

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra psychologie

ATTACHMENT, PSYCHOSOCIÁLNÍ
STADIA A JEJICH VZTAH
SE ZVLÁDÁNÍM STRESU
V DOSPĚLOSTI

ATTACHMENT, PSYCHOSOCIAL STAGES AND THEIR
RELATIONSHIP TO STRESS MANAGEMENT
IN ADULTHOOD



Magisterská diplomová práce

Autor: **Bc. Kateřina Barošová**

Vedoucí práce: **doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.**

Olomouc

2022

Na tomto místě bych ráda poděkovala doc. PhDr. Romanu Procházkovi, PhD. za odborné vedení diplomové práce a ujištění ve chvílích, kdy jsem se v psaní ztrácela. Poděkování patří také Mgr. Karlu Rečkovi za pomoc při statistickém zpracování dat. Děkuji také všem respondentům, kteří si našli chvíli svého času a podíleli se tak na výzkumu nezbytného pro dokončení této práce. Děkuji svým nejbližším přátelům, že mě nenechali samotnou při pravidelné psychohygieně na horách. Mé díky patří také rodině, že mi byli při dokončování studia oporou déle, než jsem sama zamýšlela.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci na téma: „Attachment, psychosociální stadia a jejich vztah se zvládáním stresu v dospělosti“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne 30. 3. 2022

Podpis

OBSAH

OBSAH	3
ÚVOD.....	5
TEORETICKÁ ČÁST.....	6
1 ATTACHMENT.....	7
1.1 Vymezení pojmu	7
1.2 Historie vzniku teorie vztahové vazby	8
1.3 Fáze vývoje vztahové vazby	10
1.4 Funkce vztahové vazby	11
1.5 Typy vztahové vazby	12
1.6 Vnitřní pracovní modely.....	15
1.7 Neurobiologické aspekty vztahové vazby	16
1.8 Výzkum vztahové vazby	17
1.9 Měření vztahové vazby.....	18
2 STRES	21
2.1 Definice a dělení stresu	21
2.2 Historie zkoumání stresu	22
2.3 Průběh stresové reakce	23
2.4 Pojetí stresu	24
2.4.1 Cannonovo pojetí	24
2.4.2 Teorie H. Selyeho.....	24
2.4.3 Yerkes-Dodsonův zákon	25
2.4.4 Pojetí stresu podle R. S. Lazaruse & S. Folkmanové.....	25
2.4.5 Teorie Holmese a Raheho	26
2.5 Neurobiologické aspekty stresu.....	26
2.5.1 Nervový systém & reakce na stres	26
2.5.2 Hormonální systém & reakce na stres.....	27
2.6 Zvládání stresu.....	27
2.6.1 Strategie zvládání stresu	27
2.6.2 Vnitřní zdroje	28
2.6.3 Vnější zdroje.....	30
2.7 Měření stresu	31
3 ERIKSONOVA TEORIE VÝVOJE OSOBNOSTI.....	33
3.1 Identita a ego	34
3.2 Teorie psychosociálního vývoje	34
3.3 Intimita x izolace v období mladé dospělosti	37
3.4 Generativita x stagnace v období střední dospělosti	38

VÝZKUMNÁ ČÁST.....	41
4 Výzkumný problém.....	42
4.1 Cíle výzkumu.....	43
4.2 Formulace hypotéz a výzkumných otázek ke statistickému testování ..	44
5 Typ výzkumu a použité metody	45
5.1 Testové metody	45
5.1.1 SVF-78, Strategie zvládnání stresu	46
5.1.2 ECR, Experience in Close Relationships	48
5.1.3 MEPSI, Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory.....	48
6 Sběr dat a výzkumný soubor.....	50
6.1 Etické hledisko a ochrana soukromí.....	50
7 Práce s daty a její výsledky	52
7.1 Deskriptivní statistiky a odhad reliability škál	53
7.2 Výsledky korelací škál	54
7.3 Síťová analýza	59
7.4 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz	61
7.5 Zodpovězení výzkumných otázek	62
8 Diskuze	64
9 Závěr.....	70
10 Souhrn	72
LITERATURA.....	76
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ	82
SEZNAM TABULEK.....	83
PŘÍLOHY.....	84

ÚVOD

Attachment neboli vztahová vazba se na poli vědeckého zkoumání objevuje již od 50. let 20. století. Teorie vztahové vazby spadá do pole bádání vývojové a klinické psychologie. Její poznání prošlo nemalým vývojem, avšak stále existují oblasti, jako například neurovědní souvislosti attachmentu, ve kterých nacházíme spíše další otazníky, než že bychom díky nim byli schopni jasné deskripce dějů s ním spojených. Čím hlouběji jsem se během psaní práce s tématem vztahové vazby seznamovala, tím více mě nepřestává fascinovat to, jak nás vztahová vazba a chování s ní spojené skutečně provází již od raného dětství po celý život napříč všemi blízkými vztahy. Ačkoliv na počátku zkoumání attachmentu převažoval předpoklad, že jsou vnitřní pracovní modely vztahové vazby neměnné, v nynějším stavu poznání toto tvrzení již (naštěstí) neplatí a existuje rozmezí jisté stability-plasticity vztahové vazby, kdy je možné změnit naše poměrně rigidní mentální reprezentace díky systematické psychoterapii (Grossman, 1999; Hašto, 2005). Přestože jsou typy vztahové vazby rezistentní vůči změně, mohou se proměnit např. také pokud dojde k významným změnám v jedincově blízkých vztazích (Eisenberg, Damon, & Lerner, 1999). Stres a jeho zvládání je jistě aktuálním tématem současné doby. Každý z nás stres v nějaké formě zažívá a každý se jej snažíme zvládat různými způsoby. Některé z nich jsou adaptivní, jiné už méně. A příčina toho, které zvládací strategie člověk používá, může tkvít právě v typu vztahové vazby.

Teoretická část práce předkládá stručnou teoretickou základnu pojednávající o problematice attachmentu, stresu a jeho zvládání a psychosociálních stadiích vývoje dle E. Eriksona. Výzkumná část práce si klade za cíl analyzovat možné souvislosti mezi typem vazby, psychosociálními stadii a strategiemi zvládání stresu v dospělém věku. Záměrem práce je přispět v oblasti dosavadního poznání attachmentu v souvislostech se zvládacími strategiemi v období dospělosti, kdy jakousi nadstavbu této práce můžeme spatřovat v doplnění obrazu o jeho psychosociální konsekvence.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ATTACHMENT

Attachment neboli vztahovou vazbu Bowlby (1979; in Hazan & Shaver, 1994) příznačně označil za nedílnou součást lidského života „od kolébky až do hrobu“. Dynamika behaviorálního systému souvisejícího se vztahovou vazbou se prolíná celým životem jedince a zásadně ovlivňuje jeho vztahy. Základním předpokladem teorie je, že jelikož dítě přichází na svět nevyzrálé, a tudíž odkázané na péči jiné osoby, může přežít pouze tehdy, když mu pečovatelská osoba poskytuje ochranu, péči a naplňuje jeho potřeby (Hazan & Shaver, 1994). Podle Bowlbyho teorie má dítě primární pudovou tendenci navázat se na pečující osobu (nejčastěji matku), a k této osobě si vytvořit tzv. vztahovou vazbu či jinak attachment, díky které se vytváří unikátní citové připoutání dítěte k pečující osobě (Bowlby, 1975; in Hašto, 2005).

1.1 Vymezení pojmu

Česká literatura anglický pojem attachment, pocházející z 50. let 20. století, překládá různě, nejčastěji se však setkáváme s termínem **vztahová vazba**. Autor konceptu J. Bowlby attachment neboli vztahovou vazbu definuje jako: „*Trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu.*“ (Bowlby, 1969; in Kulísek, 2000, s. 406). Vztahová vazba se formuje už během prvních měsíců života a představuje jedinečný vztah dítěte k matce či jiné pečující osobě, díky kterému je později dítě schopno si utvářet vztahy další. Attachment se utváří na základě opakované zkušenosti dítěte, že matka v případě potřeby uspokojuje jeho potřeby (Procházka, 2018). Hašto (2005) uvádí, že **vazebné chování** (*attachment behaviour*) vyúsťuje ve vztahovou vazbu, která ve své podstatě funguje na homeostatických principech udržujících blízkost mezi dítětem a matkou. Vazebné chování se aktivuje např. při prožitku samoty, v cizím prostředí, při únavě či nemoci, tedy v situacích, kdy dítě více než obvykle vyhledává přítomnost matky za účelem zklidnění, utěšení a je důležitou ochrannou funkcí. Dle Bowlbyho je vazebné chování typem sociálního chování se svou specifickou biologickou funkcí (Bowlby, 2010).

1.2 Historie vzniku teorie vztahové vazby

John Bowlby se narodil r. 1907 v Anglii vzdělaným rodičům. Působil jako dobrovolník ve škole pro nepřízpůsobivé děti, a právě zde se začaly formovat jeho názory, jež později vedly k formulování teorie vztahové vazby. Na základě svých osobních zkušeností vystudoval dětskou psychiatrii, během studia prošel psychoanalytickým výcvikem, kde byla jeho mentorkou M. Kleinová. Svou první publikaci vydal r. 1944 pod názvem *Forty-four Juvenile Thieves* (Čtyřicet čtyři mladistvých zlodějů) pojednávající o zásadním vlivu prostředí na raný dětský vývoj. Ve svých raných dílech Bowlby zdůrazňuje význam zkušeností dítěte, zejména se zabýval tématem mateřské deprivace – ve smyslu buďto separace od matky nebo ztráty matky v raném dětství (Mikulincer & Shaver, 2010).

V období před rokem 1958, kdy ještě nebyla formulována teorie vztahové vazby, můžeme v psychoanalytické i jiné psychologické literatuře najít čtyři hlavní teorie, které v tehdejší době vysvětlovaly podstatu a počátek dětského přilnutí (Bowlby, 2010):

- 1) **Teorie sekundárního pudu** – tento pojem vychází z teorie učení a teorie objektivních vztahů, lze se setkat také s označením „teorie vypočítavé lásky“ (cupboard-love theory). Tato teorie vychází z předpokladu, že připoutání dítěte k matce (nebo jiné pečující osobě) je důsledkem toho, že tato osoba naplňuje jeho základní fyziologické potřeby, jimiž je zejména potrava a teplo.
- 2) **Teorie primárního sání objektu** (primary object sucking) – u novorozenců se jedná o vrozený sklon pro sání prsu a tím se orálně uspokojovat. Dle této teorie se dítě až sekundárně naučí, že je-li přiloženo k prsu a jsou tak uspokojeny jeho potřeby, je přítomna také pečující osoba, a tím pádem navazuje dítě vztah také s ní.
- 3) **Teorie primárního upnutí k objektu** (primary object clinging) – teorie vychází z vrozené potřeby novorozence být v kontaktu s další osobou. V tomto smyslu je potřeba objektu nezávislá na tom, zda je současně uspokojována potřeba potravy. Potřeba objektu se zde staví na stejnou úroveň jako např. potřeba potravy či tepla.
- 4) **Teorie primární touhy návratu do dělohy** (primary return-to-womb craving) – myšlenkou teorie je, že novorozenci prožívají „vyhoštění“ z dělohy nelibě, a proto se do ní chtějí vrátit zpět (Bowlby, 2010).

Z výše uvedených teorií byla jednoznačně nejsilněji přijímána teorie sekundárního pudu (Bowlby, 2010). Bowlby svou teorii vztahové vazby poprvé formuloval roku 1958, a to po seznámení se s pracemi etologů **Konrada Lorenze** a **Harryho Harlowa**,

kteřé považoval za velmi inspirativní. Tito autoři předkládají myšlenku, že mláďata si nevytvářejí pouto k matce pouze na základě klasického podmiňování založeném na krmení, jak do té doby předkládali jiní teoretici. **Harlow** odmítal pavlovský koncept sociálního attachmentu jakožto sekundárního efektu krmení pečující osobou. Harlow předkládá, že lidé usilují o uspokojení z kontaktu (*contact comfort*), k čemuž dospěl na základě svých pozorování vazbového chování u mláďat opic. Prováděl pokusy např. s *makaky rhesus*. V jednom z pokusů byla po narození mláďata těchto opic odebrána matce a dostala atrapu matky buďto ve tvaru drátěného válce anebo podobného válce, ale tentokrát pokrytého měkkou látkou. Obě atrapy měly také lahev s potravou. Pozorování ukázala, že si mláďata vždy vybrala atrapu matky s měkkou látkou. Bylo také potvrzeno, že celkově u modelu obaleného látkou trávila mláďata více času. V dalším z pokusů figurovaly stejné atrapy, ale s tím rozdílem, že lahev s potravou byla jen u drátěného modelu. I přesto se však ukázalo, že mláďata makaka upřednostňovala model obalený látkou (Bowlby, 2010; Mikulincer & Shaver, 2010). **Lorenz** studoval druhově specifické učení **imprinting** (*vtištění*). Pozorování prováděl u housat, káčat a dalších ptáků a zjistil, že se u nich vazebné chování projevuje i tehdy, když nesouvisí s příjmem potravy. Předložil zásadní vlastnosti imprintingu: odehrává se pouze během krátkého kritického období životního cyklu (v tzv. *senzitivní fázi*); je nezvratný a ovlivňuje pozdější vzorce chování, které se doposud v jeho repertoáru neobjevily (např. výběr sexuálního partnera). Lorenzovými pracemi tak byla výrazně zpochybněna teorie sekundárního pudu (Hašto, 2005; Bowlby, 2010; Mikulincer & Shaver, 2010; Procházka, 2018).

O výzkum vztahové vazby se z psychanalytického okruhu zasloužila **Anna Freudová**, která společně s **Dorothy Burlinghamovou** zkoumala kojence, batolata i malé děti v britských školkách, které byly odděleny od svých matek v době druhé světové války. Jejich pozorování se shodovala se závěry Bowlbyho a potvrzovala význam stálé pečující osoby na příznivý vývoj dítěte, potřebu o znovunavázání blízkosti po odloučení pečující osoby nebo potřebu navázání nové vztahové vazby s jinou pečující osobou (Hašto, 2005; Procházka, 2018).

Mary Ainsworthová byla Bowlbyho spolupracovnicí a byla také první autorkou, jež prováděla dlouhodobá pozorování interakcí dětí a matek jak v přirozených, tak i v laboratorních podmínkách, ve kterých zjišťovala kvalitu citového přilnutí. Je autorkou laboratorní techniky, díky které lze u dětí zjišťovat kvalitu attachmentu, tzv. **neznámá situace** (*Strange Situation Test, SST*). Metoda spočívá v opakované separaci dítěte od matky,

kdy je dítě navíc konfrontováno s neznámou osobou. Cílem metody je aktivace vazebného systému a pozorování jeho vnějších projevů – chování podmíněného citovým připoutáním. Během pozorování se sledují čtyři dimenze – vyhledávání blízkosti a kontaktu; udržení kontaktu; vzdor a odmítání; vyhýbavost. Tuto techniku je dle autorky možno užívat od 11 do 18 měsíců věku dítěte (Kulísek, 2000).

1.3 Fáze vývoje vztahové vazby

Pro vývoj attachmentu je důležitý již nitroděložní vývoj plodu – působení hormonálních a neurochemických vlivů, ale také např. to, zda dítě bylo chtěné či nechtěné. Na základě pozorování dětí v interakcích se svými matkami popsala M. Ainsworthová (1972; in Kulísek, 2005) **čtyři fáze vývoje vztahové vazby**, kdy se tyto fáze ve své podstatě shodují s těmi, které vymezil Bowlby. Během vývoje se citové pouto utváří recipročně během interakce dítěte a pečující osoby; těmito interakcemi jsou např. oční kontakt, kojení, hlasové vyjádření, kolébání, úsměvy, pláč atd. Časové vymezení jednotlivých fází vývoje vztahové vazby záleží také na individuálním vývoji kognitivních, percepčních a motorických schopností dítěte.

- 1) **Fáze před samotným vznikem citového přilnutí** – období orientace a signálů s omezeným rozeznáním postavy. Jedná se o krátké období ohraničováno zhruba 3 měsíci věku dítěte. V této fázi jsou významné zejm. reflexy (sací, úchopový atd.), schopnost dítěte odlišovat jednu postavu od druhé je omezena na sluchové a čichové podněty. Pro základ utvoření citové vazby je nutná přítomnost jedné pečující osoby.
- 2) **Zárodky citové vazby** – období orientace a signálů zaměřených na jednu nebo více osob, kterou dítě odlišuje od ostatních. Počátek této fáze závisí na tom, od kdy je dítě schopno odlišit známou tvář od cizí. Kolem 4 měsíců věku dítěte se snižuje frekvence úsměvů vůči cizím osobám, ale naopak vzrůstá frekvence úsměvů směrem ke známým tvářím. Fáze končí cca v 6 měsících věku.
- 3) **Vyhraněná citová vazba** – období udržování blízkosti rozlišovaných osob za pomoci lokomoce a signálů; započaté kolem 7. měsíce. Počátek této fáze bývá označován také jako *období strachu z cizince*. Dosavadní repertoár chování dítěte podmíněn citovou vazbou je teď navíc rozšířen o následování matky, přibližování se k ní, věšení se (*clinging*). Dítě dokáže následovat matku, vítat ji při jejím návratu, vnímá ji jako základnu pro průzkum okolního světa, matka tak naplňuje funkci bezpečného zázemí (*secure base*). V této fázi bývají některé další osoby dítětem

vybrány jako vedlejší vazebné postavy. Některé z behaviorálních systémů, které zprostředkovávají chování dítěte vůči pečující osobě, se stávají korigovanými k cíli; v tomto období je již citová vazba jasně viditelná a trvá do 2 až 3 let věku dítěte.

- 4) **Utváření partnerství korigovaného k cíli** – období cílově zaměřeného vztahu (*goal-corrected partnership*); v tomto období je dítě schopno pozorovat chování pečující osoby a všimnout si, čím je její chování ovlivňováno. Získává vhled do pocitů pečující osoby, což je základem pro vytvoření vzájemného vztahu. Představa světa je již propracovanější, chování dítěte je pružnější. Během 3 let věku dítěte je již utvořena jeho základní identita a psychické já. V optimálním případě závislost dítěte na pečující osobě ustupuje, dítě si vytváří vlastní autonomii a jeho aktivity jsou orientovány směrem k prozkoumávání okolního světa (Kulíšek, 2000; Bowlby, 2010; Procházka, 2018).

1.4 Funkce vztahové vazby

Vazebné chování má svou specifickou biologickou funkci, a sice **funkci ochrannou** – chrání jedince před možným nebezpečím, zajišťuje blízkost k **vazebné postavě** (*attachment figure*), a to právě nejčastěji v situacích stresu. Ochrannou funkci attachmentu zprostředkovávají neuroendokrinní hormony a fyziologické osy – neuropeptidy oxytocin a vasopresin, dále stresové hormony adrenalin a kortizol. Amygdala a HPA osa (hypothalamic-pituitary-adrenal axis) se aktivují v situacích nebezpečí (Mikulincer & Shaver, 2010). To, že funkcí vazebného chování je ochrana před nebezpečím a predátory, potvrzují pozorování mnoha druhů ptáků i savců, kdy je známo, že zvíře vyskytující se o samotě má větší šanci být napadeno a uloveno predátorem než zvíře, které se pohybuje ve skupině. Dále se také ukázalo, že vazebné chování se projevuje intenzivněji u zvířat, která jsou z důvodu např. věku, velikosti či zdravotního stavu zranitelnější a v poslední řadě se také potvrdil vysoký výskyt vazebného chování v situacích úleku (Bowlby, 2010).

V souvislosti s fázemi vývoje vztahové vazby můžeme pozorovat jeho další funkce, kterými jsou (Procházka, 2018):

- a) **blízkost vnímavé pečující osoby** – vazebné chování je typem instinktivního sociálního chování a je aktivováno silněji v situacích, kdy vazebná postava není přítomna. Reakcemi vedoucími k vazebnému chování a udržující blízkost jsou např. *pláč a úsměv*, které přivádějí matku k dítěti a udržují ji v blízkosti, nebo naopak *následování, přidržování se, věšení (clinging)*, které přivádí dítě k matce a udržují je v její blízkosti (Bowlby, 2010).

b) **udržování sociálních vztahů** – optimální vývoj vztahové vazby a s ním souvisejícího vazbového chování je spojen s libými pocity. Tato funkce napomáhá k udržení vztahové vazby mezi dítětem a pečující osobou, avšak později také k navazování a udržování vztahů s dalšími lidmi (Reite & Field, 1985).

c) **vzájemné naladění v intimním vztahu** – dítě a pečující osoba jsou dvěma organismy a mechanismy vztahové vazby jim napomáhají k tomu, aby se na sebe vzájemně naladily. V pozdějších fázích vývoje attachmentu je dítě schopno rozpoznat, co ovlivňuje chování pečující osoby a získává vhled do jejích pocitů a motivů. To je základem pro vzájemné naladění také v pozdějších blízkých vztazích (Reite & Field, 1985; Bowlby, 2010; Procházka, 2018).

1.5 Typy vztahové vazby

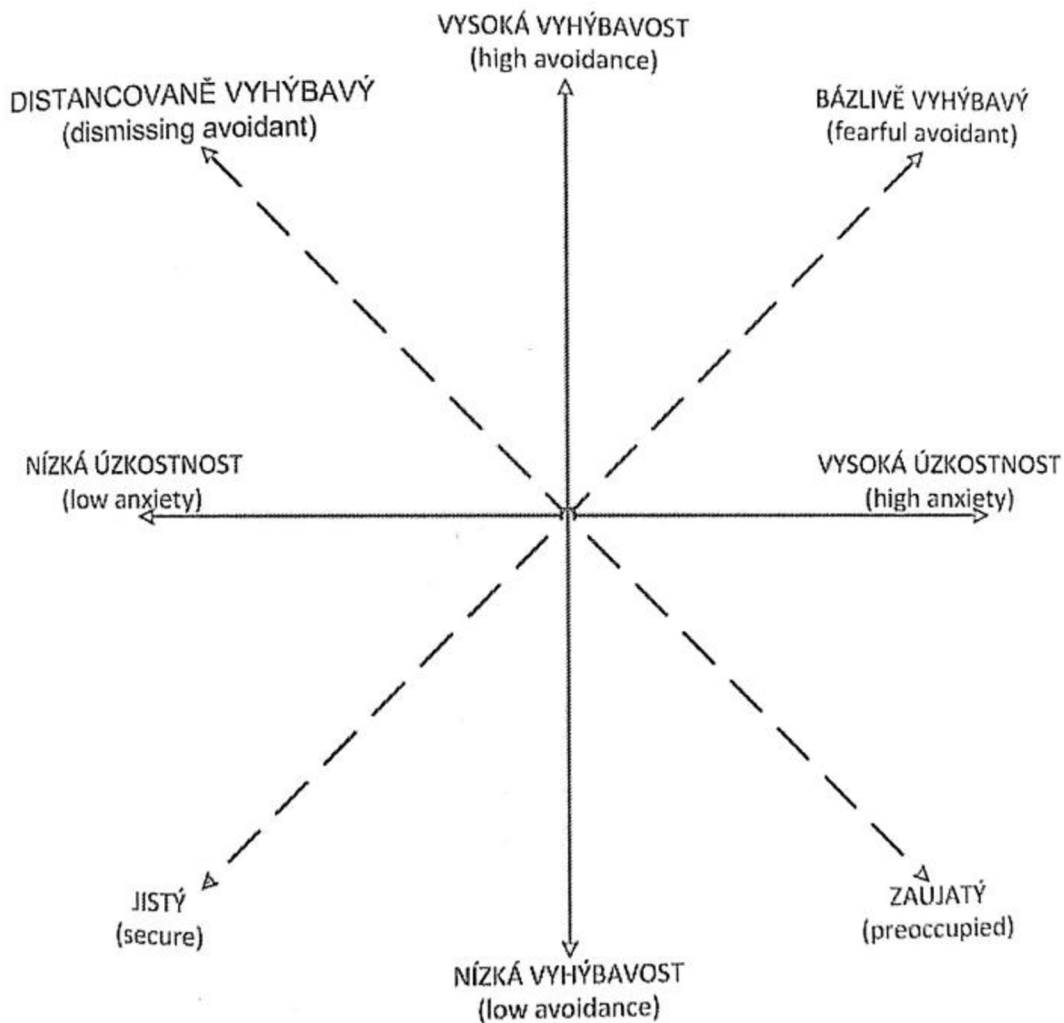
Dlouhodobá pozorování projevů dětí v situacích separace a následného setkání s pečující osobou Ainsworthové (1978; in Kulísek 2000) umožnila odlišení typů vztahové vazby. Původně byly vymezeny tři typy vztahové vazby, které Ainsworthová popsala do kategorií A, B, C, o něco později byla přidána kategorie D.

