednictvím korelační analýzy a rozdílových statistik. Nejsilnější vztahy byly objeveny mezi dimenzí *vyhýbavosti citové vazby* a *kompromisním stylem řešení konfliktů*, dále mezi *dominantním stylem řešení konfliktů* a emočně regulační strategií *obviňování druhých*, a konečně také mezi *submisivním stylem řešení konfliktů* a emočně regulační strategií *sebeobviňování*. Respondenti žijící s partnerem v jedné domácnosti se od respondentů žijících s partnerem odděleně lišili v hodnotách *úzkostnosti* a *vyhýbavosti citové vazby* a také *separačního* a *submisivního stylu řešení konfliktů*.

Klíčová slova

Attachment; citová vazba; partnerské vztahy; interpersonální konflikty; emoční regulace

Abstract

The thesis focuses on the issue of conflict resolution in romantic relationships which is viewed from the perspective of attachment and emotion regulation theory. Theoretical part defines the content of the mentioned constructs and presents an overview of available empirical findings dealing with the issue. The aim of the practical part of the work was to verify the connections between attachment anxiety and avoidance, conflict resolution styles and emotion regulation strategies. The research was carried out in total for 168 people who filled the battery of questionnaires consisting of ECR-R-16, RPCS and CERQ scales. The data were processed through correlation analysis and difference between sample statistics. Strongest correlations were discovered between the attachment avoidance and Compromise, next between the Domination and Blaming others, as well as between the Submission and Self-blame. People who lived together with a romantic partner differed significantly from the people who did not in the attachment avoidance and anxiety as well as in the Separation and Submission.

Keywords

Attachment; romantic relationships; interpersonal conflicts; emotion regulation

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČÁST	9
1 Citová vazba (attachment).....	9
1.1 Vazebné postavy	11
1.2 Vnitřní model fungování citové vazby.....	12
1.3 Kontinuita a změna citové vazby	13
2 Rešerše studií zabývajících se charakteristikami citové vazby mezi partnery	14
3 Emoční regulace	17
3.1 Kognitivní emoční regulace	18
4 Konflikty v partnerských vztazích v dospělosti	21
5 Souvislost citové vazby s emoční regulací a oblastí konfliktů v partnerských vztazích	25
EMPIRICKÁ ČÁST	29
6 Cíl výzkumu	30
6.1 Výzkumný design.....	32
6.2 Etika výzkumu	32
7 Charakteristiky výzkumného souboru	33
8 Použité metody	34
8.1 ECR-R-16.....	34
8.2 RPCS (Romantic Partner Conflict Scale)	35
8.3 CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire).....	36
8.4 Pilotáž.....	38
9 Výsledky.....	39
9.1 Dotazník ECR-R-16: Citová vazba k partnerovi	40
9.2 Dotazník RPCS: Styly řešení konfliktů.....	41

9.3	Dotazník CERQ: Strategie emoční regulace	42
9.4	Korelační analýza.....	43
9.4.1	Souvislost dimenzí citové vazby se styly řešení konfliktů	43
9.4.2	Souvislost dimenzí citové vazby se strategiemi emoční regulace	45
9.4.3	Souvislosti stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace.....	46
10	Shrnutí výsledků	49
11	Diskuze	51
	Rozdíly v kontextu společného a odděleného soužití partnerů	52
	Souvislost dimenzí citové vazby se styly řešení konfliktů	54
	Souvislost dimenzí citové vazby se strategiemi emoční regulace	55
	Souvislosti stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace	56
12	Limity výzkumu.....	58
12.1	Využití poznatků	59
	Závěr	60
	SEZNAM LITERATURY	61
	PŘÍLOHY	70
	Příloha 1	71
	Seznam obrázků	72
	Seznam tabulek	73

ÚVOD

Svůj život trávíme v mezilidských vztazích. Nalézt spřízněnou duši je upřímným přáním téměř každého z nás. Společná cesta je však mnohdy lemována překážkami a úskalími, které nás zkoušejí. Čas od času se tak ve všech mezilidských vztazích objevují konflikty. Mnozí výzkumníci zabývající se partnerskými vztahy se však shodují, že samotný výskyt těchto neshod nežene milostný vztah do záhuby, protože mnohem důležitější je způsob jejich zvládnání.

Teorie citové vazby přikládá značnou důležitost raným zkušenostem každého jedince, které se u lidí vztahují nejčastěji k zážitkům z vlastní rodiny. Autor teorie John Bowlby konkrétně referuje o důležitosti vlivu pečujících osob na další vývoj dítěte. Předpokládá, že si lidé své dětské zážitky internalizují, a jsou jimi v životě dále ovlivňováni v podobě svých mentálních modelů citové vazby. Právě tento faktor může vysvětlovat, jakým způsobem se v dalších vývojových obdobích k lidem vztahujeme, a také jak velké harmonie ve svých blízkých vztazích dosahujeme. V situacích nejistoty a ohrožení směřujeme na blízké osoby své *vazebné chování*, které má podobu vyhledávání blízkosti a útěchy (*proximity seeking*). Přestože nás vazebné chování dle Bowlbyho (1979, s. 129) provází doslova „od kolébky až po hrob“ (cit. dle Hazan & Shaver, 1987), nemá po celý život stejnou podobu a není směřováno na tytéž osoby. Zatímco kojence nejlépe upokojí přímý fyzický kontakt s matkou, dospělým může dobře stačit krátký telefonní rozhovor se svým romantickým protějškem. Vyhledávání blízkosti je zároveň základní strategií emoční regulace, založené na konceptu citové vazby (Mikulincer & Shaver, 2005). Předpokládá se tak, že naše schopnost regulace emocí souvisí s nastavením mentálního pracovního modelu a projevuje se v situaci partnerského konfliktu.

Tato bakalářská práce si klade za cíl navázat na předchozí empirická zjištění ohledně souvislostí řešení konfliktů s citovou vazbou a rovněž s emoční regulací v dospělých partnerských vztazích. Uvedená problematika je na našem území rozpracovávána především v kvalifikačních pracích, a nutno říci, že největší pozornosti výzkumníků se těší v anglosaských zemích.

Poznatky obsažené v této práci mohou najít své uplatnění na poli individuální či párové psychoterapie, věnovat pozornost rané historii jedince však může být užitečné pro širokou oblast psychologické praxe s klienty i pro běžný život každého z nás.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Citová vazba (attachment)

Citová vazba je ústředním konstruktem teorie britského psychiatra a psychoanalytika Johna Bowlbyho (1907-1990). Nejčastěji bývá definována jako *trvalé emoční pouto, charakteristické silnou tendencí jedince vyhledávat a udržovat blízkost s hlavní pečující osobou, nejčastěji matkou, zejména v podmínkách stresu* (Bowlby, 2010, s. 318). Citová vazba se dle teorie formuje na základě zkušeností jedince z interakcí s jeho blízkými osobami (tzv. *vazebnými postavami*), z nichž největší roli v tomto procesu přisuzuje Bowlby biologické matce. Ta obvykle figuruje jako primární vazebná postava dítěte, která mu zajišťuje ochranu, zprostředkovává mu okolní svět a z evolučního hlediska také umožňuje přežití.

Citová vazba představuje oboustranně citově zaangażovaný komplementární vztah, ve kterém je chování pečující osoby (matky) typicky odlišné od chování dítěte. Důležitou podstatou vzájemného pouta je, že matka je v této dvojici vnímána jako silnější, schopna zajistit přežití dítěte, které je naopak vnímáno jako méně schopné. Tím se citová vazba odlišuje od ostatních „běžných“ sociálních vztahů (Bowlby, 2010). Dítě, u kterého nedojde k vytvoření citové vazby k pečovateli, typicky do prvního roku věku, je ohroženo ve svém vývoji a dle teorie může vykazovat známky deprivace (Bowlby, 2010; Bretherton, 1992). Sociálně-emoční vývoj jedince ovlivňuje velké množství činitelů. Mimo konstrukt citové vazby na něj bývá nahlíženo také prostřednictvím temperamentových teorií. Grohová s kolegy (2016) zmiňuje, že v psychologii existuje dlouholetý spor o tom, jaký je mezi oběma uvedenými konstrukty vztah.

John Bowlby při formulování své teorie vycházel především z psychoanalýzy a z etologie. Zvláště vyzdvihoval etologickou metodu přímého pozorování, kterou chápal jako nápomocnou pro pravé porozumění vývoji osobnosti. Tím se odklání od tradičního postupu psychoanalýzy, která údaje o raném dětství svých pacientů získávala retrospektivně, nejčastěji procesem historické rekonstrukce (Bowlby, 2010, s. 18).

Základní obrysy teorie vypracoval John Bowlby se svým kolegou Jamesem Robertsonem již v padesátých letech minulého století. Velkým přínosem byly v tomto ohledu zkušenosti obou autorů z práce s deprivovanými dětmi (Bretherton, 1992). Zvláštní význam pro vznik teorie citové vazby měly osobnosti jako Melanie Kleinová

známá díky své psychoanalyticky orientované teorii objektních vztahů, Konrád Lorenz, který empiricky prokázal existenci imprintingu a rovněž Harry Harlow s experimenty na mláďatech primáta *makak rhesus* (Bowlby, 2010; Bretherton, 1992). Lorenzovy a Harlowovy výzkumy svými výsledky zpochybnily v psychologii dosud užívanou teorii sekundárního pudu. Ta předpokládá, že *jedinec pobývá rád s příslušníky vlastního druhu proto, že jej krmí* (Bowlby, 2010, s. 187). U mláďat zmíněných zvířat se však vazebné chování objevovalo, aniž by zvířata dostávala odměnu ve formě potravy. Mláďata naopak v některých situacích, zejména při pocitu ohrožení, preferovala blízkost mateřského objektu před potravou. Imprinting navíc prokázal, že za mateřský objekt nemusí být považován pouze příslušník stejného živočišného druhu.

Empirické důkazy pro předpoklady teorie Johna Bowlbyho následně poskytla jeho kolegyně Mary Ainsworthová (1913-1999) ze svých pozorování interakce matek a dětí v Ugandě a v Baltimoru. Zaměřovala se zejména na reakce dětí po odloučení od matky a při následném znovushledání s ní. Na základě shromážděných dat vypracovala laboratorní metodu *Strange Situation Test* a obohatila Bowlbyho teorii o koncept matky jako bezpečné základny (Ainsworth, 1979; Bretherton, 1992; Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015). Metoda umožnila hodnotit individuální rozdíly v oblasti vazebného chování vůči matce u ročních kojenců (Bowlby, 2010). Ainsworthová na základě pozorování vymezila dimenzi jistoty-úzkostnosti, v níž se kojenci dle svých projevů lišili. Děti tak rozdělila na dvě skupiny – bezpečně připoutané a nejistě připoutané. Vypozorovala, že děti citlivě reagujících matek jsou bezpečně připoutané častěji, než je tomu u dětí matek, které se vysokou citlivostí a dostupností nevyznačují. Pozorované skupiny následně dále rozčlenila. Výsledkem byl vznik tří tradičních stylů citové vazby v dětství. Patří mezi ně jistá citová vazba (*secure*), úzkostně-ambivalentní citová vazba (*anxious-ambivalent*) a úzkostně vyhýbavá vazba (*avoidant*) (Ainsworth, 1979; Main et al., 1985, cit. dle Mikulincer & Shaver, 2003). Tyto skupiny později Mainová a Solomonová rozšířily o čtvrtý, tzv. dezorganizovaný styl citové vazby (*disorganized*) (Greenberg, Cicchetti, & Cummings, Eds., 1990).

Teorie citové vazby poskytla nový pohled na vztah dítěte k pečujícím osobám a mnozí autoři teorii pojali jako nové paradigma vývojové psychologie (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015). Na základě Bowlbyho předpokladu o tom, že rané zkušenosti jedince mají dalekosáhlý dopad do jeho života, bývá v psychologii citová vazba často využívána jako konstrukt s vysokým explanačním potenciálem objasňující podobu dalších

mezilidských vztahů v průběhu života, zejména pak vztahů s partnerem, přáteli nebo vlastními dětmi (Mikulincer & Shaver, 2003; Feeney, 2006).

Většina výzkumníků zabývajících se citovou vazbou v dospělých partnerských vztazích nahlíží na romantickou lásku jako na fenomén, který oproti citové vazbě v dětství obsahuje navíc rovinu pečování a sexuality. Oba partneři jsou činní v obou těchto rovinách, čímž se odlišují od přesně vymezené role pečující matky a přijímajícího dítěte v raném období citové vazby (Fraley & Shaver, 2000). Přelomovým se v tomto směru stal výzkum Hazanové a Shavera (1987), který prokázal, že styl rané citové vazby v dětství u většiny lidí koresponduje se stylem citové vazby v dospělosti. Studie představuje odrazový můstek pro zkoumání vlivu citové vazby na dospělé romantické sezdané i nesezdané vztahy.

1.1 Vazebné postavy

Teorie citové vazby zdůrazňuje důležitost angažovanosti pečujících (vazebných) postav pro optimální prospívání a další směřování dítěte. Dle Mary Ainsworthové (1982, cit. dle Bowlby, 2010) mají děti za normálních podmínek silnou tendenci navázat citovou vazbu pouze s jednou postavou, typicky matkou, která následně plní funkci primární vazebné postavy či primárního pečovatele. Matka slouží jako tzv. bezpečná základna (*secure base/secure haven*), která poskytuje dítěti oporu a bezpečí v situacích distresu. Snižování emočního distresu můžeme vnímat rovněž jako základní strategii emoční regulace, která nalézá s konceptem citové vazby četné podobnosti (Mikulincer & Shaver, 2005).

Dle Bowlbyho (2010) se však primárním pečovatelem může stát kdokoli, kdo je schopen navázat s dítětem tento specifický vztah. Důležitým předpokladem je zejména citlivě reagovat na signály dítěte. Dítě však obvykle obklopuje více blízkých osob, které můžeme označit jako vedlejší vazebné postavy a nejčastěji se jedná o otce nebo starší sourozence (Hazan & Shaver, 1994). Vazebné postavy jsou u jedince hierarchicky uspořádané a v průběhu života se jejich pořadí mění. Postavy mohou být do hierarchie buď přidávány – nebo z ní odebírány. Rodiče v hierarchii obvykle zůstávají, ale během různých vývojových období se může měnit jejich význam pro vyvíjející se dítě. V dospělosti stojí v čele typicky sexuální partner, který přebírá i pomyslnou funkci bezpečné základny, na kterou je směřováno vazebné chování jedince (Hazan & Shaver, 1994).

Za výjimečných okolností k formaci citové vazby u dítěte nemusí dojít vůbec. V tomto případě vzniká situace, kdy jsou pro dítě všichni pečovatelé a sociální partneři rovnocenní, nerozlišuje mezi nimi a žádná z osob pro něj nemá zvláštní význam (Rholes & Simpson, 2004). Tato situace představuje riziko pro zdravý psychický vývoj jedince (Ainsworth, Blehar, Waters, & Wall, 2015).

1.2 Vnitřní model fungování citové vazby

Zkušenosti z interakcí s matkou a jinými vazebnými postavami si dítě zvnitřňuje do podoby mentálních reprezentací, které se následně stávají součástí systému citové vazby. Tyto zkušenosti dítě organizuje na dvou rovinách – jako mentální reprezentace druhých osob (*working models of others*) a mentální reprezentace sebe sama (*working models of self*). Mentální reprezentace druhých osob se odvíjí od projevovaných reakcí těchto postav vůči dítěti, které si z nich následně formuje představu o jejich dostupnosti, citlivosti a důvěryhodnosti. Vnitřní modely sebe sama vycházejí z těchto zkušeností s druhými, a na jejich základě si jedinec vytváří představu o své osobě – zejména o tom, nakolik je hoden lásky a podpory druhých osob a za jak kompetentního se v životě považuje (Bretherton & Munholland, 2008; Mikulincer & Shaver, 2013; Spangler & Zimmermann, 1999).

Pokud dítě vnímá své vazebné postavy jako emocionálně dostupné a ochraňující v případě potřeby, interpretujeme to jako stav jisté citové vazby či jako jistý vnitřní model fungování citové vazby (*internal working model of attachment*), případně jako bezpečné připoutání. Jistá citová vazba obvykle souvisí s představou hodnotného a kompetentního Self (Paley, Cox, Burchinal, & Payne, 1999). Postoje dítěte k sobě a druhým se navenek odráží v typickém vzorci chování podmíněného citovou vazbou (*pattern of attachment behaviour*), které můžeme chápat jako vnější projev vnitřního pracovního modelu (Kulisek, 2000; Mikulincer & Shaver, 2013).

Bowlby na vnitřní modely nahlížel jako na kognitivně-afektivní struktury, které obsahují vzpomínky s emočním nábojem a významně se podílejí na vzniku našich očekávání v mezilidských vztazích. Pracovní modely podle dalších autorů do jisté míry organizují chování, myšlení a prožívání emocí v blízkých vztazích (Mikulincer & Shaver, 2007; Rholes & Simpson, 2004). Důležitou charakteristikou vnitřních modelů je, že obsahují jak vědomé, tak nevědomé komponenty. Tendence vnitřních modelů probíhat zčásti na nevědomé úrovni je činí zvláště odolné vůči změně (Mikulincer & Shaver, 2007).

Bowlby (1973, cit. dle Sroufe, 2016) však změny na úrovni vnitřních modelů nevylučuje. Na psychický vývoj nahlíží jako na kumulační proces, kdy postupným obohacováním jedince o nové zkušenosti může docházet ke změnám struktury vnitřních modelů a také vzorce citové vazby. Připouští tak, že kromě vývojových změn může být vnitřní model citové vazby usměrněn například psychoterapií (Kulísek, 2000; Mikulincer & Shaver, 2013). Vnitřní modely bývají pojímány jako důležité struktury, které umožňují objasňovat příčiny individuálních rozdílů v emoční regulaci a také v patologii citové vazby (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; Spangler & Zimmermann, 1999).

1.3 Kontinuita a změna citové vazby

Otázkami, zda raný styl citové vazby, který se může promítat do podoby později navázaných vztahů, přetrvává až do dospělosti, se zabývalo již velké množství studií a nové stále přibývají. S problematikou bývá spojována především hypotéza transgeneračního přenosu vzorců citové vazby z rodičů na potomky, kterou svou studií popírá například Mainová s kolegy (1985). Autorka upozorňuje na schopnost některých rodičů vymanit se z řetězce předávaného nejistého připoutání a navázat jistou citovou vazbu ve vztahu se svými dětmi. V dospělosti se podle dalších autorů změna citové vazby může objevovat zejména ve vztahu k jedincovým vazebným osobám, které představuje romantický partner nebo blízcí přátelé (Hazan & Shaver, 1987). Feeneyová a Nollerová (1992) uvádějí, že si lidé mohou ve vztahu k jednotlivým romantickým partnerům vytvářet odlišné vzorce citové vazby. Například pokud jedinec ve vztahu s předchozím partnerem docílil jistého připoutání, může být ve vztahu s aktuálním partnerem připoután nejistě. Jako činitel změny citové vazby mezi partnery může v dospělosti vystupovat také změna statutu romantického vztahu, zejména pak vstup do manželství (Davila et al., 1997).

2 Rešerše studií zabývajících se charakteristikami citové vazby mezi partnery

Hazanová a Shaver (1987) ve svém výzkumu jako první využili klíčové prvky teorie citové vazby Johna Bowlbyho a Mary S. Ainsworthové, které konceptualizovali do termínů vhodných k popisu romantické lásky v dospělosti. Autoři vymezili tři styly citové vazby v dospělosti, které odpovídají raným stylům citové vazby: jistý (*secure*); vyhýbavý (*avoidant*) a úzkostně-ambivalentní (*anxious/ambivalent*).

