

UNIVERZITA KARLOVA

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



# DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Kateřina Klempířová

**Citová vazba matek a jejich emoční regulace v komunikaci s  
dětmi**

**Attachment of mothers and their emotional regulation in  
communication with children**

Praha 2022

Vedoucí práce: doc. PhDr. Ilona Gillernová, CSc.

Konzultantka práce: prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

## Poděkování

Touto cestou bych velmi ráda poděkovala vedoucí své diplomové práce paní doc. PhDr. Iloně Gillernové, CSc. za odborné vedení, konzultace a podporu nejen po stránce odborné, ale také osobní a za skvělé podněty při odborných konzultacích, ochotu a ukazování světa citové vazby paní prof. PhDr. Lence Šulové, CSc. Z celého srdce bych chtěla poděkovat své rodině za veškerou jejich podporu, péči a starost zdaleka nejen v oblasti studia, ale především v osobním životě. To největší poděkování patří mému partnerovi, který tu pro mě byl v těch nejtěžších chvílích.

## Prohlášení

*Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.*

*V Praze dne 7. 4. 2022*

.....  
*Kateřina Klempířová*

## **Abstrakt**

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, zda existuje souvislost mezi způsoby emoční regulace, které využívají matky v komunikaci se svými dětmi a jejich citovou vazbou. V literárně přehledové části jsou vymezeny základní pojmy pro tuto práci, kterými jsou citová vazba, emoční regulace a jejich vzájemná souvislost a interakce matky se svým dítětem. Výzkumu se účastnilo 288 respondentek. Výzkum je kvantitativní povahy. Výsledky i metody zpracování dat jsou popsány v empirické části. Ke sběru dat byl použit především Dotazník prožívání blízkých vztahů ECR-R16 a Dotazník emoční regulace ERQ. Otázka ke zmapování četnosti prožívání emocí byla inspirována částí dotazníku autorů Zaouche-Gaudron et al. Ze zjištění vyplývá, že statisticky významné výsledky byly zjištěny u nezpracované citové vazby. Souvislost byla prokázána u nezpracované citové vazby a potlačení jako způsobu regulace emocí. Bylo také prokázáno, že se u tohoto stylu citové vazby liší frekvence prožívání pýchy a smutku v porovnání s ostatními styly citové vazby. Výsledky výzkumu otevírají možnost k dalšímu zkoumání, a to především v oblasti nezpracované citové vazby, u které byly prokázány statisticky významné výsledky.

## **Klíčová slova**

Citová vazba, emoční regulace, komunikace

## **Abstract**

The aim of this diploma thesis was to find out whether there is a connection between the ways of emotional regulation that mothers use in communication with their children and their attachment. The literature review section defines the basic concepts for this work, which are attachment, emotional regulation and their connectivity and the interaction of the mother with her child. In the research participated 288 respondents. The research is quantitative. The results and methods of data processing are described in the empirical part. The ECR-R16 Close Relationship Experience Questionnaire and the ERQ Emotional Regulation Questionnaire were mainly used for data collection. The question of mapping the frequency of experiencing emotions was inspired by part of the questionnaire by Zaouche-Gaudron et al. The findings show that statistically significant results were found for disorganized attachment. The connection has been shown in disorganized attachment and suppression as a way of regulating emotions. It has also been shown that this attachment style differs in the frequency of pride and sadness compared to other attachment styles. The results of the research open up the possibility of further research, especially in the area of disorganized attachment, for which statistically significant results have been proven.

## **Keywords**

Attachment, emotional regulation, communication

## Obsah

Úvod.....	8
Literárně přehledová část.....	10
1 Citová vazba .....	11
1.1 Vybrané teorie citové vazby.....	13
1.2 Charakteristika citové vazby v dospělosti.....	16
1.2.1 Styly citové vazby v dospělosti .....	16
1.2.2 Poruchy citové vazby v dospělosti.....	18
1.2.3 Mentální reprezentace citové vazby .....	19
1.3 Vývoj citové vazby .....	20
2 Emoční regulace .....	23
2.1 Emoce a jejich uvědomování .....	23
2.2 Regulace emocí a její strategie.....	24
2.3 Regulace emocí u žen.....	31
3 Role citové vazby v emoční regulaci.....	32
3.1 Způsoby regulace emocí typické pro určité styly citové vazby .....	32
4 Interakce matky a dítěte .....	35
4.1 Faktory působící na vztah matky a dítěte.....	35
4.2 Behaviorální systém péče o dítě.....	36
Empirická část.....	38
5 Výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky .....	39
6 Hypotézy .....	39
7 Design výzkumu .....	41
7.1 Typ výzkumu .....	41
7.2 Metody sběru dat a jejich popis .....	41
8 Metody zpracování a analýzy dat .....	43
9 Etika výzkumu a etické otázky .....	45