- **Jistý typ vztahové vazby** (kategorie B) – *secure attachment*. Děti, které si vytvoří tento typ vazby, považují vztahovou osobu za tzv. **jistou základnu** (*secure base*), ke které se vždy v případě potřeby mohou navrátit. Je jim příjemný tělesný kontakt, vyhledávají blízkost pečující osoby. Pokud vztahová osoba není přítomna, dítě projevuje známky nepohody, které se však vytrácí s matčíným příchodem, dítě ji vítá, tělesný kontakt s matkou je pro dítě zdrojem pocitu bezpečí. V přítomnosti pečující osoby se dítě vydává bez obav prozkoumávat okolí (Kulísek, 2000; Lečbych & Pospíšilíková, 2012).
- **Úzkostně-vyhýbavý typ vztahové vazby** (kategorie A) – *avoidant attachment*. Během separace se děti s touto vztahovou vazbou zdají být zdánlivě adaptované. Navenek jejich projevování emocí působí inhibovaně. Po návratu matky jsou odtažité a jejich chování je poznamenáno nedůvěrou (Kulísek, 2000).
- **Úzkostně odmítavý či ambivalentní typ vztahové vazby** (kategorie C) – *resistant attachment*. Děti s touto vazbou se chovají k pečující osobě ambivalentním způsobem, na jednu stranu potřebují její blízkost, avšak na druhou stranu kontakt s ní odmítají. Odmítavé chování lze nejsilněji pozorovat po návratu matky do místnosti (během SST), během samotné separace tyto děti často pláčou (Kulísek, 2000).

- Později byla Mainovou a Solomonovou (1990; in Kulísek, 2000) přidána kategorie D – **úzkostně-dezorganizovaný typ vztahové vazby** (*anxious-disorganized attachment*). U těchto dětí se objevovaly značně protichůdné a zdánlivě zmatené projevy chování, stereotypní a opakující se gesta a pohyby, chůze v kruhu. Děti rychle střídaly projevy přibližování se a vyhýbání se pečující osobě. Lze pozorovat také strach z pečující osoby. Výzkumy potvrzují, že toto chování se vyskytuje u dětí, které byly vystaveny týrání, zneužívání či jiným traumatickým událostem (Kulísek, 2000; Procházka, 2018).

Pojetí Bartholomewové a Horowitzové (1991; in Procházka 2018) stojí na tezi Bowlbyho a předkládá **čtyřkategorální model**, ve kterém autoři spojují dimenzi *vztahování se k sobě* a dimenzi *vztahování se k druhým*. Také ještě odlišili dva typy vyhýbavé vazby na *odmítající* vyhýbavou vazbu a *ustrášenou* vyhýbavou vazbu. Podobnost se čtyřkategorálním modelem nese **dvojdimenzionální model dospělé vazby** autorů Brennana, Clarka a Shavera (1998; in Procházka 2018), kteří upřednostňují nahlížet na typy citové vazby dvojdimenzionální optikou nežli kategoriální, protože se ukázalo, že lze typy vztahové vazby redukovat do dvou ortogonálních dimenzí – **vztahové úzkostnosti** (*attachment anxiety*), kterou můžeme označit za hyperaktivační strategii vazbového systému; a **vztahové vyhýbavosti** (*attachment avoidance*), která je naopak deaktivační strategií. Z dimenzí pak můžeme rozlišit čtyři typy vztahové vazby. Pro přehlednost uvádíme níže obrázek 1 (Lečbych & Pospíšilíková, 2012; Maierová, 2015; Seitzl, Charvát, & Lečbych, 2016; Procházka, 2018).

Obrázek 1: Dvojdimenzionální model vztahové vazby



Zdroj: Maierová, 2015, s. 51

- **Jistý typ** (*secure attachment*) – nízká dimenze vztahové úzkostnosti i vyhýbavosti. V dospělosti se tato vazba projevuje na utváření dalších vztahů kladně, umožňuje optimální regulaci emocí, reflektování chování a pocitů dalších osob. Jedinec vnímá sám sebe i ostatní pozitivně. Obecně jsou lidé s tímto typem vazby odolnější vůči stresu a prožívají delší období psychické pohody (Lečbych & Pospíšilíková, 2012; Craparo et al., 2019).
- **Nadměrně zaujatý úzkostný typ** (*preoccupied attachment*) – vysoká dimenze vztahové úzkostnosti, nízká vztahová vyhýbavost. Lze charakterizovat vyšší mírou úzkostnosti a závislosti na pečující osobě. Na separaci děti reagují zřetelnou nepohodou, po návratu pečující osoby můžeme pozorovat jistou ambivalenci – dítě má tendenci přiblížení se k matce, ale zároveň projevuje odpor z kontaktu.

V dospělosti se lidé s tímto typem vazby nechávají často pohltit emocemi, ke vztahové osobě mohou zaujímat negativní postoj a celkově mohou působit úzkostným a ustrašeným dojmem (Lečbych & Pospíšilíková, 2012; Maierová, 2015).

- **Distancovaně vyhýbavý typ** (*dismissing avoidant attachment*) – vysoká vyhýbavost, nízká úzkostnost. Tento typ je charakterizován vyhýbáním se matce, na její odchod dítě nijak výrazně nereaguje a při příchodu matky ji ignoruje. Pro dospělého jedince s tímto typem vazby je příznačný odstup od intimních vztahů, emoční vzdálenost, zdůrazňování vlastní autonomie, vyhýbá se emočně nabitým vztahům (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).
- **Bázně vyhýbavý typ** (*fearful avoidant attachment*) – vysoká míra úzkostnosti i vyhýbavosti. Tento typ byl vyzorován zejm. u dětí, které reagovaly chaotickým způsobem na odchod a příchod pečující osoby. Objevovaly se u nich prvky bizarního chování (Maierová, 2015) – tak, jak je popisujeme výše u **úzkostně-dezorganizovaného typu vztahové vazby**.

1.6 Vnitřní pracovní modely

Vnitřní pracovní modely vztahové vazby jsou základními stavebními kameny teorie attachmentu. **Vnitřní pracovní model** (nebo také *model reprezentací, mentální reprezentace, internal working model, representational model*) se utváří na základě interakcí mezi matkou a pečující osobou, a to již během raného dětství. Funguje na nevědomé či částečně vědomé rovině, proto se dá o vnitřních pracovních modelech říci, že jsou velmi odolné vůči změnám. Colinová (1996; in Kulísek, 2000) je popisuje jako reprezentace tvořené z modelů sebe, modelů druhých osob a modelů vzájemných vztahů s dalšími osobami. Vnitřní pracovní model v sobě obsahuje pocity, názory, strategie jednání, očekávání a způsoby interpretace informací, které souvisí se vztahem k pečující osobě (Kulísek, 2000; Procházka, 2018).

Bowlby (1988; in Cassidy & Shaver, 1999) předkládá, že opakované rané zkušenosti dítěte o míře citlivosti reakcí na jeho potřeby ze strany vazebné postavy utvářejí jeho vnitřní pracovní modely, tedy obecně představy o tom, jak funguje okolní svět. Na základě opakovaných interakcí dítěte s pečující osobou se dítě naučí, co může očekávat a přizpůsobuje tomu pak své další chování (Hazan & Shaver, 1994). Vnitřní pracovní modely jsou dle Bowlbyho z velké části nevědomými filtry, jejichž prostřednictvím si dítě konstruuje vztahy jednak k sobě, ale také k druhým lidem. Tyto rané pracovní modely pak

dle Bowlbyho přispívají k utváření širších mentálních reprezentací a ovlivňují pozdější fungování jedince napříč všemi vztahy. Lze rozlišovat **dvě složky vnitřního pracovního modelu**. Ta první zahrnuje reprezentace sebe sama a hodnocení vlastního self jakožto hodného lásky či nikoliv. V rámci druhé složky dítě hodnotí vztahové osoby podle toho, jak jsou tyto osoby dostupné a kvalitní, co se týče péče o něj (Seitl, Charvát, & Lečbych, 2016). Jedinec běžně pracuje s více modely najednou, vytváří si tedy tzv. **vícenásobné pracovní modely**, mezi kterými existuje určitá hierarchie. Jedinec si pro různé vazebné postavy a podle kontextu vztahů s nimi vytváří **specifické pracovní modely**, ale také **modely všeobecné**, které zahrnují obecnější strategie k navázání a udržení vztahu (Procházka, 2018).

1.7 Neurobiologické aspekty vztahové vazby

Z **pohledu neuroendokrinních mechanismů** se výzkumy zaměřují na zkoumání neurochemických dějů v souvislosti se sociálními vztahy, sociální paměť a vztahovou vazbou. Konkrétně se jedná o zkoumání vlivu **oxytocinu** a **vasopresinu**, kdy oba tyto neuropeptidy hrají důležitou roli při utváření a udržování sociálních vztahů a při tvorbě sociální paměti, jež je klíčovou schopností pro vytváření a udržení blízkých dlouhodobých vztahů (Insel & Young, 2001; Coria-Avila et al., 2014; Procházka, 2018). Oxytocin se vyplavuje u matek po porodu, podněcuje také emoční náklonnost matky k dítěti a společně s prolaktinem a endogenními opiáty aktivují u matky pečovatelské chování. Při dobře fungující vztahové vazbě se těchto neuropeptidů produkuje velké množství. Zároveň mají příznivý vliv na paměť, kdy se vjemy související s emoční a tělesnou blízkostí do paměti dobře ukládají (patří zde např. pachy, doteky, pohledy, tělesné pocity, hlas) (Hašto, 2005). Oxytocinové receptory jsou lokalizovány do oblastí bohatých na dopamin, a to do substantia nigra (součást bazálních ganglií ve středním mozku), preoptické oblasti a globus pallidus (část bazálních ganglií) (Insel & Young, 2001). Z **neuroanatomického pohledu** lze mateřské chování lokalizovat do oblastí mediální preoptické (reaktivita), oblasti prefrontální mozkové kůry (kontrola), přední oblasti gyrus cinguli (pozornost) a nucleus accumbens (motivace) (Coria-Avila et al., 2014; Procházka, 2018).

Vazebné chování je velmi komplexní problematikou, technicky náročnou pro zkoumání. Limity množství dosavadních interpretací výsledků lze spatřovat zejména v tom, že čerpají ze studia subhumánních živočichů – např. krysy, hlodavců, kuřat, ovcí. I přes probíhající výzkumy neurovědní poznání vztahové vazby nabízí stále množství

otazníků a zůstává prozatím ne příliš komplexně probádanou oblastí (Insel & Young, 2001; Procházka, 2018).

1.8 Výzkum vztahové vazby

Pozorování M. Ainsworthové a jejích spolupracovníků (1973) v rámci **Baltimorské studie** přinesla cenné poznatky o vývoji citové vazby v průběhu prvního roku života dítěte. Tato pozorování probíhala v domácích podmínkách a dále byla doplněna laboratorní metodou Strange Situation Test (SST). Studie se zúčastnilo celkem 26 dvojic matek a dětí a jeho cílem bylo ověření hypotézy o vlivu citlivé reaktivity (*sensitive responsiveness*) vazebné postavy na to, jak kvalitní vztahová vazba se utvoří. Studie potvrdila význam citlivosti vazebné postavy na kvalitu attachmentu. Pokud dítě brečí, **matky dětí s jistým attachmentem** za ním přicházejí dříve nežli matky dětí s typem nejistého attachmentu. Matky dětí s jistým attachmentem také citlivěji reagují na tempo krmení dítěte. Pokud to dítě v danou chvíli potřebuje, matka mu zprostředkuje sociální kontakt a utěší jej, ale zároveň je vnímavá vůči potřebě explorační okolí a umožní dítěti se od ní vzdálit. U **matek dětí s nejistým attachmentem** se předpokládá transgenerační přenos chování podmíněného citovou vazbou, tedy že tyto matky mají rovněž utvořen nejistý typ attachmentu. Chování těchto matek vůči svým dětem je obecně méně předvídatelné a méně konzistentní (Kulísek, 2000).

Rovněž přínosnou longitudinální studií, započatou roku 1975 a stále probíhající, je **Minnesotská studie**, jejíž cílem je identifikace faktorů dobrého rodičovství, zdravého vztahu mezi dítětem a rodičem a také různých faktorů, jež později ovlivňují zásadní oblasti života. Studie ukazuje, že schopnost emoční blízkosti v intimních vztazích v období mladé dospělosti je výrazně ovlivněna kvalitou rané péče a kvalitou citové vazby. Studie prokázala vliv nejranějších vztahů na další vývoj jedince (Procházka, 2018).

V souvislosti se zvládnutím stresu se potvrzuje předpoklad, že lidé s vyšší mírou vztahové úzkostnosti vykazují nižší odolnost vůči působení stresorů, než je tomu u jedinců s jiným typem vazby. Lidé s vyšší mírou vztahové úzkostnosti mají tendenci častěji využívat strategií zaměřených na emoce v porovnání se strategiemi zaměřenými na problém, což může indikovat nižší resilienci (Kural & Kovacs, 2021).

Jistá vztahová vazba je spojována s užíváním adaptivních copingových strategií, jelikož vnitřní pracovní modely těchto jedinců podporují jejich self-efficacy. Dále také lidé

s jistou vazbou uvádějí nižší míru negativních emocí a vyšší míru resilience, což je dááno do souvislosti s vyšší emoční inteligencí. Jedinci s vyhýbavou vztahovou vazbou vykazují vyhýbavé chování a sklon k užívání spíše negativních copingových strategií zahrnujících např. vyhýbání se blízkosti a intimitě a nízkou míru vyhledávání opory. Lidé s úzkostnou vztahovou vazbou inklinují k hyperaktivačním strategiím, které jsou charakterizovány snahami o vyhledání blízkosti k získání podpory a pozornosti. Také se v důsledku negativního vnímání sebe sama lidé s touto vazbou snaží o získání soucitu a náklonnosti ostatních (Craparo et al., 2019).

Copingové strategie v souvislosti s citovou vazbou byly zkoumány také u souboru 191 dětí ve věku 7-11 let. Ukázalo se, že při působení určitých druhů stresorů dokázaly děti s jistým attachmentem využít pozitivních copingových strategií, na rozdíl od dětí s nejistým připoutáním, které měly spíše tendenci k užívání negativních copingových strategií (Saija, Ioverno, Baiocco & Pallini, 2022).

Výzkum dospělého attachmentu u 50 žen a 50 mužů v mladé dospělosti a 50 žen a 50 mužů ve střední dospělosti ukázal, že u mladých dospělých převažoval jistý typ attachmentu, u jedinců ve střední dospělosti převažoval úzkostný typ vazby a vyhýbavý typ vazby nedominoval ani u jedné ze dvou zkoumaných období dospělosti (Pérez-Aranda, Peralta-Lopez, Estrada-Carmona, Reyes, & Tuz-Sierra, 2019).

V jiném výzkumu z roku 2020 byla zkoumána citová vazba v romantických vztazích, kdy nejistá citová vazba v romantických vztazích byla spojována s potížemi v oblasti regulace emocí, s nižší empatií ve vztahu, nižší mírou spokojenosti ve vztahu a také nižší mírou životní spokojenosti (Guzmán-González, Rivera-Ottenberger, Brassard, Spencer, & Lafontaine, 2020).

1.9 Měření vztahové vazby

ECR – Experience in Close Relationships

Sebeuposuzovací škála Experience in Close Relationships autorů Brennana, Clarka a Shavera byla vytvořena roku 1998. Jedná se o jeden z nejrozšířenějších nástrojů pro zjišťování vztahové vazby v dospělosti. Škála je tvořena 36 položkami rozdělených do 2 subškál, z nichž jedna zjišťuje vztahovou úzkostnost a druhá vztahovou vyhýbavost. (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Jelikož jsme tuto metodu zvolili pro náš výzkum, podrobněji se jí zabýváme v kapitole 5.1.2.

ASQ – Attachment Style Questionnaire

Metoda Attachment Style Questionnaire je dalším nástrojem pro zjišťování dospělého attachmentu. Autory metody z roku 1994 jsou Feeney, Noller a Hanrahan. Jedná se o 40 položkovou sebesposuzovací škálu rozdělenou do 5 subškál – Sebejistota (*Confidence*), Rozpaky z blízkosti (*Discomfort with closeness*), Potřeba uznání (*Need for approval*), Zaujatost vztahy (*Preoccupation with relationships*) a Sekundární vztahy (*Relationships as secondary*) (Craparo et al., 2019).

AAI – Adult Attachment Interview

Pravděpodobně nejznámější metodou sloužící k zjištění vztahové vazby u dospělých je Adult Attachment Interview autorů Georgové, Kaplanové a Mainové z r. 1996. Jedná se o klinický polostrukturovaný rozhovor o 20 otázkách zjišťující rané zážitky s nejbližšími vztahovými osobami. Rozhovor začíná obecnějšími otázkami (např. popsat několika přídavnými jmény vztah s matkou a otcem, když byla dotazovaná osoba dítětem) a směřuje k otázkám konkrétnějším (např. co se dělo, pokud byla dotazovaná osoba v dětství rozrušená, nemocná, vyděšená – jaká byla reakce dítěte a jaká rodičů atd.). Součástí metody je nejen přepis rozhovorů, ale také popis vztahu mezi respondentem a výzkumníkem (George, Kaplan & Main, 1996; Kulísek, 2000).

Attachment Q-set

Nástroj Attachment Q-set je určen pro zjišťování stupně jistoty vztahové vazby u dětí od 12 do 32 měsíců. Autory metody jsou Waters a Deane (1985; in Kulísek, 2000). Metoda spočívá v Q třídění 100 položek za přítomnosti dvou pozorovatelů. Výhodou metody je pozorování dítěte v interakci s pečující osobou v domácím prostředí. Jednotlivé položky popisují různé chování a zaměřují se např. na bezpečí, závislost, vnímané self-efficacy, odpoutání, úzkostnost, důvěru, převládající náladu atd. (Kulísek, 2000).

SST – Strange Situation Test

Metoda Ainsworthové a Wittigové z r. 1969 sloužící ke zmapování vztahové vazby u dětí je založena na opakované separaci dítěte od pečující osoby v neznámém prostředí, k tomu je ještě dále dítě vystaveno kontaktu s cizí osobou. Tento proces je rozdělen celkem do 8 fází, z nichž úvodní fáze trvá 30 vteřin, ostatní fáze 3 minuty. Pokud je však potřeba,

jakákoliv fáze může být ukončena předčasně. Cílem metody je za laboratorních podmínek aktivovat chování související se vztahovou vazbou – chování udržující blízkost (*proximity maintenance*), navracení se za pečující osobou jakožto za „bezpečným přístavem“ (*safe haven*) a vnímání této osoby jako „jisté základny“ (*secure base*) (Hazan & Shaver, 1994; Kulísek, 2000).

2 STRES

Není pochyb, že všichni jsme se již v nějakém období našeho života setkali s těžkou životní situací. Co máme takovou situaci na mysli? Pro každého tento pojem může znamenat něco odlišného. Někdo pokládá za těžkou životní situaci změnu práce, někdo rozchod, ztrátu blízké osoby, nemoc, jiný zase stěhování, hádku s blízkým přítelem, ale také třeba narození dítěte. Takto bychom mohli pokračovat dále. I přesto, že pojem stres s sebou mezi lidmi nese častěji spíše negativní konotaci, je důležité si uvědomit, že stres nám může přinášet také pozitivní intenzivní zážitky a že v některých situacích je pociťování stresu přímo nezbytné. Jelikož se tedy během našeho života setkáváme s rozličným množstvím stresorů, je žádoucí vědět, jakým způsobem stres zvládáme a jak s ním lze pracovat (Křivohlavý, 1994). V naší práci se zabýváme tím, jak je zvládání stresu v dospělém věku ovlivňováno utvořenou vztahovou vazbou a psychosociálními stadii tak, jak je vymezil Erikson. Proto je následující část práce věnována bližšímu poznání problematiky stresu.

2.1 Definice a dělení stresu

Na začátek můžeme uvést definici stresu podle Hartla & Hartlové (2010, s. 555), kteří jej popisují jako: „*fyziologickou odpověď organismu na nadměrnou zátěž néunikového druhu, která vede ke stresové reakci.*“ Podobně stres pojímá např. také klinický psycholog H. Basowitz, který o stresu hovoří jako o reakci organismu na procesy, které dosahují takových hodnot, že již přetěžují fyziologickou kapacitu organismu (Basowitz, nedat.; in Křivohlavý, 1994). H. Selye, který se začal stresem zabývat ve 30. letech 20. století, jej popsal jako: „*stav projevující se ve formě specifického syndromu, který představuje souhrn všech nespecificky vyvolaných změn v rámci daného biologického systému*“ (1956, str. 82). Stres však může vznikat i na základě pouhého očekávání, což shrnují ve své definici Appley a Trumbull (nedat.; in Křivohlavý, str. 10): „*Stresem je nejen přímé, bezprostřední ohrožení člověka, ale i anticipace takového ohrožení, a s tím spojený strach, nejistota a úzkost.*“

Stres také můžeme označit za multifaktoriální jev, jelikož na tom, abychom situaci vnímali jako stresovou, se podílí velké množství faktorů, a to vnitřních - např. celková odolnost jedince, motivace, způsoby zvládání těžkých životních situací; a vnějších – např. sociální opora materiální či nemateriální. Obecně ale můžeme rozlišit 3 faktory zvyšující

stresogenní potenciál situace; a to 1) nepředvídatelnost, 2) neovlivnitelnost a 3) vnitřní konflikty a riziko ztráty (Orel, 2010).

Stresorem se pak rozumí vliv, který na člověka negativně působí, jedná se o podnět, který stres vyvolává; a stejně jako u stresu můžeme i u stresorů hovořit o tzv. malých a velkých stresorech (Křivohlavý, 1994; Orel, 2010).

Co se dělení stresu týče, rozdělujeme **eustres** a **distres** (Křivohlavý, 1994; Bartůňková, 2010; Paulík, 2017). Eustresem se myslí takové životní situace, které nemusí být prožívány nutně negativně, mnohdy se právě naopak jedná o kladně působící zátěž; avšak tato situace se pojí s určitým úsilím, které je potřeba vyvinout, abychom ji zvládli. Kdežto distres je prožíván negativně. Dle Křivohlavého (1994) ještě můžeme odlišit tzv. **hypostres** a **hyperstres**. Hypostres je pro nás po určitou dobu zvládnutelný, avšak jeho kumulací se tato situace může změnit. Hyperstresem se myslí taková situace, která již přesahuje možnosti adaptability. Budeme-li brát v potaz délku trvání stresu, odlišujeme dále ještě stres **akutní** trvající krátkou dobu a stres **chronický** probíhající v delším časovém úseku (Orel, 2010).

2.2 Historie zkoumání stresu

C. Bernard (1813–1878), francouzský fyziolog, poskytl možná nejvýznamnější základ pro počátky zkoumání stresu. Jako první totiž systematicky zkoumal regulační mechanismy, díky kterým je možné organismus udržet v homeostáze. Jeho výzkumné objevy vedly k položení základů homeostatických mechanismů, což je základním kamenem pro pozdější výzkum stresu (Robinson, 2018).