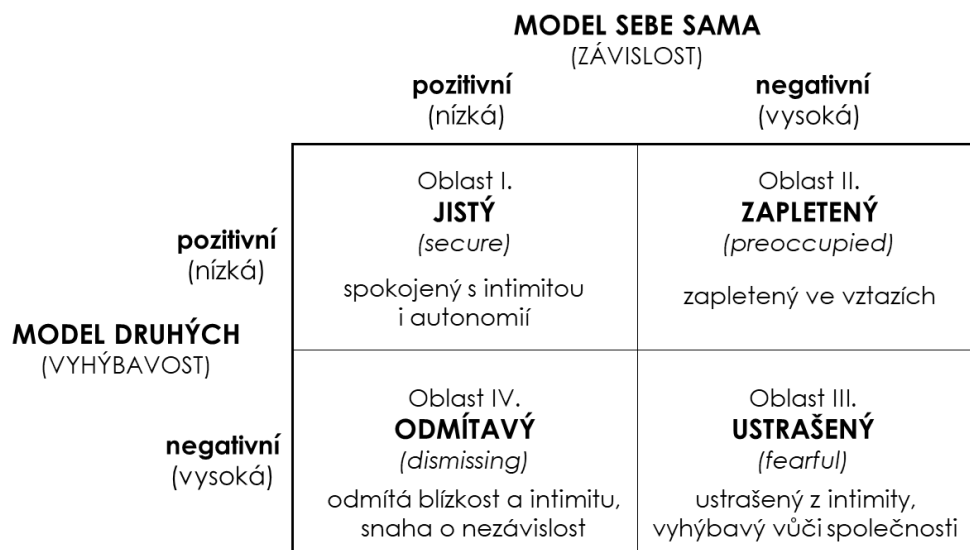
Zjistili, že procentuální zastoupení výše uvedených stylů citové vazby v dospělosti téměř přesně odpovídá procentuálnímu zastoupení raných stylů citové vazby v dětství. Kontinuitu citové vazby přičítali silnému vlivu vnitřních pracovních modelů a jejich tendenci k neměnnosti. Ze studie Hazanové a Shavera (1987) dále vyplynulo, že lidé s jednotlivými styly citové vazby prožívají romantickou lásku v dospělosti různě. U osob s odlišnými styly citové vazby se dále objevují rozdíly v délce trvání partnerského vztahu, a dokonce také v tom, jak tito lidé hodnotí svoji osobu.

Na poli výzkumu citové vazby v dospělých partnerských vztazích je významnou studií také ta od Barthelomewové a Horowitze (1991). Tito autoři vytvořili dvoudimenzionální model citové vazby, v rámci kterého vznikají čtyři kategorie citové vazby v dospělosti na základě kombinací dosažených hodnot jedince v dimenzích sebe sama a druhých, které mohou být pozitivní nebo negativní. Konkrétně se jedná o tyto styly: jistý (*secure*); zapletený (*preoccupied*); odmítavý (*dismissing*); a ustrašený (*fearful*).

Na dimenzi sebe sama je vyjádřeno vědomí vlastní hodnoty daného jedince. Lidé se v rámci této dimenze liší v míře úzkosti, kterou prožívají ve vztahu k vlastnímu sebepřijetí, ale také ve svých blízkých vztazích. Osoby s negativním modelem sebe sama často provází pocit, že nejsou hodny lásky druhých lidí. Sebezpřijetí tak mnohdy dosahují až akceptací od ostatních. Pozitivita na dimenzi druhých je určena mírou, do jaké lidé očekávají, že pro ně druzí budou dostupní a nápomocní v případě potřeby. Lidé s pozitivními a negativními modely druhých se liší v tom, nakolik vyhledávají blízkost v romantickém vztahu, nebo nakolik se blízkosti vyhýbají. Uvedené dimenze byly utvořeny tak, aby čítaly podobnosti s rovinami mentálních reprezentací vnitřního pracovního modelu.

Nejisté styly citové vazby jsou dle Barthelomewové a Horowitze (1991) spojeny s rozličnými typy interpersonálních problémů. U odmítavých jedinců je to především nízká vřelost projevovaná v sociálních interakcích. Lidé se zapletenou kategorií citové vazby

zase vykazují vysoce kontrolující chování vůči druhým osobám. Právě lidé se zapletenou citovou vaznou dle autorů dosahují sebepřijetí prostřednictvím akceptace druhými lidmi. Model Barthelomewové a Horowitzze znázorňuje obrázek č. 1.

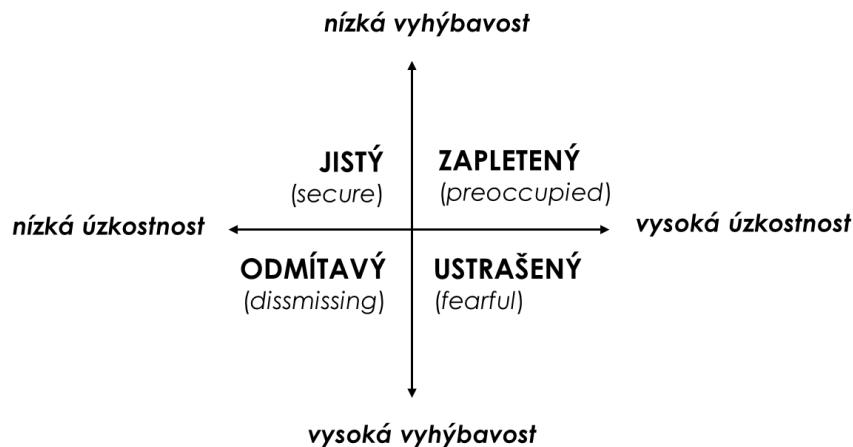


Obr. 1: Dvoudimenzionální model citové vazby v dospělosti dle Bartholomewové a Horowitzze (1991).

Dalším přelomovým výzkumem v oblasti studia citové vazby v partnerství byla studie Brennanové, Clarka a Shavera (1998), jejímž výsledkem byl zrod nové sebeposuzující metody *Experiences in Close Relationships* (ECR). Metoda se opírá o dvě kontinuální dimenze vyhýbavosti a úzkostnosti citové vazby, které se autorům vynořily při faktorové analýze. Tyto dimenze korespondují s dimenzemi sebe a druhých vymezenými Barthelomewovou a Horowitzem (1991). Skóre v dimenzi úzkostnosti a vyhýbavosti se odvíjí od vztahové historie jedince s konkrétní osobou, kterou v tomto případě představuje romantický partner. Skóre vztahové úzkostnosti určuje, do jaké míry jedinec věří v dostupnost svého romantického partnera – a také, jak jedinec vnímá svou vlastní hodnotu. Lidé s vysokou úzkostností citové vazby dle této teorie ve svých vztazích prožívají intenzivní obavy z opuštění. Skóre vztahové vyhýbavosti je určeno podle toho, do jaké míry je jedinci příjemná blízkost s partnerem či do jaké míry je pro něj přijatelné se na partnera spolehnout. Lidé s vysokou vyhýbavostí citové vazby ve svých vztazích preferují větší emoční odstup od partnera, na kterého se rovněž neradi spoléhají. Kombinací rozličných hodnot osob naměřených v dimenzích vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti je možné složit čtyři kategorie citové vazby v dospělosti, které odpovídají

kategoriím definovaným Bartholomewovou a Horowitzem (1991). Model Brennanové, Clarka a Shavera znázorňuje obrázek č. 2.

Jistý styl citové vazby je charakteristický nízkými hodnotami vyhýbavosti i úzkostnosti citové vazby, zapletený styl nízkou vyhýbavostí, ale vysokou úzkostností citové vazby, ustrašený styl má vysokou vazebnou vyhýbavost i úzkostnost, a konečně odmítavý styl je typický vysokou vyhýbavostí a nízkou úzkostností citové vazby.



Obr. 2: Dvoudimenzionální model citové vazby v dospělosti dle Brennanové, Clarka a Shavera (1998).

V oblasti dospělých partnerských vztahů již byly zkoumány také souvislosti mezi styly citové vazby partnerů a četnými aspekty jejich vztahu – např. spokojeností a angažovaností ve vztahu (Brennan & Shaver, 1995; Mikulincer & Erev, 1991; Mikulincer & Florian, 1999), mírou intimity a osamělosti (Descutner & Thelen, 1991), efektivní komunikací (Simpson, Rholes, & Phillips, 1996); pečováním (Feeney & Collins, 2001) či prožíváním sexuality (Birnbaum et al., 2006; Cooper, Shapiro, & Powers, 1998). Nejuspokojivějších výsledků v těchto studiích dosahovali partneři s jistým stylem citové vazby. Některé z výsledků těchto studií korespondují se zjištěními předchozích výzkumů dětského attachmentu, podobně jako tomu bylo u studie Hazanové a Shavera (1987).

3 Emoční regulace

Emoční regulace bývá definována jako proces, prostřednictvím kterého lidé *vědomě i nevědomě moduluji své emoce tak, aby vhodně reagovali na měnící se požadavky prostředí* (Aldao, Nolen-Hoeksema, & Schweizer, 2010). Rozlišujeme mezi tzv. intrinsickou (vnitřní) emoční regulací, kdy jedinec vyvíjí snahu ovlivňovat své vlastní emoce, a extrinsickou (vnější) emoční regulací prožitků a chování druhé osoby (Gross, 2014). Oblast emoční regulace je zvláště spojena se studiem psychologických obran, stresu, copingu, citové vazby a seberegulace (Gross, 2008).

Emoční regulace je obsahově spojena s několika konstrukty. Zejména s afektivní regulací, která bývá mnohdy vnímána jako nadřazený pojem celé oblasti emoční regulace, dále také copingu a regulaci nálady (*mood regulation*). Uvedené vztahy ilustruje obrázek č. 3.

Coping se od emoční regulace odlišuje svým primárním zájmem o potlačení negativních afektů, který není pro emoční regulaci jednoznačně určující. Zejména v západních kulturách se pojetí emoční regulace mnohdy omezuje na potlačování negativních prožitků či chování jako je hněv, strach nebo smutek. Emoční regulace zajišťuje ale také regulaci pozitivních emocí, ať už se jedná o snižování či navyšování jejich intenzity nebo o snahu tyto emoce udržovat. Dalším rozdílem je, že coping obvykle působí v delších časových periodách, než je typické pro proces emoční regulace (Gross, 2014; Gross, 2008).

Vývoj emoční regulace u jedince ovlivňuje velké množství faktorů, včetně povahy rané vazby a vnitřního pracovního modelu (Cassidy, 1994). Na charakteristiky emoční regulace jedince můžeme nahlížet také perspektivou temperamentových teorií. Schopnost lidí regulovat své emoce se může lišit v závislosti na jejich temperamentu. U osob s odlišným temperamentem může rovněž docházet ke generování odlišných emocí, které vyžadují regulaci (Stifter, Dollar, & Cipriano, 2010). Můžeme říci, že jak temperament jako individuální charakteristika, tak také styl citové vazby jako dyadická charakteristika, společně ovlivňují úroveň fyziologické reaktivity jedince, a podílejí se na procesu regulace emocí, který může probíhat jak na vědomé, tak nevědomé úrovni (Laurent & Powers, 2007).

Za další zdroje individuálních rozdílů v emoční regulaci považujeme charakteristiky neuroregulačních systémů jedince (ovlivňujících *endokrinní aktivitu, tepovou frekvenci* nebo *elektrickou aktivitu mozku*), dále behaviorální rysy (*pozornost, adaptabilita/reaktivita*

v odpovědi na novou situaci, odpor/reaktivita v odpovědi na frustraci) nebo kognitivní komponenty (*sociální odkazování*). Neopomenutelný je také vliv výchovy a kultury (Calkins, 1994).



Obr. 3: Hierarchická koncepce afektivní regulace dle Grosse (1998).

3.1 Kognitivní emoční regulace

Garnefski, Kraaij a Spinhoven (2001) rozlišují mezi zvládacími strategiemi zaměřenými na emoce a na problém. Pro zaměření na problém je typické cílení na konkrétní stresor, který problém vyvolal se snahou jej vyřešit. Lidé zaměřeni na emoce se oproti tomu snaží vypořádat se svými emocemi, kterými se obvykle cítí neúnosně zahlceni. Autoři upozorňují, že ani jedna z těchto strategií není jednoznačně vhodnější než druhá a jejich využití často podmiňuje situační kontext. Uvedené rozdělení může do jisté míry demonstrovat rozdíly mezi pojmy *emoční regulace* a *kognitivní emoční regulace*. Kognitivní emoční regulaci lze chápat jako verzi emoční regulace zaměřené na problém. Tento konstrukt lze popsat jako *řízení emočně nabitých informací prostřednictvím vědomých kognitivních strategií* (Thompson, 1991). Gross (2014) se domnívá, že mezi lidmi existují rozdíly v tom, jak úspěšnější jsou v regulování svých emocí. Jako nejdůležitější faktor v tomto ohledu vnímá schopnost emočního uvědomění.

Jednotlivé kognitivní komponenty emoční regulace dle svých slov poprvé samostatně studoval Garnefski s kolegy (2001). Za tímto účelem autoři vytvořili vlastní dotazník CERQ (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*) pro měření strategií kognitivní emoční regulace. CERQ zjišťuje individuální styl reagování daného jedince na stresující události, tedy jeho kognitivní strategie, které jedinec využívá v dané stresující situaci. Strategií kognitivní emoční regulace je celkem devět a patří mezi ně *sebeobviňování*; *akceptace*; *ruminace*; *pozitivní zaměření*; *plánování*; *pozitivní přehodnocení*; *myšlení v perspektivě*; *katastrofizace* a *obviňování druhých*.

Autoři jednotlivé copingové strategie rozlišují na více a méně adaptivní. Mezi adaptivnější styly řadí pozitivní zaměření, pozitivní přehodnocení, myšlení v perspektivě, plánování a akceptaci. Jako méně adaptivní strategie autoři označují ruminaci, sebeobviňování, obviňování druhých a katastrofizaci. Garnefski, Kraaij a Spinhoven (2001) ve své studii objevili pozitivní souvislost mezi strategiemi ruminace, sebeobviňování a katastrofizací a výskytem úzkostných a depresivních symptomů u svých respondentů.

V roce 2004 Garnefski se svými kolegy provedl další studii, ve které srovnával rozdíly v užívání jednotlivých strategií emoční regulace mezi muži a ženami. Ženy častěji než muži využívaly strategii ruminace, pozitivního přehodnocení a katastrofizace. U obou pohlaví byla následně spojena vyšší úroveň ruminace a katastrofizace se zvýšeným stresem a nadměrnými obavami.

Na spojitost mezi nedostatky v emoční regulaci a různě závažnými projevy psychopatologie, zejména pak se zvýšenou mírou úzkostnosti a rozvojem deprese, poukazuje více studií. Tyto studie obvykle vyčleňují rizikové, ale také ochranné strategie před rozvojem psychopatologie. Aldao, Nolen-Hoeksema a Schweizer (2010) ve své metaanalýze 114 dříve realizovaných studií, které zkoumaly vztah mezi strategiemi emoční regulace a symptomy psychopatologie, uvádí, že mezi adaptivní strategie regulace emocí bývá často řazeno přehodnocení (*reappraisal*), řešení problémů (*problem solving*) a akceptace (*acceptance*). Jako maladaptivní bývají naopak hodnoceny strategie suprese (*suppression*), vyhýbání (*avoidance*) a ruminace (*ruminaton*). Ruminace spočívá v myšlenkovém ulpívání na minulých negativních informacích. Obecně se jedná o takové myšlenky a chování, které zaměřují pozornost člověka na symptomy jeho tísně.

Ve studii Thomsenové a jejích kolegů (2004) byla ruminace spojena s horším fyzickým zdravím, které jejich probandí reflektovali, avšak pouze u mladých dospělých. Sullivan, Bishop & Pivik (1995) zmiňují jako další z neadaptivních strategií katastrofizaci. Autoři upozorňují, že se jedná o poměrně široký konstrukt, který se skládá především z těchto tendencí: zvětšení hrozby, negativní očekávání, zvýšená výbavnost vzpomínek na bolestivé epizody, znepokojení, očekávání negativních výsledků či neschopnost se efektivně vyrovnat s bolestí. Lidé, u kterých v jejich výzkumu převažovalo využívání katastrofizace, vykazovali více negativních myšlenek spojených s bolestí, vyšší emoční distres a vyšší intenzitu prožívané bolesti oproti těm, kteří tuto strategii neužívali. Další studie od těchto autorů objevila mírné korelace mezi využíváním katastrofizace

a výskytem depresivních a úzkostných symptomů, negativní emočnosti, strachu a bolesti.

Tennen a Affleck (1990) ve své studii srovnávali výsledky 25 studií zaměřených na strategii obviňování druhých (*blaming someone*), kterou můžeme zařadit mezi další z maladaptivních emočně regulačních strategií. Tato kategorie je dle autorů spojena s horším fyzickým zdravím a nižším emočním well-beingem.

Některé výzkumy přinášejí informace o důsledku schopností emoční regulace partnerů na jejich vzájemné soužití. Kleinová, Renshaw a Curby (2016) například objevili souvislost mezi potížemi partnerů v emoční regulaci a nepřátelskou kritikou projevovanou vůči partnerovi. McNulty a Hellmuthová (2008) dávají nedostatky v emoční regulaci partnerů do souvislosti se zvýšeným rizikem přítomnosti násilí ve vztahu. Blochová, Haaseová a Levenson (2014) ve své longitudinální studii zase objevili vztah mezi nízkými schopnostmi emoční regulace partnerů a jejich nízkou mírou spokojenosti v manželství. Zajímavý je také výzkum Richardse, Butlera a Grosse (2003), ze kterého vyplynulo, že partneři, kteří využívali neadaptivní strategie emoční regulace (zejména potlačení – *suppression*), vykazovali nižší úroveň výbavnosti vzpomínek na uplynulou nepříjemnou konverzaci s partnerem.

4 Konflikty v partnerských vztazích v dospělosti

Konflikty jsou neoddelitelnou součástí všech blízkých vztahů, včetně vztahů partnerských (Canary, Cupach, & Messman, 1995). Interpersonální konflikt můžeme zjednodušeně definovat jako *sociální interakci osob, během které dochází k vyjadřování protichůdných zájmů, názorů či představ těchto jedinců* (Bell & Blakeney, 1977). V psychologii konflikty samy o sobě nebývají chápány jako ukazatelé nízké kvality partnerství, jelikož víme, že se běžně vyskytují i ve stabilních vztazích (Canary, Cupach, & Serpe, 2001).

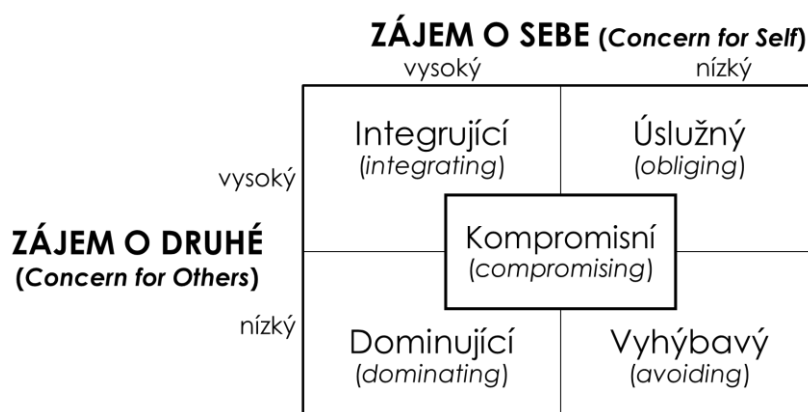
Někteří výzkumníci interpersonální konflikty vnímají jako důsledek přirozeného procesu změny a růstu obou partnerů (Corcoran & Mallinckrodt, 2000). Lloydová (1987) udává průměrnou četnost výskytu konfliktu v romantických nesezdaných vztazích dvakrát do týdne. Obecně platí, že čím více času spolu partneři tráví, tím větší vzniká potenciál pro výskyt konfliktu (Canary, Cupach, & Serpe, 2001). Pro kvalitu vztahu tak není určující četnost výskytu konfliktu, ale spíše způsob jejich zvládnání, který má vliv na osobní růst daného jedince a jeho další vztahy (Canary, Cupach, & Messman, 1995). Cramer (2004) v tomto ohledu tvrdí, že typicky užívané strategie řešení konfliktu partnerů vystupují jako jeden z nejsilnějších prediktorů partnerské spokojenosti.