10	Výzkumný soubor.....	45
11	Výsledky .....	48
	Diskuze .....	60
	Závěr .....	63
	Seznam použité literatury .....	65
	Seznam grafů .....	73
	Seznam obrázků.....	73
	Seznam tabulek.....	74

## Úvod

Citová vazba a komunikace s dětmi se týká obou rodičů, jak matek, tak otců. V této práci se budeme zaměřovat především na souvislost citové vazby a emoční regulace matek právě v komunikaci s jejich dětmi. Proto také ve všech kapitolách bude pozornost zaměřena na veškeré faktory u matek a žen obecně, ne však proto, že bychom chtěli upozadit otce, ale proto, že zaměření na maminky je v souladu s cíli této práce.

Emoce jsou něco, co prožíváme ve vztahu k druhým lidem každý den. Emoční pouto, které si od malička budujeme k blízkým lidem, nás provází celý život. Náš život zásadně ovlivňuje, zda jsme věděli, že tu pro nás rodiče jsou a co od nich čekat nebo zda jsme se od nich naučili, že si jejich blízkost musíme zasloužit. Takto vzniká citová vazba, jejíž nastavení si s sebou neseme do dospělosti. Citová vazba je právě o emocích. Má proto velký vliv na to, jak později, jako rodiče, dokážeme zvládat emoce s vlastními dětmi a kterých emocí si všímáme. A právě na propojení citové vazby a regulace emocí v komunikování s vlastními dětmi je zaměřena tato práce v rovině teoretické i výzkumné.

Nejprve budou představeny pojmy jako citová vazba, regulace emocí a termíny s nimi související. V první kapitole budou popsány styly citové vazby v dospělém věku, jejich poruchy a také mentální reprezentace citové vazby. Na závěr první kapitoly bude popsán vývoj citové vazby. Ve druhé kapitole je pozornost věnována regulaci emocí, emocím jako takovým a jejich uvědomování, která značně ovlivňují způsoby, které k regulaci používáme. Následovat bude kapitola o strategiích regulace emocí a také regulace emocí u žen. Tato kapitola byla zařazena z důvodu výzkumného cíle. Cílem je zkoumat emoční regulaci u matek. Regulace u žen je specifická, a proto má v literárně přehledové části své místo. Třetí kapitola propojuje vše výše zmíněné, zabývá se tedy způsoby regulace emocí u určitých stylů citové vazby. V poslední kapitole je popsáno téma interakce matky s jejím dítětem. Vztah matka a dítě je velmi specifický a působí na něj mnoho faktorů, které jsou zde také uvedené.

Nedílnou součástí této práce je empirická část, ve které bude vše z literárně přehledové části využito ve výzkumném šetření. Výzkumná část má za cíl odpovědět na otázku, jak souvisí citová vazba s emoční regulací v komunikaci matek s jejich dětmi a jaké způsoby emoční regulace využívají matky s jednotlivými styly citové vazby. Odpověď bude také hledána na otázku, s jakou frekvencí prožívají matky s určitými styly citové vazby konkrétní emoce. Nejprve bude popsán výzkumný problém, výzkumné cíle, otázky a z nich vycházející hypotézy. V další části bude popsán design výzkumu, včetně typu výzkumu a metod sběru dat.



Tento výzkum je kvantitativní povahy a je proto využito dotazníkové šetření. Následovat bude bližší popis metod zpracování a analýzy dat a velmi důležitá kapitola zaměřující se na etiku celého výzkumu. Na závěr bude popsán výzkumný soubor a budou představeny výsledky.

Věřím, že stanovené cíle výzkumu budou naplněny a že budou užitečné při bližším prozkoumávání této oblasti, a především přenositelné a užitečné do psychologické praxe.