Dalším autorem, který zkoumal stresovou reakci, byl **I. P. Pavlov** (1849–1936). Při pokusech se psy jim nejprve ukazoval kružnici a poté jim dal nažrat. V případě, že byla exponována elipsa, dostali psi elektrický šok. Při expozici kružnice se u psů zvyšovala sekrece slin a žaludečních šťáv, u expozice elipsy nikoliv. Psi se velmi rychle naučili rozeznávat kružnici od elipsy, a to i v případě, že Pavlov tvar elipsy upravoval tak, že se čím dál více blížila kruhu. Avšak existovala určitá hranice, kdy i pro psy bylo tento rozdíl obtížné rozeznat. V takovém případě se psi začali chovat buďto agresivně, anebo apaticky, což Pavlov nazval jako „stržení nervové činnosti“. Mohli bychom zde pravděpodobně hovořit o experimentálně navozené stresové reakci (Křivohlavý, 1994).

Dalším autorem zabývajícím se stresovou reakcí byl **W. Cannon** (1871–1945), který zkoumal kočky a psy v situaci ohrožení. Jeho cílem bylo zjistit, jak se tato zvířata brání v situacích nebezpečí. Zjistil, že i když zvířata vystaví různým druhům nebezpečí, objeví se vždy jedna ze dvou stereotypických forem chování, kterou nazval jako F-F (fight or flight, neboli útok nebo útek). Lišila se pouze intenzita reakce, která byla přímo úměrná danému stresoru. Cannon tedy došel k závěru, že stereotypická reakce na stres se nachází zabudovaná někde uvnitř obranného systému zvířete, který zajišťuje, aby přežilo (Křivohlavý, 1994).

Na pozorování W. Cannona navázal v r. 1930 **H. Selye** (1907–1982) a rozšířil dosavadní poznání, které bylo prozatím o stresové reakci dostupné, o nový rozměr – o to, co se děje uvnitř organismu; o fyziologické reakce probíhající v situaci ohrožení. Své pokusy prováděl na krysách a zjišťoval, co se s nimi děje, pokud je vystaví extrémním teplotám či nadměrné tělesné zátěži. Při pitvách byl pak schopen dokázat zvýšenou funkci nadledvinek v zátěžových situacích (Křivohlavý, 1994). Dlouhodobým pozorováním také zjistil, že fyziologická odpověď organismu na stresovou situaci vykazuje určitou stálost, kterou označil jako GAS – General Adaptation Syndrome čili obecný adaptační syndrom, o kterém podrobněji pojednáváme v 2.3 Průběh stresové reakce (Křivohlavý, 1994; Orel, 2010).

2.3 Průběh stresové reakce

Tělesná reakce na stres je ve své podstatě komplexní a dotýká se všech systémů těla. Na začátku stojí stresor, tedy spouštěč stresové reakce. Behaviorální inhibiční centrum, které reaguje např. na bolestivé podněty či signály nebezpečí, pak rozhoduje o tom, zda bude jedinec vnímat situaci jako ohrožující či nikoliv. To, že reakce proběhne, zajišťuje přežití organismu, a tedy obnovení jeho homeostázy navzdory měnícím se podmínkám (Křivohlavý, 1994). H. Selye tuto reakci v roce 1936 popsal jako **General Adaptation Syndrome** (GAS, obecný adaptační syndrom) se svými 3 fázemi:

- 1) **Poplachová reakce** – tato fáze je výrazně řízena adrenergním systémem, produkují se hormony nadledvin – adrenalin a glukokortikoidy; aktivuje se především sympatikus. Tato fáze je přípravou na boj nebo útek (fight or flight; F-F).
- 2) **Odolnost – rezistence** – druhá fáze je řízena HPA osou (hypothalamus – hypofýza – nadledviny). Fyziologické systémy se nyní snaží o stabilizaci činnosti organismu, pokud se to organismu nepodaří, přechází do třetí fáze.

- 3) **Vyčerpání – exhausce** – poslední fáze stresové reakce je zdraví ohrožující a v extrémních případech až smrtelná (Křivohlavý, 1994; Orel, 2010; Robinson, 2018; Večeřová-Procházková & Honzák, 2008).

2.4 Pojetí stresu

Pojetí a teorie stresu mnohých autorů bychom mohli rozčlenit do dvou skupin, a to do původnějšího – biologického pojetí (autoři Cannon, Selye); a psychologického pojetí (např. autoři Lazarus a Folkmanová). V následujících podkapitolách se seznámíme s hlavními pojetími.

2.4.1 Cannonovo pojetí

W. Cannon (1871–1945) byl americký fyziolog, který navázal na práci C. Bernarda, na jejímž základě pak vytvořil teorii objasňující, jaké fyziologické změny v organismu probíhají, jestliže je konfrontován se stresovou situací. Jak jsme již zmínili výše v kapitole Historie zkoumání stresu, Cannon svá pozorování uskutečňoval na kočkách a psech, jež vystavoval ohrožujícím situacím. Ve svých pozorováních dospěl k závěru, že odpovědí na takovou situaci je vždy jedna ze dvou forem obecného chování, kterou označil jako **F-F** (fight or flight). Cannon ve své knize (1929; in Robinson, 2018) vysvětluje, že vylučování adrenalinu do krevního oběhu má pro organismus několik adaptivních funkcí, které mu umožňují na stresor odpovědět buďto bojem, nebo útekem. Zároveň má adrenalin vliv na ostatní orgány tak, aby byla zachována homeostáza. Také, v návaznosti na Bernardovu práci, usuzuje, že adrenalin dává signál játrům, aby začaly do krevního oběhu vylučovat glukózu, a také zvyšuje dechovou frekvenci. Na tomto místě je však důležité poznamenat, že Cannon se domníval, že za všechny adaptivní reakce organismu je odpovědný adrenalin a nebral v potaz jiné biochemické interakce a další vlivy (Robinson, 2018).

2.4.2 Teorie H. Selyeho

H. Selye na svých experimentech s krysami popsal třífázový vzorec fyziologických reakcí, které nazval **GAS – General Adaptation Syndrome**, jehož průběh jsme popsali výše v kapitole 2.3. Selyeho ústřední myšlenkou bylo poukázat na to, že dlouhodobě působící stres má negativní dopad na celkové zdraví jedince (Robinson, 2018; Selye, 1956).

Selye dále identifikoval specifické hormony, které hrají roli ve stresové reakci – glukokortikoidy. Ve svých pozdějších pracích také potvrdil kauzální vztah mezi zvýšenou činností HPA osy (hypothalamo-hypofýzo-adrenální osy) a působením chronického stresu. Hlavní rozdíl mezi pracemi Cannona a Selyeho spočívá v tom, že Selye se zaměřoval na dlouhodobé působení stresu, kdežto Cannona zajímaly spíše přechodné reakce na působení akutních stresorů (Robinson, 2018).

2.4.3 Yerkes-Dodsonův zákon

Teorie autorů R. M. Yerkesa (1876–1956) a J. D. Dodsona (1879–1955) z roku 1908 předpokládá, že určitá hladina stresu může člověka motivovat k lepšímu výkonu. Pokud je úroveň stresu na střední hladině, výkonnost stoupá, ale pokud již úroveň stresorů přesáhne určitou míru, výkon se opět zhorší. Stejně tak pokud je hladina aktivace příliš nízká, výkon je také nižší. Proto je Yerkes-Dodsonův zákon označován také jako *U-teorie* kvůli svému lineárnímu vztahu. Svou teorii formulovali na základě svých experimentů s myšmi, které měly za úkol dostat se z bludiště, přičemž jen jedna cesta z něj byla správná. Pokud zvolily špatnou cestu, následovala rána elektrickým proudem. Když autoři do určité míry zvyšovali voltáž, výkon krys se zlepšoval. Když ale přesáhli únosnou míru, jejich výkon se opět zhoršil (Machač, Macháčová, & Hoskovec, 1985).

2.4.4 Pojetí stresu podle R. S. Lazaruse & S. Folkmanové

R. S. Lazarus (1922–2002) byl americký psycholog, který spolupracoval se S. Folkmanovou, nar. roku 1983. Teorii stresu těchto autorů bychom řadili do tábora psychologických pojetí. Stěžejním pojmem této teorie je tzv. **kognitivní hodnocení** (*cognitive appraisal*), které znamená způsob, jakým člověk hodnotí, zda jej určitá situace ohrožuje či nikoliv. Prvním způsobem je **primární hodnocení** (*primary appraisal*), kdy se jedinec snaží najít význam určité situace a vyhodnotit její (ne)bezpečnost. Odpovídá na otázku „*Co se děje?*“ Důležitý je pro jedince pocit kontroly nad situací. Toto primární zhodnocení kontroly záleží jednak na již utvořených názorech jedince a postojích dané společnosti, v níž žije, dále na osobnostních charakteristikách jedince, na jeho hodnotách, postojích a v poslední řadě také na situačních faktorech (Folkman, 1984; in Humpolíček, 2014). Během následného **sekundárního hodnocení** (*secondary appraisal*) pak jedinec hledá možnosti a zdroje, které mu pomohou zátěžovou situaci zvládnout. (Paulík & Gajda, nedat.; Křivohlavý, 1994; Humpolíček, 2014).

2.4.5 Teorie Holmese a Raheho

V 60. letech T. H. Holmes a R. H. Rahe vypracovali **teorii životních událostí**, která přiřazuje určitou výši významnosti v podobě bodové stupnice různým zásadním životním změnám. Vytvořili stupnici o 43 položkách představující různé životní události, které se mohou později podílet na rozvoji nemoci. Vyslovili předpoklad, že pokud jedinec nasbírá během jednoho roku mezi 150 až 300 body, jedná se již o velmi vysokou stresovou zátěž, která může zásadnějším způsobem ovlivnit zdravotní stav jedince. Např. 100 body ohodnotili úmrtí životního partnera, 47 body propuštění ze zaměstnání, 40 body těhotenství, 12 body Vánoce atd. Tento bodovací systém nelze samozřejmě univerzálně uplatňovat na všechny stejně, je nutné vždy brát v potaz zejména subjektivní pocit daných jedinců (Holmes & Rahe, 1967; Večeřová-Procházková & Honzák, 2008; Buchtová, 2016).

2.5 Neurobiologické aspekty stresu

2.5.1 Nervový systém & reakce na stres

Klíčovou roli při stresové reakci hraje **autonomní nervový systém** (ANS), přestože je nervová regulace fylogeneticky mladší nežli hormonální regulace. Pro všechny autonomní procesy je jeho nejdůležitější částí **hypotalamus**, který propojuje nervový a hormonální systém. Dva hlavní celky ANS – **sympatikus** a **parasympatikus** – jsou svým fungováním protichůdné a svými účinky se doplňují. Míra jejich aktivity se mění, ale lze říci, že jsou tyto dva systémy činné neustále. **Sympatikus** můžeme chápat jako systém aktivizující a nabuzující organismus. Právě to se děje v situacích ohrožení i během stresové reakce. Sympatikus zrychluje dýchání, srdeční frekvenci, zvyšuje tlak, žene krev z trávicího traktu do mozku a svalů, rozšiřuje průdušky, u jedince můžeme pozorovat mydriázu, naopak tlumí činnost trávicího traktu. Aktivace sympatiku souvisí také s aktivací dřeně nadledvin, která spouští sekreci katecholaminů – adrenalinu a noradrenalinu, a tím společně připravují organismus na výkon při stresu. Tyto dva systémy tak představují funkční celek, který nazýváme jako **sympatoadrenální systém** (SAS). Činnost **parasympatiku** lze pozorovat zejm. v situacích, kdy je člověk v klidu, např. po jídle. Jeho účinky jsou opačné od sympatiku, takže dýchání se zpomaluje, průdušky se zužují, trávicí systém je stimulován (Orel, 2010; Orel, 2015; Kumar, Rinwa, Kaur, & Machawal, 2013; Sinha & Jastreboff, 2013).

2.5.2 Hormonální systém & reakce na stres

Pro hormonální regulaci je klíčovou oblastí **osa HPA** (hypothalamic-pituitary-adrenal axis neboli hypothalamo-hýpofýzo-adrenální osa), která se při prožívání stresu aktivuje. Její aktivací se dále uvolňuje **ACTH** (adrenokortikotropní hormon), jehož hlavním aktivátorem je **CRF** (faktor uvolňující kortikotropin), který se nachází v **hypothalamu**. Aktivací HPA osy se také do oběhu začnou uvolňovat **glukokortikoidy (kortizol)**, které stimulují tvorbu **glukózy**, jež je důležitá pro mobilizaci organismu během stresové reakce. Základními hormony, které jsou během stresové reakce produkovány, jsou katecholaminy **adrenalin** a **noradrenalin**, které jsou produkovány nadledvinami. **Nadledviny** jsou párová endokrinní žláza, kdy odlišné hormony produkuje kůra nadledvin a dřeň nadledvin. Kůra nadledvin produkuje např. glukokortikoidy, mineralokortikoidy a pohlavní hormony; dřeň nadledvin potom katecholaminy a dopamin (Orel, 2010; Orel, 2015; Kumar, Rinwa, Kaur, & Machawal, 2013; Sinha & Jastreboff, 2013).

2.6 Zvládání stresu

Se stresem se lze vyrovnávat různými způsoby, které mohou být plánované, neplánované, vědomé i nevědomé. Ke zvládání stresových situací nám mohou sloužit naše vnitřní zdroje, kterými zde myslíme vybrané osobnostní determinanty více či méně stabilní v čase. V podkapitole o vnějších zdrojích zvládání stresu se zabýváme sociální oporou a jejími druhy.

2.6.1 Strategie zvládání stresu

Stres představuje narušení rovnováhy organismu důsledkem působení stresorů, a tudíž reakce na stres probíhá za účelem obnovení rovnováhy. Způsoby, jakými se jedinec snaží o nastolení homeostázy, nazýváme **strategiemi zvládání stresu** neboli **copingové strategie**. **Coping** můžeme definovat jako: „*odpověď* či *reakci člověka zaměřenou na snížení fyzické, emocionální a psychické zátěže, která je spojena se stresujícími událostmi a denními těžkostmi*“ (Snyder, 1999, s. 5). Coping je vědomým způsobem zvládání stresu, čímž se odlišuje od obranných mechanismů. Volba konkrétní strategie zvládání stresu je složitým kognitivním procesem, ve kterém je nutno brát v potaz tři oblasti, a to *kognitivní* (myšlenkový proces, uvažování nad výběrem vhodné strategie), *emocionální* (jakákoliv snaha o zmírnění intenzity negativních emocí) a *volní* (projevovaná konkrétním chováním) (Křivohlavý, 1994).

Nejčastěji se setkáváme s dělením strategií zvládání stresu do dvou základních kategorií, jež představili Lazarus a Folkmannová. Tou první jsou **strategie zaměřené na řešení problému** (*problem-focused coping*), další oblast tvoří **strategie zaměřené na emoce** (*emotion-focused coping*). Při volbě strategie zaměřené na problém se jedinec aktivně snaží o odstranění zdroje stresu, vyhledávání užitečných informací nebo hledání pomoci při řešení situace. Při strategiích zaměřených na emoce se snažíme o regulaci emocí spojených se zátěžovou situací, než že bychom se snažili měnit situaci jako takovou. Jelikož existuje velmi široké spektrum způsobů, kterými lze redukovat stres, strategie zaměřené na emoce mohou zahrnovat např. *techniky sebezklidnění* (relaxace, vyhledání emocionální podpory), *expresi negativních emocí* (křik, pláč), *zaměření na negativní myšlenky* (ruminace) nebo také *vyhýbání se, popírání*. Považujeme za důležité zmínit, že o strategiích zaměřených na řešení problému a na emoce je vhodné uvažovat jako o dvou vzájemně se doplňujících možnostech zvládání spíše nežli o dvou nezávislých kategoriích copingu (Gellman, 2020).

Dále autoři Janke a Erdmannová (2003) odlišují strategie zvládání na dvě základní skupiny, a to na pozitivní strategie a negativní strategie zvládání zátěže. **Pozitivními strategiemi** označují podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrola situace, kontrola reakcí, pozitivní sebeinstrukce. Do **negativních strategií** řadí únikovou tendenci, perseveraci, rezignaci a sebeobviňování. Dvě strategie nejsou autory zařazeny ani do pozitivních, ani do negativních strategií, a to potřeba sociální opory a vyhýbání se. Podrobněji se tomuto dělení věnujeme ve výzkumné části v kapitole 5.1.1, jelikož dotazník těchto autorů zjišťující strategie zvládání stresu (SVF-78) využíváme v rámci naší práce.

Můžeme také diferencovat strategie ofenzivní a defenzivní. **Ofenzivními strategiemi** se myslí aktivní postupy, kterými se jedinec snaží se stresory vyrovnat (např. hledání informací, kognitivní zvládání, přerámování významu problému, regulace vlastních emocí). **Defenzivní strategie** lze charakterizovat pasivitou, lhostejností, vyhýbáním se, rezignací, ignorováním (Křivohlavý, 1994; Gellman, 2020).

2.6.2 Vnitřní zdroje

Locus of control J. Rottera

Autorem konceptu locus of control (LOC) je J. Rotter (1916-2014), který podle něj označil ty jedince, kteří věří, že nemají příliš kontrolu nad tím, co se v jejich životě stane, za jedince s **vnějším místem kontroly** (tzv. externalisté). Tito lidé věří, že události v jejich

životě jsou výsledkem okolností, které oni sami nemohou ovlivnit. Naopak, lidé s **vnitřním místem kontroly** (tzv. internalisté) věří, že jsou schopni ovlivnit to, co se jim v životě děje svým chováním a svými schopnostmi. K určení LOC je možné použít Rotterovu škálu I-E (Internal-External Scale) (Rotter, 1966; in Adeyemi-Bello, 2001).

Hardiness S. Kobasové

Hardiness jako koncepce lidské odolnosti byla popsána S. Kobasovou v r. 1979, která koncipovala odolnost jako souhrn těchto tří stěžejních složek: 1) **výzva** (*challenge*) – jedinec vnímá situaci jako příležitost; 2) **oddanost** (*commitment*) – znamená zaujetí něčím, schopnost angažovat se v určité činnosti; 3) **kontrola** (*control*) – značí schopnost udržet události pod kontrolou a přesvědčení člověka, že toho je schopen (Kebza & Šolcová, 2008).

Sense of coherence A. Antonovského

Sense of coherence (SOC) autora A. Antonovského bývá do češtiny nejčastěji překládán jako *smysl pro soudržnost*; setkáváme se ale např. i s označením *smysl pro integritu* (Křivohlavý, 2001; in Kebza & Šolcová, 2008) či *vědomí souvztažnosti* (Hošek, 2003; in Kebza & Šolcová, 2008). Soudržností Antonovsky myslí soudržnost osobnosti, která má vliv na vnímání světa jakožto soudržného a smysluplného. SOC se formuje od dětství prostřednictvím pozitivních zkušeností. Pokud jedinec disponuje vysokou mírou SOC, činí jej to nezdolnějším, a tím je schopen lépe zvládat stresové události. Přesně naopak tomu bude u lidí s nižší mírou SOC. Antonovsky vymezuje tři hlavní složky tohoto konceptu: 1) **srozumitelnost** (*comprehensibility*) – jež je kognitivní složkou smyslu pro soudržnost; ukazuje míru schopnosti vnímat svět jako srozumitelné a smysluplné místo, tudíž místo nijak ohrožující; 2) **zvladatelnost** (*manageability*) – je konativní stránkou SOC; značí schopnost jedince vypořádat se s nároky každodenního života a s možností ovlivňovat a zvládat své životní role; 3) **smysluplnost** (*meaningfulness*) – která je afektivní složkou tohoto konceptu; poukazuje na to, jak jedinec vnímá a prožívá svět okolo sebe. Obecně pokud je pro jedince svět srozumitelným a zvladatelným místem, jeho bytí v něm bude chápáno jako smysluplné (Kebza & Šolcová, 2008; Kliment, 2014).

Optimismus jako explanační styl M. Seligmana

Koncepty optimismu a pesimismu můžeme vysvětlovat explanační styl jedince, na základě kterého si vysvětluje příčiny různých událostí, které se mu v životě dějí. **Explanační optimistický styl** můžeme přisuzovat těm jedincům, kteří přisuzují svým neúspěchům či negativním událostem v životě externí, nestabilní a specifické příčiny.

Seligman (2006) představuje tři hlavní dimenze explanačního stylu, kterými jsou: **1) stabilita v čase** – *dočasnost* špatných událostí v případě optimistů, *trvalost* v případě pesimistů; **2) globálnost** – optimisté chápou příčinu události jako *specifickou*, tedy vázanou pouze na konkrétní událost, naopak pesimisté považují příčinu negativních událostí za *globální*; **3) internalita vs. externalita** – optimisté často přisuzují svůj neúspěch nějakým vnějším okolnostem, ale pesimisté příčinu svého nezdaru častěji připisují sobě samým. Důležitým poznatkem Seligmana a jeho spolupracovníků je, že explanační styl se formuje časem a je ovlivňován vnějšími faktory, a pokud tedy člověku brání v adaptivním zvládnání zátěže, je možné jej přeučit, tedy upravit pesimistický explanační styl na optimistický (Seligman et al., 1988; in Dosedlová, Klimusová, Slováčková, & Fořtová, 2012).

Self-efficacy A. Bandury

Autor se ve své sociálně kognitivní teorii opírá o výklad lidského chování z pohledu triadického recipročního determinismu, což znamená, že se v úvaze o chování člověka berou v potaz tři vzájemně na sebe působící skupiny faktorů: behaviorální determinanty, environmentální determinanty a interpersonální determinanty. Ve své teorii dále také hovoří o procesu **sebeuplatnění** neboli **self-efficacy** a definuje jej jako přesvědčení o svých schopnostech podniknout takové kroky, díky kterým je jedinec schopen zvládnout přicházející zátěž a dosáhnout chtěného výsledku. Vlastní self-efficacy je založené na čtyřech zdrojích. Prvním je vlastní zkušenost se zvládnutím nějakého úkolu (*mastery experience*). Druhým zdrojem je zkušenost zástupná (*vicarious experience*) s pozitivním výsledkem nějaké činnosti u lidí, které bereme jako vzory. Třetím zdrojem je přesvědčení o tom, že máme potřebné schopnosti vypořádat se s úkolem a posledním zdrojem úsudek o našem vlastním fyziologickém stavu. Obecně můžeme self-efficacy chápat jako systém sebedůvěry, který nám pomáhá zvládat a překonávat neúspěchy a náročné životní situace (Janoušek, 1992; Blatný & kol., 2010).

2.6.3 Vnější zdroje

Mezi vnější zdroje zvládnání stresu řadíme **sociální oporu** (SO), kterou Křivohlavý (2009) definuje jako: „*pomoc, která je poskytována druhými lidmi člověku, který se nachází v zátěžové situaci. Obecně jde o činnost, která člověku v tísní jeho zátěžovou situaci určitým způsobem ulehčuje*“ (Křivohlavý, 2009, s. 94). Rozlišujeme čtyři druhy sociální opory – *instrumentální* (tou je např. finanční či materiální pomoc), *emocionální* (člověku poskytujeme empatickým způsobem náklonnost, dodáváme mu naději), *informační*

(tou myslíme např. poskytnutí nějaké rady využitelné pro konkrétní situaci) a *hodnotící* (jedná se o projevy respektu, posilování sebevědomí a sebehodnocení) (Křivohlavý, 2009). Podmínkou pro to, aby nějaký druh sociální opory mohl být vůbec poskytnut, je existence *sociální sítě* (social network), ve které se uskutečňují různé sociální interakce a tvoří se sociální vazby. Dále je možno odlišovat sociální oporu *anticipovanou* a *skutečně získanou*, přičemž anticipovaná SO souvisí s pocitem přijetí v sociální síti a jistotou toho, že bude jedinci poskytnuta adekvátní SO v případě, že ji bude potřebovat; a skutečně získaná SO je již reálná uskutečněná interakce mezi dvěma či více lidmi v konkrétní zátěžové situaci (Křivohlavý, 2009; Krpoun, 2012).