Lidé konflikty vyjadřují, rozpoznávají a také řeší prostřednictvím vzájemné komunikace (Canary, Cupach, & Serpe, 2001). Christensen a Shenk (1991) tak považují narušenou komunikaci mezi partnery za jednu z hlavních příčin konfliktu a také za důležitý nástroj pro mnoho strategií řešení konfliktu.

Podobu partnerských konfliktů mohou do jisté míry ovlivňovat také styly citové vazby mezi partnery, jejich vztahové zkušenosti a schopnost emoční regulace. Dovednost regulace emocí obou partnerů při konfliktní situaci bývá často dáována do souvislosti s mírou spokojenosti ve vztahu. Například v Herzbergově (2013) studii 240 německých párů byla objevena souvislost mezi potížemi v regulaci negativních emocí partnerů, od kterých pro ně bylo těžké se odprostit, a horší kvalitou partnerského vztahu. Vaterová a Schröder-Abéová (2015) u svých respondentů objevily souvislost mezi potlačováním emocí během řešení konfliktu a nižší spokojeností se vztahem.

Za zmínku také stojí, že problematika partnerských konfliktů je častým objektem zájmu sociálních psychologů (Cahn, 1992). Výzkumy realizované v této oblasti se z velké části soustředí na manželské páry, u kterých má výzkum vůbec nejdelší tradici – první studie vznikaly již na počátku šedesátých let minulého století. V té době bylo na strategie

řešení konfliktů nahlíženo perspektivou dimenzí sebe (*concern for self*) a druhých (*concern for the other*). Dimenze představují důležité modely, podle nichž lidé volí své jednání v situaci konfliktu. Dimenzi zájmu o sebe charakterizuje snaha vyřešit konflikt podle svých osobních priorit. Dimenze zájmu o druhé je naopak vymezena snahou zajistit uspokojivé řešení konfliktu druhé osobě. Podobně jako v teoretickém modelu dimenzí citové vazby Bartholomewové a Horowitz (1991) i zde kombinací hodnot ortogonálních dimenzí vznikají čtyři hlavní strategie řešení konfliktu: *integrující styl*; *vyhýbavý styl*; *dominující styl* a *úslužný styl* (Rahim, 1983; Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008). K těmto kategoriím Rahim (1983) později připojil ještě pátý *kompromisní styl*, čímž dospěl ke konečnému rozlišení jednotlivých faktorů tak, aby byly vzájemně nezávislé. Konečný model je na obrázku č. 4.



Obr. 4: Styly řešení konfliktů podle Rahima (1983).

Lidé s integrujícím stylem řešení konfliktu dosahují vysokého skóre v dimenzi zájmu o sebe i o druhé a při řešení konfliktu se snaží maximalizovat zisky obou stran. Lidé s vyhýbavým stylem řešení konfliktů mají naopak skóre na obou dimenzích nízké a investují jen malé úsilí do řešení konfliktů. Osoby s dominujícím stylem řešení konfliktu prosazují své zájmy na úkor druhých. Lidé s úslužným stylem řešení konfliktu výrazně upřednostňují zájmy druhých před svými vlastními a ustupují partnerovi (Cann, Norman, Welbourne, & Calhoun, 2008).

Uvedenými studiemi se inspirovali Zacchilli, Hendricková a Hendrick, kteří v roce 2009 zkonstruovali dotazník *Relationship Partner Conflict Scale* (RPCS) pro předmanželské romantické páry. Autoři se soustředili zejména na přístup partnerů k méně závažným až rutinním neshodám. Autoři na základě výsledků faktorové analýzy rozšířili dříve vytvořený pětikategoriální model stylů řešení konfliktu o jeden faktor. Model

Zacchilliho a kolegů se tak skládá z těchto stylů řešení konfliktu: *kompromisní; dominantní; vyhýbavý; separační; submisivní a reaktivní*.

Lidé využívající kompromisní styl řešení konfliktů při řešení neshod obvykle usilují o uspokojení obou stran. Kompromisní styl je tak dle autorů jediným jasně konstruktivním stylem řešení konfliktu. Lidé užívající dominantní styl řešení konfliktů se během sporu snaží prosadit svoje požadavky na úkor svého partnera. Dominantní styl je tak výrazně destruktivní. Submisivní styl je opakem, kdy se jeden z partnerů podřizuje nárokům druhého se snahou se mu zavděčit či jednoduše konflikt ukončit. Vyhýbavý styl je typický snahou přecházet konfliktním situacím dříve, než k nim dojde. Separační styl má podobu vymezení období na rozmyšlenou se záměrem diskutovat o problému později. Zmíněné tři styly – submisivní, vyhýbavý a separační dle autorů nejsou jasně konstruktivní ani destruktivní. Poslední reaktivní styl je spojen s vyjadřovanou verbální agresí a nedostatkem důvěry mezi partnery. Reaktivní styl je čistě destruktivní (Zacchilli, Hendrick, & Hendrick, 2009). Destruktivní styly zvládnutí konfliktu obvykle způsobují vysokou úroveň fyziologického nabuzení, která bývá spojována s negativními důsledky na fyzické zdraví (Schaap, Buunk, & Kerkstra, 1988).

Předmětem výzkumu v oblasti partnerských konfliktů často bývá srovnání spokojených párů (*non-distressed couples*) a párů s útrapami (*distressed couples*). Výsledky těchto studií se vesměs shodují v tom, že páry s útrapami oproti spokojeným párům užívají ve větší míře tzv. destruktivní styly řešení konfliktů. Konkrétně se jedná o popírání zodpovědnosti, kritizování či hostilitu, které u těchto osob převažují nad adaptivními strategiemi řešení konfliktů jako je kompromis nebo naslouchání (Schaap, Buunk, & Kerkstra, 1988; Hojjat, 2000). Dle Shenka a Christensena (1991) využívají utrápené páry také méně prvků konstruktivní komunikace a projevují větší sklon se vzájemné komunikaci vyhýbat.

Podobně můžeme páry dělit na přizpůsobivé (*regulated couples*) a nepřizpůsobivé (*non-regulated couples*). Studie na toto téma opakovaně realizovali kolegové Levenson a Gottman (1992; 2000). Rozdíly mezi přizpůsobivými a nepřizpůsobivými páry je dle těchto autorů možné zaznamenat především v chování během konfliktní situace, nebo v tom, jaké výpovědi podávají o svém vztahu (Gottman & Levenson, 1992). Ve srovnání s přizpůsobivými páry vykazují nepřizpůsobivé páry závažnější manželské problémy, nižší spokojenost v manželství, častější výskyt destruktivních strategií řešení konfliktů a údajně také vyšší riziko rozpadu manželství (Gottman & Levenson, 1992). Přizpůsobivé páry při řešení svých konfliktů využívají specifické strategie, jako je neutrální nebo pozitivní

popis problému, humor a smích, souhlas s partnerem a vyjádření informací orientovaných na úkol. Nepřizpůsobivé páry charakterizuje vzájemné kritizování, stěžování si, ulpívání na negativních tématech, komunikace vedená stylem „ano, ale...“, defenzivní chování v komunikaci, předčasné ukončování komunikace a eskalace negativních afektů. Právě zmíněná eskalace a s ní spojená deeskalace negativních afektů hraje velkou roli při odlišování skupin přizpůsobivých a nepřizpůsobivých párů. Přizpůsobivé páry dle autorů v napjaté situaci konfliktu využívají především strategie emoční deeskalace, kterými intenzitu negativních emocí snižují. Přizpůsobivé páry také hlásí vyšší spokojenost ve vztahu. Naopak nepřizpůsobivé páry se takovou obratností nevyznačují, a mnohdy tak eskalují projevy negativních emocí, které u nich během střetu vznikly a jejich spokojenost se vztahem je oproti druhé skupině nižší.

Výzkumy Gottmana a Levensona (1992; 2000) upozorňují, že negativní emoce jednoho z partnerů mohou vyvolávat negativní emoce také u druhého partnera, a mohou tak podnítit cyklus negativity a nespokojenosti. Šťastně sezdané páry během svých interakcí vyjadřovaly vyšší poměr pozitivních reakcí k negativním, což může odkazovat na využívání adaptivnějších strategií emoční regulace.

5 Souvislost citové vazby s emoční regulací a oblastí konfliktů v partnerských vztazích

Teorie citové vazby předpokládá, že lidé mají vrozený psychobiologický systém (*behaviorální systém citové vazby*), který je motivuje vyhledávat blízkost k významným vazebným osobám v situaci potřeby a ohrožení. Základní strategií emoční regulace, založené na konceptu citové vazby, je chování s cílem vyhledávání blízkosti směřované na vazebnou postavu (*proximity seeking*), kterou v dospělosti typicky představuje romantický partner (Mikulincer & Shaver, 2005; Hazan & Shaver, 1987). Schopnost regulace emocí souvisí s nastavením vnitřního pracovního modelu jedince a následně se projevuje v situaci partnerského konfliktu (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003; Kobak & Hazan, 1991). Jistý styl citové vazby dle mnohých autorů vede k vývoji a užívání zdravějších strategií emoční regulace, než je tomu u zbylých stylů (Feeney, 1995; Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). Účelná schopnost regulace emocí se dle Gottmana a Notaria (2000) zrcadlí také v kvalitě partnerského vztahu a může být dobrým prediktorem jeho dalšího vývoje.

Nejisté styly citové vazby mohou být znázorněny odchylkami v dimenzích vztahové vyhýbavosti a úzkostnosti. To, jaká dimenze u jedince převažuje, určuje převládající způsob regulace emocí vznikajících v souvislosti s připoutáním k vazebné postavě – partnerovi. Dimenze vztahové úzkostnosti odráží míru, do jaké se člověk obává, že jeho partner nebude dostupný v situaci potřeby. Lidé s vysokou hodnotou vztahové úzkostnosti v situaci ohrožení využívají zejména tzv. *hyperaktivační strategie* regulace emocí. Jedná se například o ruminaci nebo nadměrné stěžování si na negativní emoce s cílem upoutat pozornost partnera, případně také zajistit jeho dostupnost. Obecně se jedná o takové projevy, kterými si lidé s vysokou úzkostností citové vazby snaží zajistit péči, podporu a lásku svého partnera, čímž obvykle docílí také snížení úzkosti v nepříznivé situaci. Dimenze vyhýbavosti odráží míru, do jaké je člověk do svého vztahu emočně zaangažován a důvěřuje v partnerovu dostatečnou kapacitu pro poskytování opory a pomoci. Lidé s vysokou vyhýbavostí citové vazby obvykle usilují o udržení nezávislosti a emocionálního odstupu od partnera. Tito lidé v situaci ohrožení také využívají zejména *deaktivační strategie* regulace emocí. Ze svých zkušeností se naučili, že vyhledávání blízkosti nepřináší kýženou lásku a podporu, a naopak mnohdy vede k odmítnutí či projevům hněvu ze strany partnera. Při regulaci svých emocí tak volí například strategii popření a potlačení negativních emocí a myšlenek. Lidé s bezpečným připoutáním vykazují nízkou míru

vztahové vyhýbavosti i úzkostnosti. Tyto hodnoty poukazují na to, že lidem s jistou citovou vazbou je blízkost s partnerem příjemná a věří v partnerovu dostupnost (Mikulincer & Shaver, 2005; Cassidy & Kobak, 1988; Fraley & Shaver, 1997).

V souladu s poznatky o procesu hyperaktivace emocí, typického zejména pro osoby s vysokou úzkostností citové vazby, jsou výsledky některých níže uvedených studií. Například Ein-Dor, Mikulincer a Shaver (2011) zjistili, že partneři s vysokou úzkostností citové vazby vnímají nestandardní situace ze svého okolí jako více ohrožující a na domnělé hrozby reagují dříve než ostatní. Tito lidé však paradoxně mnohdy budí dojem přehnané sebedůvěry a záměrně nevyhledávají pomoc ostatních (Ein-Dor, Mikulincer, & Shaver, 2011). Dále například Campbell s kolegy (2005) zjistili, že lidé s vysokou hodnotou úzkostnosti citové vazby také vnímají více každodenních konfliktů než jejich partneři.

Úvahy rozvíjejí Mikulincer, Birnbaum, Woddis a Nachmias (2000), kteří zmiňují, že myšlenky a obavy spojené s připoutáním jsou u partnerů s vysokou úzkostností citové vazby aktivovány často i za předpokladu, že jsou objektivní hrozby nízké. Tito lidé intenzivněji sledují své okolí a detekují nadměrné hrozby, které potvrzují jejich negativní očekávání od vztahu. Jakkoli se nám mohou zdát hyperaktivační strategie regulace emocí neefektivní, osobám s vysokou úzkostností citové vazby skutečně mohou přinášet kýžené výsledky. Jelikož tito lidé mnohdy budí silný dojem zranitelnosti a bezmocnosti, mohou prostřednictvím této „taktiky“ vzbudit pozornost svých vazebných postav (Mikulincer & Shaver, 2019).

Souvislost dimenzí citové vazby s oblastí emoční regulace dále osvětluje například zjištění z výzkumu Winterheldové (2016). Autorka sledovala dimenze vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti společně s obvykle užívanými strategiemi emoční regulace u 96 párů. Lidé s jistou citovou vazbou ve větší míře využívali adaptivnější strategii kognitivního přehodnocení (*cognitive reappraisal*) a oproti ostatním skupinám v menší míře využívali strategii potlačení (*suppression*), když se vůči nim chovali jejich partneři negativně. Opakem byli jedinci s vysokým skóre v dimenzi vztahové vyhýbavosti, kteří na negativní jednání partnera reagovali potlačováním v mnohem větší míře. Osoby s vysokou vazebnou úzkostností také využívaly potlačování v reakci na své partnery a paradoxně vyjadřovaly více negativních emocí, když byly spárovány s partnery s nižší mírou vztahové vyhýbavosti. Zjištění Winterheldové (2016) korespondují se studií Paleyové, Coxové, Burchinalové a Payneho (1999), která zjistila, že respondenti vyjadřovali během konfliktní interakce mnohem více negativních emocí, pokud měl jejich partner vyhýbavou citovou vazbu.

Gouin (2009) se domnívá, že styl citové vazby může modulovat fyziologické reakce partnerů na manželský konflikt. Situace konfliktu je obecně pro oba partnery nepříjemná a vzbuzuje fyziologický stres, který podle Gouina zažívají nejvýznamněji lidé s vyhýbavým stylem citové vazby. Důkazem byla zvýšená produkce proteinu Interleukin-6 (IL-6) v situaci konfliktu u těchto osob. Hicksová a Diamondová (2011) taktéž upozorňují na spojitost citové vazby a fyziologických reakcí v důsledku konfliktu. Autorky oproti Guinovi (2009) zkoumaly fyziologické reakce organismu na konflikt s větším časovým odstupem. Druhý den ráno po partnerském konfliktu objevily zvýšenou hladinu kortizolu v krvi u žen s vysokou úzkostností citové vazby.

Ve studii Ben-Naimové, Ein-Dora a Mikulincera (2013) byly pozorovány změny na úrovni autonomní nervové soustavy, emoční zkušenost a emoční chování během konfliktní interakce u 127 romantických párů. Jednomu z partnerů byla vždy přidělena strategie, kterou měl během konfliktní situace zastávat. Jednalo se buď o afektivní supresi, během které se měl zdržet vyjadřování jakýchkoli emocí, nebo o pozitivní nastavení mysli, na základě kterého byl instruován k přemýšlení o pozitivních aspektech vztahu. Výsledky ukázaly, že tyto zásahy do emoční regulace jednoho z partnerů ovlivnily fyziologii, emoční chování a emoční zkušenost celé partnerské dvojice. V případě afektivní suprese došlo u partnerů k navýšení kardiovaskulární aktivity a negativních emocí. Strategie pozitivního nastavení naopak vyvolala snížení kardiovaskulární aktivity i výskytu negativních emocí. Tyto výsledky byly dle autorů zvláště patrné u účastníků s vysokou úzkostností citové vazby.

Gouin (2009), Hicksová, Diamondová (2011), Ben-Naimová, Ein-Dor a Mikulincer (2013) tak svými zjištěními předestírají souvislosti nejistých stylů citové vazby, neadaptivních strategií emoční regulace a nevhodných stylů řešení konfliktů.

Některé výzkumy dále objevily souvislost mezi jednotlivými styly citové vazby partnerů a styly řešení konfliktů (Pietromonaco, Greenwood, & Feldman Barrett, 2004; Pistole, 1989). Na tyto studie navázali také Corcoranová a Mallinckrodt (2000), kteří ve svém výzkumu vycházeli ze strategií řešení konfliktů vyčleněných Rahimem (1983), schéma viz obrázek č. 5. Jistá citová vazba korespondovala s integrujícím stylem řešení konfliktů, ustrašený styl citové vazby s vyhýbavým stylem řešení konfliktů, zapletený styl souvisel se dvěma styly řešení konfliktů najednou – vyhýbavým a úslužným (*obliging*). Poslední odmítavý styl citové vazby souvisel s dominujícím stylem řešení konfliktů. Výzkum Shi (2003), který pracoval s dimenzemi úzkostnosti a vyhýbavosti, dospěl ke shodným závěrům. Zmínit můžeme také výzkum Canna, Normanové, Welbourneové

a Calhouna (2008), ve kterém autoři zjišťovali vztah mezi styly citové vazby, styly řešení konfliktů a styly humoru. Autoři ve výzkumu pracovali se všemi styly řešení konfliktů podle Rahima (1983), kromě kompromisního stylu, který nebyl zcela samostatný. Integrovaný styl řešení konfliktů v této studii korespondoval s jistým stylem citové vazby, vyhýbavá strategie řešení konfliktů s ustrašeným stylem citové vazby, úslužný styl řešení konfliktů se zapleteným stylem citové vazby – a poslední dominující strategie řešení konfliktů pak s odmítavým stylem citové vazby.

Souvislosti emoční regulace a stylů řešení konfliktů, nastíněné fyziologickým přístupem Guina (2009), Hicksové, Diamondové (2011), Ben-Naimové a kolegů (2013) dále rozvíjejí například Bell a Song (2005). Tito autoři ve svém výzkumu vyčlenili čtyři strategie kognitivní emoční regulace složené z rozdílných hodnot dimenzí zájmu o sebe a o druhé, které srovnávali s pěti styly řešení konfliktů vzniklých ze škály utvořené Rahimem a Magnerem (1995). Výzkumný vzorek v této studii tvořili pracující studenti, kteří měli řešení svých konfliktů zasadit do pracovního procesu. Strategiemi emoční regulace byly: *hostilita* (strategie emoční regulace spadající do dimenze zájmu o sebe); *strach* (dimenze zájmu o druhé spojená s vyhýbáním se druhých); *vztahová pozitivita* (dimenze zájmu o druhé) a *na sebe zaměřená strategie* (dimenze zájmu o sebe). V případě stylů řešení konfliktů se jednalo o: *kompromisní*; *dominantní*; *submisivní*; *vyhýbavý*; *úslužný* a *integrovaný* styl. Výsledky přinesly toto zjištění – strategie emoční regulace s názvem *vztahová pozitivita* predikovala využití kompromisního, integrovaného a úslužného stylu řešení konfliktů. *Vztahová pozitivita* je dle autorů spojena s vyjadřovaným respektem a sympatiemi vůči druhé osobě. Souvislosti mezi ostatními strategiemi regulace emocí a styly řešení konfliktů nebyly prokázány. Bell a Song (2005) to vysvětlují nastavením pracovního prostředí, ve kterém není pro pracovníky velké projevoování emocí žádoucí, což však nemusí znamenat, že lidé dané emoce neprožívají nebo si je neuvědomují.

Jako poslední výzkum, zabývající se vztahem mezi způsoby emoční regulace a styly řešení konfliktů partnerů, můžeme uvést studii Rusuové, Bodenmanna a Kayserové (2018), kteří sledovali vztah mezi strategiemi kognitivní emoční regulace, dyadickými copingovými strategiemi a spokojeností ve vztahu u 295 manželských párů. Adaptivní strategie kognitivní emoční regulace (*myšlení v perspektivě*; *pozitivní zaměření*; *pozitivní přehodnocení* a *plánování*) souvisely s pozitivními dyadickými copingovými strategiemi (*podporující*; *společný* a *delegující coping*) a také s vyšší spokojeností ve vztahu.