## **Literárně přehledová část**

## 1 Citová vazba

Citové vazby k druhým lidem jsou naší přirozenou potřebou a jsou součástí našeho života. Vyhledáváme blízkost druhých lidí se záměrem cítit se v bezpečí a záměrem nabýt pocitu jistoty (Nolen-Hoeksema et al., 2012). Teorie citové vazby neboli attachmentu jsou základním kamenem emočního vývoje (Kulísek, 2000). Termín attachment, který v překladu vystihuje citové pouto, poprvé použil ve 40 letech 20. století psycholog John Bowlby, který ho definoval jako stálé emoční pouto, které se zejména ve stresových situacích vyznačuje potřebou vyhledávat a udržovat blízkost své pečující osoby (Bowlby, c1982). Uchopit tento pojem v češtině není snadné, protože je velmi komplexní. Mezi častými překlady, které vystihují obsah tohoto pojmu, bývají „připoutání se“, „přimknutí“, „vztahová vazba“, „citové pouto“, „citová vazba“ nebo také „raná citová vazba“. My budeme používat termín citová vazba.

Potřeba vztahovat se k druhým lidem je základní sociální potřebou, se kterou se na tento svět rodíme. Citová vazba vyjadřuje vztah a pouto, které se tvoří mezi dítětem a osobou, která o něj pečuje. Rodiče jsou na tomto světě pro narozené dítě prvním vztahem a místem, které prožívá. V každé interakci rodičů s dítětem se tak projevuje jejich vztah a postoj k dítěti. Interakce mezi rodiči nebo pečovateli a dítětem mají významný vliv na utváření duševního života dítěte, protože je na nich dítě, především zpočátku, zcela závislé. Tudíž to, jaká péče je dítěti v prvních třech až pěti letech poskytována, utváří vzorec prožívání, který dítě bude uplatňovat ve vztahu k sobě a k okolnímu světu (Cassidy & Shaver, 2008). Bezpečné připoutání má vliv na rozvoj sociálních a komunikačních dovedností. U dětí s nejistým připoutáním je znatelnější menší sociální zdatnost (Flaherty & Sadler, 2011 in Belsky & Cassidy, 1994).

Všechny emoce nám napomáhají v porozumění situacím, které prožíváme, a to nám pomáhá orientovat se ve světě, ve kterém žijeme. Cítit se připoutaný k druhé osobě znamená cítit se jistě a bezpečně. Citové pouto lze obecně popsat jako stav a kvalitu citového připoutání (Holmes, 1993). Cassidy a Shaver (2008) definují pojem attachment, tedy citové pouto, které určuje stav a kvalitu citových vazeb. Pokud o tomto pojmu hovoříme, slovo „citové“ vyjadřuje celou škálu emocí, které v nás vyvolává blízkost jiného člověka. Na jedné straně se cítíme dobře, bezpečně, získáváme pocit jistoty, cítíme lásku a náklonnost, máme radost ze vzájemného kontaktu. V opačném případě cítíme odpor, zlobu, nejistotu, což může vést k bolestivému traumatickému zážitku. Jedná se o geneticky podmíněný systém, který nám umožňuje orientovat se v tomto světě. Situace, ve kterých jsme prožívali pozitivní emoce, budeme vědomě i nevědomě vyhledávat, budeme je chtít opakovat, budeme si je jako kladné pamatovat.

Naopak zážitky s negativním zabarvením si budeme pamatovat jako nepříjemné a na vědomé či nevědomé úrovni se pokusíme jejich opakování zabránit (Cassidy & Shaver, 2008).

Pro vývoj citové vazby jsou tedy velmi důležité první dva až tři roky života, v širším pojetí pět let. Citová vazba je dlouhodobý komplexní jev, který se utváří především společným prožíváním a podílením se na situacích s druhými (Kulísek, 2000).

Dítě se narodí a jeho vývoj ještě není u konce, zejména pokud se jedná o centrální nervovou soustavu a mozek. Na jeho vývoj má tedy obrovský vliv jeho bezprostřední okolí. To, čím je dítě obklopeno, jakou dostává péči, jaké interakce zažívá se svými blízkými. Je závislé na jeho rodičích, jeho blízkých lidech, protože není schopno samo naplnit své potřeby (Cassidy & Shaver, 2008).