2.7 Měření stresu

SVF-78

Jedním z nástrojů pro měření stresu, konkrétně jeho zvládnání, je dotazník SVF-78 autorů W. Jankeho a G. Erdmannové (2002), přeložený do češtiny J. Švancarou (2003). Podrobně o tomto nástroji pojednáváme v kapitole 5.1.1, vzhledem k tomu, že jsme jej použili pro náš výzkum.

Holmes-Rahe inventář stresu

Dotazník byl sestaven psychiatry T. Holmesem a R. Raheem v roce 1967 za účelem zjistit, zda různé životní stresující události souvisejí s rozvojem nemoci. Obsahuje 43 položek ekvivalentních se stresovými událostmi, každá položka je pak ohodnocena určitým počtem bodů, které jsou ukazatelem míry zátěže. Součet těchto bodů za posledních 12 měsíců života poukazuje na pravděpodobnost rozvoje nemoci jako reakci na stresovou událost (Holmes & Rahe, 1967).

PSS – Perceived Stress Scale

Jedná se o sebeposuzovací dotazník, který je široce využíván po celém světě a přeložen do více než 25 jazyků. Zjišťuje, do jaké míry jednotlivec hodnotí různé události ve svém životě jako stresující na pětibodové Likertově škále. Existují 3 verze dotazníku; původní verze o čtrnácti položkách – PSS-14, vyvinutá Cohenem a kolektivem (1983), dále zkrácená deseti položková verze PSS-10 a poslední pouze čtyř položková verze PSS-4 využívaná např. při telefonních interview (Cohen, Kamarch, & Mermelstein, 1983; Eun-Hyun, 2012).

Stress Profile

Stress profile je sebeposuzovacím dotazníkem o 123 položkách rozdělených do 15 škál. Autorem metody je K. Nowack, o českou verzi metody se zasloužili J. Klose a P. Král. Poskytuje např. informace o stresových faktorech, které mají vztah s rozvojem nemoci, informace o životním stylu jedince, zjišťuje také strategie zvládnání zátěže (Klose & Král, 2006).

3 ERIKSONOVA TEORIE VÝVOJE OSOBNOSTI

Poslední kapitola teoretické části práce je věnována teorii psychosociálního vývoje autora E. H. Eriksona. Erik Homburger Erikson žil v letech 1902-1994, narodil se v Německu dánským rodičům. Erikson byl počat v mimomanželském poměru a se svým biologickým otcem se nikdy nesetkal. Po uplynutí několika let od Eriksonova narození jeho matka uzavřela sňatek s židovským pediatrem Homburgerem (a zároveň Eriksonovým lékařem), který jej posléze adoptoval. Od časného dětství Erik prožíval krizi identity, která se později stala ústředním tématem jeho teorie. Vyrůstal v židovském náboženství, avšak mezi židovskými dětmi kvůli svému vzhledu a nežidovským rysům nebyl příliš přijímaný. Na druhé straně ho jeho křesťanští spolužáci na gymnáziu zavrhovali jako Žida. Po ukončení gymnázia se rozhodl absolvovat uměleckou školu v Mnichově ve stopách své matky a jejích přátel. Studium předčasně ukončil a rozhodl se cestovat po Evropě. Po roce cestování se vrátil, aby se stal učitelem umění. Roku 1927 se díky tomu dostal do vídeňské společnosti, kde byl pozván, aby učil na soukromé škole dětí, jejichž rodiče absolvovali psychoanalýzu pod vedením Sigmunda Freuda. Během tohoto období byl Erikson analyzován Annou Freudovou, je to také období, kdy se setkal se svou budoucí ženou Joan Sersonovou, která tehdy žila ve Vídni kvůli výzkumu pro svou disertační práci o tanci. V roce 1933 se společně s ohledem na politickou situaci odstěhovali do Spojených států a o šest let později se stali jejími občany (Hoare, 2002; Drapela, 2011).

Ve Spojených státech působil Erikson jako dětský psychoanalytik a badatel v Bostonu, později pracoval také na harvardské psychologické klinice a dále v Institutu sociálních vztahů na Yalově univerzitě. V roce 1939 se s rodinou odebrali do Kalifornie, kde byl v Berkeley přizván do výzkumného týmu pro longitudinální výzkum vývoje dětí. V Kalifornii také Erikson započal svou soukromou dětskou psychoanalytickou praxi. Jeho kniha z roku 1950, *Childhood and Society*, je dodnes jeho nejznámější a nejčtenější publikací. Erikson se v ní jako první pokusil o konceptualizaci života jako lineárního procesu, jež se odvíjí podle jednotlivých etap, z nichž v každé je třeba se vypořádat s její jedinečnou dynamikou a konkrétní psychologickou krizí (Hoare, 2002; Drapela, 2011).

3.1 Identita a ego

Stěžejním tématem vývoje jedince je dle Eriksona utváření identity, která úzce souvisí s vývojem ega. Nejprve musí být utvořena osobní identita jedince, poté až následuje ego. Jeho pojetí ega se od toho Freudova odlišuje – ego se neuplatňuje pouze uvnitř mysli jedince, ale také ve vztahu k sociálnímu prostředí (Drapela, 2011). Období adolescence stanovil Erikson jako senzitivní období pro získání pocitu identity, kdy však její vývoj pokračuje i během dalších životních etap a v každém z nich nabývá nové kvality. Identitu Erikson chápe jako pocit osobní koherence a vlastní vnitřní neměnnosti v průběhu času, sociálních změn a požadavků společnosti. Identitu můžeme vnímat jako něco, co integruje osobnost směrem k její celistvosti (Hoare, 2002). Zatímco konec období adolescence by měl přinést překonání krize identity, její formování tím zdaleka nekončí – formování identity je celoživotním procesem ovlivňovaným externími i interními faktory, z velké části nevědomým vůči jednotlivci i jeho společnosti (Erikson, 1956; Grotevant, 1987; in De Haan & MacDermid, 1994).

Co se týče ega, dětské ego je prozatím slabé a může se správně rozvíjet, jen pokud je potvrzováno skrze lásku a péči mateřské osoby. Funkcí ega je integrovat psychosexuální a psychosociální aspekty na dané úrovni vývoje a zároveň integrovat nové prvky identity s těmi, které jsou již utvořeny (Erikson, 1956). V posledním životním období se integrují všechny předešlé zkušenosti a základem pro to je integrace ega, jejíž naplnění vede k pocitu spokojeného života, a naopak nedostatečná integrace v jedinci vyvolává pocit nenaplněnosti života a pocit zoufalství (Blatný & kol., 2010). Nedostatečná integrita ega se vyznačuje strachem z konečnosti života, jež jedinec nechce přijmout a pocituje zoufalství (Erikson, 1977, 2015).

3.2 Teorie psychosociálního vývoje

Eriksonova teorie vývoje osobnosti je ovlivněna Freudovou psychoanalýzou. Eriksona můžeme tedy označit za postfreudiána, který díky určité modifikaci psychoanalýzy dokázal aplikovat její poznatky na moderní společnost. Ve svém pojetí nepřikládá tak zásadní vliv pudovým tendencím jako Freud, ale tvrdí, že pudové tlaky na osobnost jsou kompenzovány také společenskými a kulturními vlivy (Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011). Vývoj osobnosti chápe jako proces po sobě jdoucích stadií od narození až po stáří.

Jeho pojetí označujeme jako epigenetické, čímž chceme vyjádřit, že jednotlivá stadia vznikají na podkladě stadia předešlého.

1. **Základní důvěra x základní nedůvěra** (novorozenecké období)

V tomto období je pro dítě nejdůležitější potrava, spánek a nerušené vyměšování. Nejvýznamnějším vztahem je pro dítě vztah s mateřskou osobou, která mu předvídatelností svého chování poskytuje **zážitek bezpečí** (Drapela, 2011). Prvním sociálním úspěchem novorozence je jeho ochota moct spustit mateřskou osobu z očí, aniž by to bylo doprovázeno pláčem či vztekem, jelikož pečující osoba pro dítě již představuje vnitřní jistotu stejně tak jako obraz předvídatelnosti vnějšího světa. Způsob, jakým matka pečuje o dítě, ovlivňuje pozdější **rozvoj identity**. Konzistentní péče ze strany mateřské osoby a opakovaná pozitivní zkušenost s naplňováním potřeb dítěte mu poskytuje základní pocit **ego identity** (Erikson, 1977). Kojenec se takto také učí důvěřovat pečující osobě a později i sám sobě. Nabytá důvěra kojenci pomáhá překonávat nepříjemné události během vývoje, v tomto období je to např. růst zubů (Drapela, 2011). Období je označováno také jako **orálně-smyslové období**, jelikož se novorozenec zaměřuje na svá ústa – sání, prořezávání zubů (Blatný & kol., 2010). Ctností tohoto stadia je **naděje**, která v pojetí Eriksona znamená v podstatě podmínku přežití (Drapela, 2011; Erikson, 2015).

2. **Autonomie x stud a pochybnosti** (batolecí období)

Vývoj svalstva v tomto období souvisí s **kontrolou vyměšování**. Erikson tuto etapu označuje za **svalově-anální období**. Dítě má snahu o kontrolu vylučování, s jejímž zvládnutím je spojen pocit autonomie. Zde je důležité přiměřené vedení a nastavení pravidel ze strany rodičů. Pokud se objevuje příliš protektivní chování anebo nepřiměřené tresty ze strany rodičů, začnou dominovat pocity studu (Blatný & kol., 2010). V kontextu kontroly vyměšování a análně-svalového chování Erikson zdůrazňuje potřebu rovnováhy mezi „zadržováním“ a „pouštěním“, která dává základ pro pozdější sociální interakce projevující se buďto přílišnou svázaností, anebo nedostatkem sociálních zábran. Základní ctností tohoto stadia je **vůle** (Erikson, 1977; Drapela, 2011).

3. **Iniciativa x vina** (předškolní věk)

V tomto období je pro dítě důležitou aktivitou hra a pohyb. Iniciativa je důležitou součástí každé aktivity, kterou dítě podniká. Hra v tomto období může udat směr budoucích cílů v aktivním dospělém věku. Nebezpečím této fáze je selhání v nějaké činnosti či přílišná snaha o úspěch, jež mohou vést k pocitům viny, rezignace a úzkosti. Erikson o této etapě

hovoří také jako o **infantilní genitalitě** a některé pocity viny mohou také pramenit z fantazií sexuální povahy. Ctností stadia je **účelnost** (Erikson, 1977; Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011).

4. **Píle x inferiorita** (mladší školní věk)

Toto stadium je obdobím latence, kdy dítě upouští od her a fantazií a přechází k činnostem vyžadujícím dovednosti. Ve škole se dítě učí různým dovednostem, osvojuje si některé schopnosti, nabývá vědomosti, učí se užívání různých nástrojů – rozvíjí tak svůj smysl pro píli, snaživost. Radost z dokončení činnosti díky vytrvalé pozornosti a píli v dítěti vyvolává **pocit úspěchu**. Naopak nezvládnutí nějaké činnosti přechází v pocity inferiority a nedostatečnosti plynoucí ze srovnávání se se spolužáky ve školním prostředí. Po sociální stránce je tato fáze vývoje klíčová; dítě si ve školním prostředí začíná uvědomovat sociální rozdíly, rasové odlišnosti, zesiluje význam vrstevnických vztahů, což ovlivňuje vývoj identity. Ctností tohoto stadia je **schopnost, kompetence** (Erikson, 1977; Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011).

5. **Identita x konfúze rolí** (období adolescence)

S navázáním počínajícího vztahu k získávání dovedností a užívání nástrojů a s příchodem puberty, končí dětství a začíná mládí. Jedinci se v tomto „mezidobí“ dětství a dospělosti zabývají zejména tím, zda jejich sebepojetí odpovídá tomu, jak jsou vnímáni druhými lidmi. V této fázi vývoje se sjednocují všechny dosavadní zkušenosti a představy o sobě z předešlých období a integrují se v podobě **ego identity** (Erikson, 1977). Pozitivním výsledkem této etapy je uvědomění si vlastní jedinečnosti a rozpoznání a následná integrace rolí ve společnosti. Pokud jedinec konflikt mezi identitou a zmatením rolí nedokáže vyřešit, projevuje se to v neschopnosti ztotožnit se v životě s náležitými rolemi (Beyers & Seiffen-Krenke, 2010). Významné vztahy v tomto období jsou vztahy vrstevnické a party, kde existuje riziko přílišné identifikace se skupinou, tím pádem rozmělnění vlastní identity vedoucí ke konfúzi rolí. Toto období je označováno také jako období **psychosociálního moratoria**, kdy se jedinec nachází mezi dětstvím a morálkou v něm naučenou a etikou, kterou má v dospělosti rozvíjet. Je to období, kdy člověk ještě nemusí činit životně důležitá rozhodnutí, avšak již má kognitivní, emoční i sociální prostředky k tomu, aby tak učinit mohl. Pro toto stadium je typický ideologický pohled na svět. Ctností stadia je **věrnost** (Erikson, 1977, 2015; Blatný & kol., 2010).

6. **Intimita x izolace** (období mladé dospělosti)

V tomto stadiu jsou pro jedince významné intimní, partnerské a přátelské vztahy, ve kterých je pozornost zaměřena na **lásku**, jež je ctností tohoto stadia. Intimita představuje zdravé spojení vlastní identity s identitou druhého člověka bez toho, aniž by se tyto dvě identity v sobě navzájem „rozpuštily“. Protipólem identity je distancování se od intimních vztahů a neschopnost je navazovat, čímž se jedinec dostává do izolace vyznačující se snahou nenavazovat intimní vztahy (Erikson, 1977; Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011). Podrobněji s ohledem na to, že se jedná o první stadium dospělosti, které tvoří náš výzkumný soubor, se touto etapou zabýváme v kapitole 3.3.

7. **Generativita x stagnace** (období dospělosti)

Toto období je charakteristické zapojením dospělého jedince do společnosti za účelem vytvoření něčeho hodnotného. Mohou to být hmotné statky, umění, kreativní myšlenky, ale také prokreativita (tedy plození potomstva). Zájmem generativity je především vytvoření a vedení budoucí generace a **péče** o ni, která je ctností tohoto stadia (Blatný & kol., 2010). Podrobněji o tomto stadiu opět ze stejného důvodu pojednáváme v kapitole 3.4.

8. **Integrita ega x zoufalství** (období stáří)

V posledním období života nastává čas pro integritu všech předešlých životních zkušeností. Pocit integrace ega pak vede k pocitu spokojeného a naplněného života. Jestliže pocit integrace není dostatečný, nastupují naopak na konci života pocity zoufalství. Nedostatek či absence ego integrity je doprovázena strachem, kdy člověk není schopen přijmout, že jeho životní cyklus dosáhl svého vrcholu. Zoufalství je spojeno s pocitem, že času již mnoho nezbyvá a není už prostor na to, začít žít život jinak a hledat tak cestu k integritě. Erikson (1977, s. 242) defínuje dětskou důvěru (první ze ctností ega) jako „*spoléhání se na integritu druhého člověka*“ a dává ji tedy do souvislosti s dospělou integritou tak, že děti se nebudou bát života, pokud se jejich rodiče nebudou bát smrti (tzn. pokud bude naplněna jejich integrita ega). Výsledkem celého vývojového cyklu člověka a zároveň poslední ctností je **moudrost** (Erikson, 1977; Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011).

3.3 **Intimita x izolace v období mladé dospělosti**

Po zvládnutí konfliktu mezi identitou a zmatením rolí nastupuje další vývojový úkol, a to zvládnutí intimity vs. izolace jakožto hlavního konfliktu mladé dospělosti.

Dle Eriksona (1968; in Beyers & Seiffe-Krenke, 2010) je schopnost oddat se partnerovi bez strachu ze ztráty vlastního ega stěžejním úkolem tohoto vývojového období. Jedinec se snaží angažovat se do intimních vztahů, do přátelských vztahů, do vztahů zahrnujících sexuální intimitu či do vztahů založených na soutěživosti, což může odhalit do té doby latentní insuficientní pocit identity (Erikson, 1956). Jedinec během těchto vztahů může zažívat určité napětí, a přílišná angažovanost do nich může vyústit až do interpersonálního splnutí vedoucího ke ztrátě identity a s tím související vnitřní zdrženlivostí a obecně obezřetností ve vztazích. Pokud během této doby člověk nedokáže vyřešit tento konflikt, může nevyřešené napětí vyústit v **izolaci** a (v lepším případě) v navazování pouze stereotypních a formalizovaných interpersonálních vztahů (Erikson, 1956). Je důležité také uvést, že protějškem intimity je distancovanost – tj. ochota zavrhnout, ignorovat či přerušit takové vztahy s lidmi, které pro člověka nejsou bezpečné a nepřinášejí mu uspokojení (Erikson, 1956, 1977).

Ve výzkumu Orlofskeho, Marcii & Lessera (1973) za použití polostrukturovaných rozhovorů k posouzení identity a stavu intimity u mužů studujících na vysoké škole se ukázalo, že muži, kteří vykazovali dosažení dostatečného pocitu identity, se dokázali více angažovat do intimních vztahů, zatímco muži s nedostatečným pocitem identity projevovali nedostatek oddanosti ve vztazích, menší intenzitu intimních vztahů a obecně se spíše od vztahů izolovali. Výzkum Rotenberga, Schauta & O'Connora (1993) prokázal, že úspěšné manželství a spokojenost ve vztahu u dospělých párů prokazujících vysokou míru intimity, lze spojovat s vyšším dosažením identity u jednotlivců. Zkušenost s krizí identity ve výzkumu souvisela s méně stabilními a méně spokojenými manželstvími. Výzkumy Bakkenové a Huberové (2005) nebo také Fitcha a Adamse (1983) taktéž potvrzují, že silněji vyvinuté ego souvisí s lepšími interakcemi v intimních vztazích.

3.4 Generativita x stagnace v období střední dospělosti

Hlavním tématem generativity je zájem o založení a vedení další generace. Generativita v sobě zahrnuje také kreativitu, prokreativitu a produktivitu dospělého jedince (Erikson, 1977). Pouze skutečnost toho mít nebo chtít děti však nenaplnuje samotnou podstatu generativity. Naopak můžeme se setkat i s rodiči, kteří fázi generativity nejsou schopni rozvíjet. Jedinec v tomto vývojovém období často investuje svůj čas a péči do druhých a díky těmto aktivitám sám směřuje k větší komplexnosti a integrovanosti (Hoare, 2002). Dospělý jedinec je v této fázi nedílnou součástí celého cyklu generací

a vzniká tak vzájemně provázaná reciprocita – jedinec ve fázi generativity je pilířem zajišťujícím kontinuitu rodu. Z tohoto pohledu jsou životy dospělých a životy jejich dětí úzce provázané, jelikož generační cyklus konfrontuje generativitu dospělých jedinců s připraveností k růstu mladší generace. Pojetí dospělosti dle Eriksona je v podstatě umocněným pojetím Freuda, který jej označil jako čas „milovat a pracovat“ (Hoare, 2002).

Ideál ega v tomto období je spatřován v „zachovávání světa“ (*maintaining the world*) a v péči o něj. Někteří lidé však nedokáží rozvinout své pečovatelské schopnosti, kdy příčiny tohoto problému můžeme často hledat ve zkušenostech z raného dětství, špatné identifikaci s rodiči či nadměrné sebelásce. Dospělí, kteří nevyřeší vývojový úkol generativity a stagnace, se uchylují k regresi, která se může projevovat až obsedantní potřebou pseudointimity, stagnací, nudou a ochuzenými mezilidskými vztahy. Starosti takového člověka pak plynou pouze z egocentrických motivů a z obav o sebe sama (Hoare, 2002).

Joan Eriksonová rozebírá generativitu ve své kapitole o doplněném devátém stadiu vývoje a v podstatě odráží dřívější témata ze spisů svého manžela, kdy do kontrastu generativity staví stagnaci a generativitu spojuje s péčí o druhé. Hlavním tématem tohoto období je dle ní zapojení se a přispívání do rodiny a širšího společenství. Generativita je preferovaným způsobem žití u těch, kdo dosáhli určitého stupně zralosti a jsou připraveni k prokreativitě. Avšak i pokud neplánují mít děti, mohou budoucím generacím přispívat jinými smysluplnými způsoby (Erikson, 1998, 2015).

Na souboru 50 osob nacházejících se v období střední dospělosti byly hledány souvislosti mezi vývojem ega a komplexitou a generativitou jedince za pomoci testu dokončení vět na zjištění vývoje ega a za administrace tematického apercipčního testu (TAT). Rozhovory byly kódovány podle stupně komplexity a generativity, jež jsou dvěma nejvýznamnějšími osobnostními otázkami tohoto vývojového období. Prokázala se souvislost mezi vysokým stupněm vývoje ega a komplexitou ve smyslu jasnější diferenciací plánů do budoucna spojenou s větší rozmanitostí vytyčených cílů, naopak tomu bylo u respondentů s nízkým stupněm vývoje ega. Generativita byla pozitivně spojována se skóry intimity v TAT (McAdams, Ruetzel, & Foley, 1986).

Na souboru matek ve středním věku a vysokoškolských žen bylo dosažení identity označeno za pozitivní prediktor pro generativitu v manželské a rodičovské roli. Dosažení vyššího stupně identity bylo také u žen ve středním věku pozitivně spojováno s pocitem well-being (De Haan & MacDermid, 1994).

V longitudinálním výzkumu attachmentu a rané generativity u adolescentů za použití metod ECR (Experience in Close Relationships), AAI (Adult Attachment Interview) a LGS (Loyola Generativity Scale) se prokázala negativní souvislost mezi vyhýbavým attachmentem a generativním zájmem. Vyhýbání se blízkým vztahům a diskomfort při jejich navazování u adolescentů limituje jejich zapojení se do intimních vztahů, a tím také jejich příležitosti prozkoumávat vlastní chování, které může prospívat ostatním, což může do budoucna snižovat jejich motivaci k tomu, aby smysluplně přispívali společnosti (Lawford, Doyle, & Markiewicz, 2017).

VÝZKUMNÁ ČÁST

4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Výzkumná část naší práce se zabývá hledáním vzájemných vztahů mezi attachmentem, psychosociálními stadii a zvládním stresu v období dospělosti. Předpokládáme existenci určitých souvislostí mezi těmito konstrukty a cílem naší práce je tyto souvislosti odhalit a přispět tak našimi výsledky k současnému poznání. Stanovený cíl práce a z něj následně vyvozené hypotézy se opírají o teoretickou základnu a výzkumy, uvedeny v teoretické části práce, jež byly na téma vztahové vazby a zvládnání stresu provedeny. Kvůli nedostatečnému množství studií na téma psychosociálního vývoje zjišťovaného metodou MEPSI jsme také stanovili dvě výzkumné otázky, na které budeme hledat odpovědi.

V teoretické části práce jsme se seznámili s tím, co jsou to zvládací neboli copingové strategie. Jejich volbě předchází poměrně složitý kognitivní proces. To, jaké konkrétní zvládací strategie jedinec v zátěžových situacích používá, ovlivňuje větší množství faktorů, kdy jedním z nich může být právě typ attachmentu, jehož behaviorální dynamika provází jedince po celý život napříč všemi jeho vztahy, proto se nám jevil tento konstrukt jako dostatečně důležitý pro to, abychom jej podrobili výzkumu. V souvislosti s tímto uvedeným se ještě později naší další oblastí zájmu stal psychosociální vývoj osobnosti, kdy chceme dosavadní obraz o souvislostech attachmentu a zvládacích strategiích doplnit o pohled psychosociálních konsekvencí, pro což jsme si vybrali vývojové období dospělého věku.

Dosavadní výzkumy potvrzují, že jedinci s vyhýbavým typem vztahové vazby mají sklon k užívání spíše negativních copingových strategií zahrnující např. vyhýbání se blízkosti a intimitě a nízkou míru vyhledávání opory. Dále také lidé s úzkostným typem vztahové vazby inklinují k užívání strategií charakterizovaných snahami o vyhledání blízkosti k získání podpory a pozornosti (Craparo et al., 2019). Na souboru pedagogických studentů se taktéž výzkumně potvrdil předpoklad, že jedinci s úzkostným a vyhýbavým typem vazby tendují k užívání negativních zvládacích strategií jako např. vyhýbání se, únikové tendence (Prosen & Vitulić, 2016).