EMPIRICKÁ ČÁST

Teorie citové vazby předpokládá, že si lidé své rané zážitky zvnitřňují a uchovávají v podobě mentálních modelů citové vazby. Mentální modely se dle této teorie navenek projevují jako typický vzorec chování, jež je podmíněno citovou vazbou k dané osobě. Na vzorce citové vazby bývá v dospělosti nahlíženo především perspektivou dimenzí vazebné úzkostnosti a vyhýbavosti, kdy kombinací hodnot na těchto dimenzích vznikají jednotlivé vzorce citové vazby v dospělosti. Z provedených výzkumů vyplývá, že se lidé s rozdílným skóre ve vazebné úzkostnosti a vyhýbavosti ve svých partnerských vztazích projevují odlišně. Největší vztahová stabilita a spokojenost bývá přičítána osobám s jistým stylem citové vazby (nízkou hodnotou úzkostnosti i vyhýbavosti citové vazby). Partnerský vztah obsahuje velké množství aspektů, z nichž se jako velmi důležitá jeví úroveň vzájemné komunikace. Právě zmíněná komunikace často slouží jako jeden z hlavních prostředků, kterými partneři řeší své neshody (Christensen & Shenk, 1991). Vystupování v konfliktní situaci však může být ovlivněno velkým množstvím dalších faktorů, z nichž v této práci největší pozornost věnujeme schopnostem emoční regulace. Na základě dostupných informací předpokládáme, že dovednosti v regulování emocí úzce souvisejí s mentálními pracovními modely, které se počínají utvářet již v dětském věku (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003). Domníváme se tak, že se *attachmentové* charakteristiky jedince spolupodílejí na rozvoji jeho schopností emoční regulace, které se projevují při řešení konfliktní situace s partnerem, a že rovněž přispívají k inklinaci k určitému způsobu vypořádávání se s těmito konflikty. V praktické části práce se zaměříme na ověřování vzájemných souvislostí mezi uvedenými konstrukty prostřednictvím korelační analýzy.

6 Cíl výzkumu

Konzistentně s výše uvedenými informacemi je hlavním cílem výzkumu zjistit, zda existují statisticky významné souvislosti mezi dimenzemi citové vazby, styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace u dospělých osob nacházejících se v partnerství. Druhotně nás také zajímá, zda se objevují významné rozdíly v dimenzích citové vazby, ve stylech řešení konfliktů a rovněž v uvedených strategiích emoční regulace na základě některých demografických charakteristik respondentů. Mezi tyto demografické charakteristiky zařazujeme: *nejvyšší ukončené vzdělání; věk; délku vztahu a faktor společného bydlení s partnerem.*

V práci se nejprve zaměříme na ověřování souvislostí mezi dimenzemi citové vazby a styly řešení konfliktů. Této problematice se již věnovalo poměrně velké množství studií, z nichž některé pracovaly se styly citové vazby (zejména ranější práce), jiné s jednotlivými vazebnými dimenzemi, jako je tomu v našem případě. Na základě informací z dostupné literatury formulujeme k této oblasti následující hypotézy skupiny H1:

VO1: *Existují souvislosti mezi dimenzemi citové vazby a styly řešení konfliktů?*

- **H1 (a):** *Úzkostnost citové vazby negativně koreluje s kompromisním stylem řešení konfliktů.*
- **H1 (b):** *Vyhýbavost citové vazby negativně koreluje s kompromisním stylem řešení konfliktů.*
- **H1 (c):** *Úzkostnost citové vazby pozitivně koreluje s dominantním stylem řešení konfliktů.*
- **H1 (d):** *Vyhýbavost citové vazby pozitivně koreluje s dominantním stylem řešení konfliktů.*
- **H1 (e):** *Vyhýbavost citové vazby pozitivně koreluje s vyhýbavým stylem řešení konfliktů.*
- **H1 (f):** *Úzkostnost citové vazby pozitivně koreluje se submisivním stylem řešení konfliktů.*
- **H1 (g):** *Úzkostnost citové vazby pozitivně koreluje s reaktivním stylem řešení konfliktů.*

Po ověření vztahů dimenzí citové vazby se styly řešení konfliktů nás budou zajímat také souvislosti dimenzí citové vazby a strategií emoční regulace. V návaznosti na nastudovanou literaturu se zaměříme na ověřování souvislostí mezi méně adaptivními

strategiemi regulace emocí a dimenzemi citové vazby. Konkrétně budeme ověřovat platnost následujících tří hypotéz, které jsou pro přehlednost zařazeny do skupiny H2:

VO2: *Existují souvislosti mezi dimenzemi citové vazby a strategiemi emoční regulace?*

- **H2 (a):** *Úzkostnost citové vazby pozitivně koreluje s emočně regulační strategií sebeobviňování.*
- **H2 (b):** *Úzkostnost citové vazby pozitivně koreluje s emočně regulační strategií ruminace.*
- **H2 (c):** *Úzkostnost citové vazby pozitivně koreluje s emočně regulační strategií katastrofizace.*

K celkovému ověření vztahů mezi konstrukty zbývá zaměřit se na souvislosti stylů řešení konfliktů se strategiemi emoční regulace. Na základě dostupných empirických zjištění je možné strategie náležející k oběma konstruktům rozdělit na více či méně adaptivní. Zaměříme se tak na ověřování souvislostí strategií, které je možné rozdělit do některé z těchto skupin. Za tímto účelem formulujeme následující hypotézy skupiny H3:

VO3: *Existují souvislosti mezi styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace?*

- **H3 (a):** *Kompromisní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií akceptace.*
- **H3 (b):** *Kompromisní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií pozitivního zaměření.*
- **H3 (c):** *Kompromisní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií plánování.*
- **H3 (d):** *Kompromisní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií pozitivního přehodnocení.*
- **H3 (e):** *Kompromisní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií myšlení v perspektivě.*
- **H3 (f):** *Dominantní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií obviňování druhých.*
- **H3 (g):** *Submisivní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií sebeobviňování.*

- **H3 (h):** *Reaktivní styl řešení konfliktů pozitivně koreluje s emočně regulační strategií obviňování druhých.*

6.1 Výzkumný design

Pro účely této práce byl zvolen kvantitativní výzkum. Sběr dat byl realizovaný prostřednictvím online dotazníkového šetření. Využití online dotazníku vnímáme jako efektivní způsob pro získání vyššího počtu odpovědí, než by tomu bylo u jiných forem sběru dat. Online dotazník má své výhody také v nižší časové i finanční náročnosti šíření a vyhodnocování. V souladu se stanovanými cíli výzkumu byla jako design výzkumu zvolena korelační studie doplněná o rozdílové statistiky. Tento design umožňuje postihnout souvislosti mezi zkoumanými proměnnými, a porovnat je rovněž z hlediska demografických charakteristik respondentů.

6.2 Etika výzkumu

Respondentům byl v úvodní části dotazníku představen cíl a účel výzkumu. Během sběru dat byly zachovány podmínky dobrovolné anonymní účasti na výzkumu. Respondentům nebylo prozrazeno, jakými teoretickými východisky (tj. teorií citové vazby a emoční regulace) bude na konflikty v partnerském vztahu nahlíženo, protože jsem předpokládala, že někteří z respondentů budou studenty psychologie. Lidé, kteří měli zájem o obdržení svých výsledků z dotazníku, měli možnost do formuláře uvést svou emailovou adresu. Tyto osobní údaje byly následně odděleny od přidělených identifikačních čísel respondentů. Respondenti byli vybídnuti k tomu, aby na otázky dotazníku odpovídali upřímně tak, jak „to nejlépe cítí“. Součástí hlavičky dotazníku byla také informace o předpokládané době vyplňování dotazníku.

7 Charakteristiky výzkumného souboru

Výzkumný soubor byl získán metodou příležitostného výběru. Dotazník měl podobu Google formuláře, který byl vyvěšen na facebookovém profilu kateder Pedagogiky a Psychologie Jihočeské univerzity. Dotazník byl sdílen také prostřednictvím dalších internetových a facebookových stránek, například těch, které nabízejí přípravu na přijímací zkoušky na obor psychologie. Do výzkumu byli zařazeni lidé v období mladé dospělosti ve věkovém rozpětí od 18 do 36 let, kteří se v době vyplnění dotazníku nacházeli v heterosexuálním partnerském vztahu.

Heterosexuálně orientovaný vztah nebyl podmínkou pro zařazení do výzkumného vzorku, těchto osob se však sešel velmi nízký počet ($n = 8$), a proto nebyly do výzkumu zařazeny. Ze stejného důvodu byly vyřazeny také osoby nacházející se v manželství ($n = 35$) a nesezdaní lidé, kteří měli vlastní děti ($n = 10$). Vstup do manželství a narození dítěte jsou v kontextu teorie citové vazby pojímány jako intervenující proměnné, které mění charakter citové vazby k partnerovi (např. Davila, Karney, & Bradbury, 1999; Davila & Cobb, 2004). Specifické jsou i zmiňované vztahy homosexuálně orientovaných osob, které se na poli citové vazby obvykle také studují samostatně (viz např. Kurdek, 1986).

Konečný vzorek čítající 168 osob tvořilo 83,9 % žen ($n = 141$) a 16,1 % mužů ($n = 27$). Průměrný věk respondentů byl 22,5 let ($SD = 2,99$; 18–36 let). Partnerský vztah respondentů trval v průměru 31,7 měsíců ($SD = 28,3$; 2–156 měsíců). S partnerem v jedné domácnosti bydlelo 48,8 % osob. Ve výzkumném souboru jako nejvyšší dosažené vzdělání uvedlo 6,5 % osob základní školu ($n = 11$). Střední odborné učiliště absolvovalo 6 % osob ($n = 10$). Největší část respondentů uvedla, že jejich nejvyšším dosažením vzděláním je středoškolské s maturitou, tj. 57,7 % ($n = 97$). Vysokou školu absolvovalo 26,8 % osob ($n = 45$). Vyšší odbornou školu vystudovala 3 % respondentů ($n = 5$).

8 Použité metody

Respondentům byl v online podobě administrován formulář o 100 položkách sestavený ze tří výzkumných metod (91 položek) a demografických otázek (9 položek). Demografickými položkami bylo konkrétně zjišťováno: *pohlaví; věk v letech; nejvyšší ukončené vzdělání; sexuální orientace; délka vztahu v měsících; způsob bydlení – s partnerem či bez partnera; status manželství; vlastní děti*. Použitými metodami byly dotazník ECR-R-16 zjišťující skóre respondentů v dimenzích vyhýbavosti a úzkostnosti citové vazby vůči partnerovi, dále dotazník RPCS (*Romantic Partner Conflict Scale*), který zjišťoval skóre pro každého jedince v jednotlivých stylech řešení konfliktů a také dotazník CERQ (*Cognitive Emotion Regulation Questionnaire*), jehož výstupem byly hodnoty respondentů v jednotlivých stylech emoční regulace. Dotazníky RPCS a CERQ byly převzaty v podobě českých překladů, jelikož u nás uvedené metody nebyly doposud standardizovány. Respondenti odpovídali na otázky vztahující se ke všem metodám prostřednictvím sjednocené sedmibodové škály Likertova typu s krajními body *silně nesouhlasím–silně souhlasím* pro dotazníky ECR-R-16 a RPCS a body *nikdy–vždy* pro dotazník CERQ.

8.1 ECR-R-16

Dotazník ECR-R-16 vznikl výstupem z výzkumu Kaščákové a kolegů (2016), kteří v České republice zrealizovali první reprezentativní výzkum metody ECR-R na souboru 1000 respondentů. ECR-R-16 je tak zkrácenou verzí dotazníku ECR-R a čítá celkem 16 položek. ECR-R-16 stejně jako předešlé verze měří skóre respondentů v dimenzích *úzkostnosti* a *vyhýbavosti* citové vazby k partnerovi.

Metoda je složena z položek, jejichž faktorový náboj se pohybuje nad hodnotou 0,6. Vzájemná korelace mezi oběma faktory dosahuje míry $r = 0,33$, čímž splňuje charakteristiky původní verze metody Frayleho s kolegy (2000).

Vnitřní konzistence škály úzkostnosti dotazníku ECR-R-16 byla ve studii Hašta a kolegů (2018) $\alpha = 0,87$, vnitřní konzistence škály vyhýbavosti pak $\alpha = 0,91$. Z jednotlivých skóre na dimenzích úzkostnosti a vyhýbavosti je možné kombinací vysokých a nízkých hodnot vytvořit čtyři styly citové vazby v dospělosti.

Dotazník ECR-R-16 dle autorů disponuje dobrými klinickými i psychometrickými vlastnostmi a stejně jako metoda ECR-R je tak vhodným sebezposuzujícím nástrojem ke studiu vazebného chování v dospělých romantických vztazích. Otázky původnějšího

dotazníku ECR-R mohou být dle autorů v případě potřeby výzkumu přeformulovány od vztahů k milostnému partnerovi/partnerce na vztahy k matce, otci, přátelům a dalším blízkým osobám (Hašto et al., 2018). Původní metodou, ze které vznikly oba výše uvedené dotazníky, byla škála *Experiences in Close Relationships* (ECR), jejímiž autory jsou Brennanová, Clark a Shaver (1998).

Tab. 1: Škály a příklady znění položek dotazníku ECR-R-16 (Hašto et al., 2018).

Faktory dotazníku	Ukázka položek	α
Vazebná úzkostnost	„Vnímám, že se ke mně můj partner/partnerka nechce tak přiblížit, jak bych chtěl/a já.“	0,87
Vazebná vyhýbavost	„Přijde mi poměrně snadné přiblížit se mému partnerovi/partnerce.“ (reverzní)	0,91

Poznámka: α – Cronbachovo alfa

8.2 RPCS (*Romantic Partner Conflict Scale*)

Dotazník RPCS vznikl z naléhavosti na vytvoření nové metody vhodné pro studium procesu rutinních, neabuzivních konfliktů u nesezdaných romantických párů, jejichž výzkum doposud nemá na poli psychologie stejně dlouhou tradici, jako je tomu u párů manželských. Autory dotazníku jsou Zacchilli, Hendricková a Hendrick (2009). V této práci byl použit překlad dotazníku z bakalářské práce Heleny Kotrlové (2011). Dotazník obsahuje celkem 39 položek a rozlišuje šest stylů řešení konfliktů: *kompromisní; dominantní; submisivní; vyhýbavý; separační a reaktivní*. Původní verze dotazníku využívá čtyřbodovou Likertovu škálu, z důvodu lepší srovnatelnosti škál během analýzy dat jsme tuto škálu rozšířili na sedmibodovou.

Lidé užívající kompromisní styl řešení konfliktů se obvykle snaží nalézt uspokojivé řešení sporu pro oba partnery. Lidé, u kterých převažuje dominantní styl řešení konfliktu, jsou typičtí svou snahou prosadit své požadavky a vyhrát daný spor na úkor svého partnera. Osoby užívající submisivní styl řešení konfliktů se při řešení vzájemných neshod často podřizují nárokům svého partnera, ať už se snahou se partnerovi zavděčit, nebo konflikt co nejrychleji ukončit. Lidé, kteří v nejvyšší míře užívají vyhýbavý styl řešení konfliktů, se povětšinou snaží předcházet konfliktním situacím dříve, než k nim dojde. Konflikty, které se v jejich vztahu objevují, obvykle vnímají jako velmi zraňující. Partneři, kteří inklinují k separačnímu stylu řešení konfliktů, si v páru obvykle vymezí různě dlouhé období na rozmyšlenou a k diskuzi o problému se neuchýlí dříve, než tento časový úsek

uplyne. Lidé, u kterých převažuje reaktivní styl řešení konfliktů, při vzájemných hádkách své partnery mnohdy slovně napadají, jsou hlasití a není neobvyklé, když mezi partnery převažuje vzájemná nedůvěra.

Uvedené styly řešení konfliktů je možné rozdělit na více a méně konstruktivní. Jako jediný konstruktivní styl řešení konfliktů je vnímán kompromisní styl. Za destruktivní styly řešení konfliktů autoři považují dominantní a reaktivní styl. Submisivní, vyhýbavý a separační styl dle autorů není možné považovat za jasně konstruktivní ani destruktivní.

Autoři pro jednotlivé faktory uvádí následující hodnoty test-retestové reliability, které získali opakovaným zadáním dotazníku svému výzkumnému souboru po jednom měsíci: kompromisní styl (0,82); dominantní styl (0,85); submisivní styl (0,72); vyhýbavý styl (0,70); separační styl (0,76) a reaktivní styl (0,85). Hodnoty test-retestové reliability vypovídají o relativní stabilitě metody.

Tab. 2: Škály a příklady znění položek dotazníku RPCS v překladu Kotrlové (2011) a hodnoty test-retestové reliability z původní studie (Zacchilli et al., 2009).

Faktory dotazníku	Ukázka položek	Test-retest. reliability
Kompromisní styl	„Snažíme se hledat řešení, která jsou pro nás oba přijatelná.“	0,82
Dominantní styl	„Žádka nechám svého partnera/partnerku, aby mě v diskusi přesvědčil/a.“	0,85
Submisivní styl	„Když máme na nějaké téma odlišný pohled, podřídím se názoru mého partnera/mé partnerky.“	0,72
Vyhýbavý styl	„Vyhýbám se neshodám se svým partnerem/svou partnerkou.“	0,70
Separální styl	„Když máme konflikt, vzdálíme se od sebe na chvíli, abychom se mohli uklidnit.“	0,76
Reaktivní styl	„Když máme konflikt, začínám partnera/partnerku slovně urážet.“	0,85

8.3 CERQ (Cognitive Emotion Regulation Questionnaire)

Dotazník CERQ měří devět strategií kognitivní emoční regulace, které lidé využívají v reakci na ohrožující, stresující či jinak nepříznivou situaci. Autory metody jsou Garnefski, Kraaij a Spinhoven (2001). V této práci byl použit překlad z diplomové práce Denisy Juříkové (2015). Dotazník obsahuje celkem 36 položek, které přísluší 9 faktorům, z nichž každý čítá 4 položky. Jednotlivými faktory jsou: *sebeobviňování*; *akceptace*;

ruminace; pozitivní zaměření; plánování; pozitivní přehodnocení; myšlení v perspektivě; katastrofizace a obviňování druhých. Původní verze dotazníku využívá čtyřbodovou Likertovu škálu, z důvodu lepší srovnatelnosti škál během analýzy dat jsem tuto škálu také rozšířila na sedmibodovou.

Sebeobviňování spočívá v přičítání vlastní viny v reakci na nepříznivou situaci. Akceptace má podobu přijmutí zkušeností, které jedinec zažil v důsledku nepříznivé situace. Jedinec situaci následně považuje za uzavřenou a nevidí potřebu ji dále přezkoumávat, jelikož je s ní vyrovnán. Ruminace je charakteristická myšlenkovým ulpíváním na nepříjemných pocitech, které v člověku averzivní situace vyvolala. Pozitivní zaměření spočívá v tom, že jedinec myslí na jinou, příjemnou situaci místo na negativní událost, která jej aktuálně sužuje. Tuto strategii autoři vnímají jako formu kognitivního uvolnění, která je přínosná v případě, že situace, které má jedinec čelit, je krátkého trvání. V případě dlouhodobějšího trvání averzivní situace je tato strategie neadaptivní. Plánování znamená přemýšlení nad tím, jaké kroky by měl jedinec podniknout, aby negativní situaci vyřešil a mohl se s ní vypořádat. Tato kognitivní strategie je obvykle následována zaměřeným chováním jedince. Pozitivní přehodnocení má podobu připisování pozitivního významu důsledkům nepříznivé situace. Zkušenosti z prožitého tak mají význam pro osobní růst jedince. Myšlení v perspektivě je strategie charakteristická relativizací závažnosti aktuální nepříznivé situace, kterou jedinec srovnává s dalšími, z jeho pohledu averzivnějšími událostmi. Důležitou složkou této strategie je sociální srovnávání. Katastrofizace se opírá o vyvolávání myšlenek, které zveličují negativní dopady celé situace. Obviňování druhých je charakteristické přičítáním viny druhým za to, jak na jedince ohrožující situace dopadá a jaké emoce v něm vyvolává.