Podle Castra et al. (2016) je záměrem každého jedince se na tomto světě realizovat, naplnit svůj život. Aby k tomu mohlo dojít, dítě od malička potřebuje rodiče, kteří se mu budou věnovat a budou na něj reagovat, protože dítě od narození intuitivně očekává, že bude mít dobrého rodiče, který jeho potřeby naplní a který mu utvoří bezpečný prostor pro seberealizaci. Pokud jsou v tom rodiče úspěšní a pokud se dítě cítí radostně, klidně a bezpečně, vytvoří se bezpečné a pevné pouto mezi jím a jeho rodičem nebo pečovatelem. A pokud se něco na chvíli pokazí, není to překážkou, protože bylo vytvořené pevné pouto, které si dokáže připomínat pomocí hezkých vzpomínek. Citové pouto tím může být dokonce posíleno. Druhým pólem ke kladným emocím ve vztahování se k druhým lidem jsou prožitky emocí negativních. K tomu dochází v případě, že rodiče směřují k dítěti emoce s negativním nábojem a jejich postoj k němu je negativní. Takové dítě nenaplní potřebu blízkosti, ale jeho prožitkem bude strach, nenávisť k sobě i k okolí, negace. Postupně se stává na svých pečovateli závislé, protože z této bolesti, kterou prožívá, nemůže utéct (Castro et al., 2016).

Dítě už od malička vyhledává interakce s ostatními lidmi. Těchto interakcí se snaží docílit různými způsoby, kterých John Bowlby, zakladatel teorie attachmentu, popsal šest. Jedná se o úsměv, pláč, přidržování se matky a její následování, dále popisuje sání a volání na matku (Bowlby, 2010).

Vznik citové vazby podporují mateřské vlastnosti, kterými jsou: intuitivní rodičovství, citlivý přístup a schopnost reagovat na dítě, fyzická a psychická dostupnost, přijetí dítěte a kooperace s dítětem. Zároveň je velmi důležité, aby rodič umožňoval dítěti autonomii a jeho potřeby saturoval přiměřeně, aby dítě umělo zvládat také mírnou frustraci. Taktéž je velmi podstatné, aby dítě vědělo, že je zde rodič pro něj. Primární pečovatel je ten, který pomáhá

dítěti zpracovávat úzkost. Matka by měla umět situaci dítěti srozumitelně interpretovat (Kulísek, 2000; Flaherty & Sadler, 2011).

Citová vazba neboli citové připoutání vzniká na základě kombinace biologických/genetických vlivů, sociálních a osobnostních vlivů. Z biologického hlediska je nejdůležitější ochrana, která je podle Bowlbyho bezpodmínečně nutná pro zdravý vývoj jedince, a především pro přežití (Klaus & Kennel, 1976 in Kulísek, 2000).

Citová vazba, kterou si v útlém věku vytvoříme ke svým rodičům či pečovatelům, je vzorcem, který se bude během našeho života projevovat ve vztazích k sobě samému i k ostatním lidem. Bezpečná citová vazba je zároveň velmi důležitá pro zdravý vývoj člověka (Cassidy & Shaver 2008). Je též předpokladem zdravého vývoje dítěte. Dítě si uvědomuje, že se ve stresových situacích může spolehnout na podporu a emoční jistotu rodiče (Hašto, 2005). Způsob, jakým se projevuje matčina citová vazba, ovlivňuje vývoj citové vazby u jejího dítěte (Fonagy et al., 2010).

Každý potřebuje bezpečnou základnu pro zdravé budování svého života a veškeré prožívání sebe sama i okolního světa. Tato základna se upevňuje tehdy, je-li dítě nebo člověk blízko pečující osobě, ke které chová kladné emoce. Nejdůležitější pro vznik citové vazby je společné prožívání emocí rodiče a dítěte a vznikající pocit, že je rodič pro dítě bezpečným přístavem (Hašto, 2005).

Teorie attachmentu má dvě důležité části. Jedna část se týká normálních rysů attachmentového behaviorálního systému a jeho vývoje, který může být pozorován u všech lidí. Druhou částí jsou individuální rozdíly v citové vazbě (Mikulincer & Shaver, 2010).