Dále bylo také výzkumně potvrzeno, že jedinci, kteří v adolescenci zdárně zvládnou vývojový konflikt dosažení identity ega oproti zmatení rolí, v období dospělosti lépe navazují intimní vztahy a je u nich pozorován větší generativní zájem (Orlofsky, Marcia, &

Lesser, 1973; Adams & Fitch, 1981; Rotenberg, Schaut, & O'Connor, 1993; Bakken & Huber, 2005). Dosažení identity je označováno za pozitivní prediktor generativity (De Haan & MacDermid, 1994). V souvislosti s attachmentem je vyhýbavý typ vazby spojován s nižším výskytem navazování intimních vztahů a nižším generativním zájmem (Lawford, Doyle, & Markiewicz, 2017).

Možné souvislosti mezi danými jevy budeme ověřovat za pomoci metod SVF-78 - Strategie zvládání stresu autorů Jankeho a Erdmannové (2002), jejíž český překlad provedl Švancara (2003); ECR – Experience in Close Relationships pro zjištění dospělého typu vazby autorů Brennana, Clarka a Shavera (1998) s českým překladem od Lečbycha a Pospíšilíkové (2012) a v poslední řadě dotazníkem MEPSI – Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory Leidyové a Darling-Fisherové (1988), jejíž český překlad zajistili Procházka, Dolejš, Šmahaj, Kolařík, Glasser, Viktorová, & Friedlová.

4.1 Cíle výzkumu

Hlavním cílem naší práce je analyzovat možné souvislosti mezi attachmentem, psychosociálními stadii a strategiemi zvládání stresu v období dospělosti. V reakci na potřebu stanovení jak hypotéz, tak výzkumných otázek, jsme si stanovili dva dílčí cíle.

Jako dílčí cíle jsme stanovili:

- Ověřit, zda má typ vazby vliv na strategie zvládání stresu v dospělém věku.
- Zjistit, zda existuje vztah mezi určitými vývojovými úlohami, strategiemi zvládání stresu a typem vazby v dospělosti.

4.2 Formulace hypotéz a výzkumných otázek ke statistickému testování

Pro naplnění výzkumných cílů jsme na základě dosavadních teoretických poznatků a realizovaných výzkumů stanovili následující hypotézy:

H₁: Existuje souvislost mezi Vztahovou vyhýbavostí (ECR) a Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78).

H₂: Existuje souvislost mezi Vztahovou úzkostností (ECR) a Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78).

H₃: Existuje souvislost mezi Vztahovou vyhýbavostí (ECR) a strategií Vyhýbání se (SVF-78).

H₄: S rostoucí vztahovou vyhýbavostí (ECR) se snižuje výskyt strategie Potřeby sociální opory (SVF-78).

H₅: Existuje souvislost mezi Vztahovou úzkostností (ECR) a strategií Potřeby sociální opory (SVF-78).

Jelikož oblast psychosociálního vývoje zjišťovaného metodou MEPSI není v souvislosti s attachmentem a zvládacími strategiemi podložena dostatečným množstvím provedených výzkumů, rozhodli jsme se pro formulaci dvou výzkumných otázek:

VO1: Existuje souvislost mezi jednotlivými psychosociálními stadii a strategiemi zvládnání stresu?

VO2: Existuje souvislost mezi typem vazby a jednotlivými psychosociálními stadii vývoje?

5 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

V rámci naší diplomové práce jsme se rozhodli využít kvantitativního designu. Výhoda kvantitativního výzkumu spočívá v relativní úspoře času nebo také finanční nenáročnosti. Výhody lze ale spatřovat také směrem k samotným respondentům, kterým dotazníková metoda poskytuje potřebný čas na rozmyšlení odpovědi a utvrzuje v pocitu anonymity (Olecká & Ivanová, 2010). Nevýhodou této metody je však relativně nízká návratnost, což se potvrdilo také v našem případě – z 921 osob, které navštívily odkaz s výzkumem, se jej zúčastnilo 191 respondentů, úspěšnost vyplnění tedy byla 20,7 %.

Využitý kvantitativní design nám umožňuje srovnání s dalšími dosud provedenými výzkumy na toto téma. Naš výzkum má charakter korelační studie. Pro získání potřebných dat jsme zvolili užití dotazníkové metody, kterou Ferjenčík (2000, s. 183) označuje jako „*standardizované interview předložené v písemné podobě*“, kdy v našem případě to bylo s rozdílem použití daných dotazníků v online prostředí. Výhody použití dotazníků můžeme spatřovat v možnosti získat větší soubor dat od relativně rozsáhlého počtu respondentů (Chráška, 2016). Naše testová baterie byla složena ze třech dotazníků, které jsme šířili v online prostředí skrze sociální sítě či email. Respondenti se po rozkliknutí odkazu dostali pouze do rozhraní pro vyplnění otázek, které se jim zobrazovaly jednotlivě, a neměli možnost dotazníky nijak stáhnout.

5.1 Testové metody

V rámci našeho výzkumu pracujeme se třemi testovými metodami, kterými jsou Strategie zvládání stresu (SVF-78), Experience in Close Relationships (ECR) pro zjištění typu vazby u dospělé populace a Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory (MEPSI) pro zmapování psychosociálních stadií. Podrobněji jsou jednotlivé metody popsány níže.

Před vyplňováním samotných testových metod jsme od respondentů zjišťovali některé sociodemografické údaje, kterými byly pohlaví, věk, nejvyšší dosažené vzdělání a hlavní pracovní status.

5.1.1 SVF-78, Strategie zvládání stresu

Pro náš výzkum jsme se rozhodli použít dotazník Strategie zvládání stresu autorů W. Jankeho a G. Erdmanové z roku 2002, přeložený do češtiny J. Švancarou v r. 2003. Dotazník je vícedimenzionálním sebezpozorovacím inventářem, který se snaží zachytit způsoby, jakými jedinec reaguje na různé stresové situace. Metoda vychází z předpokladu, že strategie, které jedinec při prožívání stresu používá, jsou vědomé natolik, že se na ně lze verbálně dotázat (Janke & Erdmannová, 2003).

SVF 78 je zkrácenou verzí dotazníku SVF 120 (1985) a skládá se ze 78 položek rozdělených celkem do 13 subtestů. Testovaná osoba má u každé položky na výběr z pětistupňové škály, od 0 – vůbec ne, 1 – spíše ne, 2 – možná, 3 – pravděpodobně, po 4 – velmi pravděpodobně. Vnitřní konzistence jednotlivých subtestů se pohybuje v rozmezí 0,80 do 0,94. Pouze subtesty Odklon a Kontrola situace odhalily nižší hodnoty, a to 0,77 (Odklon) a 0,79 (Kontrola situace). Hodnoty vnitřní konzistence byly na zkoumaném vzorku autorů metody ve velké míře shodné u žen i mužů (Janke & Erdmannová, 2003).

Metoda nám o respondentovi poskytuje informace o jeho celkových pozitivních (POZ) a negativních strategiích (NEG). V rámci pozitivních strategií dále odlišujeme tři dílčí strategie, a to POZ 1 – Strategie podhodnocení a devalvace viny (zahrnuje subtesty 1 a 2), POZ 2 – Strategie odklonu (zahrnuje subtesty 3 a 4) a POZ 3 – Strategie kontroly (zahrnuje subtesty 5, 6 a 7). Negativní strategie zjišťujeme subtesty 10, 11, 12, 13. Zbývající subtesty 8 a 9 jsou singulárními strategiemi (Janke & Erdmannová, 2003).

Dotazník disponuje celkem 13 subtesty, které jsou stručně i s ukázkou položky popsány v tabulce 1.

Tabulka 1: Subtesty a ukázkové položky inventáře SVF-78

Číslo subtestu	Název subtestu	Strategie	Charakteristika subtestu a ukázková položka
1	Podhodnocení	POZ 1	Ve srovnání s ostatními si přisuzovat menší míru stresu. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, jsem rád(a), že nejsem tak přecitlivělý(-á) jako druzí.</i>
2	Odmítání viny	POZ 1	Zdůraznit, že nejde o vlastní odpovědnost. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, řeknu si, že za to nemohu.</i>
3	Odklon	POZ 2	Odklon od zátěžových aktivit/situací, případně příklon k situacím inkompatibilním se stresem. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, přejdu k nějaké jiné činnosti.</i>
4	Náhradní uspokojení	POZ 2	Obrátit se k pozitivním aktivitám/situacím. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, sním něco dobrého.</i>
5	Kontrola situace	POZ 3	Analyzovat situaci, plánovat a uskutečnit jednání za účelem kontroly a řešení problému. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, aktivně se snažím situaci změnit.</i>
6	Kontrola reakcí	POZ 3	Zajistit nebo udržet kontrolu vlastních reakcí. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, snažím se o kontrolu svého chování.</i>
7	Pozitivní sebeinstrukce	POZ 3	Přisuzovat sobě kompetenci a schopnost kontroly. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, řeknu si, že to vydržím.</i>
8	Potřeba sociální opory	-	Přání zajistit si pohovor, sociální oporu a pomoc. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, snažím se s někým o problému hovořit.</i>
9	Vyhýbání se	-	Předsevzetí zamezit zátěžím nebo se jim vyhnout. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, vyhnu se napříště takovým situacím.</i>
10	Úniková tendence	NEG	Tendence (rezignační) vyvážnout ze zátěžové situace. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, pouze si přeji, abych z této situace co nejrychleji vyvážl(a).</i>
11	Perseverace	NEG	Nedokázat se myšlenkově odpoutat, dlouho přemítat. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, v myšlenkách si pak situaci znovu a znovu přehrávám.</i>
12	Rezignace	NEG	Vzdávat se s pocitem bezmoci, beznaděje. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, mám tendenci hned ustoupit.</i>
13	Sebeobviňování	NEG	Připisovat zátěže vlastnímu chybnému jednání. <i>Když jsem něčím nebo někým poškozen(a), vnitřně rozrušen(a), nebo vyveden(a) z míry, mám špatné svědomí.</i>

Zdroj: Janke & Erdmannová, 2003

5.1.2 ECR, Experience in Close Relationships

Při zjišťování typu vztahové vazby jsme se z možných alternativ pro její zkoumání u dospělých osob rozhodli použít metodu Experience in Close Relationships (ECR) autorů Brennana, Clarka a Shavera vyvinutou r. 1998, přeloženou do češtiny Lečbychem a Pospíšilíkovou (2012). Metoda umožňuje zachycovat prožívání blízkých vztahů skrze dimenzionální přístup, který autoři metody upřednostňují před přístupem kategoriálním (Cígler et al., 2019). Odvozenými metodami z ECR a taktéž přeloženými do českého jazyka jsou ECR-R (Experience in Close Relationships – Revised; Fraley, Waller, & Brennan, 2000; in Seitl, Charvát, & Lečbych, 2016) a ECR-RS (Experience in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaire; Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011; in Seitl, Charvát, & Lečbych, 2016). Vnitřní konzistence metody je dobrá, pohybuje se mezi hodnotami 0,86 – 0,87 (Seitl, Charvát, & Lečbych, 2016).

Metoda disponuje 36 položkami, z nichž 18 z nich zastupuje dimenzi vztahové vyhýbavosti a dalších 18 dimenzi vztahové úzkostnosti. Některé z položek jsou skórovány reverzně. Respondenti odpovídají na sedmibodové škále Likertova typu (1 – rozhodně nesouhlasím, 2 – nesouhlasím, 3 – spíše nesouhlasím, 4 – nevím, 5 – spíše souhlasím, 6 – souhlasím, 7 – rozhodně souhlasím (Lečbych & Pospíšilíková, 2012).

Tabulka 2: Subškály a ukázkové položky dotazníku ECR

Název škály	Charakteristika škály a ukázkové položky
Vyhýbavost	Nepohoda v intimních situacích a v situacích podněcujících k závislosti na druhé osobě. <i>Jsem nervózní, když se se mnou někdo chce více sblížit. Je mi nepříjemné, mám-li se otevřít druhým.</i>
Úzkostnost	Strach z odmítnutí, opuštění, separace. <i>Dělá mi starosti, že bych mohl/a být odmítnut/a, nebo opuštěn/a. Trápí mě být sám/sama.</i>

Zdroj: (Lečbych & Pospíšilíková, 2012)

5.1.3 MEPSI, Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory

Inventář MEPSI je určen pro měření psychosociálních atributů plynoucích z vývoje osobnosti E. Eriksona skrze osm fází vývoje. Autory původní metody Erikson Psychosocial Stage Inventory jsou Rosenthal, Gurney, & Moore (1981), která posuzuje pouze prvních šest stadií životního vývoje. Modifikovaná verze metody, jejíž český překlad používáme v našem

výzkumu, je dílem autorů C. Darling-Fisherové a N. K. Leidyové (1988). Metoda je určena k použití u dospělé populace v kontextu Eriksonovy vývojové teorie. Celková reliabilita metody na souboru N=425 (214 žen a 211 mužů) dosahuje hodnoty 0,95. Pro jednotlivé škály se pohybuje v rozmezí 0,69 – 0,83 (Darling-Fisher & Leidy, 1988). Na českém překladu metody se podílejí Procházka, R., Dolejš, M., Šmahaj, J., Kolařík, M., Glasser, O., Viktorová, L., & Friedlová, kdy v současné době není česká verze metody publikována.

Tabulka 3: Škály a ukázkové položky inventáře MEPSI

Název škály	Ukázkové položky
Důvěra x Nedůvěra	<i>Jsem stejně dobrý/á jako ostatní lidé. Lidé se mě snaží využít.</i>
Autonomie x Stud a pochybnosti	<i>Skutečně věřím sám/sama v sebe. Stydím se za sebe.</i>
Iniciativa x Vina	<i>Jsem aktivní člověk, který dělá hodně věcí. Spoléhám se na inspiraci od ostatních.</i>
Píle x Inferiorita	<i>Usilovně se snažím dosáhnout svých cílů. Nedotáhnu věci do konce.</i>
Identita x Zmatení rolí	<i>Vím, jaký jsem člověk. Cítím se zmatený.</i>
Intimita x Izolace	<i>Najít si blízké přátele je pro mě snadné. Raději se lidem moc neotevírám.</i>
Generativita x Stagnace	<i>Jsem hrdý/á na to, čeho jsem v životě dosáhl/a. Nenašel/venašla jsem v životě žádné poslání nebo smysl.</i>
Integrita ega x Zoufalství	<i>Cítím, že jsem se svým životem vyrovnaný/á. Bojím se stárnutí.</i>

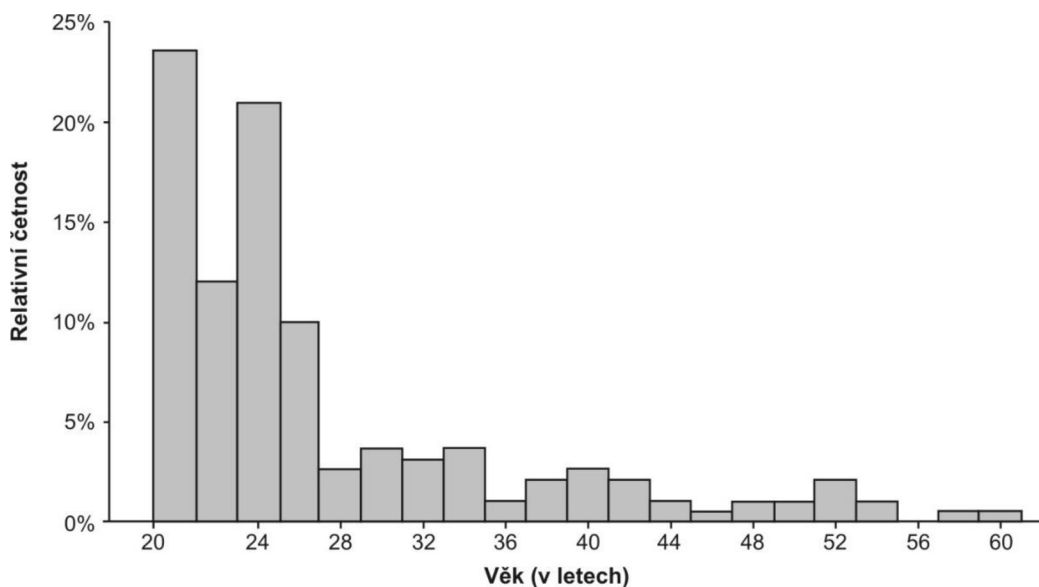
Zdroj: Darling-Fisher & Leidy, 1988

6 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

Sběr dat probíhal na online platformě Survio a byl zpřístupněn k vyplnění od října 2021 do ledna 2022. Výzkumný soubor byl do výzkumu vybrán prostřednictvím příležitostného výběru, konkrétně samovýběrem. Námi stanovenou omezující podmínkou pro respondenty byla minimální věková hranice dvaceti let. Skrze přímý odkaz stránku celkem navštívilo 921 osob, z toho 730 z nich se výzkumu však nezúčastnilo. Získali jsme tedy celkem 191 odpovědí, které splňovaly naše požadavky a byly do výzkumu zařazeny.

Výzkumný soubor tvořilo 191 osob ve věku od 20 do 61 let. Průměrný věk činil 27,5 let ($SD = 7,18$). Věkové složení výzkumného souboru podrobněji ukazuje Obrázek 2. Ve výzkumném souboru převažovaly ženy (77,5 %, $n = 148$) nad muži (19,9 %, $n = 38$); pět (2,6 %) respondentů nechtělo uvést své pohlaví. Pokud jde o pracovní status, 55 % ($n = 106$) respondentů uvedlo, že studuje, a 38 % ($n = 72$) respondentů uvedlo, že pracuje (jako zaměstnanci či osoby samostatně výdělečně činné); zastoupení ostatních kategorií bylo nízké (dva pracující studenti, devět osob na rodičovské dovolené a dvě nezaměstnané osoby).

Obrázek 2: Věkové složení výzkumného souboru



6.1 Etické hledisko a ochrana soukromí

Respondentům bylo sděleno, jakých oblastí se výzkum týká, jak zhruba dlouho bude trvat vyplnění dotazníků a pro koho je výzkum určený. Všem respondentům, kteří se

rozhodli dotazníky vyplnit, bylo před jejich samotným započítáním sděleno, že jejich účast je dobrovolná a že výsledky budou souhrnně použity pro účely kvantitativní analýzy dat. Účastí na výzkumu byli respondenti seznámeni s tím, že souhlasí se zpracováním osobních údajů dle ustanovení zákona č. 101/2019 Sb. o ochraně osobních údajů. Byla jim také slíbena anonymita, kterou jsme taktéž dodrželi. Dále byli též seznámeni s tím, že mohou svoji účast kdykoliv přerušit. Respondenti měli v případě jakýchkoliv dotazů možnost obrátit se na nás přes e-mail.

7 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

Data byla zpracována v programu R verze 4.0.2. Nejprve byly vypočteny základní deskriptivní statistiky jednotlivých proměnných a také odhad reliability jednotlivých škál (McDonaldovo omega). Vztahy mezi jednotlivými proměnnými byly analyzovány pomocí Pearsonova korelačního koeficientu. Jeho předpoklady včetně bivariační normality a linearity byly ověřeny pomocí matice bodových grafů. Tyto předpoklady byly dodrženy. Za signifikantní byly považovány výsledky na hladině $\alpha = 0,05$. Pro bivariační korelace jsou uváděny také 95% intervaly spolehlivosti.

Pro podrobnější analýzu vztahů mezi jednotlivými škálami SVF-78, MEPSI a ECR byla použita síťová analýza. V síťovém modelu uzly představují jednotlivé proměnné a spoje mezi nimi odhadované statistické vztahy. Zpravidla se síťové modely (jak je tomu i v našem případě) zakládají na parciálních korelacích, protože použití bivariačních korelací by vedlo k pozorování mnoha „zdánlivých“ (*spurious*) spojů. Např. kdyby proměnná A měla efekt na proměnnou B a proměnná B by měla efekt na proměnnou C, ale přitom proměnná A by přímý efekt na proměnnou C neměla, i tak bychom pozorovali korelaci mezi A a C. Aplikace síťových modelů s využitím parciálních korelací (tj. korelací mezi jednotlivými páry proměnných po kontrole všech ostatních proměnných) tedy odhalí, které proměnné spolu souvisejí tak silně, že jejich vztah nelze vysvětlit jinými měřenými proměnnými. Síťové modely v psychologii mají ovšem zpravidla explorační povahu. To znamená, že mohou vést k tvorbě hypotéz o kauzálních vztazích mezi proměnnými, nikoli k jejich confirmaci. Spoj (signifikantní parciální korelace) mezi proměnnou A a B může totiž znamenat více věcí: A může mít přímý efekt na B, B může mít přímý efekt na A, nebo jejich vztah může být cyklický. I když mezi A a B není žádný přímý vztah, můžeme mezi nimi pozorovat spojení, protože (1) mohu mít stejnou příčinu, kterou jsme ale neměřili, (2) jejich vztah může být plně mediován jinou proměnnou, kterou jsme neměřili nebo (3) jejich vztah je pouze zdánlivý a vznikl kvůli kontrole proměnné, která je jejich společným důsledkem. Bod (3) je vhodnější názorně vysvětlit na příkladu. Dejme tomu, že výkon v testu závisí kladně na inteligenci a motivaci, ale že spolu inteligence a motivace ve skutečnosti vzájemně nesouvisejí. Když ale odhadneme vztah mezi inteligencí a motivací po kontrole výkonu v testu, budeme mezi nimi pozorovat zdánlivý vztah, protože když např. víme, že někdo

podal vynikající výkon v testu a zároveň měl nízkou motivaci, je pravděpodobnější, že byl vysoce inteligentní.

7.1 Deskriptivní statistiky a odhad reliability škál

Tabulka 4 ukazuje základní deskriptivní statistiky proměnných, tj. průměry, směrodatné odchylky a minimální a maximální pozorované hodnoty. Rozdělení všech proměnných bylo přibližně normální; absolutní hodnoty šikmosti ani špičatosti nepřesáhly hodnotu 1. Celkové skóre jednotlivých škál byly vypočteny jako průměry položek. Minimální a maximální dosažitelné hodnoty byly 0–4 pro škály SVF-78, 1–5 pro škály MEPSI a 1–7 pro škály ECR. Reliabilita škál byla ve většině případů dostatečná. Relativně nejnižší reliabilitu vykazovala škála SVF Kontrola reakcí (McDonaldovo $\Omega = 0,64$). Ostatní škály měly reliabilitu vyšší než 0,70.

Tabulka 4: Deskriptivní statistiky a odhad reliability

Dotazníky a škály	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Ω
SVF					
Pozitivní	2,11	0,42	1,00	3,10	0,92
Pozitivní 1	1,61	0,67	0,00	3,83	0,89
Podhodnocování	1,53	0,91	0,00	4,00	0,88
Odmítání viny	1,68	0,67	0,00	3,67	0,79
Pozitivní 2	2,10	0,56	0,58	3,58	0,82
Odklon	2,19	0,64	0,33	3,83	0,71
Náhradní uspokojení	2,00	0,72	0,17	3,67	0,74
Pozitivní 3	2,45	0,53	1,17	3,72	0,88
Kontrola situace	2,65	0,69	0,67	4,00	0,79
Kontrola reakcí	2,37	0,59	0,67	3,83	0,64
Pozitivní sebeinstrukce	2,34	0,71	0,67	4,00	0,80
Potřeba sociální opory	2,32	0,99	0,00	4,00	0,91
Vyhýbání se	2,44	0,79	0,17	4,00	0,87
Negativní	2,14	0,72	0,21	3,88	0,95
Úniková tendence	1,98	0,78	0,00	4,00	0,79
Perseverace	2,73	0,98	0,00	4,00	0,94
Rezignace	1,73	0,84	0,17	3,83	0,85
Sebeobviňování	2,12	0,93	0,00	4,00	0,87
MEPSI					
Důvěra	3,39	0,77	1,00	4,90	0,85
Autonomie	3,57	0,70	1,40	4,90	0,83
Iniciativa	3,53	0,66	1,80	4,70	0,77
Snaživost	3,60	0,78	1,10	5,00	0,87
Identita	3,61	0,75	1,20	5,00	0,84
Intimita	3,55	0,73	1,90	5,00	0,81
Generativita	3,33	0,66	1,30	4,70	0,77
Integrita	3,53	0,66	2,00	4,90	0,75
ECR					
Vyhýbavost	3,13	1,05	0,83	5,78	0,92
Úzkostnost	3,90	1,09	1,28	6,33	0,92
Pozn. N = 191. Ω = odhad reliability (McDonaldovo omega).					