Autoři jednotlivé strategie rozlišují na více a méně adaptivní. Mezi adaptivnější styly řadí pozitivní zaměření, pozitivní přehodnocení, myšlení v perspektivě, plánování a akceptaci. Jako méně adaptivní strategie autoři označují ruminaci, sebeobviňování, obviňování druhých a katastrofizaci. Garnefski s kolegy (2001) na základě výsledků své studie dále zmiňuje, že lidé využívají výše uvedené *adaptivnější* copingové strategie ve větší míře než strategie *méně adaptivní*. Nejvyšších hodnot v jejich výzkumu dosahovala strategie plánování, nejnižších pak strategie katastrofizace a obviňování druhých.

Dotazník CERQ má specifické pokyny k administraci, které respondenty instruuje, aby na příložených výročích dotazníku ohodnotili, jak často je ve střetu s negativní či nepříjemnou situací napadají myšlenky obsažené v položkách dotazníku.

CERQ disponuje dobrou konstruktovou, diskriminační a faktoriální validitou. Vnitřní konzistence škál v původní studii u pěti faktorů dosáhla úrovně $\alpha = 0,80$ a více. Nejnižší hodnotu měla škála obviňování druhých, tj. $\alpha = 0,68$.

Tab. 3: Škály a příklady znění položek dotazníku CERQ v překladu Juříkové (2015) a hodnoty jejich vnitřní konzistence z původní studie (Garnefski et al., 2001).

Faktory dotazníku	Ukázka položek	α
Sebeobviňování	„V podstatě si myslím, že příčina musí být ve mně.“	0,81
Akceptace	„Myslím si, že musím přijmout, co se stalo.“	0,80
Ruminace	„Nemohu se oprostít od pocitů, které ve mně situace vyvolala.“	0,83
Pozitivní zaměření	„Myslím na příjemnější věci, než na to, co jsem zažil.“	0,81
Plánování	„Přemýšlím nad tím, co nejlepšího můžu udělat.“	0,81
Pozitivní přehodnocení	„Myslím, že situace má také svá pozitiva.“	0,72
Myšlení v perspektivě	„Říkám si, že v životě jsou horší věci.“	0,79
Katastrofizace	„Často si myslím, že to, co jsem zažil je mnohem horší, než co zažili jiní lidé.“	0,72
Obviňování druhých	„Cítím, že druzí jsou zodpovědní za to, co se stalo.“	0,68

Poznámka: α – Cronbachovo alfa

8.4 Pilotáž

Před zahájením sběru dat byl sestavený dotazník zaslán 12 osobám, které k němu podaly zpětnou vazbu. Ověřována byla především srozumitelnost otázek a způsobu odpovídání na škále, dále způsob kombinování položek, který by respondentům vyhovoval, a nakonec také vizuální podoba dotazníku. Na základě získaných informací byly zpřeházeny některé položky dotazníku tak, aby se podobné výroky nenacházely blízko u sebe a vyplňování tak nebylo pro respondenty matoucí.

9 Výsledky

Před samotným testováním hypotéz byly převedeny reverzní položky škály *vyhýbavosti citové vazby*. Následně byly vypočítány hodnoty vnitřní konzistence pro jednotlivé škály dotazníků. Proveden byl rovněž výpočet deskriptivních statistik. Následně byly vytvořeny proměnné *úzkostnosti a vyhýbavosti citové vazby, jednotlivých strategií řešení konfliktů a strategií emoční regulace*. Hypotézy byly testovány prostřednictvím softwarového programu STATISTICA, verze 12.

Před započítáním statistického ověřování hypotéz byly provedeny rozdílové statistiky jednotlivých demografických proměnných s proměnnými dotazníků (ECR-R-16, RPCS a CERQ). Předpoklady o výsledcích těchto analýz nebyly zařazeny do pracovních hypotéz. Bylo ověřováno, zda demografické proměnné ovlivňují hodnoty respondentů udané pro jednotlivé škály dotazníků. Mezi tyto demografické proměnné byly zařazeny: *nejvyšší ukončené vzdělání respondentů; věk; délka vztahu; bydlení odděleně či s partnerem*. Proměnné věk a délka vztahu byly za tímto účelem převedeny na nominální úroveň a společně s proměnnou nejvyššího ukončeného vzdělání byly jejich vztahy s jednotlivými proměnnými dotazníků ověřovány Kruskal-Wallisovou neparametrickou ANOVOU ($\alpha = 0,05$). Proměnná společného bydlení byla s jednotlivými škálami dotazníků testována pomocí Mann-Whitneyova U-testu ($\alpha = 0,05$). Ukázalo se, že hodnoty jednotlivých škál dotazníků nebyly významně odlišné u osob rozdílného věku, vzdělání ani na základě délky vztahu. Signifikantní rozdíly však byly objeveny v hodnotách vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti osob, které bydlely s partnerem v jedné domácnosti, a které bydlely odděleně. Společné bydlení se promítlo také do užívání separačního a submisivního stylu řešení konfliktů. Signifikantní výsledky těchto rozdílových analýz jsou uvedeny v tabulkách č. 4 a č. 5. Následující odstavce jsou věnovány prezentaci výsledků deskriptivních statistik užívaných metod.

Tab. 4: Průměrné hodnoty úzkostnosti a vyhýbavosti citové vazby, v nichž se významně lišily osoby žijící s partnerem ve společné domácnosti od osob žijících s partnerem odděleně.

Dimenze citové vazby	Bydlí spolu (n = 81)	Nebydlí spolu (n = 87)	Sig.
Úzkostnost	2,44	3,08	0,001*
Vyhýbavost	1,73	2,05	0,005*

Poznámka: * $p < 0,05$

Tab. 5: Průměrné hodnoty stylů řešení konfliktů, v nichž se významně lišily osoby žijící s partnerem ve společné domácnosti od osob žijících s partnerem odděleně.

Styly řešení konfliktů	Bydlí spolu (n = 81)	Nebydlí spolu (n = 87)	Sig.
Submisivní	3,13	3,67	0,003*
Separáční	3,83	3,37	0,042*

Poznámka: * $p < 0,05$

9.1 Dotazník ECR-R-16: Citová vazba k partnerovi

Dotazník ECR-R-16 se skládá ze dvou škál, které představují dimenze citové vazby k partnerovi. Výsledky provedených deskriptivních statistik jsou uvedeny v tabulce č. 6. Oproti studii Hašta s kolegy (2018) vykazovali respondenti v tomto výzkumu výrazně nižší hodnotu vazebné vyhýbavosti. Zmínění autoři uvádějí jako průměrnou hodnotu vazebné vyhýbavosti Čechů, kteří mají druha či družku, skóre 2,68 (SD = 1,21; v tomto výzkumu 1,90, SD = 0,70). Průměrná hodnota vazebné úzkostnosti v jejich studii na české populaci činila 2,53 (SD = 1,24; v této práci 2,78, SD = 1,22). Oproti průměrným hodnotám vazebné úzkostnosti a vyhýbavosti, které na svých webových stránkách uvádí autor metody ECR-R (ze které byla vyvinuta metoda ECR-R-16), Fraley kolegy (n.d.), jsou však nízké jak hodnoty uvedené v Haštově studii (2018), tak v tomto výzkumu. Fraley uvádí jako průměrnou hodnotu vazebné vyhýbavosti pro nesezdané romantické partnery skóre 2,94 (SD = 1,17), pro vazebnou úzkostnost pak průměrnou hodnotu 3,64 (SD = 1,10). Údaje byly na webové stránce aktualizovány naposledy v listopadu roku 2012.

Tab. 6: Popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku ECR-R-16.

Dimenze citové vazby	M	SD	Min.	Max.	S	K	Rozložení	α	Počet položek
Vazebná úzkostnost	2,78	1,22	1,00	6,75	1,02	1,04	0,10*	0,83	8
Vazebná vyhýbavost	1,90	0,70	1,00	4,00	0,86	0,13	0,13*	0,74	8

Poznámka: S – šikmost; K – špičatost; * $p < 0,05$ v Kolmogorov-Smirnově testu

Jak je z tabulky patrné, rozložení škál dotazníku se od normálního odlišuje. Obě škály vykazují kladnou šikmost i špičatost. V testu Kolmogorov-Smirnov dosáhly obě škály signifikantního výsledku ($p < 0,05$), tudíž jejich rozložení není možné považovat za normální.

Při určování toho, zda respondenti v této práci dosahují nízké, či naopak vysoké míry v dané dimenzi citové vazby, jsem vycházela z postupu, který ve své práci využila Kotrlová (2011). Kotrlová sbírala odpovědi respondentů na sedmibodové škále (která byla použita i v této studii) a jako dělicí hodnotu (*cut-off score*), informující o tom, zda se jedná o nízkou či vysokou míru daného konstruktů, si určila skóre 4,00, který se nachází uprostřed škály. Hodnoty nad 4,1 (až po 7,00) referovaly o vysoké míře daného konstruktů, zatímco hodnoty pod 4,00 (až 1,00) naopak o nízké míře daného konstruktů. S použitím tohoto postupu dosáhlo v této práci celkem 88,7 % respondentů (n = 149) nízké hodnoty vazebné úzkostnosti a zbylých 11,3 % respondentů (n = 19) naopak vysoké hodnoty vazebné úzkostnosti. Nízké míry vazebné vyhýbavosti dosáhlo v této práci celých 100 % zúčastněných osob (n = 168; maximum hodnoty vazebné vyhýbavosti činilo 4,00). Údaje jsou vizualizované v tabulce č. 7.

Tab. 7: Rozdělení respondentů dle míry konstruktů dotazníku ECR-R-16.

Sledovaný Konstrukt	Nízká hodnota		Vysoká hodnota	
	M = {1,00; 4,00}		M = {4,10; 7,00}	
	Četnosti		Četnosti	
	absolutní	relativní (%)	absolutní	relativní (%)
Vazebná úzkostnost	149	11,3	19	88,7
Vazebná vyhýbavost	168	100	0	0

Poznámky: M – aritmetický průměr škály

9.2 Dotazník RPCS: Styly řešení konfliktů

Dotazník RPCS (*Romantic Partner Conflict Scale*) se skládá ze šesti škál představujících jednotlivé styly řešení konfliktů. Deskriptivní statistiky provedené pro všechny škály dotazníku jsou uvedené v tabulce č. 8. Jako nejužívanější styl řešení konfliktů našich respondentů můžeme uvést kompromisní styl, který v tomto výzkumném souboru dosahuje nejvyšší průměrné hodnoty (M = 5,49).

Prohlédneme-li si údaje uvedené v tabulce, můžeme vidět, že v dotazníku RPCS dosahuje normálního rozložení pouze škála dominantního stylu řešení konfliktů, jejíž skóre v Kolmogorov-Smirnově testu nevyšlo jako signifikantní ($p > 0,05$). Škály submisivního a vyhýbavého stylu řešení konfliktů se svým rozložením blíží normálnímu, avšak Kolmogorov-Smirnov test normálního rozložení neprokázal.

Tab. 8: Popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku RPCS.

Styly řešení konfliktů	M	SD	Min.	Max.	S	K	Rozložení	α	Počet položek
Kompromisní	5,49	0,88	2,00	7,00	-0,74	1,13	0,07*	0,88	13
Dominantní	3,78	1,24	1,00	7,00	0,15	-0,54	0,07	0,83	6
Submisivní	3,41	1,16	1,17	7,00	0,50	0,13	0,07*	0,84	6
Vyhýbavý	4,72	1,28	1,00	7,00	-0,49	-0,06	0,10*	0,71	4
Separáční	3,59	1,50	1,00	7,00	0,16	-0,86	0,08*	0,89	5
Reaktivní	2,24	0,99	1,00	5,60	1,06	0,78	0,14*	0,71	5

Poznámka: S – šikmost; K – špičatost; * $p < 0,05$ v Kolmogorov-Smirnonově testu

9.3 Dotazník CERQ: Strategie emoční regulace

Dotazník CERQ se skládá z devíti subškál, pro něž byly zvlášť vypočítány deskriptivní statistiky. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 9. Nejvyšší průměrné hodnoty v tomto dotazníku dosáhla škála plánování ($M = 5,62$). Tento výsledek je v souladu se zjištěním Garnefskiho, Kraaije a Spinovena (2001), jejichž respondenti tuto strategii využívali rovněž v nejvyšší míře.

Tab. 9: Popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku CERQ.

Strategie emoční regulace	M	SD	Min.	Max.	S	K	Rozložení	α	Počet položek
Sebeobviňování	4,11	1,03	1,50	6,50	0,18	-0,59	0,09*	0,67	4
Akceptace	4,58	1,13	1,50	7,00	-0,07	-0,09	0,08	0,73	4
Ruminace	4,97	1,21	1,75	7,00	-0,43	-0,18	0,07*	0,72	4
Pozitivní zaměření	3,88	1,41	1,00	7,00	0,10	-0,55	0,07	0,85	4
Plánování	5,62	0,84	3,00	7,00	-0,24	-0,43	0,09*	0,72	4
Pozitivní přehodnocení	5,04	1,18	1,25	7,00	-0,41	-0,14	0,10*	0,82	4
Myšlení v perspektivě	4,94	1,14	1,75	7,00	-0,55	0,20	0,11*	0,74	4
Katastrofizace	3,27	1,46	1,00	7,00	0,56	-0,35	0,10*	0,86	4
Obviňování druhých	3,44	1,11	1,00	6,50	0,50	-0,05	0,09*	0,78	4

Poznámka: S – šikmost; K – špičatost; * $p < 0,05$ v Kolmogorov-Smirnonově testu

Na základě hodnot uvedených v tabulce č. 11 můžeme říci, že se jednotlivé škály dotazníku CERQ svým rozložením blíží normálnímu. Většina škál dotazníku vykazuje negativní zešpičatění. V Kolmogorov-Smirnově testu dosáhly všechny škály kromě akceptace a pozitivního zaměření, které jako jediné můžeme považovat za normálně rozložené, signifikantního výsledku ($p < 0,05$).

9.4 Korelační analýza

K ověření prvních tří skupin hypotéz (H1–H3) byl vzhledem k nenormálnímu rozložení proměnných použit Spearmanův korelační koeficient. Testování proběhlo na pětiprocentní i na jednoprocenní hladině významnosti.

9.4.1 Souvislost dimenzí citové vazby se styly řešení konfliktů

Korelační analýza byla zahájena ověřováním vztahu dimenzí citové vazby se styly řešení konfliktů. Testováno bylo celkem 7 hypotéz (H1a – H1g) vypsanych v předešlé kapitole pojednávající o cílech výzkumu. Výsledné korelace jsou uvedeny v níže přiložené tabulce č. 10. Pod tabulkou následuje komentář k přijetí či nepřijetí hypotéz.

Tab. 10: Korelační matice dimenzí citové vazby a stylů řešení konfliktů.

	ÚzkCV	VyhCV	Komp	Dom	Vyh	Sep	Subm	Reak
ÚzkCV	1	0,27**	-0,22**	0,14	0,16*	0,16*	0,37**	0,24**
VyhCV	0,27**	1	-0,61**	0,20**	-0,03	0,18*	0,19*	0,17*
Komp	-0,22**	-0,61**	1	-0,25**	0,18*	-0,19*	-0,07	-0,26**
Dom	0,14	0,20**	-0,25**	1	0,04	-0,02	0,02	0,34**
Vyh	0,16*	-0,03	0,18*	0,04	1	-0,03	0,37**	-0,06
Sep	0,16*	0,18*	-0,19*	-0,02	-0,03	1	0,13	0,23**
Subm	0,37**	0,19*	-0,07	0,02	0,37**	0,13	1	0,23**
Reak	0,24**	0,17*	-0,26**	0,34**	-0,06	0,23**	0,23**	1

Poznámka: ÚzkCV – úzkostnost citové vazby, VyhCv – vyhýbavost citové vazby, Komp – kompromisní styl řešení konfliktů, Dom – dominantní styl řešení konfliktů, Vyh – vyhýbavý styl řešení konfliktů, Sep – separační styl řešení konfliktů, Subm – Submisivní styl řešení konfliktů, Reak – Reaktivní styl řešení konfliktů; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

- **H1 (a):** Úzkostnost citové vazby dosahuje dle očekávání s kompromisním stylem řešení konfliktů negativní korelaci o síle $r = -0,22$. Korelace je signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti. Výše korelačního koeficientu značí nízkou souvislost. Hypotéza H1 (a) byla přijata.

- **H1 (b):** Vyhýbavost citové vazby dosahuje dle očekávání s kompromisním stylem řešení konfliktů negativní korelaci o síle $r = -0,61$. Korelace je signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenční hladině významnosti. Výše korelačního koeficientu značí středně vysokou souvislost. Hypotéza H1 (b) byla přijata.
- **H1 (c):** Úzkostnost citové vazby dosahuje s dominantním stylem řešení konfliktů zanedbatelnou souvislost o síle $r = 0,14$. Korelace nevyšla jako signifikantní na pětiprocentní ani na jednoprocenční hladině významnosti. Hypotéza H1 (c) tak nebyla přijata.
- **H1 (d):** Vyhýbavost citové vazby dosahuje s dominantním stylem řešení konfliktů vztahu o síle $r = 0,20$. Korelace vyšla jako signifikantní jak na pětiprocentní, tak na jednoprocenční hladině významnosti. Takto silná korelace značí velmi slabou souvislost. Hypotéza H1 (d) byla přijata.
- **H1 (e):** Výsledný vztah vyhýbavosti citové vazby s vyhýbavým stylem řešení konfliktů je poměrně překvapivý. Korelace je proti očekávání negativní, avšak velmi slabá ($r = -0,03$). Takto silná korelace nebyla signifikantní na pětiprocentní ani na jednoprocenční hladině významnosti. Hypotéza H1 (e) tak nebyla přijata. O něco silnější byl vzájemný vztah úzkostnosti citové vazby s vyhýbavým stylem řešení konfliktů ($r = 0,16$; $p < 0,05$).
- **H1 (f):** Úzkostnost citové vazby dosahuje se submisivním stylem řešení konfliktů vztahu o síle $r = 0,37$. Korelace je významná jak na pětiprocentní, tak na jednoprocenční hladině významnosti. Síla korelace značí nízkou souvislost. Hypotéza H1 (f) byla přijata.
- **H1 (g):** Dle očekávání dosahovala úzkostnost citové vazby s reaktivním stylem řešení konfliktů silnějšího vztahu než vazebná vyhýbavost. Síla korelace je $r = 0,24$. Korelace je významná na pětiprocentní i jednoprocenční hladině významnosti a značí slabou souvislost. Hypotéza H1 (g) byla přijata.

Hypotézy nebyly utvořeny pro vztah dimenzí citové vazby se separačním stylem řešení konfliktů. Tento styl řešení konfliktů není možné jednoznačně zařadit jako konstruktivní ani jako destruktivní. Výsledky ukázaly srovnatelné, avšak velmi slabé souvislosti tohoto stylu řešení konfliktů s oběma dimenzemi citové vazby, avšak signifikantní pouze na pětiprocentní hladině významnosti. Konkrétně úzkostnost citové vazby dosáhla se separačním stylem řešení konfliktů vztahu o síle $r = 0,16$; vyhýbavost citové vazby pak síly $r = 0,18$.

9.4.2 Souvislost dimenzí citové vazby se strategiemi emoční regulace

Korelační matice byla dále vytvořena pro prezentaci výsledků hypotéz zabývajících se ověřením vztahů dimenzí citové vazby se strategiemi emoční regulace. Testování se týkalo tří hypotéz skupiny H2, zaměřených primárně na neadaptivní strategie regulace emocí. Výsledky korelací jsou uvedené v následující tabulce č. 11. Pod tabulkou následuje komentář hypotéz.

Tab. 11: Korelační matice dimenzí citové vazby a strategií emoční regulace.