## **1.1 Vybrané teorie citové vazby**

Když začali odborníci zkoumat okolnosti připoutání se dítěte k blízké osobě, domnívali se, že dítě vnímá matku jako zdroj potravy, která uspokojuje jeho primární potřeby. Tyto domněnky ale vyvrací mnoho experimentů, které provedl například Harry Harlow, jehož pokusy položily základy teorii citové vazby. Tyto první experimenty i základní teorie attachmentu jsou podrobněji rozebrány v této kapitole.

Mary Salter Ainsworthová společně s Johnem Bowlbym položili základy konceptu citové vazby tak, jak ji známe (Mikulincer & Shaver, 2010). Konrad Lorenz a Harry Harlow tomuto dění předcházeli svými poznatky a pokusy, které zmíníme jako první. K dalším významným osobnostem, které přispěly k utváření konceptu citové vazby, patří například M. Kleinová, R.

Spitz, M. Mahlerová a další. V této kapitole budou zmíněny čtyři nejznámější osobnosti, které postupně přispěly k vytvoření teorie citové vazby v podobě, jak je nám dnes známa (Kulísek, 2000).

### **Harry Harlow**

Harry Harlow působil jako profesor na univerzitě ve Wisconsinu v době, kdy byl v psychologii významně uznáván behaviorismus. Věnoval se především studiu druhu primátů makak rhesus, a to v oblasti učení a motivace, později i emocím. Díky mnoha provedeným experimentům došel k podstatě mateřské lásky a k velmi důležitému poznatku – vztah k matce není založen primárně na uspokojení potřeby potravy (Cassidy & Shaver, 2008). Při převozu od sebe byli makaci separováni. Začal si tak všimnout nezvyklého sociálního chování, které makaci při separaci vykazovali (Horst et al., 2008). Nesnažili se navázat sociální interakce s ostatními opicemi, avšak jejich chování bylo stereotypní – škrábání zad, okusování prstů. Harlow se domníval, že příčinou tohoto chování je nedostatek fyzického kontaktu. Nejznámějším a nejvýznamnějším experimentem byl pokus s mláděty, která umístil do klece s dvěma typy „náhradních matek“ vyrobených z drátů. Jedna byla pokryta měkkým a teplým materiálem a neměla u sebe potravu. Druhá byla vyhotovena pouze z drátu, za to u sebe potravu měla. Byla tedy zdrojem potravy. Harlow si všiml, že mláďata trávila čas u první matky, která poskytovala bezpečí. Vracela se k ní i v případě, že se cítila ohrožená. Harlowovi se podařilo dokázat, že pro dítě je mnohem důležitější intimní kontakt než potravina (Suomi et al., 2008).

### **John Bowlby**

John Bowlby byl jedním z nejznámějších psychiatrů. V mládí byl dobrovolníkem ve škole pro nepřízpůsobivé děti, kde spolupracoval se dvěma chlapci. Jeden z nich byl velmi izolovaný, vzdálený a velmi emocionální a ve svém životě neměl stabilní mateřskou figuru. Druhý chlapec byl známý jako Bowlbyho stín, byl velmi úzkostný a pohyboval se dokola kolem Bowlbyho. Bowlby si všiml, že chlapci vykazovali odlišné chování a že oba chlapci neměli adekvátní základ a prostředí od rodičů. Bowlbyho teorie attachmentu byla tedy postavena na jeho zkušenostech práce s rodinami (Mikulincer & Shaver, 2010). Všiml si, že matky těchto dětí se zdály být nešťastné a úzkostné. Svou pozornost tedy zaměřoval na deprivované děti (Kulísek, 2000). Jeho myšlenky vychází z Freudovy teze, že raný vztah s matkou slouží jako prototyp

dítěte k dalším vztahům (Hautamäki et al., 2010). A tak Bowlby začal zastávat názor, že chování matky má na dítě a jeho chování značný vliv (Horst et al., 2008). Na základě této zkušenosti začal Bowlby studovat vyhýbavý a úzkostný styl attachmentu (Kulisek, 2000).