7.2 Výsledky korelací škál

Pro ověření platnosti hypotéz H₁-H₅ jsme použili Pearsonovu korelaci, výsledky korelací uvádí tabulka 5.

Tabulka 5: Korelace mezi škálami SVF a ECR

Škály SVF	Vyhýbavost	Úzkostnost
Pozitivní Celkem	-0,16*	-0,26***
	[-0,30; -0,02]	[-0,38; -0,12]
Pozitivní 1	-0,08	-0,44***
	[-0,22; 0,06]	[-0,55; -0,32]
Podhodnocování	0,03	-0,44***
	[-0,12; 0,17]	[-0,54; -0,31]
Odmítání viny	-0,20**	-0,28***
	[-0,34; -0,06]	[-0,41; -0,15]
Pozitivní 2	-0,06	0,06
	[-0,20; 0,08]	[-0,08; 0,20]
Odklon	0,02	-0,02
	[-0,12; 0,16]	[-0,16; 0,13]
Náhradní uspokojení	-0,12	0,11
	[-0,25; 0,03]	[-0,03; 0,25]
Pozitivní 3	-0,18*	-0,15*
	[-0,31; -0,04]	[-0,28; 0,00]
Kontrola situace	-0,23**	0,10
	[-0,36; -0,09]	[-0,04; 0,24]
Kontrola reakce	0,01	-0,19**
	[-0,13; 0,16]	[-0,32; -0,05]
Pozitivní sebeinstrukce	-0,19**	-0,27***
	[-0,32; -0,05]	[-0,39; -0,13]
Potřeba sociální opory	-0,53***	0,35***
	[-0,63; -0,42]	[0,22; 0,47]
Vyhýbání se	0,09	0,15*
	[-0,05; 0,23]	[0,01; 0,29]
Negativní	0,15*	0,57***
	[0,01; 0,29]	[0,46; 0,66]
Úniková tendence	0,15*	0,34***
	[0,01; 0,28]	[0,21; 0,46]
Perseverace	0,05	0,49***
	[-0,10; 0,19]	[0,37; 0,59]
Rezignace	0,16*	0,50***
	[0,01; 0,29]	[0,38; 0,60]
Sebeobviňování	0,16*	0,50***
	[0,02; 0,30]	[0,39; 0,60]

Pozn. N = 191. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti.
*p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.

Jak můžeme vidět, vyhýbavost nejsilněji korelovala s potřebou sociální opory a tato korelace byla záporná, $r = -0,53$, 95% CI [-0,63; -0,42]. Úzkostnost nejsilněji kladně

korelovala především s negativními zvládacími strategiemi (korelace s celkovým skórem negativních strategií činila $r = 0,54$, 95% CI [0,46; 0,66]) a nejsilněji záporně s pozitivními zvládacími strategiemi typu 1, zejména pak s podhodnocováním, $r = -0,44$, 95% CI [-0,54; -0,31]). Na základě výsledků tedy **můžeme přijmout tyto hypotézy:**

H₁: Existuje souvislost mezi Vztahovou vyhýbavostí (ECR) a Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78).

H₂: Existuje souvislost mezi Vztahovou úzkostí (ECR) a Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78).

H₄: S rostoucí vztahovou vyhýbavostí (ECR) se snižuje výskyt strategie Potřeby sociální opory (SVF-78).

H₅: Existuje souvislost mezi Vztahovou úzkostí (ECR) a strategií Potřeby sociální opory (SVF-78).

A na základě výsledků korelací **zamítáme následující hypotézu:**

H₃: Existuje souvislost mezi Vztahovou vyhýbavostí (ECR) a strategií Vyhýbání se (SVF-78).

Tabulka 6: Korelace mezi škálami SVF a MEPSI

Škály SVF	Důvěra	Autonomie	Iniciativa	Snaživost	Identita	Intimita	Generativita	Integrita
Pozitivní	0,46***	0,62***	0,58***	0,45***	0,51***	0,26***	0,48***	0,45***
	[0,34; 0,57]	[0,53; 0,70]	[0,47; 0,66]	[0,33; 0,56]	[0,40; 0,61]	[0,12; 0,39]	[0,36; 0,58]	[0,33; 0,56]
Pozitivní 1	0,46***	0,52***	0,55***	0,30***	0,39***	0,16*	0,39***	0,41***
	[0,34; 0,56]	[0,40; 0,61]	[0,44; 0,64]	[0,17; 0,43]	[0,26; 0,50]	[0,02; 0,30]	[0,27; 0,51]	[0,28; 0,52]
POD	0,37***	0,48***	0,53***	0,26***	0,33***	0,06	0,35***	0,38***
	[0,24; 0,49]	[0,37; 0,58]	[0,42; 0,63]	[0,12; 0,38]	[0,20; 0,45]	[-0,08; 0,20]	[0,22; 0,47]	[0,25; 0,50]
OV	0,41***	0,37***	0,37***	0,26***	0,32***	0,24**	0,31***	0,30***
	[0,28; 0,52]	[0,24; 0,49]	[0,24; 0,49]	[0,12; 0,39]	[0,19; 0,44]	[0,10; 0,37]	[0,18; 0,44]	[0,16; 0,42]
Pozitivní 2	0,13	0,22**	0,12	0,11	0,15*	0,12	0,13	0,10
	[-0,02; 0,26]	[0,08; 0,35]	[-0,03; 0,25]	[-0,03; 0,25]	[0,00; 0,28]	[-0,02; 0,26]	[-0,01; 0,27]	[-0,04; 0,24]
Odklon	0,06	0,14*	0,12	0,13	0,12	0,04	0,11	0,10
	[-0,09; 0,20]	[0,00; 0,28]	[-0,03; 0,25]	[-0,02; 0,26]	[-0,02; 0,26]	[-0,10; 0,18]	[-0,03; 0,25]	[-0,04; 0,24]
NU	0,15*	0,21**	0,08	0,06	0,12	0,15*	0,10	0,07
	[0,01; 0,28]	[0,07; 0,34]	[-0,06; 0,22]	[-0,08; 0,20]	[-0,02; 0,26]	[0,01; 0,29]	[-0,04; 0,24]	[-0,07; 0,21]
Pozitivní 3	0,38***	0,55***	0,51***	0,50***	0,50***	0,26***	0,45***	0,41***
	[0,25; 0,49]	[0,45; 0,65]	[0,40; 0,61]	[0,39; 0,60]	[0,39; 0,60]	[0,12; 0,39]	[0,33; 0,56]	[0,29; 0,53]
KS	0,13	0,25***	0,19**	0,33***	0,31***	0,28***	0,24***	0,23**
	[-0,01; 0,27]	[0,11; 0,38]	[0,05; 0,33]	[0,20; 0,45]	[0,18; 0,44]	[0,14; 0,41]	[0,11; 0,37]	[0,10; 0,36]
KR	0,29***	0,43***	0,42***	0,33***	0,35***	0,07	0,28***	0,28***
	[0,15; 0,41]	[0,31; 0,54]	[0,29; 0,53]	[0,20; 0,45]	[0,22; 0,47]	[-0,07; 0,21]	[0,14; 0,41]	[0,15; 0,41]
PSI	0,47***	0,64***	0,61***	0,53***	0,53***	0,25***	0,54***	0,46***
	[0,35; 0,58]	[0,54; 0,71]	[0,51; 0,69]	[0,41; 0,62]	[0,42; 0,63]	[0,11; 0,38]	[0,43; 0,63]	[0,34; 0,57]
PSO	0,00	-0,03	-0,05	0,06	0,03	0,45***	0,10	0,03
	[-0,14; 0,15]	[-0,17; 0,12]	[-0,19; 0,10]	[-0,08; 0,20]	[-0,11; 0,17]	[0,33; 0,56]	[-0,04; 0,24]	[-0,11; 0,17]
VS	-0,13	-0,09	-0,15*	-0,04	-0,03	-0,09	-0,08	-0,05
	[-0,27; 0,01]	[-0,23; 0,05]	[-0,28; -0,01]	[-0,18; 0,10]	[-0,17; 0,11]	[-0,23; 0,05]	[-0,22; 0,06]	[-0,19; 0,09]
Negativní	-0,60***	-0,69***	-0,75***	-0,50***	-0,56***	-0,27***	-0,58***	-0,57***
	[-0,69; -0,50]	[-0,75; -0,60]	[-0,80; -0,67]	[-0,60; -0,38]	[-0,65; -0,46]	[-0,40; -0,13]	[-0,67; -0,48]	[-0,66; -0,47]
ÚT	-0,36***	-0,47***	-0,51***	-0,46***	-0,42***	-0,23**	-0,47***	-0,40***
	[-0,47; -0,23]	[-0,57; -0,35]	[-0,61; -0,40]	[-0,57; -0,34]	[-0,53; -0,30]	[-0,36; -0,10]	[-0,58; -0,36]	[-0,51; -0,28]
PER	-0,46***	-0,46***	-0,51***	-0,23**	-0,33***	-0,13	-0,38***	-0,40***
	[-0,57; -0,34]	[-0,57; -0,34]	[-0,60; -0,39]	[-0,36; -0,09]	[-0,45; -0,19]	[-0,27; 0,01]	[-0,49; -0,25]	[-0,51; -0,27]
REZ	-0,60***	-0,68***	-0,74***	-0,55***	-0,61***	-0,27***	-0,59***	-0,55***
	[-0,68; -0,50]	[-0,75; -0,60]	[-0,80; -0,67]	[-0,64; -0,45]	[-0,69; -0,51]	[-0,40; -0,13]	[-0,67; -0,48]	[-0,64; -0,44]
SO	-0,53***	-0,61***	-0,67***	-0,39***	-0,49***	-0,25***	-0,48***	-0,51***
	[-0,62; -0,42]	[-0,69; -0,52]	[-0,74; -0,58]	[-0,51; -0,27]	[-0,59; -0,37]	[-0,38; -0,11]	[-0,58; -0,36]	[-0,61; -0,40]

Pozn. N = 191. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti. POD = Podhodnocování, NU = Náhradní uspokojení, KS = Kontrola situace, KR = Kontrola reakce, PSI = Pozitivní sebeinstrukce, PSO = Potřeba sociální opory, VS = Vyhýbání se, ÚT = Úniková tendence, PER = Perseverance, REZ = Rezignace, SO = Sebeobviňování. *p < 0,05; **p < 0,01; ***p < 0,001.

Tabulka 6 ukazuje korelace mezi škálami SVF a MEPSI. Jak můžeme vidět, většina škál MEPSI vykazovala velmi podobný vzorec korelací se škálami SVF, pouze škály *Důvěry* a *Intimity* se mírně odlišovaly. S pozitivními zvládacími strategiemi typu 1 korelovala většina škál MEPSI kladně a středně silně (kromě *Intimity*, která vykazovala pouze slabé korelace). S pozitivními zvládacími strategiemi typu 2 škály MEPSI korelovaly jen slabě a většinou nesignifikantně. S pozitivními zvládacími strategiemi typu 3 vykazovaly škály MEPSI většinou kladné a středně silné korelace, nejsilněji škály MEPSI korelovaly s *Pozitivními sebeinstrukcemi*. Nicméně *Důvěra* a *Intimita* korelovaly s pozitivními strategiemi typu 2 slaběji než ostatní škály MEPSI. S *Potřebou sociální opory* pak korelovala signifikantně pouze *Intimita*, a to kladně, $r = 0,45$, 95% CI [0,33; 0,56]. S *Vyhýbáním se* škály MEPSI téměř nesouvisely, jediná signifikantní, ale slabá korelace, byla pozorována mezi *Vyhýbáním se* a *Iniciativou*, $r = -0,15$, 95% CI [-0,28; -0,01]). S negativními zvládacími strategiemi korelovaly škály MEPSI záporně a většinou středně silně až silně (s výjimkou *Intimity*, ta opět vykazovala spíš slabé korelace).

Tabulka 7: Korelace škál MEPSI a ECR

Škály MEPSI	Vyhýbavost	Úzkostnost
Důvěra	-0,42***	-0,51***
	[-0,53; -0,29]	[-0,60; -0,39]
Autonomie	-0,27***	-0,41***
	[-0,40; -0,13]	[-0,52; -0,28]
Iniciativa	-0,31***	-0,42***
	[-0,43; -0,17]	[-0,53; -0,29]
Snaživost	-0,21**	-0,25***
	[-0,34; -0,07]	[-0,37; -0,11]
Identita	-0,22**	-0,36***
	[-0,35; -0,08]	[-0,48; -0,23]
Intimita	-0,82***	0,07
	[-0,86; -0,76]	[-0,07; 0,21]
Generativita	-0,45***	-0,34***
	[-0,56; -0,33]	[-0,46; -0,20]
Integrita	-0,28***	-0,47***
	[-0,41; -0,14]	[-0,57; -0,35]
<p><i>Pozn.</i> N = 191. V hranatých závorkách jsou uvedeny 95% intervaly spolehlivosti. *$p < 0,05$; **$p < 0,01$; ***$p < 0,001$.</p>		

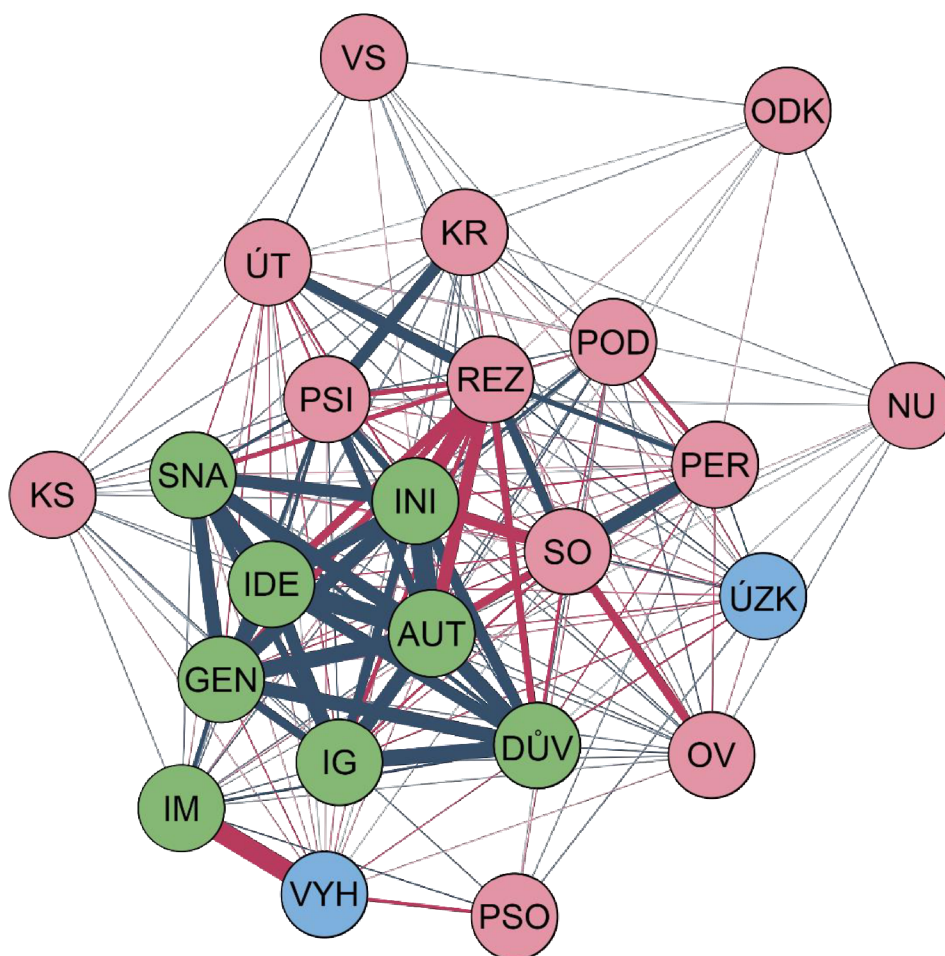
Tabulka 7 ukazuje korelace mezi škálami MEPSI a ECR. Většina korelací byla záporná, středně silná, ale signifikantní. *Úzkostnost* nejsilněji korelovala s *Důvěrou*, $r = -0,51$, 95% CI [-0,60; -0,39] a s *Integritou*, $r = -0,47$, 95% CI [-0,57; -0,35], zatímco

Vyhýbavost nejsilněji korelovala s *Intimitou*, $r = -0,82$, 95% CI $[-0,86; -0,76]$, a s *Generativitou*, $r = -0,45$, 95% CI $[-0,56; -0,33]$.

7.3 Síťová analýza

Pro podrobnější analýzu vztahů mezi jednotlivými škálami SVF-78, MEPSI a ECR byla použita síťová analýza. V **síťovém modelu** uzly představují jednotlivé proměnné a spoje mezi nimi odhadované statistické vztahy. Přehled bivariačních korelací mezi jednotlivými škálami znázorňuje obrázek 3.

Obrázek 3: Síťový graf bivariačních korelací

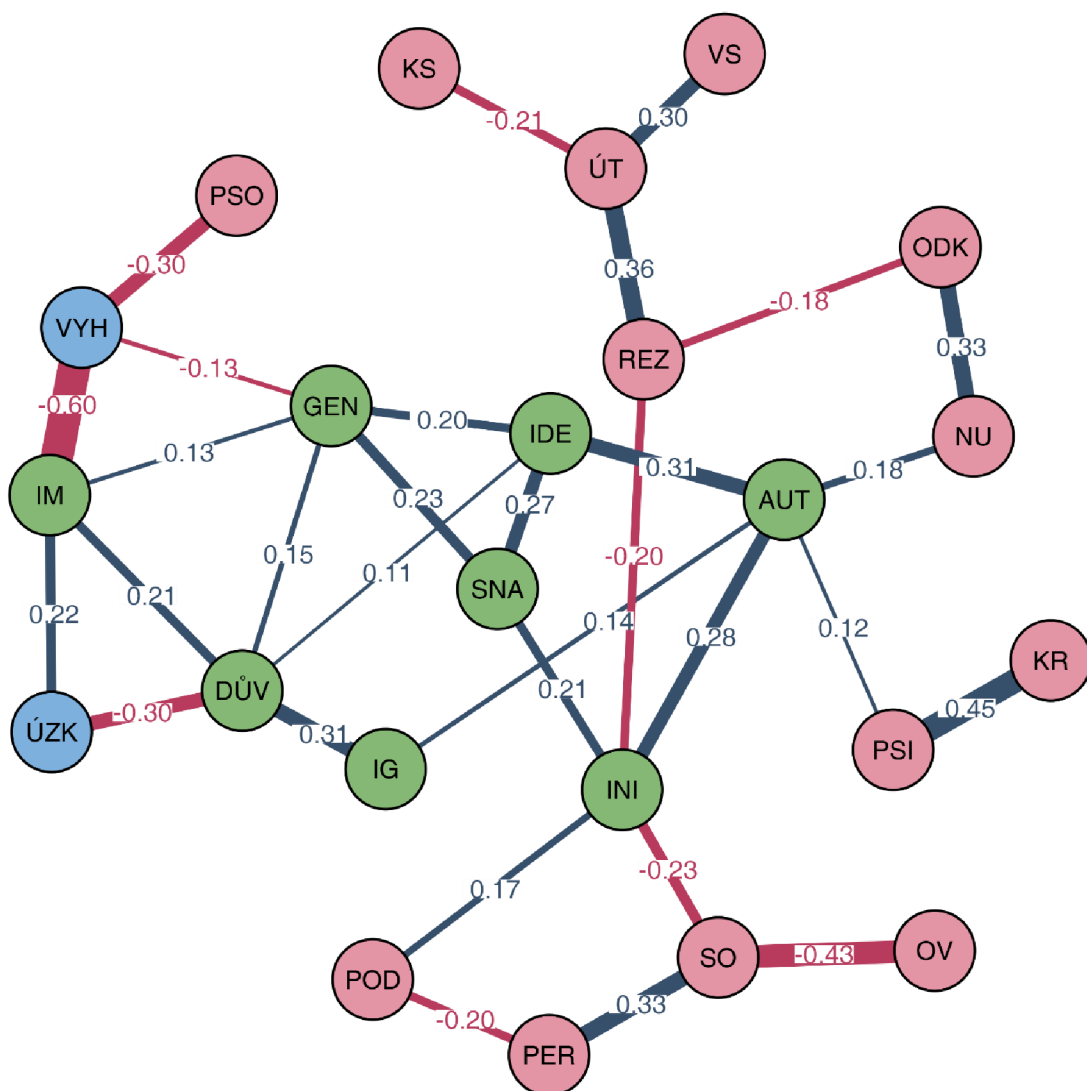


Zobrazeny jsou pouze signifikantní ($p < 0,05$) korelace. Kladné korelace jsou zobrazeny modrými hranami, záporné korelace červenými hranami. Růžové uzly představují škály SVF (POD = Podhodnocení, OV = Odmítání viny, ODK = Odklon, NU = Náhradní uspokojení, KS = Kontrola situace, KR = kontrola reakce, PSI = Pozitivní sebeinstrukce, PSO = Potřeba sociální opory, VS = Vyhýbání se, PER = Perseverace, REZ = Rezignace,

SO = Sebeobviňování), zelené uzly představují škály MEPSI (DŮV = Důvěra, AUT = Autonomie, INI = Iniciativa, SNA = Snaživost, IDE = Identita, IM = Intimita, GEN = Generativita, IG = Integrita) a modré uzly škály ECR (VYH = Vyhýbavost, ÚZK = Úzkostnost).

Obrázek 4 znázorňuje síťový model partiálních korelací zachycující vztahy mezi škálami SVF, MEPSI a ECR.

Obrázek 4: Síťový graf partiálních korelací



Zobrazeny jsou opět pouze signifikantní ($p < 0,05$) korelace. Kladné partiální korelace jsou zobrazeny modrými hranami, záporné červenými hranami. Růžové uzly představují škály SVF (POD = Podhodnocení, OV = Odmítání viny, ODK = Odklon, NU = Náhradní uspokojení, KS = Kontrola situace, KR = kontrola reakce, PSI = Pozitivní

sebeinstrukce, PSO = Potřeba sociální opory, VS = Vyhýbání se, PER = Perseverace, REZ = Rezignace, SO = Sebeobviňování), zelené uzly představují škály MEPSI (DŮV = Důvěra, AUT = Autonomie, INI = Iniciativa, SNA = Snaživost, IDE = Identita, IM = Intimita, GEN = Generativita, IG = Integrita) a modré uzly škály ECR (VYH = vyhýbavost, ÚZK = úzkostnost).

7.4 Výsledky ověření platnosti statistických hypotéz

H₁: Existuje souvislost mezi Vztahovou vyhýbavostí (ECR) a Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78).

Skór vztahové vyhýbavosti signifikantně koreluje na hladině významnosti $p < 0,05$ se skórem Negativních zvládacích strategií, kdy $r = 0,15$, což značí slabou závislost.

Hypotézu H₁ přijímáme.

H₂: Existuje souvislost mezi Vztahovou úzkostností (ECR) a Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78).

Skór vztahové úzkostnosti signifikantně koreluje na hladině významnosti $p < 0,001$ se skórem Negativních zvládacích strategií, kdy $r = 0,57$, což vypovídá o značné závislosti.