	ÚzkCV	VyhCV	SebO	Akcep	Rum	PoZam	Plán	PoPřeh	MyšIP	Kat	ObvD
ÚzkCV	1	0,27**	0,34**	0,14	0,27**	0,03	0,11	-0,15	-0,12	0,37**	0,15
VyhCV	0,27**	1	0,17*	0,02	-0,12	-0,11	-0,25**	-0,30**	-0,07	0,17*	0,00
SebO	0,34**	0,17*	1	0,30**	0,34**	-0,15*	0,17*	-0,11	-0,06	0,38**	-0,07
Akcep	0,14	0,02	0,30**	1	0,18*	0,15	0,00	0,01	0,26**	0,15*	-0,02
Rum	0,27**	-0,12	0,34**	0,18*	1	-0,11	0,33**	0,05	-0,07	0,44**	0,09
PoZam	0,03	-0,11	-0,15*	0,15	-0,11	1	0,07	0,41**	0,37**	-0,08	0,04
Plán	0,11	-0,25**	0,17*	0,00	0,33**	0,07	1	0,39**	0,18*	-0,04	0,00
PoPřeh	-0,15	-0,30**	-0,11	0,01	0,05	0,41**	0,39**	1	0,37**	-0,21**	-0,11
MyšIP	-0,12	-0,07	-0,06	0,26**	-0,07	0,37**	0,18*	0,37**	1	-0,32**	0,02
Kat	0,37**	0,17*	0,38**	0,15*	0,44**	-0,08	-0,04	-0,21**	-0,32**	1	0,31**
ObvD	0,15	0,00	-0,07	-0,02	0,09	0,04	0,00	-0,11	0,02	0,31**	1

Poznámka: ÚzkCV – úzkostnost citové vazby, VyhCV – vyhýbavost citové vazby, SebO – sebeobviňování, Akcep – akceptace, Rum – ruminace, PoZam – pozitivní zaměření, Plán – plánování, PoPřeh – pozitivní pře-hodnocení, MyšIP – myšlení v perspektivě, Kat – katastrofizace, ObvD – obviňování druhých; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

- **H2 (a):** Vztah úzkostnosti citové vazby se strategií sebeobviňování dosahoval síly $r = 0,34$. Korelace byla signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti a značí nízkou souvislost. Hypotéza H2 (a) byla přijata.
- **H2 (b):** Vztah úzkostnosti citové vazby s emočně regulační strategií ruminace dosahoval síly $r = 0,27$. Korelace byla signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti. Výše korelačního koeficientu značí slabou souvislost. Hypotéza H2 (b) byla přijata.

- **H2 (c):** Úzkostnost citové vazby dosahuje s katastrofizací vztahu o síle $r = 0,37$. Korelace je významná na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti a značí nízkou souvislost. Hypotéza H2 (c) byla přijata.

Podíváme-li se blíže na výsledky korelační matice, za zmínku stojí také objevené vztahy mezi některými z adaptivních strategií emoční regulace a dimenzemi citové vazby. Například strategie plánování dosahovala s vyhýbavostí citové vazby negativní korelace o síle $r = -0,25$ ($p < 0,01$). Stejně tak strategie pozitivního přehodnocení dosahovala s vyhýbavostí citové vazby negativní korelace významné na jednoprocenní hladině o síle $r = -0,30$. Vztahy zbylých adaptivních strategií emoční regulace (akceptace, pozitivní zaměření a myšlení v perspektivě) nedosahovaly s dimenzemi citové vazby signifikantních souvislostí.

9.4.3 Souvislosti stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace

Nakonec byly korelační analýzou ověřovány souvislosti stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace. Testování se týkalo celkem osmi hypotéz skupiny H3. Výsledky korelací jsou uvedeny ve zkrácené tabulce č. 12. Kompletní korelační matice obsahující výsledky vztahů mezi proměnnými stejných dotazníků je umístěna v přílohách práce. Pod tabulkou opět následuje komentář o přijetí či nepřijetí jednotlivých hypotéz.

Tab. 12: Výsledky Spearmanovy korelace mezi styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace.

	Komp	Dom	Vyh	Sep	Subm	Reak
SebO	-0,08	-0,06	0,19*	0,05	0,45**	0,02
Akcep	0,08	0,01	0,18*	-0,04	0,14	-0,17*
Rum	0,11	-0,05	0,13	0,11	-0,07	-0,03
PoZam	0,05	0,02	0,14	0,01	0,12	-0,01
Plán	0,36**	-0,08	0,1	0,01	0,12	-0,07
PoPřeh	0,36**	-0,21**	0,01	0,09	0,01	-0,07
MyšIP	0,12	0,06	0,12	0,05	-0,01	-0,19*
Kat	-0,18*	0,09	0,18*	0,07	0,12	0,20*
ObvD	-0,14	0,46**	-0,02	0,01	0,01	0,30**

Poznámka: Komp – kompromisní styl řešení konfliktů, Dom – dominantní styl řešení konfliktů, Vyh – vyhýbavý styl řešení konfliktů, Sep – separační styl řešení konfliktů, Subm – submisivní styl řešení konfliktů, Reak – reaktivní styl řešení konfliktů, SebO – sebeobviňování, Akcep – akceptace, Rum – ruminace, PoZam – pozitivní zaměření, Plán – plánování, PoPřeh – pozitivní přehodnocení, MyšIP – myšlení v perspektivě, Kat – katastrofizace, ObvD – obviňování druhých; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

- **H3 (a):** Kompromisní styl řešení konfliktů dosahuje s emočně regulační strategií akceptace vztahu o síle $r = 0,08$. Korelace nebyla signifikantní na pětiprocentní ani na jednoprocenní hladině významnosti. Hypotéza H3 (a) nebyla přijata.
- **H3 (b):** Kompromisní styl řešení konfliktů a strategie pozitivního zaměření dosahují vzájemného vztahu o síle $r = 0,05$. Korelace není významná na pětiprocentní ani jednoprocenní hladině významnosti. Hypotéza H3 (b) nebyla přijata.
- **H3 (c):** Kompromisní styl řešení konfliktů dosahuje s emočně regulační strategií plánování vzájemného vztahu o síle $r = 0,36$. Korelace je významná na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti a značí nízkou souvislost. Hypotéza H3 (c) byla přijata.
- **H3 (d):** Kompromisní styl řešení konfliktů dosahuje s emočně regulační strategií pozitivního přehodnocení vztahu o síle $r = 0,36$. Korelace je významná na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti a značí slabou souvislost. Hypotéza H3 (d) byla přijata.
- **H3 (e):** Kompromisní styl řešení konfliktů dosahuje se strategií myšlení v perspektivě vztahu o síle $r = 0,12$. Korelace není signifikantní ani na jedné z užívaných hladin významnosti. Hypotéza H3 (e) nebyla přijata.
- **H3 (f):** Dominantní styl řešení konfliktů dosahuje s emočně regulační strategií obviňování druhých vztahu o síle $r = 0,46$. Korelace je signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti. Takto silná korelace značí středně vysokou souvislost. Hypotéza H3 (f) byla přijata.
- **H3 (g):** Submisivní styl řešení konfliktů dosahuje s emočně regulační strategií sebeobviňování vztahu o síle $r = 0,45$. Korelace je významná na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti. Výše korelačního koeficientu značí středně vysokou souvislost. Hypotéza H3 (g) byla přijata.
- **H3 (h):** Reaktivní styl řešení konfliktů dosahuje s emočně regulační strategií obviňování druhých vztahu o síle $r = 0,30$. Korelace je signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti. Výše korelačního koeficientu značí nízkou souvislost. Hypotéza H3 (h) byla přijata.

Signifikantní negativní korelace na jednoprocenní hladině významnosti o síle $r = -0,21$ dosáhl také vztah dominantního stylu řešení konfliktů s emočně regulační strategií pozitivního přehodnocení. Prohlédneme-li si výsledkovou tabulku podrobněji,

nalezneme další korelace signifikantní na pětiprocentní hladině významnosti do výše $r = 0,20$ ještě u dalších proměnných, například u vztahu reaktivního stylu řešení konfliktů se strategií katastrofizace.

10 Shrnutí výsledků

V praktické části práce byly ověřovány souvislosti úzkostnosti a vyhýbavosti citové vazby s užívanými styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace. Pozornost byla věnována také ověřování rozdílů ve výše uvedených oblastech na základě demografických proměnných, mezi něž patřilo *nejvyšší ukončené vzdělání, věk, délka vztahu* a faktor *společného bydlení s partnerem*. Rozdílové analýzy objevily signifikantní rozdíly v hodnotách úzkostnosti i vyhýbavosti citové vazby, separačního a submisivního stylu řešení konfliktů u osob, které žily s partnerem, a u osob, které žily od partnera odděleně. Respondenti žijící s partnerem v jedné domácnosti vykazovali nižší průměrné hodnoty vazebné úzkostnosti i vyhýbavosti, ale vyšší průměrné hodnoty separačního stylu řešení konfliktů. Lidé žijící od partnera odděleně zase měli vyšší průměrné hodnoty v submisivním stylu řešení konfliktů.

Korelační analýza se věnovala nejprve ověřování souvislostí vazebné úzkostnosti a vyhýbavosti s jednotlivými styly řešení konfliktů. Na jednoprocenní hladině významnosti bylo zjištěno, že úzkostnost citové vazby negativně koreluje s kompromisním stylem řešení konfliktů (H1a; $r = -0,22$) a pozitivně koreluje se submisivním (H1f; $r = 0,37$) a reaktivním (H1g; $r = 0,24$) stylem řešení konfliktů. Vyhýbavost citové vazby dosahovala na jednoprocenní hladině významnosti signifikantní negativní korelace s kompromisním stylem řešení konfliktů (H1b; $r = -0,61$) a pozitivní korelace s dominantním stylem řešení konfliktů (H1d; $r = 0,20$). Jedním z nejpřekvapivějších výsledků bylo nepotvrzení předpokládaného pozitivního vztahu vyhýbavosti citové vazby s vyhýbavým stylem řešení konfliktů (H1e; $r = -0,03$; $p > 0,05$). Korelační matice dále ukázala pozitivní korelace mezi separačním stylem řešení konfliktů a úzkostností ($r = 0,16$; $p < 0,05$) i vyhýbavostí ($r = 0,18$; $p < 0,05$) citové vazby.

Následně byly ověřovány souvislosti úzkostnosti a vyhýbavosti citové vazby s jednotlivými strategiemi regulace emocí. Signifikantní korelace na jednoprocenní hladině významnosti byly objeveny u vztahu vazebné úzkostnosti s emočně regulačními strategiemi sebeobviňování ($r = 0,34$), ruminace ($r = 0,27$) a katastrofizace ($r = 0,37$). V korelační matici byly dále objeveny signifikantní korelace, platné na jednoprocenní hladině významnosti, také mezi vazebnou vyhýbavostí a adaptivními strategiemi plánování ($r = -0,25$) a pozitivního přehodnocení ($r = -0,30$). Na pětiprocentní hladině významnosti byly objeveny souvislosti vazebné vyhýbavosti se strategiemi sebeobviňování ($r = 0,17$) a katastrofizace ($r = 0,17$).

V práci byly nakonec ověřovány souvislosti mezi jednotlivými styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace. Kompromisní styl řešení konfliktů dosahoval korelací signifikantních na jednoprocenní hladině významnosti s emočně regulačními strategiemi plánování ($r = 0,36$) a pozitivního přehodnocení ($r = 0,36$). Dominantní styl řešení konfliktů dosahoval signifikantní korelace na jednoprocenní hladině významnosti se strategií obviňování druhých ($r = 0,46$). Submisivní styl souvisel se strategií sebeobviňování ($r = 0,45$; $p < 0,01$) a reaktivní styl zase se strategií obviňování druhých ($r = 0,30$; $p < 0,01$). Signifikantní negativní korelace na jednoprocenní hladině významnosti o síle $r = -0,21$ dosáhl také vztah dominantního stylu řešení konfliktů se strategií pozitivního přehodnocení. Na pětiprocentní hladině významnosti byly nalezeny také další korelace (všechny do výše $r = 0,20$), například pozitivní vztah reaktivního stylu a katastrofizace, negativní vztah kompromisu a katastrofizace, pozitivní vztah mezi vyhýbavým stylem, sebeobviňováním a akceptací, nebo negativní vztah mezi reaktivním stylem a akceptací.

11 Diskuze

Praktická část bakalářské práce přinesla četná zjištění, z nichž některá vyžadují bližší vysvětlení. Výzkumný soubor tvořily dospělé osoby ve věku 18–36 let, které se v době administrování dotazníku nacházely v partnerském vztahu. Výsledky výzkumu nejlépe vystihují právě tento utvořený vzorek a není je možné zobecňovat na širší populaci.

Za důležitou charakteristiku výzkumného vzorku této práce považujeme poměrně nízké hodnoty vyhýbavosti citové vazby. Při rozdělování osob do skupin s vysokou a nízkou hodnotou dimenzí citové vazby dosáhlo nízké hodnoty vazebné vyhýbavosti celých 100 % respondentů. Nízkou hodnotu úzkostnosti citové vazby vykazovalo 88,7 % respondentů, zatímco vysokou hodnotu celkem 11,3 % osob. Zajímavé je, že také ve studii Hašta a kolegů (2018) dosahovali respondenti poměrně nízkých hodnot vazebné vyhýbavosti, srovnáme-li je s výsledky Fraleyho (n.d.), autora metody ECR-R. Domníváme se, nalezené odlišnosti mohou být zapříčiněny kulturními rozdíly plynoucími z využití této zahraniční metody.

Důležité je též zmínit, že většinu výzkumného vzorku v této práci tvořily ženy (téměř 84 %). Výsledky tak podávají informace platné zejména z ženské perspektivy. Ženám bývá připisován větší zájem o mezilidské vztahy či větší tendence pečovat o druhé. Hofstede s kolegy (1998; cit. dle Hofstede, 2011) také zmiňuje, že se hodnoty připisované ženám napříč kulturami liší méně než hodnoty tradičně připisované mužům. Studie realizované v oblasti citové vazby obvykle neobjevují signifikantní rozdíly v hodnotách úzkostnosti ani vyhýbavosti citové vazby mezi muži a ženami (např. Hazan & Shaver, 1987; Shi, 2003; Brennan & Shaver; 1995; Carnelley & Janoff-Bulman, 1992). Většina těchto výzkumů však byla vedena prostřednictvím dotazníkových šetření, která hlubší náhled do této problematiky neumožňují. Například výzkumy nahlízející na dimenze citové vazby z evoluční perspektivy se obvykle k existenci rozdílů v *attachmentových* charakteristikách mezi muži a ženami přiklánějí a zdůvodňují je odlišnostmi v reprodukčním chování obou pohlaví (Schmitt, 2008; Del Giudice, 2019). Stejně tak bývá i problematika partnerských konfliktů a emoční regulace zkoumána zvláště z mužské a ženské perspektivy. Některé studie partnerských konfliktů například spojuje trend, kdy ženy při řešení vzájemných neshod dávají najevo více negativních afektů než muži, naléhají na své partnery svými požadavky (popisováno jako *demanding role*), na což muži reagují stažením se ze situace a vyhýbáním se řešení konfliktu (*withdrawing role*) (např. Hojjat, 2000; Heavey, Layne, & Christensen, 1993; Klinetob & Smith, 1996; Zacchilli et al., 2009). Některé studie

věnující se problematice emoční regulace uvádějí, že ženy používají více než muži strategii ruminace (Garnefski et al., 2004; Nolen-Hoeksema, 1987; Vinter, Aus, & Arro, 2020). V některých studiích využívaly ženy celkově méně adaptivních strategií než muži (např. Duarte, Matos, & Marques, 2015).

Vrátíme-li se zpět k údajům zjištěným na našem výzkumném vzorku, je o něm možné další informace získat také porovnáním průměrných hodnot škál jednotlivých stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace. Na škále vztahující se k jednotlivým stylům řešení konfliktů respondenti uváděli v průměru nejvíce užívání kompromisního stylu řešení konfliktů ($M = 5,49$). Kompromisní styl řešení konfliktů považují Zacchilli a kolegové (2009) za jediný jasně konstruktivní styl řešení konfliktů, který je zároveň ve většině západních kultur vnímán jako sociálně žádoucí. V případě strategií emoční regulace byla nejvyšší průměrná hodnota zjištěna u škály plánování ($M = 5,62$). Tento výsledek je v souladu se zjištěním Garnefskiho, Kraaije a Spinovena (2001), jejichž respondenti udávali tuto strategii rovněž v nejvyšší míře. Garnefski s kolegy (2001) vnímá strategii plánování jako adaptivní a zmiňuje, že respondenti obecně využívali adaptivnější strategie více. Podíváme-li se na průměrné hodnoty škál strategií emoční regulace našeho vzorku, zdá se, že tento trend zde není tak jednoznačný. Kromě adaptivních strategií plánování ($M = 5,62$) a pozitivního přehodnocení ($M = 5,04$) dosahují vysokého průměru také neadaptivní strategie ruminace ($M = 4,97$) a sebeobviňování ($M = 4,11$). Ruminace i sebeobviňování dále proti očekávání dosahují vyšších průměrů než adaptivní strategie pozitivního zaměření ($M = 3,88$). Jak již bylo zmíněno, uvedené výsledky vypovídají spíše o ženách, které v našem výzkumném vzorku převažují. Zjištěné nadužívání neadaptivních strategií emoční regulace je v souladu s některými výše uvedenými zjištěními o genderových rozdílech v emoční regulaci (zejm. Garnefski et al., 2004; Nolen-Hoeksema, 1987; Vinter, Aus, & Arro, 2020), předpokládáme však, že na tento výsledek mohlo mít vliv velké množství dalších faktorů.

Rozdíly v kontextu společného a odděleného soužití partnerů

Před samotným započítáním testování stanovených hypotéz byly provedeny rozdílové statistiky, které objevily signifikantní rozdíly v hodnotách úzkostnosti a vyhýbavosti citové vazby, dále separačního a submisivního stylu řešení konfliktů u osob, které bydlely společně s partnerem, a u osob které bydlely od partnera odděleně. Lidé žijící s partnerem v jedné domácnosti dosahovali nižších průměrných hodnot úzkostnosti i vyhýbavosti citové vazby. Nízké hodnoty obou dimenzí bývají na poli teorie citové vazby chápány jako

ukazatele vysoké partnerské spokojenosti a dobré kvality vztahu. O společném sestěhování můžeme přemýšlet také jako o potenciálním činiteli změny citové vazby mezi partnery, kterým je dle Davilové a Cobba (2004) zejména uzavření manželství, anebo jiná změna statutu romantického vztahu. Po bližší analýze dat bylo zjištěno, že respondenti, kteří žili v jedné domácnosti s partnerem či partnerkou, udávali signifikantně delší dobu trvání svého vztahu ($M = 46,6$ měsíce; $SD = 31,7$) oproti osobám žijících odděleně od partnera ($M = 28,2$ měsíce; $SD = 21,0$). Lidé žijící s společně s partnerem byli také v průměru starší ($M = 23,5$ let, $SD = 3,0$) než partneři žijící odděleně ($M = 21,5$; $SD = 2,6$). Tyto výsledky by mohly nasvědčovat známému postupu, kdy po určité době známosti zkouší partneři bydlet společně a vnímají tento krok jako jakýsi zátěžový test, prostřednictvím kterého ověřují, zda je vztah dostatečně pevný, aby překonal vzájemné neshody a nedorozumění, kterých bude spolu s rostoucím objemem společně tráveného času spíše přibývat (Canary, Cupach, & Serpe, 2001).