### **Mary Salter Ainsworth**

Mary Salter Ainsworth se zabývala vývojovou psychologií. Poprvé zmínila základní konstrukt teorie attachmentu - „secure base“ neboli jistou vazbu. Díky spolupráci s Johnem Bowlbym jí bylo otevřeno téma citové vazby. Přestěhovala se do Ugandy, kde zrealizovala výzkum, který byl zacílen na pozorování matek a jejich dětí. Navštěvovala je každé dva týdny na dvě hodiny po několik měsíců. Později z výzkumu nazvaného The Strange Situation vzešly styly citové vazby. V roce 1978 vydala Ainsworthová knihu, ve které vysvětlila, jak rozeznávat chování dítěte k matce v rámci The Strange Situation. Zároveň popsala, jak se vztahují různé vzorce chování dětí k různým vzorcům chování matek doma. Výzkum Ainsworthové a teoretické základy Johna Bowlbyho umožnily hlubší porozumění attachmentovým stylům a rozdílům mezi nimi. Oba spolu v průběhu let diskutovali a modifikovali poznatky na základě jejich objevů (Ainsworth & Bell, 1970; Mikulincer & Shaver, 2010).

### **Mary Main**

Mary Mainová byla studentkou Mary Salter Ainsworthové a navázala tak na její i Bowlbyho práci v oblasti teorie attachmentu. Mainová později vyvinula Interview s dospělými zvané Adult Attachment Interview (AAI), které slouží pro hodnocení reprezentací připoutání dospělých. Je založeno na interpretaci vzpomínek, které si dospělí nesou z dětství (Flaherty & Sadler, 2011). Teorie Mainové je založena na představě, že mentální reprezentace vztahů připoutanosti matek je důležitým prediktorem kvality připoutanosti jejich dětí. Zabývala se především mezigeneračním přenosem vzorce citové vazby. Zajímala se především o to, jak se vzorce přenášejí z matek na děti a postupně dále. Dalším významným bodem její práce byly také mentální reprezentace rodičů a jejich reakce na vzpomínky (Fonagy et al., 2010).

Mainová zařadila do klasifikace typů citových vazeb vytvořených Ainsworthovou čtvrtý typ citové vazby, a tou je u dětí dezorganizovaná citová vazba v dospělosti nazývaná jako vazba nevyřešená neboli nezpracovaná (Fonagy et al., 2010).

## **1.2 Charakteristika citové vazby v dospělosti**

### **1.2.1 Styly citové vazby v dospělosti**

Styly citové vazby mají vliv na způsob, jakým lidé organizují myšlenky, pocity i chování v blízkých vztazích. Také na to, jak zvládají konflikty, vzdání se od blízké osoby apod. Citová vazba je považována za stabilní rys osobnosti, který se, jak již bylo zmíněno výše, projevuje ve vztazích a v prožívání okolního světa (Coan, 2010). Vývoj citové vazby v dospělosti je ovlivňován zkušenostmi, které dospělý jedinec nabyt ze vztahu s rodičem či pečující osobou, ze vztahů rodičů a vrstevníků a také z prožívání svého současného partnerského vztahu (Holman et al., 2009; Cassidy & Shaver, 2008). Styl citové vazby ovlivňuje blízkost a podporování v interakcích s okolím.

V dospělosti jsou popsány čtyři styly citové vazby (Hašto, 2005): autonomní/svobodná, odmítavá/ znehodnocující, zapletená/zaujatá a nezpracovaná citová vazba. První ze zmíněných stylů je hodnocen jako bezpečný neboli jistý styl citové vazby a ostatní tři jsou považovány za nejistý způsob připoutání.

Lidé s jistou citovou vazbou využívají primární strategii citové vazby, kterou je vyhledávání blízkosti. Lidé s nejistou citovou vazbou se skrze mnoho bolestivých zkušeností s nedostupnými či nereagujícími blízkými osobami naučili, že většinou se jim blízkosti, kterou hledají a chtějí, nedostane. Začnou proto využívat sekundární strategie, kterými jsou buď hyperaktivace nebo deaktivace systému citové vazby. Jedinci s nejistým stylem tedy spoléhají spíše na sekundární strategie (Cassidy & Shaver, 2008).