Hypotézu H₂ přijímáme.

H₃: Existuje souvislost mezi Vztahovou vyhýbavostí (ECR) a strategií Vyhýbání se (SVF-78).

Mezi těmito škálami nebyla prokázána statisticky významná souvislost. **Hypotézu H₃ zamítáme.**

H₄: S rostoucí Vztahovou vyhýbavostí (ECR) se snižuje výskyt strategie Potřeby sociální opory (SVF-78).

Skór vztahové vyhýbavosti signifikantně záporně koreluje na hladině významnosti $p < 0,001$ se skórem strategie Potřeby sociální opory, kdy $r = -0,53$, což vypovídá o značné závislosti.

Hypotézu H₄ přijímáme.

H₅: Existuje souvislost mezi Vztahovou úzkostností (ECR) a strategií Potřeby sociální opory (SVF-78).

Skór Vztahové úzkostnosti signifikantně koreluje na hladině významnosti $p < 0,001$ se skórem strategie Potřeby sociální opory, kdy $r = 0,35$, což značí nízkou míru závislosti.

Hypotézu H₅ přijímáme.

7.5 Zodpovězení výzkumných otázek

VO1: Existuje souvislost mezi jednotlivými psychosociálními stadii a strategiemi zvládnání stresu?

Na základě výsledků síťové analýzy parciálních korelací můžeme vidět, že nejvíce ovlivňuje volbu zvládacích strategií **Iniciativa**, kdy lidé s nižší úrovní Iniciativy inklinují k využívání strategie **Rezignace** ($r_p = -0,20$, $p < 0,05$), která je charakterizována subjektivním nedostatkem možností zvládat stresové situace, pocity bezmocnosti a beznaděje. Strategie Rezignace se dále pojí s **Únikovými tendencemi** ($r_p = 0,36$, $p < 0,05$) (rezignační tendence vyváznout ze stresové situace; jedná se o maladaptivní strategii z dlouhodobého hlediska zvyšující úroveň vnímaného stresu), ta dále se strategií **Vyhýbání se** ($r_p = 0,30$, $p < 0,05$) (tuto strategii můžeme vnímat jako adaptivní způsob zvládnání – pokud zátěži nelze zamezit na základě dostupných regulačních schopnostech jedince, ale také jako negativní strategii, pokud se jedinec chce pouze vyhnout zátěži) a následně se **Únikové tendence** pojí s menší **Kontrolou situace** ($r_p = -0,21$, $p < 0,05$), která se řadí mezi pozitivní strategie zahrnující konstruktivní snahu o zvládnutí zátěžové situace.

Dále **Iniciativa** souvisí s menší mírou **Sebeobviňování** ($r_p = -0,23$, $p < 0,05$), které je charakteristické přisuzováním chyb vlastnímu jednání v souvislosti se stresovou situací; to se pak pojí se strategií **Perseverace** ($r_p = 0,33$, $p < 0,05$) vyznačující se neschopností se odpoutat od negativních myšlenek spojených se zátěžovou situací. Iniciativa pak kladně koreluje se strategií **Podhodnocení** ($r_p = 0,17$, $p < 0,05$) řadící se do pozitivních strategií a vyznačující se snahou přehodnotit či snižovat závažnost stresoru nebo prožívání stresu.

Ukazuje se také, že lidé s rozvinutější **Autonomií** jsou schopni využívat strategie **Náhradního uspokojení** ($r_p = 0,18$, $p < 0,05$) (tendence k chování, které člověku poskytuje kladné pocity a je spojeno s vnějšími odměnami), které dále pozitivně koreluje se strategií

Odklonu ($r_p = 0,33$, $p < 0,05$) charakteristické odklonem od stresové situace směrem k jiným aktivitám buďto s pozitivní citovou valencí anebo také s neutrální citovou valencí (např. práce).

VO2: Existuje souvislost mezi typem vazby a jednotlivými psychosociálními stádii vývoje?

Výsledky síťové analýzy parciálních korelací nám ukazují, že **Vztahová vyhýbavost** brání v dosažení **Intimity** ($r_p = -0,60$, $p < 0,05$), což podporuje dosavadní zjištění o tom, že lidé s vyhýbavým attachmentem mají problémy v navazování blízkých vztahů.

Dále se ukazuje, že **Vztahová vyhýbavost** také záporně koreluje s vývojovou úlohou **Generativity** ($r_p = -0,13$, $p < 0,05$). Toto zjištění taktéž navazuje na dosavadní předpoklady o tom, že v souvislosti s nízkou intimitou, a tím tedy těžkostmi v navazování intimních vztahů, se vztahová vyhýbavost pojí s později vývojově souvisejícím nižším generativním zájmem.

Ze síťového modelu parciálních korelací můžeme také vyčíst, že **Vztahová úzkostnost** kladně koreluje s **Intimitou** ($r_p = 0,22$, $p < 0,05$), ale záporně s dosažením základní **Důvěry** ($r_p = -0,30$, $p < 0,05$), což by odpovídalo předpokladu o tom, že lidé s úzkostným typem attachmentu touží po blízkých vztazích a intimním spojení, ale nízká míra důvěry jim v tom zabraňuje.

8 DISKUZE

Cílem této diplomové práce bylo analyzovat možné souvislosti mezi attachmentem, psychosociálními stadii a jejich vlivem na užívání zvládacích strategií v dospělém věku. Chtěli jsme ověřit, zda má typ vztahové vazby vliv na zvládání stresu a zjistit, zda existuje vztah mezi jednotlivými psychosociálními vývojovými úlohami, attachmentem a zvládním stresu v dospělosti.

Respondenti byli do výzkumu vybíráni na základě příležitostného výběru, konkrétně samovýběrem. Do výzkumu byla zařazena data od 191 respondentů ve věkovém rozmezí 20–61 let. Jelikož jsme provedli výzkum v online prostředí, průměrný věk jedince v našem výzkumu byl 27,5 let, kdy předpokládáme větší angažovanost této věkové skupiny na sociálních sítích. Ve výzkumném souboru viditelně převažovaly ženy ($n = 148$, 78 %) nad muži ($n = 38$, 20 %), 5 respondentů neuvedlo své pohlaví. Z hlediska pracovního statutu máme v našem výzkumném souboru 55 % studentů ($n = 106$), 38 % pracujících ($n = 72$), ostatní kategorie byly zastoupené slabě – 2 pracující studenti, 9 respondentů na rodičovské dovolené a 2 nezaměstnané osoby. Naš výzkumný soubor tedy nelze považovat za reprezentativní, i přesto se však domníváme, že naše výsledky, které budeme popisovat v následujících odstavcích, můžeme považovat za podnětné a zajímavé, či jako inspiraci pro další výzkumy, které mohou být na toto téma realizovány.

Výzkum naší diplomové práce byl charakteru korelační studie, byly tedy hledány vztahy mezi jednotlivými proměnnými. Výzkum se uskutečnil v podobě online dotazníkového šetření, kde byla naše testová baterie složena celkem ze tří dotazníků. Vztahová vazba v dospělosti byla zjišťována metodou ECR – Experience in Close Relationships, jejíž česká verze byla publikována v roce 2012 (Lečbych & Pospíšilíková). Strategie zvládání stresu jsme zjišťovali sebesposuzovacím dotazníkem SVF-78. A konečně psychosociální stadia byla zjišťována metodou MEPSI – Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory. U této metody byl zajištěn český překlad, který ale v současné době není ještě veřejně publikován. U každé z metod jsme na našem výzkumném souboru provedli výpočet reliability pomocí McDonaldovo Ω (tab. 4). Reliabilita obou škál ECR dosahovala $\Omega = 0,92$. K podobným hodnotám dospěli také Seidl, Charvát, & Lečbych (2016) na souboru $n = 1072$, kdy výpočtem Cronbachovy α naměřili hodnoty 0,86 u subškály Vyhýbavosti

a 0,87 u škály Úzkostnosti. Nejnižší reliabilitu SVF-78 ukázala škála Kontrola reakcí ($\Omega = 0,64$), ostatní škály dosahovaly hodnot od $\Omega = 0,71$ po $\Omega = 0,94$. U standardizačního souboru měla nejnižší hodnotu vnitřní konzistence podle výpočtu Cronbachovy α škála Odklon ($\alpha = 0,77$), nejvyšší hodnoty dosahovala škála Perseverace ($\alpha = 0,94$) (Janke & Erdmannová, 2003). Nejnižší reliabilitu v inventáři MEPSI prokázaly škály Iniciativy a Generativity ($\Omega = 0,77$), což je však stále uspokojivá hodnota. Nejvyšší hodnotu reliability v MEPSI jsme naměřili u škály Snaživost ($\Omega = 0,87$). Leidy & Darling-Fisher (1995) dospěli k průměrné celkové hodnotě Cronbachovy α na čtyřech výzkumných vzorcích $\alpha = 0,95$. U žen dosahoval napříč vzorky nejvyšší hodnoty škála Identity ($\alpha = 0,79$) a nejnižší hodnotu škála Generativity ($\alpha = 0,59$). U mužů byla naměřena nejvyšší hodnota vnitřní konzistence u škály Snaživost ($\alpha = 0,81$) a nejnižší u škály Integrity ($\alpha = 0,66$).

Prvním cílem naší práce bylo ověřit, zda má typ vztahové vazby vliv na výběr zvládacích strategií, jako to potvrzují např. výzkumy uvedené v teoretické části naší práce (Craparo, et al., 2019; Kural & Kovacs, 2021; Saija, Ioverno, Baiocco, & Pallini, 2022).

Na základě cíle práce, prostudované literatury a dosavadních výzkumů jsme stanovili celkem pět hypotéz, ke kterým se nyní jednotlivě vyjádříme. Při zpracování dat jsme nejdříve využili bivariační analýzy, konkrétně Pearsonovy korelace. **Hypotéza H₁** předpokládala souvislost mezi vztahovou vyhybavostí (ECR) a negativními zvládacími strategiemi (SVF-78). H₁ byla přijata na základě prokázané korelace $r = 0,15$ ($p < 0,05$). **Hypotéza H₂** předpokládala souvislost mezi vztahovou úzkostností (ECR) a negativními zvládacími strategiemi (SVF-78). H₂ byla přijata díky prokázané statisticky významné souvislosti $r = 0,57$ ($p < 0,001$). Do negativních zvládacích strategií dle SVF-78 patří substesty Úniková tendence, Perseverace, Rezignace a Sebeobviňování, které zahrnují tendenci aktivovat spíše stres zesilující způsoby zpracování stresu a jsou charakteristické neschopností uvolnit se (Janke & Erdmannová, 2003). Ze síťového modelu parciálních korelací (obr. 4) můžeme vyzorovat, že vyhybavost (ECR) záporně koreluje ($r_p = -0,30$) s potřebou sociální opory (SVF-78) na hladině $p < 0,05$, což potvrzuje předpoklad, že lidé s vyhybavou vztahovou vazbou inklinují k volbě zvládacích strategií, které zahrnují vyhybavé chování, vyhýbání se blízkosti a intimitě a také nízkou míru vyhledávání sociální opory (Craparo et al., 2019).

Hypotéza H₃ předpokládala souvislost mezi vztahovou vyhybavostí (ECR) a strategií vyhýbání se (SVF-78). H₃ jsme museli zamítnout, jelikož se neprokázal statisticky významný vztah těchto proměnných. Strategie Vyhýbání se je v SVF-78 singulární strategií, která může být interpretována jak v pozitivním smyslu způsobu zpracování stresu,

tak v negativním, což dokládá také síťový graf bivariačních korelací (obr. 3), ve kterém lze vidět, že subtest Vyhýbání se průkazně koreluje jak s pozitivními strategiemi (Odklon, Kontrola situace, Kontrola reakcí, Podhodnocení), tak i s negativními strategiemi (Úniková tendence, Rezignace) a ke spolehlivější interpretaci bychom pravděpodobně potřebovali přesněji vymezit strategii vyhýbání se podle druhu stresové situace či také podle závislosti na dalších způsobech zpracování.

Hypotéza H₄ předpokládala, že s rostoucí vztahovou vyhýbavostí (ECR) se snižuje výskyt strategie Potřeby sociální opory (SVF-78). H₄ jsme přijali na základě prokázané korelace $r = -0,53$ ($p < 0,001$). Tento předpoklad podporuje také zjištění Crapara a kolektivu (2019), že jedinci s vyhýbavou vztahovou vazbou vykazují nižší míru vyhledávání opory. Strategie Potřeby sociální opory je v SVF-78, stejně jako strategie Vyhýbání se, singulární strategií, kdy výraz jejího vyhledávání může být chápán v pozitivním smyslu jako aktivní hledání konkrétní podpory při řešení problému, ale také jako negativní, pasivně rezignační strategie. Interpretace tohoto subtestu by tedy měla být prováděna v kontextu celého profilu, což bychom mohli v našem výzkumu považovat za jeho nedostatek, kdy by se v potenciálním příštím výzkumu v případě opětovného využití dotazníku SVF-78 pro zjištění zvládacích strategií respondentů mohla věnovat větší pozornost při interpretaci singulárních subtestů.

Hypotéza H₅ předpokládala souvislost mezi vztahovou úzkostí (ECR) a strategií Potřeby sociální opory (SVF-78). H₅ byla přijata na základě signifikantní korelace $r = 0,35$ ($p < 0,001$). Naše zjištění podporují také výsledky výzkumu Crapara a kolektivu (2019), že jedinci s úzkostnou vztahovou vazbou užívají hyperaktivačních strategií, které můžeme charakterizovat snahami o vyhledávání blízkosti za účelem získání podpory a pozornosti. Také může jít o případy, kdy se lidé s tímto typem vazby se kvůli negativnímu vnímání sebe sama snaží vyhledáním opory získat soucit a náklonnost ostatních, což nám zapadá do konceptu chápání strategie Potřeby sociální opory dle SVF-78 jako možného pozitivního, tak i negativního způsobu zpracování zátěžové situace (Janke & Erdmannová, 2003).

Dále byly stanoveny dvě výzkumné otázky. Výzkumnou otázkou **VO1** jsme chtěli odpovědět na to, zda existuje souvislost mezi jednotlivými psychosociálními stadii a strategiemi zvládnání stresu. Pro podrobnější analýzu vztahů mezi proměnnými jsme využili síťové analýzy. Výsledky síťového modelu parciálních korelací nám pak říkají, mezi jakým párem proměnných existuje vztah i poté, co z nich odstraníme rozptýl vysvětlený všemi ostatními proměnnými. Pokud spolu proměnné souvisí i po kontrole všech efektů ostatních

proměnných (tzn. pokud se prokáže signifikantní vztah parciálních korelací), je to pro nás náznakem toho, že by tyto proměnné mohly být spjaty také kauzálně.

S ohledem na limity uvedené v podkapitole Práce s daty a její výsledky lze na základě výsledků síťového modelu parciálních korelací (obr. 4) říci následující: Ukazuje se, že na volbu zvládacích strategií má (z MEPSI) efekt hlavně **Iniciativa**. Lidé s menší úrovní Iniciativy častěji využívají strategii Rezignace, a ta se pak pojí s Únikovými tendencemi a následně s menší Kontrolou situace a častějším Vyhýbáním se. Iniciativa se pojí s Podhodnocováním a menším Sebeobviňováním, což dává smysl, protože aktivní řešení problémů lze očekávat u lidí, kteří považují problémy za zvladatelné a nezatěžují se zbytečným sebeobviňováním.

Dále to vypadá, že lidé s rozvinutější **Autonomií** si dovedou najít Náhradní uspokojení a zaměřit se na něco jiného (strategie Odklonu), což snižuje Rezignaci. Zdá se také, že lidé s rozvinutější Autonomií více využívají Sociální opory, což jim může rovněž pomoci zvládat své emoce (Kontrola reakce).

Také lze pozorovat, že Sebekritika a Perseverace se pojí dohromady. Zde je možné uvažovat o tom, že sklon k perseveraci zřejmě podporuje sebeobviňování, resp. že sebeobviňování je druhem perseveračních myšlenek. Dále to vypadá, že Sebeobviňování a Odmítání viny se vzájemně spíš vylučují, zřejmě proto, že jde o opačné zvládací strategie. Nedávalo by smysl, aby týž člověk měl sklon k sebeobviňování a zároveň odmítání viny.

Ve **VO2** jsme hledali odpověď na to, zda existuje souvislost mezi typem vazby a jednotlivými psychosociálními stádii vývoje. Opět s ohledem na uvedené limity v podkapitole Práce s daty a její výsledky můžeme na základě výsledků síťového modelu parciálních korelací (obr. 4) uvést, že **Vyhýbavost** brání v dosažení Intimity a rozvoji Generativity. Dále se ukazuje, že **Úzkostnost** kladně souvisí s Intimitou, avšak záporně s Důvěrou. Důvěra ale souvisí s Intimitou kladně. To by odpovídalo situaci, kdy úzkostnější lidé více touží po intimitě, ale brání jim v tom nižší důvěra. Dimenzi úzkostnosti spojujeme s touhou jedince po blízkosti s druhým člověkem, současně ale se strachem o to, zda pro něj bude blízká osoba dostupná (Cígler et al., 2019). Konečně je také vidět, že dosažení jednotlivých vývojových úkolů (či míra jednotlivých psychosociálních atributů identifikovaných Eriksonem) podporuje dosažení jiných vývojových úkolů.

Nyní se pokusíme reflektovat limity v našem výzkumu, které by mohlo být přínosné osvětlit pro případné další výzkumy na toto téma. Kvantitativní typ výzkumu je založen na testové baterii o třech dotaznících. Dotazníkové šetření nám umožňuje sesbírat větší množství údajů za relativně krátkou dobu, přičemž úspora času je ještě větší v případě, že se jedná o sběr dat v online prostředí, čemuž tak v našem případě bylo. Toto uvedené se však pojí také s jistými limity, za které můžeme považovat např. odosobnění od samotného dotazování se na daná témata nebo také to, že v online prostředí nejsme schopni zajistit homogenní podmínky vyplňování. Jelikož se v našem případě jedná o sebesposuzovací dotazníky, musíme se tím pádem spoléhat na respondentovu schopnost sebereflexe. S tím souvisí také jedincovo aktuální rozpoložení a míra únavy, s jakou respondent do výzkumu vstupuje. Únava respondenta se také mohla podepsat na pozdějších položkách testové baterie, kdy kromě sociodemografických otázek na začátku výzkumu testová baterie obsahovala celkem 194 položek. Jako další možný limit můžeme uvést nerovnoměrné složení výzkumného souboru, který byl ze 78 % tvořen ženami, nemůžeme jej proto označit jako reprezentativní. Také ve věkovém rozložení našeho výzkumného souboru, pravděpodobně z důvodu výzkumu v online prostředí, můžeme spatřovat nedostatek ve výzkumu, jelikož i přes věkové rozpětí 20–61 let je v našem výzkumu průměrný věk respondenta 27,5 let.

Pro analýzu vzájemných vztahů mezi škálami SVF-78, ECR a MEPSI jsme se využili síťové analýzy, kdy v síťovém modelu představují uzly jednotlivé proměnné a vzniklé spoje mezi nimi značí odhadované statistické vztahy. Náš síťový model se zakládá na využití parciálních korelací, jelikož u bivariačních korelací by mohlo dojít ke vzniku tzv. zdánlivých spojů. Využití parciálních korelací je vhodné z toho důvodu, že se jedná o korelaci mezi jednotlivými páry proměnných po kontrole všech ostatních proměnných, takže se ukáže, které proměnné spolu souvisejí natolik silně, že jejich vztah nemůžeme vysvětlit jinými naměřenými proměnnými. Avšak limitem, který jsme již uváděli výše v kapitole Práce s daty a její výsledky, může být to, že síťové modely mají v psychologii mají explorační povahu. Což znamená, že díky nim můžeme tvořit hypotézy o kauzálních vztazích mezi proměnnými, nevede to však k jejich konfirmaci. Jednotlivé spoje mezi proměnnými mohou totiž znamenat více věcí, což podrobněji vysvětlujeme v kapitole 7.

I přes výše uvedené limity této práce se domníváme, že naše výsledky mohou být přínosem a inspirací pro další výzkumy v oblasti vztahové vazby, volby konkrétních

zvládacích strategií podle typu attachmentu, kdy dále přínos naší práce můžeme také vnímat v doplnění o psychosociální konsekvence.

9 ZÁVĚR

Výzkumná část naší práce byla založena na dotazníkovém šetření v online prostředí, kterého se zúčastnilo celkem 191 osob ve věkovém rozmezí 20-61 let. Cílem práce bylo analyzovat možné souvislosti mezi attachmentem, psychosociálními stadii a zvládáním stresu v dospělosti.

Podle stanovených cílů práce jsme dospěli k následujícím výsledkům:

1. Ověřit, zda má typ vazby vliv na strategie zvládání stresu v dospělém věku.

Na základě výsledků korelací jsme potvrdili tyto vztahy mezi škálami dotazníků ECR a SVF-78: Úzkostnost záporně koreluje s Pozitivními zvládacími strategiemi Podhodnocování ($r = -0,44$, $p < 0,001$), Odmítání viny ($r = -0,28$, $p < 0,001$), Pozitivní sebeinstrukce ($r = -0,27$, $p < 0,001$) a Kontrola reakce ($r = -0,19$, $p < 0,01$); kladné korelace se potvrdily u singulárních strategií Potřeby sociální opory ($r = 0,35$, $p < 0,001$) a Vyhýbání se ($r = 0,15$, $p < 0,05$) a dále u negativních strategií Úniková tendence ($r = 0,34$, $p < 0,001$), Perseverace ($r = 0,49$, $p < 0,001$), Rezignace ($r = 0,50$, $p < 0,001$) a Sebeobviňování ($r = 0,50$, $p < 0,001$).

U škály Vyhýbavosti se prokázaly negativní signifikantní vztahy s pozitivními strategiemi Odmítání viny ($r = -0,20$, $p < 0,01$), Kontrola situace ($r = -0,23$, $p < 0,01$) a Pozitivní sebeinstrukce ($r = -0,19$, $p < 0,01$). Záporná korelace se prokázala také u singulární strategie Potřeby sociální opory ($r = -0,53$, $p < 0,001$) a kladné korelace se prokázaly s negativními strategiemi Úniková tendence ($r = 0,15$, $p < 0,05$), Rezignace ($r = 0,16$, $p < 0,05$) a Sebeobviňování ($r = 0,16$, $p < 0,05$).

2. Zjistit, zda existuje vztah mezi určitými vývojovými úlohami, strategiemi zvládání stresu a typem vazby v dospělosti.

Použitím síťové analýzy parciálních korelací jsme dospěli k těmto poznatkům: Volbu zvládacích strategií nejvíce ovlivňuje Iniciativa, kdy lidé s nižší úrovní Iniciativy inklinují k využívání strategie Rezignace ($r = -0,20$, $p < 0,05$). Strategie Rezignace se dále pojí s Únikovými tendencemi ($r = 0,36$, $p < 0,05$), a ta dále se strategií Vyhýbání se ($r = 0,30$, $p < 0,05$) a menší Kontrolou situace ($r = -0,21$, $p < 0,05$). Dále Iniciativa souvisí s menší mírou Sebeobviňování ($r = -0,23$, $p < 0,05$), to se pak pojí se strategií Perseverace ($r = 0,33$, $p < 0,05$). Iniciativa pak také kladně koreluje se strategií Podhodnocení ($r = 0,17$, $p < 0,05$).

Ukazuje se také, že lidé s rozvinutější Autonomií jsou schopni využívat strategie Náhradního uspokojení ($r = 0,18$, $p < 0,05$), které dále pozitivně koreluje se strategií Odklonu ($r = 0,33$, $p < 0,05$).

V souvislosti s attachmentem se ukazuje, že Vztahová vyhýbavost brání v dosažení Intimity ($r = -0,60$, $p < 0,05$) a také záporně koreluje s vývojovou úlohou Generativity ($r = -0,13$, $p < 0,05$). Vztahová úzkostnost kladně koreluje s Intimitou ($r = 0,22$, $p < 0,05$), ale záporně s dosažením základní Důvěry ($r = -0,30$, $p < 0,05$).