Rozdíly společně a odděleně žijících skupin partnerů v užívaných stylech řešení konfliktů se pak jeví jako nejsmysluplnější objasnit z hlediska délky vztahu. Lidé, kteří bydleli s partnerem v jedné domácnosti, udávali v tomto výzkumu zároveň delší dobu trvání svého vztahu. U těchto osob je tak více pravděpodobné, že již zažily více vzájemných nedorozumění a konfliktů. Takové páry již pravděpodobně mají ozkoušené různé způsoby, jakými je tyto neshody možné řešit, případně již vědí, co v jejich vztahu funguje. Separáční i submisivní styl řešení konfliktů mohou být dle Zacchilliho a kolegů (2009) za jistých okolností konstruktivními strategiemi. Autoři zmiňují, že terapeuti mnohdy doporučují využívání separace jako výchozí strategie řešení konfliktů párům, které své neshody nezvládají. Submisivní styl může být relativně vhodný využít v případě, že je jeden z partnerů zahlcený přívalem svých emocí, anebo není schopen adekvátního jednání z jiného důvodu. Oba styly řešení konfliktů se stávají destruktivními až při svém nadužívání. Separáční styl řešení konfliktů se může jevit jako poměrně efektivní strategie k řešení sporů s partnerem, který se nachází ve společné domácnosti, protože snižuje pravděpodobnost výskytu ostré hádky, která je pro oba partnery obvykle nepříjemná a své dopady má rovněž na fyziologické úrovni (viz Guin, 2009; Hicks & Diamond, 2011). Submisivní styl řešení konfliktů může být vhodnějším pro partnery s kratší délkou trvání vztahu žijící odděleně z toho důvodu, že podřízením se partnerovi lze do jisté míry zvýšit pravděpodobnost udržení tohoto vztahu.

Je však důležité připomenout, že separáční ani submisivní styl řešení konfliktů nebyl respondenty v tomto výzkumu využíván nejčastěji. Nejužívanějším stylem řešení konfliktů

byl kompromisní styl ($M = 5,49$), jehož průměrná hodnota byla výrazně vyšší než hodnota separačního ($M = 3,59$) i submisivního ($M = 3,41$) stylu řešení konfliktů.

Souvislost dimenzí citové vazby se styly řešení konfliktů

Vůbec nejsilnější korelace objevená v tomto výzkumu ($r = -0,61$) byla nalezena u vztahu vazebné vyhýbavosti s kompromisním stylem řešení konfliktů. Výsledek je v souladu se zjištěním Shi (2003); Corcorana a Mallinckroda (2000); Pistoleové (1989) a také Canna, Normana, Welbourne a Calhouna (2008). Konkrétně Shi (2003) ověřovala souvislosti dimenzí citové vazby a stylů řešení konfliktů lineární regresí. Vztah úzkostnosti citové vazby a kompromisního stylu řešení konfliktů v její studii dosahoval velikosti $\beta = -0,39$. Výsledek značí, že čím vyšší hodnoty vyhýbavosti citové vazby jedinec dosahuje, v o to menší míře využívá adaptivní styly řešení konfliktů. Fakt, že vazebná vyhýbavost dosáhla s kompromisním stylem řešení konfliktů silnějšího negativního vztahu než vazebná úzkostnost, je v souladu s informacemi, které máme o chování osob s vysokým skóre vyhýbavosti citové vazby v situaci konfliktu a ohrožení. Tito lidé si v partnerství obvykle udržují větší, zejména emocionální odstup. Některé studie rovněž uvádějí, že se tyto osoby do svých vztahů obecně méně angažují (např. Mikulincer & Erev, 1991). Lze tak předpokládat, že lidé s vysokou vyhýbavostí citové vazby se do společného řešení konfliktu, který kompromisní styl charakterizuje, zapojí s nižší pravděpodobností než partneři s vysokou úzkostností citové vazby.

Silnější korelace o hodnotě $r = 0,37$, signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti, byla objevena také u hypotézy H1 (f) spojující vztahovou úzkostnost se submisivním stylem řešení konfliktů. Souvislost úzkostnosti citové vazby a úslužného (*obliging*) stylu řešení konfliktů objevila také Shi (2003); Corcoran a Mallinckrodt (2000), Pistole (1989) nebo Cann, Norman, Welbourne a Calhoun (2008). Výsledek lze vysvětlit z hlediska zvýšené potřeby pozitivního hodnocení a akceptování druhými, která je typická pro osoby s vysokou hodnotou úzkostnosti citové vazby.

Zmíním zde také výsledek hypotézy H1 (e), který se ukázal být zcela proti očekávání. Předpokládala jsem, že vyhýbavost citové vazby bude pozitivně korelovat s vyhýbavým stylem řešení konfliktů. Výsledek ukázal naopak negativní souvislost o síle $r = -0,03$. Výsledek je v rozporu prakticky se všemi empirickými zjištěními výzkumů uvedenými o odstavec výše a je těžké jej interpretovat. Prozkoumáme-li položky spadající do škály vyhýbavého stylu řešení konfliktů, spojuje je jasné vyjádření, že se jedinec sporům vyhýbá, případně že se jím vyhýbají oba partneři, a nalezneme zde také položku

referující o tom, že jedinci *konflikty s partnerem velice ubližují*. Velmi odvážně bychom tak mohly uvažovat o tom, že právě posledně zmíněný výrok mohl výslednou hodnotu vyhýbavého stylu řešení konfliktů u osob s vyšší vyhýbavostí citové vazby snížit. Bylo by to v souladu s předpoklady, že osoby s vysokou vyhýbavostí citové vazby velmi kontrolují, jaké emoce navenek vyjadřují (dost možná by pro ně bylo nepříjemné vysoce souhlasit s tímto výrokem). Výsledek by teoreticky bylo možné vysvětlit rovněž nižší angažovaností těchto osob do partnerského vztahu. Takové vysvětlení však není příliš pravděpodobné vzhledem k celkově nízkým hodnotám vyhýbavosti citové vazby našich respondentů ($M = 1,90$; $SD = 0,70$; $Max = 4,00$). Je dobré opět připomenout, že většinu výzkumného vzorku tvořily ženy, výsledek však mohl ovlivnit také faktor délky partnerského vztahu. Například ve studii Birditta, Browna, Orbucha a McIvaneho (2010) bylo zjištěno, že zatímco užívání konstruktivních stylů řešení konfliktů nezávisí na délce partnerského vztahu, u nekonstruktivních stylů řešení konfliktů, mezi které bychom vyhýbavý styl mohly vzhledem k jeho charakteristice zařadit, to neplatí.

Průměrná délka partnerského vztahu v tomto výzkumu činila 31,7 měsíců ($SD = 28,3$) a pohybovala se v rozpětí 2–156 měsíců. Cassidy a Shaver (2008) se v této souvislosti domnívají, že k plnému rozvinutí všech aspektů citové vazby k partnerovi dochází až po dvou letech vztahu. Existují však také autoři, kteří tuto myšlenku vyvracejí, například Brumbaugh a Fraley (2006), a tvrdí, že styl citové vazby k partnerovi začíná být patrný již ve fázi seznamování.

Souvislost dimenzí citové vazby se strategiemi emoční regulace

Objevené souvislosti úzkostnosti citové vazby se strategiemi sebeobviňování ($r = 0,34$), ruminace ($r = 0,27$) a katastrofizace ($r = 0,37$), signifikantní na pětiprocentní i jednoprocenní hladině významnosti, jsou v souladu s dříve provedenými výzkumy (např. Reynolds, Searight, & Ratwik, 2014; Silva, Soares, & Esteves, 2012; Edelstein & Gillath, 2008; Fraley & Shaver, 1997).

Konkrétně ve studii Reynoldsové, Searighta a Ratwikové (2014), realizované na dospělých osobách nacházejících se v partnerství s minimální délkou trvání šest měsíců, užívali ruminační strategii partneři s ambivalentním stylem citové vazby v nejvyšší míře ($M = 54,71$), poměrně vysoký průměr této strategie však byl objeven také u partnerů s vyhýbavým stylem citové vazby ($M = 48,95$), nejnižší pak u partnerů s jistým stylem citové vazby ($M = 42,71$). Autoři rovněž upozorňují na možnou souvislost ruminační strategie se symptomy deprese.

Lze předpokládat, že vztahovou úzkostnost s neadaptivními strategiemi emocí spojuje užívání hyperaktivačních strategií emoční regulace. Lidé s vysokou úzkostností citové vazby mají tendence nadměrně se soustředit na ohrožující podněty, čímž se jejich autonomie ve vypořádávání se s náročnými situacemi snižuje. Podíváme-li se detailněji na charakteristiku výše zmíněných strategií emoční regulace (sebeobviňování, ruminace, katastrofizace), nadměrné soustředění na negativní aspekty prožívané situace se zdá být opravdu jejich společným znakem.

Někteří výzkumníci upozorňují na to, že bezmoc, kterou lidé s vysokou úzkostností citové vazby budí, může upoutat pozornost jejich romantického partnera či jiných vazebných postav, jejichž přítomnost je pro tyto osoby uklidňující. Ve svém důsledku tak užívání hyperaktivačních strategií regulace emocí nemusí být zcela neefektivní (Mikulincer & Shaver, 2005; Cassidy & Kobak, 1988).

Souvislosti stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace

Na základě korelační analýzy byla objevena středně vysoká korelace mezi dominantním stylem řešení konfliktů a emočně regulační strategií obviňování druhých ($r = 0,46$; $p < 0,01$) a také mezi submisivním stylem řešení konfliktů a strategií sebeobviňování ($r = 0,45$; $p < 0,01$). Výsledky jsou v souladu se závěry předešlých studií, ve kterých méně konstruktivní styly řešení konfliktů souvisely s méně adaptivními strategiemi emoční regulace (např. Bell & Song, 2005; Rusu, Bodenmann, & Kayser, 2018; Jensen, & Coleman, 2020).

Připomeneme-li Rahimovo (1983) rozlišení stylů řešení konfliktů na dimenze sebe a druhých, dominantní a submisivní styl v něm představují vzájemné protipóly (v textu obrázek č. 4). Zatímco pro dimenzi zájmu o sebe je typická snaha vyřešit konflikt podle osobních priorit (dominantní styl řešení konfliktů), dimenze zájmu o druhé je typická spíše tendencí zajistit uspokojivé řešení konfliktu druhé osobě (submisivní styl řešení konfliktů – v originálu tzv. „úslužný“ – *obliging*). Uvedené rozdělení nachází určitou podobnost také s povahou mentálních modelů sebe a druhých, které vznikají na základě zkušeností jedince s jeho vazebnými postavami. Obsah těchto modelů se následně promítá ve vzorci citové vazby, který je v dospělosti možné vyjádřit hodnotami vztahové úzkostnosti a vyhýbavosti. Lze uvažovat, zda lidé, kteří užívají dominantní styl řešení konfliktů a strategii obviňování druhých, mají pozitivnější vnitřní model sebe sama (*working model of self*) než vnitřní model druhých (*working model of others*), na základě čehož inklinují k chování, které benefituje převážně jejich osobu. U osob užívajících submisivní styl řešení konfliktů

a strategii sebeobviňování bychom naproti tomu očekávali pozitivnější mentální reprezentace obsažené v modelu druhých než v modelu sebe sama, projevující se ústupky ostatním (viz např. Spangler & Zimmermann, 1999).

12 Limity výzkumu

Jedním z limitů této práce, typickým pro většinu sebeposuzovacích metod, je sociální žádoucnost. Dotazník zaměřený na chování v partnerských vztazích v situaci konfliktu, který byl v práci využit, se nepochybně dotýkal velmi citlivých témat, ke kterým není obecně snadné se vyjadřovat. Je možné, že intimnost pokládaných dotazů mohla vést k tendenci respondentů své odpovědi částečně přehodnocovat a přizpůsobovat společensky oceňovanému chování. Přestože byli respondenti informováni o tom, že bude s nasbíranými daty pracováno anonymně a dotazník byl navržen tak, aby jej mohl každý účastník vyplnit bez zanechání svých identifikačních údajů, byla zde možnost do formuláře zadat svou emailovou adresu, na kterou byly respondentům následně zaslány jejich výsledky. Domnívám se, že tato skutečnost, kdy respondenti vyplňovali formulář automaticky spárovaný s jejich jménem v emailové adrese, mohla přes všechna ujištění vést k obavám z prozrazení, které mohly tendence k odpovídání ovlivňovat.

Za další z limitů práce považujeme skutečnost, že užívané dotazníky RPCS a CERQ nebyly doposud standardizovány na české populaci. V této práci jsem využila překlady těchto dotazníků ze studentských prací, které u metod provedly zpětný překlad a faktorovou analýzu. Přestože se jedná o zahraniční metody, konečné výsledky nebyly příliš odlišné od zjištění původních autorů.

Dalším limitem této práce je velká nevyrovnanost v zastoupení respondentů obou pohlaví. Ve výzkumném souboru jednoznačně převažovaly ženy, kterých bylo téměř 84 % (n = 141), zatímco mužů bylo jen lehce přes 16 % (n = 27). Převaha žen ve výzkumných souborech spojuje velkou část studií realizovaných v oblasti partnerských vztahů, a to nejen v kontextu teorie citové vazby. Za zmínku stojí také fakt, že velké množství výzkumů věnující se této problematice tvoří ženské autorky. Důvodem může být větší zájem žen o tuto problematiku spojený se společenskými genderovými stereotypy, případně také s genderovou socializací.

Ideální nebyl ani způsob výběru vzorku prostřednictvím příležitostného výběru, který má za následek nenáhodně utvořený vzorek. Zaměříme-li se na věkové rozložení vzorku, neujde naší pozornosti ani to, že mezi respondenty tohoto výzkumu existují poměrně velké věkové rozdíly (minimální věk byl 18 let, maximální věk 36 let), přestože byla během práce s daty projevována snaha výzkumný soubor učinit co nejjednodušším (viz vyřazení značného počtu osob v manželství, nezletilých, nesezdaných s dětmi a homosexuálně orientovaných). Využití nestandardizovaných dotazníkových metod, nevyrovnanost

zastoupení osob obou pohlaví, nenáhodně utvořený výzkumný vzorek a velké věkové rozpětí zúčastněných osob jsou hlavními důvody, proč je výsledky tohoto výzkumu nemožné zobecňovat na širší populaci.

12.1 Využití poznatků

Poznatky obsažené v této práci mohou najít své uplatnění v oblasti psychologického poradenství nebo na poli párové a individuální psychoterapie, ať už se jedná o práci s nesezdanými partnery nebo s manželi. Posouzení charakteristik citové vazby či jen dimenzí úzkostnosti a vyhýbavosti u obou partnerů může být pro psychologa nápomocným krokem pro lepší porozumění jejich vzájemným interakcím a jejich vztahové dynamice.

Jestliže víme, že jistá citová vazba, charakterizovaná nízkými hodnotami v dimenzích vazebné úzkostnosti a vyhýbavosti, souvisí s tendencí více se zapojovat do řešení vzájemných neshod a konfliktů a se snahou nalézt vcelku uspokojivé řešení pro oba partnery, zatímco u nejistých stylů citové vazby (charakterizovaných vysokou mírou vazebné úzkostnosti nebo vyhýbavosti) je tomu spíše naopak, můžeme mnohým projevům u svých klientů lépe rozumět. Hlavním problémem partnerů, se kterým přijdou za odborníkem, pravděpodobně nebudou pouze charakteristiky citové vazby, ale například také nedostatky ve vzájemné komunikaci, spolupráci nebo v sebeovládání, které se úzce dotýkají tématu partnerských konfliktů i problematiky emoční regulace. Stěžejní cíl vzájemné spolupráce s odborníkem tak nemusí mít podobu změny vzorce citové vazby, ale spíše snahy naučit partnery své konflikty dříve rozpoznávat a efektivněji řešit.

Psycholog či terapeut svou pozornost může zaměřit také na očekávané genderové rozdíly partnerů v přístupu k řešení konfliktů. Z hlediska partnerské spokojenosti a vztahové stability je rizikovým vzorcem zejména výskyt ženského naléhavého afektivního chování (*demanding role*), na který muži reagují únikem a stažením se ze situace (*withdrawing role*). Určitá genderová specifika se v souladu s tímto i dalšími výzkumy mohou objevit také v tom, jak partneři zvládají své emoce. Mnohé studie tak vnímají schopnosti konstruktivního řešení konfliktů a dovedného regulování emocí obou partnerů především jako moderátory partnerské spokojenosti. Atmosféra mezi partnery se navíc obvykle přenáší také na ostatní členy rodiny. Potenciálně důležitým faktorem ovlivňujícím přístup k partnerským konfliktům a zvládání vlastních emocí může být rovněž délka trvání partnerského vztahu a objem společně tráveného času (Canary, Cupach, & Serpe, 2001).

Závěr

Bakalářská práce se zabývala problematikou řešení konfliktů v partnerských vztazích v období dospělosti, na něž nahlížela optikou teorie citové vazby a emoční regulace. Teoretická část představila obsah jednotlivých konstruktů a objasnila jejich vzájemné souvislosti. Praktická část práce měla podobu korelační analýzy, během níž byly ověřovány souvislosti dimenzí citové vazby k partnerovi se styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace. Nejsilnější vztah byl objeven mezi dimenzí vyhýbavosti citové vazby a kompromisním stylem řešení konfliktů ($r = -0,61$). Poměrně vysoká byla rovněž objevená souvislost mezi dominantním stylem řešení konfliktů a emočně regulační strategií obviňování druhých ($r = 0,46$) a také mezi submisivním stylem řešení konfliktů a strategií sebeobviňování ($r = 0,45$).

Z výsledků rozdílových statistik s vybranými demografickými proměnnými byly zjištěny signifikantní rozdíly v hodnotách vazebné úzkosti i vyhýbavosti mezi partnery žijícími odděleně (demografická proměnná *společné bydlení*). Konkrétně partneři, kteří žili v jedné domácnosti, vykazovali nižší míru vazebné úzkosti i vyhýbavosti. Faktor společného bydlení měl vliv také na užívání separačního a submisivního stylu řešení konfliktů, v nichž se obě skupiny signifikantně lišily. Partneři žijící v jedné domácnosti měli oproti partnerům žijícím odděleně vyšší průměrnou hodnotu užívání separačního stylu řešení konfliktů. Partneři žijící odděleně měli zase vyšší průměrnou hodnotu užívání submisivního stylu řešení konfliktů.

Závěrem můžeme zmínit několik doporučení pro další výzkum v oblasti partnerských vztahů vedený optikou teorie citové vazby. Mezi tato doporučení nepochybně patří nutnost standardizace výzkumných metod a získání rozsáhlejšího a genderově vyváženějšího výzkumného vzorku. Vhodné by bylo také rozšířit výzkum i na jiné věkové skupiny respondentů (např. na osoby ve střední a pozdní dospělosti žijící v dlouholetém manželství). Zajímavé by bylo také do výzkumu zapojit osoby ze specifických populací (např. nevyrůstající v původní rodině), u kterých by se rovněž mohl objevit vyšší výskyt nejistých stylů citové vazby. Velmi přínosné by bylo také provedení výzkumu na osobách s jinou než heterosexuální orientací. V oblasti partnerských vztahů by prostřednictvím teorie citové vazby bylo možné kromě konfliktů popsat i další jevy, se kterými se je zde možné setkat – výzvou by byla například problematika vztahového či domácího násilí.

SEZNAM LITERATURY

- Ainsworth, M. D. S. (1979). Infant – Mother Attachment. *American Psychologist*, 34(10), 932–937.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of Attachment: A Psychological Study of The Strange Situation*. Psychology Press: Taylor & Francis.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217–237.
- Bartholomew, K. & Horowitz, L. (1991) Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226–244.
- Bell, C., & Song, F. (2005). Emotions in the conflict process: An application of the cognitive appraisal model of emotions to conflict management. *International Journal of Conflict Management*, 16(1), 30–54.
- Bell, E. C. & Blakeney, R. N. (1977). Personality Correlates of Conflict Resolution Modes. *Human Relations*, 30(9), 849–857.
- Ben-Naim, S., Hirschberger, G., Ein-Dor, T., & Mikulincer, M. (2013). An experimental study of emotion regulation during relationship conflict interactions: The moderating role of attachment orientations. *Emotion*, 13(3), 506–519.
- Birditt, K. S., Brown, E., Orbuch, T. L., & McIlvane, J. M. (2010). Marital conflict behaviors and implications for divorce over 16 years. *Journal of Marriage and Family*, 72(5), 1188–1204.
- Birnbaum, G. E., Mikulincer, M., Reis, H. T., Gillath, O., & Orpaz, A. (2006). When Sex Is More Than Just Sex: Attachment Orientations, Sexual Experience, and Relationship Quality. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(5), 929–943.
- Bloch, L., Haase, C. M., & Levenson, R. W. (2014). Emotion Regulation Predicts Marital Satisfaction: More Than a Wives' Tale. *Emotion*, 14(1), 130–144.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.
- Brennan, K. A. & Shaver, P. R. (1995). Dimensions of Adult Attachment, Affect Regulation, and Romantic Relationship Functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.

- Bretherton, I. & Munholland, K. A. (2008). Internal Working Models in Attachment Relationships: Elaborating a Central Construct in Attachment Theory. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 102–127). The Guilford Press.
- Bretherton, I. (1992). The Origins of Attachment Theory: John Bowlby and Mary Ainsworth, *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775.
- Brumbaugh, C. C., & Fraley, R. C. (2006). Transference and attachment: How do attachment patterns get carried forward from one relationship to the next? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(4), 552–560.
- Cahn, D. D. (1992). *Conflict in intimate relationships*. Guilford Press.
- Calkins, S. D. (1994). Origins and Outcomes of Individual Differences in Emotion Regulation. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2–3), 53–72.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Boldry, J., & Kashy, D. A. (2005). Perceptions of Conflict and Support in Romantic Relationships: The Role of Attachment Anxiety. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(3), 510–531.
- Canary, D. J., Cupach, W. R., & Messman, S. J. (1995). *Relationship Conflict: Conflict in Parent-Child, Friendship, and Romantic Relationships*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Canary, D. J., Cupach, W. R., & Serpe, R. T. (2001). A Competence-Based Approach to Examining Interpersonal Conflict: Test of a Longitudinal Model. *Communication Research*, 28(1), 79–104.
- Cann, A., Norman, A. M., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment Styles, Conflict Styles and Humour Styles: Interrelationships and Associations with Relationship Satisfaction. *European Journal of Personality*, 22(2), 131–146.
- Carnelley, K. B., & Janoff-Bulman, R. (1992). Optimism about love relationships: General vs specific lessons from one's personal experiences. *Journal of Social and Personal Relationships*, 9(1), 5–20.
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 228–283.
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relation to other defensive processes. In J. Belsky & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300–323). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of Attachment: Theory, research and clinical applications*. The Guilford Press.

- Cooper, L. M., Shapiro, Ch. M., & Powers, A. M. (1998). Motivations for Sex and Risky Sexual Behavior Among Adolescents and Young Adults: A Functional Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1528–1558.
- Corcoran, K. O. & Mallinckrodt, B. (2000). Adult Attachment, Self-Efficacy, Perspective Taking, and Conflict Resolution. *Journal of Counseling & Development*, 78(4), 473–483.
- Cramer, D. (2004). Emotional Support, Conflict, Depression, and Relationship Satisfaction in a Romantic Partner. *The Journal of Psychology*, 138(6), 532–542.
- Davila, J. & Cobb, R. J. (2004). Predictors of Change in Attachment Security during Adulthood. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 133–156). Guilford Publications.
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why Does Attachment Style Change? *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(4), 826–838.
- Davila, J., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (1999). Attachment Change Processes in the Early Years of Marriage. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(5), 783–802.
- Descutner, C. J. & Thelen, M. H. (1991). Development and Validation of a Fear-of-Intimacy Scale. *A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(2), 218–225.
- Duarte, A. C., Matos, A. P., Marques, C. C. (2015). Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depressive Symptoms: Gender's Moderating Effect. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 165, 275–283.
- Edelstein, R. S., & Gillath, O. (2008). Avoiding interference: Adult attachment and emotional processing biases. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(2), 171–181.
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment insecurities and the processing of threat-related information: Studying the schemas involved in insecure people's coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(1), 78–93.
- Feeney, B. C. & Collins, N. L. (2001). Predictors of Caregiving in Adult Intimate Relationships: An Attachment Theoretical Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 972–994.
- Feeney, J. (2006). Parental attachment and conflict behavior: Implications for offspring's attachment, loneliness, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 13(1), 19–36.
- Feeney, J. A. & Noller, P. (1992). Attachment Style and Romantic Love: Relationship Dissolution. *Australian Journal of Psychology*, 44(2), 69–74.

- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2(2), 143–159.
- Fraley, Ch. R. (n.d.). Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment Questionnaire. Získáno 9. března 2022 z <http://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measure/ecrr.htm>
- Fraley, Ch. R. & Shaver, P. R. (2000). Adult Romantic Attachment: Theoretical Developments, Emerging Controversies, and Unanswered Questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132–154.
- Fraley, Ch. R., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An Item Response Theory Analysis of Self-Report Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1080–1091.
- Frye, N., Ganong, L., Jensen, T., & Coleman, M. (2020). A Dyadic Analysis of Emotion Regulation as a Moderator of Associations Between Marital Conflict and Marital Satisfaction Among First-married and Remarried Couples. *Journal of Family Issues*, 1–28.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*, 36(2), 267–276.
- Giudice, M. D. (2019). Sex differences in attachment styles. *Current Opinion in Psychology*, 25, 1–5.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (1992). Marital Processes Predictive of Later Dissolution: Behavior, Physiology, and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221–233.
- Gottman, J. M. & Levenson, R. W. (2000). The Timing of Divorce: Predicting When a Couple Will Divorce Over a 14-Year Period. *Journal of Marriage and the Family*, 62(3), 737–745.
- Gottman, J. M. & Notarius, C. I. (2000). Decade Review: Observing Marital Interaction. *Journal of Marriage and the Family*, 62(4), 927–947.
- Gouin, J. P., Glaser, R., Loving, T. J., Malarkey, W. B., Stowell, J., Houts, C., Kiecolt-Glaser, J. K. (2009). Attachment avoidance predicts inflammatory responses to marital conflict. *Brain, Behavior, and Immunity*, 23(7), 898–904.

- Greenberg, M. T., Cicchetti, D., & Cummings, M. E. (Eds.). (1990). *Attachment in the Preschool Years: Theory, Research, and Intervention*. The University of Chicago Press.
- Groh, A. M. et al. (2016). Attachment and Temperament in the Early Life Course: A Meta-Analytic Review. *Child Development*, 88(3), 770–795.
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 497–512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–20). The Guilford Press.
- Hašto, J., Kaščáková, N., Fürstová, J., Šolcová, I. P., Vacková, K. A., Heveriová, M., & Tavel, P. (2018). Dotazník prožívání blízkých vztahů (ECR-R) a sociodemografické rozdíly vo vztáhovej úzkostnosti a vyhýbavosti. *Československá Psychologie*, 62(1), 56–79.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524.
- Hazan, C. & Shaver, P. R. (1994). Deeper Into Attachment Theory. *Psychological Inquiry*, 5(1), 68–79.
- Heavey, C. L., Layne, C., & Christensen, A. (1993). Gender and conflict structure in marital interaction: A replication and extension. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 16–27.
- Herzberg, P. Y. (2013). Coping in relationships: the interplay between individual and dyadic coping and their effects on relationship satisfaction. *Anxiety, Stress, & Coping*, 26(2), 136–153.
- Hicks, A. M. & Diamond, L. M. (2011). Don't go to bed angry: Attachment, conflict, and affective and physiological reactivity. *Personal Relationships*, 18(2), 266–284.
- Hofstede, G. (2011). Dimensionalizing Cultures: The Hofstede Model in Context. *Online Readings in Psychology and Culture* 2(1), 1–26.
- Hojjat, M. (2000). Sex differences and perceptions of conflict in romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(4-5), 598–617.
- Christensen, A. & Shenk, J. L. (1991). Communication, Conflict, and Psychological Distance in Nondistressed, Clinic, and Divorcing Couples. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59(3), 458–463.
- Juříková, D. (2015). *Řešení konfliktů v partnerském vztahu a hypertenze*. (Publikovaná diplomová práce). Masarykova univerzita v Brně.

- Kašáková, N., Husárová, D., Hašto, J., Kolarčík, P., Šolcová, I. P., Gecková, A. M., & Tavel, P. (2016). Validation of a 16-item short form of the Czech version of the Experiences in Close Relationships Revised Questionnaire in a representative sample. *Psychological Reports, 119*(3), 804–825.
- Klein, S. R., Renshaw, K. D., Curby, T. W. (2016). Emotion Regulation and Perceptions of Hostile and Constructive Criticism in Romantic Relationships. *Behavior Therapy, 47*(2), 143–154.
- Klinetob, N. A., & Smith, D. A. (1996). Demand–withdraw communication in marital interaction: Tests of interpersonal contingency and gender role hypotheses. *Journal of Marriage and the Family, 58*(4), 945–957.
- Kobak & Hazan, (1991). Attachment in Marriage: Effects of Security and Accuracy of Working Models. *Journal of Personality and Social Psychology, 60*(6), 861–869.
- Kotrlová, H. (2011). *Souvislost citové vazby a stylů řešení konfliktů v partnerských vztazích*. (Publikovaná bakalářská práce). Masarykova univerzita v Brně.
- Kulísek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie, 44*(5), 404–423.
- Kurdek, L. A., & Schmitt, J. P. (1986). Relationship quality of partners in heterosexual married, heterosexual cohabiting, and gay and lesbian relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(4), 711–720.
- Laurent, H. & Powers, S. (2007). Emotion regulation in emerging adult couples: Temperament, attachment, and HPA response to conflict. *Biological Psychology, 76*(1–2), 61–71.
- Lloyd, S. A. (1987). Conflict in Premarital Relationships: Differential Perceptions of Males and Females. *Family Relations, 36*(3), 290–294.
- Main, M., Kaplan, N., & Cassidy, J. (1985). Security in infancy, childhood, and adulthood: A move to the level of representation. *Monographs of the Society for Research in Child Development, 50*(1–2), 66–104.
- McNulty, J. K. & Hellmuth, J. C. (2008). Emotion Regulation and Intimate Partner Violence in Newlyweds. *Journal of Family Psychology, 22*(5), 794–797.
- Mikulincer, Birnbaum, Woddis a Nachmias (2000). Stress and Accessibility of Proximity-Related Thoughts: Exploring the Normative and Intraindividual Components of Attachment Theory. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(3), 509–523.
- Mikulincer, M. & Erev, I. (1991). Attachment style and the structure of romantic love. *British Journal of Social Psychology, 30*(4), 273–291.

- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. Elsevier Academic Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2013). The role of attachment security in adolescent and adult close relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 66–89). Oxford University Press.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1999). The association between spouses' self-reports of attachment styles and representations of family dynamics. *Family Process*, 38(1), 69–83.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment Security, Compassion, and Altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34–38.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment Theory and Affect Regulation: The Dynamics, Development, and Cognitive Consequences of Attachment-Related Strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77–102.
- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259–282.
- Paley, B., Cox, M. J., Burchinal, M., & Payne Ch, C. (1999). Attachment and Marital Functioning: Comparison of Spouses With Continuous-Secure, Earned-Secure, Dismissing, and Preoccupied Attachment Stances. *Journal of Family Psychology*, 13(4), 580–597.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in Adult Close Relationships: An Attachment Perspective. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 267–299). Guilford Publications.
- Pistole, C. M. (1989). Attachment in Adult Romantic Relationships: Style of Conflict Resolution and Relationship Satisfaction. *Journal of Social and Personal Relationships*, 6(4), 505–510.
- Rahim (1983). A Measure of Styles of Handling Interpersonal Conflict'. *Academy of Management Journal*, 26(2), 368–376.

- Rahim, M. A., & Magner, N. R. (1995). Confirmatory factor analysis of the styles of handling interpersonal conflict: First-order factor model and its invariance across groups. *Journal of Applied Psychology, 80*(1), 122–132.
- Reynolds, S., Searight, R., & Ratwik, S. (2014). Adult attachment styles and rumination in the context of intimate relationships. *North American Journal of Psychology 16*(3), 495–506.
- Rholes, W. S. & Simpson, J. A. (2004). Attachment Theory: Basic Concepts and Contemporary Questions. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 3–14). Guilford Publications.
- Richards, Butler & Gross (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of Social and Personal Relationships, 20*(5), 599–620.
- Rusu, P. P., Bodenmann, G., & Kayser, K. (2018). Cognitive emotion regulation and positive dyadic outcomes in married couples. *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(1), 359–376.
- Shi, L. (2003). The Association Between Adult Attachment Styles and Conflict Resolution in Romantic Relationships. *The American Journal of Family Therapy, 31*(3), 143–157.
- Schaap, C., Buunk, B., & Kerkstra, A. (1988). Marital Conflict Resolution. In P. Noller, M. A. Fitzpatrick (Eds.), *Perspectives on Marital Interaction* (pp. 203–244). Multilingual Matters.
- Schmitt, D. P. (2008). Evolutionary Perspectives on Romantic Attachment and Culture. How Ecological Stressors Influence Dismissing Orientations Across Genders and Geographies. *Cross-Cultural Research, 42*(3), 220–247.
- Silva, C., Soares, I. M., & Esteves, F. (2012). Attachment insecurity and strategies for regulation: When emotion triggers attention. *Scandinavian Journal of Psychology 53*(1), 9–16.
- Simpson, J. A., Rholes, W.S., & Phillips, D. (1996). Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(5), 899–914.
- Spangler, G. & Zimmermann, P. (1999). Attachment representation and emotion regulation in adolescents: a psychobiological perspective on internal working models. *Attachment & Human Development, 1*(3), 270–290.
- Sroufe, L. A. (2016). The Place of Attachment in Development. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment, Third Edition: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 997–1012). The Guilford Press.

- Stifler, C. A., Dollar, J. M., & Cipriano, E. A. (2010). *Developmental Psychobiology*, 53(3), 266–79.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The Pain Catastrophizing Scale: Development and Validation. *Psychological Assessment*, 7(4), 524–532.
- Tennen, H. & Affleck, G. (1990). Blaming Others for Threatening Events. *Psychological Bulletin*, 108(2), 209–232.
- Thompson, R. A. (1991). Emotional Regulation and Emotional Development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269–307.
- Thomsen, D. K., Mehlsen, M. Y., Olesen, F., Hokland, M., Viidik, A., Avlund, K., & Zachariae, R. (2004). Is There an Association Between Rumination and Self-Reported Physical Health? *Journal of Behavioral Medicine*, 27(3), 215–231.
- Vater, A. & Schröder-Abé, M. (2015). Explaining the Link Between Personality and Relationship Satisfaction: Emotion Regulation and Interpersonal Behaviour in Conflict Discussions. *European Journal of Personality*, 29(2), 201–215.
- Vinter, K., Aus, K., & Arro, G. (2020). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 41(8), 1061–1077.
- Winterheld (2016). Calibrating Use of Emotion Regulation Strategies to the Relationship Context: An Attachment Perspective. *Journal of Personality* 84(3), 369–380.
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073–1096.

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Kompletní korelační matice stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace
2. Seznam obrázků
3. Seznam tabulek

Příloha 1

Tab. 13: Kompletní korelační matice stylů řešení konfliktů a strategií emoční regulace

Komp	Dom	Vyh	Sep	Subm	Reak	Sebo	Akcep	Rum	Požam	Plán	PoPřeh	MyšIP	Kat	Obvd
Komp	1	0,18*	-0,19*	-0,07	-0,26**	-0,08	0,08	0,11	0,05	0,36**	0,36**	0,12	-0,18*	-0,14
Dom	-0,25**	1	-0,02	0,02	0,34**	-0,06	0,01	-0,05	0,02	-0,08	-0,21**	0,06	0,09	0,46**
Vyh	0,18*	0,04	1	-0,03	0,37**	0,19*	0,18*	0,13	0,14	0,1	0,01	0,12	0,18*	-0,02
Sep	-0,19*	-0,02	1	0,13	0,23**	0,05	-0,04	0,11	0,01	0,01	0,09	0,05	0,07	0,01
Subm	-0,07	0,02	0,37**	1	0,23**	0,45**	0,14	-0,07	0,12	0,12	0,01	-0,01	0,12	0,01
Reak	-0,26**	0,34**	-0,06	0,23**	1	0,02	-0,17*	-0,03	-0,01	-0,07	-0,07	-0,19*	0,20*	0,30**
Sebo	-0,08	-0,06	0,19*	0,05	0,45**	1	0,30**	0,34**	-0,15*	0,17*	-0,11	-0,06	0,38**	-0,07
Akcep	0,08	0,01	0,18*	-0,04	0,14	0,30**	1	0,18*	0,15	0	0,01	0,26**	0,15*	-0,02
Rum	0,11	-0,05	0,13	0,11	-0,07	0,34**	0,18*	1	-0,11	0,33**	0,05	-0,07	0,44**	0,09
Požam	0,05	0,02	0,14	0,01	0,12	-0,15*	0,15	-0,11	1	0,07	0,41**	0,37**	-0,08	0,04
Plán	0,36**	-0,08	0,1	0,01	0,12	0,17*	0	0,33**	0,07	1	0,39**	0,18*	-0,04	0
PoPřeh	0,36**	-0,21**	0,01	0,09	0,01	-0,11	0,01	0,05	0,41**	0,39**	1	0,37**	-0,21**	-0,11
MyšIP	0,12	0,06	0,12	0,05	-0,01	-0,19*	0,26**	-0,07	0,37**	0,18*	0,37**	1	-0,32**	0,02
Kat	-0,18*	0,09	0,18*	0,07	0,12	0,20*	0,15*	0,44**	-0,08	-0,04	-0,21**	-0,32**	1	0,31**
Obvd	-0,14	0,46**	-0,02	0,01	0,01	-0,07	-0,02	0,09	0,04	0	-0,11	0,02	0,31**	1

Poznámky: Komp – kompromisní styl řešení konfliktů, Dom – dominantní styl řešení konfliktů, Vyh – vyhýbavý styl řešení konfliktů, Sep – separační styl řešení konfliktů, Subm –
submisivní styl řešení konfliktů, Reak – reaktivní styl řešení konfliktů, Sebo – sebeobviňování, Akcep – akceptace, Rum – ruminace, Požam – pozitivní zaměření, Plán – plánování, PoPřeh
– pozitivní přehodnocení, MyšIP – myšlení v perspektivě, Kat – katastrofizace, Obvd – obviňování druhých; * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Seznam obrázků

Obr. 1: Dvoudimenzionální model citové vazby v dospělosti dle Bartholomewové a Horowitze (1991).	15
Obr. 2: Dvoudimenzionální model citové vazby v dospělosti dle Brennanové, Clarka a Shavera (1998).	16
Obr. 3: Hierarchická koncepce afektivní regulace dle Grosse (1998).	18
Obr. 4: Styly řešení konfliktů podle Rahima (1983).....	22

Seznam tabulek

Tab. 1: Škály a příklady znění položek dotazníku ECR-R-16 (Hašto et al., 2018).	35
Tab. 2: Škály a příklady znění položek dotazníku RPCS v překladu Kotrlové (2011) a hodnoty test-retestové reliabilityz původní studie (Zacchilli et al., 2009).....	36
Tab. 3: Škály a příklady znění položek dotazníku CERQ v překladu Juříkové (2015) a hodnoty jejich vnitřní konzistence z původní studie (Garnefski et al., 2001).....	38
Tab. 4: Průměrné hodnoty úzkostnosti a vyhýbavosti citové vazby, v nichž se významně lišily osoby žijící s partnerem ve společné domácnosti od osob žijících s partnerem odděleně.....	39
Tab. 5: Průměrné hodnoty stylů řešení konfliktů, v nichž se významně lišily osoby žijící s partnerem ve společné domácnosti od osob žijících s partnerem odděleně.	40
Tab. 6: Popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku ECR-R-16.	40
Tab. 7: Rozdělení respondentů dle míry konstruktů dotazníku ECR-R-16.	41
Tab. 8: Popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku RPCS.	42
Tab. 9: Popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku CERQ.	42
Tab. 10: Korelační matice dimenzí citové vazby a stylů řešení konfliktů.....	43
Tab. 11: Korelační matice dimenzí citové vazby a strategií emoční regulace.....	45
Tab. 12: Výsledky Spearmanovy korelace mezi styly řešení konfliktů a strategiemi emoční regulace.	46