10 SOUHRN

Attachment neboli vztahová vazba, která je prvním ze zkoumaných fenoménů v naší práci, je Bowlbym definována jako: „*Trvalé emoční pouto, charakterizované potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou, zejména v podmínkách stresu.*“ (Bowlby, 1969; in Kulísek, 2000, s. 406). Vztahová vazba se formuje už během prvních měsíců života a představuje jedinečný vztah dítěte k matce či jiné pečující osobě, na základě kterého jsou později formovány všechny další blízké vztahy. Kromě své specifické biologické ochranné funkce má attachment podle svých fází vývoje také další funkce, kterými jsou blízkost vnímatel pečující osoby, udržování sociálních vztahů a vzájemné naladění v intimním vztahu (Reite & Field, 1985; Bowlby, 2010; Procházka, 2018).

Dvojdimenzionální model dospělé vazby autorů Brennana, Clarka a Shavera (1998; in Procházka 2018) předkládá dvě ortogonální dimenze – vztahovou úzkostnost a vztahovou vyhýbavost. Z těchto dimenzí pak můžeme rozlišit čtyři typy vztahové vazby. Jistý typ vyznačující se nízkou mírou vztahové úzkostnosti i vyhýbavosti. V dospělosti se tato vazba projevuje na utváření dalších vztahů kladně, umožňuje optimální regulaci emocí, reflektování chování a pocitů dalších osob. Jedinec vnímá sám sebe i ostatní pozitivně. Nadměrně zaujatý úzkostný typ se vyznačuje se vysokou mírou vztahové úzkostnosti a nízkou vztahovou vyhýbavostí. V dospělosti se lidé s tímto typem vazby nechávají často pohltit emocemi, ke vztahové osobě mohou zaujímat negativní postoj a celkově mohou působit úzkostným a ustrašeným dojmem. Distančovaně vyhýbavý typ je charakteristický vysokou vyhýbavostí a nízkou úzkostností. Pro dospělého jedince s tímto typem vazby je příznačný odstup od intimních vztahů, emoční vzdálenost, zdůrazňování vlastní autonomie, vyhýbání se emočně nabitým vztahům. Bázlivě vyhýbavý typ se vyznačuje vysokou mírou úzkostnosti i vyhýbavosti. Tento typ byl vyzkoušen zejm. u dětí, které reagovaly chaotickým způsobem na odchod a příchod pečující osoby (Lečbych & Pospíšilíková, 2012; Maierová, 2015; Seitzl, Charvát, & Lečbych, 2016; Procházka, 2018; Craparo et al., 2019).

Dalším fenoménem, který jsme podrobili výzkumu, je zvládání stresu. Stres představuje narušení rovnováhy organismu důsledkem působení stresorů. Způsoby, jakými se jedinec snaží o nastolení homeostázy, nazýváme strategiemi zvládání stresu neboli copingové strategie. Copingem označujeme vědomý způsob zvládání stresu, čímž se odlišuje

od obranných mechanismů. Volba konkrétní strategie zvládnání stresu je složitým kognitivním procesem, ve kterém je nutno brát v potaz tři oblasti, a to kognitivní, emocionální a volní (Křivohlavý, 1994). Existuje množství rozdělení zvládacích strategií, my jsme se však z důvodu využití metody Jankeho a Erdmannové (2003) v našem výzkumu rozhodli uvést jejich odlišné strategie zvládnání na dvě základní skupiny, a to na pozitivní a negativní strategie zvládnání zátěže. Za pozitivní strategie označují podhodnocení, odmítání viny, odklon, náhradní uspokojení, kontrolu situace, kontrolu reakcí a pozitivní sebeinstrukce. Do negativních strategií řadí únikovou tendenci, perseveraci, rezignaci a sebeobviňování. Dvě strategie se striktně neřadí ani do pozitivních, ani do negativních strategií a jsou jimi potřeba sociální opory a strategie vyhýbání se.

Eriksonova teorie vývoje osobnosti je ovlivněna Freudovou psychoanalýzou. Jeho pojetí vývoje osobnosti označujeme za epigenetické, což znamená, že jednotlivá stadia vznikají na podkladě stadia předešlého. V novorozeneckém období, které je prvním stadiem vývoje osobnosti, se jedinec setkává s úlohou vytvoření základní důvěry oproti nedůvěře. Toto období označujeme také jako orálně-smyslové, protože novorozenec zaměřuje pozornost na svá ústa – sání, prožívání zubů (Drapela, 2011; Erikson, 2015). Druhým stadiem je v batolecím období konflikt mezi autonomií a studem a pochybnostmi. Období nazýváme jako svalově-anální, jelikož se jedná o období, ve kterém se dítě učí kontrolovat vyměšování. Úspěšné zvládnutí tohoto období dává základ pro zvládnání pozdějších sociálních interakcí (Drapela, 2011). Ve třetím stadiu vymezené předškolním věkem se sledává konflikt iniciativy proti vině. Důležitou aktivitou je pro dítě nyní hra a pohyb, kde je iniciativa důležitou součástí (Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011). Píle oproti pocitu inferiority je vývojovým úkolem pro období mladšího školního věku. Dítě si ve škole osvojuje nové schopnosti, nabývá vědomosti a rozvíjí svůj smysl pro snaživost (Erikson, 1977; Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011). Adolescenti mají za úkol vyřešit vývojovou úlohu identity oproti zmatení rolí. V této fázi vývoje se sjednocují jejich dosavadní zkušenosti a představy o sobě a integrují se v podobě ego identity (Erikson, 1977). Pokud jedinec konflikt mezi identitou a zmatením rolí nedokáže vyřešit, projeví se to v neschopnosti ztotožnit se ve svém životě s náležitými rolemi (Beyers & Seiffe-Krenke, 2010). V pořadí šestým vývojovým úkolem mladé dospělosti je dosažení intimity oproti izolaci. V tomto stadiu jsou pro jedince stěžejní intimní a přátelské vztahy. Intimita představuje zdravé spojení vlastní identity s identitou druhého člověka (Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011). Dalším vývojovým úkolem dospělosti je dosažení generativity oproti

upadnutí do stavu stagnace. Zájmem generativity je především vytvoření a vedení budoucí generace a péče o ni (Blatný & kol., 2010). Poslední vývojové stadium stáří má za úkol dosáhnout integrity ega, což znamená úspěšnou integraci všech předešlých životních zkušeností, které vedou k pocitu smysluplně prožitého života. Pokud k integraci nedojde, nastupují u člověka pocity zoufalství a strachu z toho, že se jeho život chýlí ke konci (Erikson, 1977; Blatný & kol., 2010; Drapela, 2011).

Výzkumná část byla následně vytvořena na základě teoretické analýzy jednotlivých fenoménů a zjišťování jejich možných souvislostí. Hlavním cílem práce bylo analyzovat možné souvislosti mezi attachmentem, psychosociálními stadii a strategiemi zvládání stresu v období dospělosti. Výzkum jsme realizovali pomocí dotazníkového šetření v online prostředí. Testová baterie sestávala ze tří dotazníků. Dospělý attachment jsme zjišťovali pomocí dotazníku ECR – Experience in Close Relationships, ve kterém dvě škály zachycují dimenze vztahové úzkostnosti a vztahové vyhýbavosti (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Pro zachycení způsobů, jakými jedinec reaguje na stresové situace, jsme použili metodu SVF-78 – Strategie zvládání stresu autorů Jankeho a Erdmannové (2003), kteří odlišují pozitivní a negativní zvládací strategie a vycházejí z předpokladu, že volené strategie jsou natolik vědomé, že je možné se na ně verbálně dotázat (Janke & Erdmannová, 2003). Poslední použitou metodou v našem výzkumu je inventář MEPSI – Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory, určený pro zjišťování psychosociálních atributů plynoucích z vývoje osobnosti skrze osm fází vývoje (Darling-Fisher & Leidy, 1988).

Do výzkumu byla zařazena data od 191 respondentů, z toho bylo v našem výzkumu 148 žen (78 %), 38 mužů (20 %) a 5 respondentů nevedlo své pohlaví (2 %). Věkové rozmezí se pohybovalo od 20 do 61 let. Průměrný věk respondenta byl 27,5 let. Pokud jde o pracovní status, 106 respondentů (55 %) uvedlo, že studuje a 72 respondentů (38 %), že pracuje. Ostatní kategorie byly zastoupeny málo, kdy jsme měli ve výzkumu dva pracující studenty, devět osob na rodičovské dovolené a dvě nezaměstnané osoby.

Pro naplnění dílčího cíle, který měl ověřit, zda má typ vazby vliv na strategie zvládání stresu, byla provedena korelační analýza a pomocí Pearsonovy korelace jsme zjišťovali vztahy mezi jednotlivými proměnnými – vztahovou vazbou a strategiemi zvládání stresu. Nejsilnější vztah se u škály Vyhýbavosti (ECR) prokázal se strategií Potřeby sociální opory (SVF-78), kdy tato korelace byla záporná ($r = -0,53$, $p < 0,001$). Druhý nejsilnější záporný vztah se prokázal se strategií Kontrola situace ($r = -0,23$, $p < 0,01$). Vztahová úzkostnost (ECR) nejsilněji kladně korelovala s Negativními zvládacími strategiemi (SVF-78),

kdy $r = 0,57$ ($p < 0,001$) a nejsilněji záporně korelovala s pozitivní strategií Podhodnocování ($r = -0,44$, $p < 0,001$). Střední míra závislosti se také prokázala se strategií Potřeby sociální opory ($r = 0,35$, $p < 0,001$).

Druhým dílčím cílem naší práce bylo zjistit, zda existuje vztah mezi konkrétními vývojovými úlohami, strategiemi zvládnání stresu a typem vazby v dospělosti. Pro naplnění tohoto cíle jsme pro podrobnější analýzu vztahů využili síťové analýzy parciálních korelací.

Nejsilnější vztah se projevil u Vyhýbavosti (ECR), která brání dosažení Intimity (MEPSI), kdy $r_p = -0,60$, ($p < 0,05$). Úzkostnost (ECR) zase záporně koreluje s dosažením Důvěry (MEPSI), kdy $r_p = -0,30$ ($p < 0,05$). Co se týče vztahů jednotlivých psychosociálních atributů a strategií zvládnání stresu, nejsilnější záporný vztah se ukázaly u Iniciativy (MEPSI) a strategie Sebeobviňování (SVF-78), kde $r_p = -0,23$ ($p < 0,05$) a strategie Rezignace (SVF-78), kde $r_p = -0,20$ ($p < 0,05$).

LITERATURA

- Adams, G. R., & Fitch, S. A. (1981). Ego stage and identity status development: A cross-lag analysis. *Journal of Adolescence*, 4, 163-171.
- Adeyemi-Bello, T. (2001). Validating Rotter's (1966) Locus of Control Scale with a Sample of Not-for-profit Leaders. *Management Research News*, 24 (6/7), 25-34.
- Bakken, L., & Huber, T. (2005). Ego development at the crossroads: Identity and intimacy among Black men and White women in cross-racial relationships. *Journal of Adult Development*, 12, 63-73.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Beyers, W., & Seiffe-Krenke, I. (2010). Does Identity Precede Intimacy? Testing Erikson's Theory on Romantic Development in Emerging Adults of 21st Century. *Journal of Adolescent Research*, 25 (3), 387-415. doi:10.1177/0743558410361370
- Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Blatný, M., & kol. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- Buchtová, B. (2016). Vybrané psychologické teorie a modely chování lidí v nezaměstnanosti. *Československá psychologie*, 60 (4), 387-399.
- Cassidy, J., & Shaver, P. R. (1999). *Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications*. New York: Guilford Press.
- Cígler, H., Cvrčková, A., Daňšová, P., Hašto, J., Charvát, M., Ježek, S., . . . Seidl, M. (2019). Experience in Close Relationships: České verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie*, 13 (3), 57-74. <https://doi.org/10.29364/epsy.359>
- Cohen, S., Kamarch, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Coria-Avila, G. A., Manzo, J., Garcia, L. I., Carillo, P., Miguel, M., & Pfaus, J. G. (2014). Neurobiology of social attachments. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 43, 173-182. doi:10.1016/j.neubiorev.2014.04.004

- Craparo, G., Magnano, P., Zapparrata, M. V., Gori, A., Costanzo, G., Pace, U., & Pellerone, M. (2019). Coping, attachment style and resilience: the mediating role of alexithymia. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 6 (1), 1-30.
- Darling-Fisher, C. S., & Leidy, N. K. (1988). The Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory. *Psychological Reports*, 62, 747-754.
- De Haan, L. G., & MacDermid, S. M. (1994). Is Women's Identity Achievement Associated with the Expression of Generativity? Examining Identity and Generativity in Multiple Roles . *Journal of Adult Development*, 1 (4), 235-247. doi:10.1007/bf02277584
- Dosedlová, J., Klimusová, H., Slováčková, Z., & Fořtová, Š. (2012). Současné konstrukty optimismu/pesimismu ve výzkumu. *Sociálne procesy a osobnosť*, 199-204.
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorii osobnosti*. Praha: Portál.
- Eisenberg, N., Damon, W., & Lerner, R. M. (1999). *Handbook of Child Psychology. Social, Emotional and Personality Development*. New York: John Wiley & Sons.
- Erikson, H. E. (1956). The Problem of Ego Identity. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 4 (1), 56-121. doi:10.1177/000306515600400104
- Erikson, H. E. (1977). *Childhood and Society*. London: Paladin Grafton Books.
- Erikson, H. E. (1998). *The life cycle completed: Extended version with new chapters on the ninth stage of development by Joan M. Erikson*. New York: W. W. Norton.
- Erikson, H. E. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený. Devět věků člověka*. Praha: Portál.
- Eun-Hyun, L. (2012). Review of the Psychometric Evidence of the Perceived Stress Scale. *Asian Nursing Research*, 6, 121-127.
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologického výzkumu. Jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál.
- Gellman, M. D. (Ed.) (2020). *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Miami: Springer.
- George, C., Kaplan, N., & Main, M. (1996). *Adult Attachment Interview*. Berkeley: University of California.
- Grossman, K. E. (1999). Old and new internal working models of attachment: the organization of feelings and language. *Attachment & Human Development*, 253-269.

- Guzmán-González, M., Rivera-Ottenberger, D., Brassard, A., Spencer, R., & Lafontaine, M.-F. (2020). Measuring adult romantic attachment: psychometric properties of the brief Spanish version of the experiences in close relationships. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 33 (9), 1-14.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2010). *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Hašto, J. (2005). *Vztahová väzba: Ku koreňom lásky a úzkosti*. Trenčín: Vydavateľstvo F.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an Organizational Framework for Research on Close Relationships . *Psychological Inquiry*, 5 (1), 1-22. doi: 10.1207/s15327965pli0501_1
- Hoare, C. H. (2002). *Erikson on Development in Adulthood*. New York: Oxford University Press.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11 (2), 213-218.
- Humpolíček, P. (2014). Stres a jeho zvládání v kontextu psychosomatiky a metabolických. *Psychologický ústav FF MU, Brno*.
- Chráška, M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu. Základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Insel, T. R., & Young, L. J. (2001). The neurobiology of attachment. *Nature Reviews Neuroscience*, 2, 129-136.
- Janke, W., & Erdmannová, G. (2003). *Strategie zvládání stresu - SVF-78*. Praha: Testcentrum.
- Janoušek, J. (1992). Sociálně kognitivní teorie Alberta Bandury. *Československá psychologie*, 36 (5), 385-398.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2008). Hlavní koncepce psychické odolnosti. *Československá psychologie*, 52 (1), 1-19.
- Kliment, P. (2014). *Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Klose, J., & Král, P. (2006). *Stress profile - příručka*. Praha: Hogrefe - Testcentrum.
- Krpoun, Z. (2012). Sociální opora: Shrnutí výzkumné činnosti v české a slovenské oblasti a inspirace do budoucnosti - nadané děti. *E-psychologie*, 6 (1), 42-50.

- Křivohlavý, J. (1994). *Jak zvládat stres*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2010). *Sestra a stres*. Praha: Grada.
- Kulísek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie*, 44 (5), 404-423.
- Kumar, A., Rinwa, P., Kaur, G., & Machawal, L. (2013). Stress: Neurobiology, consequences and management. *Journal of Pharmacy and Bioallied Sciences*, 5 (2), 91-97.
- Kural, A. I., & Kovacs, M. (2021). Attachment anxiety and resilience: The mediating role of coping. *Acta Psychologica*, 221, 1-8.
- Lawford, H. L., Doyle, A.-B., & Markiewicz, D. (2017). Associations of attachment orientation with early generative concern across adolescence. *Journal of Personality*, 86 (4), 726-737. doi:10.1111/jopy.12353
- Lečbých, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experience in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*, 6 (3), 1-11.
- Leidy, N. K., & Darling-Fisher, C. S. (1995). Reliability and Validity of the Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory in Diverse Samples. *Western Journal of Nursing Research*, 17 (2), 168-187.
- Machač, M., Macháčová, H., & Hoskovec, J. (1985). *Emoce a výkonnost*. SPN.
- Maierová, E. (2015). *Poruchy osobnosti a vztahová vazba u patologických hráčů*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- McAdams, D. P., Ruetzel, K., & Foley, J. M. (1986). Complexity and Generativity at Mid-Life. Relations Among Social Motives, Ego Development, and Adults' Plans for the Future. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (4), 800-807.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, Dynamics and Change*. New York: The Guilford Press.
- Olecká, I., & Ivanová, K. (2010). *Metodologie vědecko-výzkumné činnosti*. Moravská vysoká škola Olomouc.
- Orel, M. (2010). *Stres, zátěž a jejich zvládnutí*. Olomouc.

- Orel, M. (2015). *Nervové buňky a jejich svět*. Praha: Grada.
- Orlofsky, J. L., Marcia, J. E., & Lesser, I. M. (1973). Ego identity status and the intimacy versus isolation crisis of young adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27 (2), 211-129. <https://doi.org/10.1037/h0034787>
- Paulík, K. (2017). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada.
- Paulík, K., & Gajda, V. (nedatováno). Determinanty subjektivního prožívání pracovních podmínek učitelů. Ostrava.
- Pérez-Aranda, G. I., Peralta-Lopez, V., Estrada-Carmona, S., Reyes, G. L., & Tuz-Sierra, A. M. (2019). Attachment and Adulthood in a Sample of Southeastern Mexico. *Behavioral Science*, 9 (12), 1-10.
- Procházka, R. (2018). *Terapie zaměřená na maladaptivní schémata: Teorie a praxe*. Praha: Portál.
- Prosen, S., & Vitulić, H. S. (2016). Emotion Regulation and Coping Strategies in Pedagogical Students with Different Attachment Styles. *Japanese Psychological Research*, 58 (4), 355-366. doi:10.1111/jpr.12130
- Reite, M., & Field, T. (1985). *The Psychobiology of Attachment and Separation*. London: Academic Press.
- Robinson, A. M. (2018). Let's Talk About Stress: History of Stress Research. *Review of General Psychology*, 22 (3), 334-342.
- Rotenberg, K. J., Schaut, G. B., & O'Connor, B. P. (1993). The roles of identity development and psychosocial intimacy in marital success. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 198-217.
- Saija, E., Ioverno, S., Baiocco, R., & Pallini, S. (2022). Children experiencing sadness: Coping strategies and attachment relationships. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02771-2>
- Seitl, M., Charvát, M., & Lečbych, M. (2016). Psychometrické charakteristiky české verze škály Experience in Close Relationship. *Československá psychologie*, 60 (4), 351-371.
- Seligman, M. (2006). *Learned Optimism. How to Change Your Mind and Your Life*. New York: Vintage Books.

- Selye, H. (1956). *Stress of Life*. New York: McGraw-Hill.
- Sinha, R., & Jastreboff, A. M. (2013). Stress as a Common Risk Factor for Obesity and Addiction. *Biol Psychiatry*, 73 (9), 827-835.
- Snyder, C. R. (1999). *Coping: The Psychology of What Works*. New York: Oxford University Press.
- Večeřová-Procházková, A., & Honzák, R. (2008). Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*.

SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

Obrázek 1: Dvojdimenzionální model vztahové vazby	14
Obrázek 2: Věkové složení výzkumného souboru	50
Obrázek 3: Síťový graf bivariačních korelací.....	59
Obrázek 4: Síťový graf parciálních korelací.....	60

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Subtesty a ukázkové položky inventáře SVF-78	47
Tabulka 2: Subškály a ukázkové položky dotazníku ECR	48
Tabulka 3: Škály a ukázkové položky inventáře MEPSI	49
Tabulka 4: Deskriptivní statistiky a odhad reliability	54
Tabulka 5: Korelace mezi škálami SVF a ECR.....	55
Tabulka 6: Korelace mezi škálami SVF a MEPSI.....	57
Tabulka 7: Korelace škál MEPSI a ECR	58

PŘÍLOHY

Seznam příloh:

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce

Příloha č. 1: Abstrakt v českém jazyce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Attachment, psychosociální stadia a jejich vztah se zvládáním stresu v dospělosti

Autor práce: Bc. Kateřina Barošová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Počet stran a znaků: 84 (150 550)

Počet příloh: 2

Počet titulů použité literatury: 75

Abstrakt (800-1200 znaků):

Tato diplomová práce se zabývá tématem attachmentu, psychosociálních stadií a jejich vlivu na zvládání stresu v období dospělosti. Hlavním cílem práce bylo analyzovat možné souvislosti mezi těmito jevy. Dílčími cíli bylo ověřit, zda má typ vazby vliv na strategie zvládání stresu v dospělosti a zjistit, zda existuje vztah mezi konkrétními vývojovými úlohami, zvládacími strategiemi a typem vztahové vazby. V teoretické části práce jsme se ve třech hlavních kapitolách zabývali attachmentem, stresem, strategiemi jeho zvládání a psychosociální teorií vývoje osobnosti. K naplnění výzkumných cílů jsme použili metody ECR – Experience in Close Relationships, MEPSI – Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory a SVF-78 – Strategie zvládání stresu. Výzkumu se zúčastnilo celkem 191 respondentů ve věkovém rozpětí od 20 do 61 let. Pro zpracování dat jsme použili kvantitativní analýzu. Za využití korelační analýzy jsme prokázali signifikantní vztahy mezi typem vazby a některými zvládacími strategiemi a přijali jsme tak 4 z 5 stanovených hypotéz. Také jsme poukázali na souvislost některých vývojových úloh a typu vazby i vztahy určitých vývojových úloh se strategiemi zvládání stresu.

Klíčová slova: attachment, psychosociální stadia, zvládací strategie, dospělost

Příloha č. 2: Abstrakt v anglickém jazyce

ABSTRACT OF THESIS

Title: Attachment, psychosocial stages and their relationship to stress management in adulthood

Author: Bc. Kateřina Barošová

Supervisor: doc. PhDr. Mgr. Roman Procházka, Ph.D.

Number of pages and characters: 84 (150 550)

Number of appendices: 2

Number of references: 75

Abstract (800-1200 characters):

This thesis is focused on issues of attachment, psychosocial stages and their influence on coping with stress in adulthood. The main goal of the thesis was to analyze possible links among these issues. Partial goals should prove if attachment has influence on coping strategies in adulthood and to determine if there is a link between particular psychosocial stages, coping strategies and type of attachment. Theoretical part of the thesis concerns the issues of attachment, stress and coping strategies and psychosocial theory of personality development. To achieve our research goals we used following methods – ECR – Experience in Close Relationships, MEPSI – Modified Erikson Psychosocial Stage Inventory and SVF-78 – Stress coping style questionnaire. There were 191 respondents included in the research in the age range from 20 to 61 years. We used quantitative analysis for data processing. The correlation analysis pointed to significant correlations between attachment type and some coping strategies, thus 4 of 5 hypotheses were accepted. We also pointed out links between some psychosocial stages and attachment type and also psychosocial stages and coping strategies.

Key words: attachment, psychosocial stages, coping strategies, adulthood