#### **Autonomní, svobodná citová vazba (secure)**

Autonomní neboli svobodná citová vazba v dospělosti je v dětství označována jako bezpečná či jistá citová vazba. U bezpečné vazby je nízká úroveň úzkostnosti i vyhýbavosti (Rholes & Simpson, 2004). Jsou to jedinci, kteří dokážou být více objektivní a svobodní v přemýšlení. Tito lidé se zvládají rozhodovat sami za sebe, dokáží hovořit o pozitivních i negativních zážitcích z dětství (Hašto, 2005). Mají hluboce zakořeněná pozitivní přesvědčení o sobě i o světě. Jsou zdravě ukotveni v realitě. V případě potřeby se zvládají vztahovat k druhým lidem, zároveň se dokážou vzdát při potřebě být sami se sebou (Mikulincer & Shaver, 2010). Jsou pozitivně naladěni v očekávání sociální podpory a dostupnosti této podpory (Cassidy & Shaver, 2008). Dokážou brát ohled na potřeby druhých, být tu pro ně, dokážou nahlížet na své silné i slabé stránky. Neidentifikují se s negativními zkušenostmi, které zažili prostřednictvím svých rodičů. Ve svých vztazích a zkušenostech s rodiči mají jasno.



Vzpomínky jsou pro tyto lidi snadno dostupné, jsou schopni o vzpomínkách vědomě diskutovat (Hašto, 2005).

### **Odmítavá, znehodnocující citová vazba (dismissing, avoidant)**

Tento typ citové vazby byl v dětství označován jako vyhýbavý. Tento člověk je od svých vztahových zkušeností odpojen (Hašto, 2005). Jejich pečovatelé adekvátně nereagovali na jejich potřeby (Cantazaro & Wei, 2010). Tito dospělí jedinci se snaží potlačit vliv vztahových témat na jejich prožívání, myšlení či chování. Zároveň tak minimalizují nebo nadměrně regulují svůj emoční projev (DeOliveira, 2004). Kladou velký důraz na svou nezávislost, svou sílu a poukazují na normálnost svých zkušeností. Snaží se vyhnout neboli odmítnout citovou vazbu, protože pokud ji odmítnou a budou samostatní, neriskují tak odmítnutí (Cassidy & Shaver, 2008). Poukazují na to, že nepotřebují vztahové vazby, právě proto, že jsou silní a samostatní. Mezilidským vztahům nepřikládají význam. Rodiče idealizují. Cílem je potlačit strach z odmítnutí. Mají také obavy odhalit sebe samé (Cantazaro & Wei, 2010).

Vzpomínky na dětství považují za nepodstatné, bolestivé zážitky zlehčují nebo je vnímají jako normální, ačkoliv pro okolí je tomu naopak. Vztahový systém je u nich deaktivovaný. Příliš nevnímají emoce (Hašto, 2005). Časté bývá popírání vzpomínek na dětství nebo se ke vzpomínkám vracet nechtějí nebo k nim nemají vědomý přístup (Steele & Steele, 2008).

### **Zahlcená, zaujatá, zapletená citová vazba (preoccupied, ambivalent)**

V dětství je označována jako ambivalentní citová vazba. Jedná se o velmi úzkostné osoby, které bývají pohlceny svými emocemi. Zážitky hodnotí proměnlivě, bývají nerozhodní. Často se vrací k minulým vztahům či vztahům s rodiči v dětství. Vyskytuje se u nich emoční zmatek, nejistota, objevuje se tu zlost a smutek. Příliš nechtějí být v blízkých vztazích (Hašto, 2005). Někdy bývají zahlceni či zaplaveni emocemi nebo nepříjemnými vzpomínkami z dětství. Svou potřebu být druhým na blízku projevují lpěním na nich. Často je přepadají obavy, že si jich druhí neváží a často pochybují o své hodnotě. Svou hodnotu tak potřebují od druhých neustále potvrzovat, což může na osobu, ke které je toto chování cíleno, působit opačným efektem. Obávají se samoty. Pokud jsou ve stresu nebo rozrušení, okamžitě vyhledávají podporu u druhých lidí, které zároveň nevnímají příliš dostupně. Pro partnery jsou většinou velmi emotivní. Neustále vyžadují důkazy náklonnosti a lásky (Steele & Steele, 2008).

## **Nezpracovaná, nevyřešená citová vazba (disorganized)**

V dětství bývá označována jako dezorganizovaná citová vazba. Objevuje se u lidí, kteří jsou emočně závislí na pečující osobě, která je pro ně zároveň zdrojem stresu a strachu. Tento strach, který v dospělosti pramení z traumatizujících vzpomínek, hraje ústřední roli ve vzniku nevyřešené citové vazby v dospělosti (Jacobvitz & Reisz, 2018). Tento styl citové vazby je pozorovatelný u lidí, kteří mají nezpracované trauma z dětství, jež získaly v rámci dezorganizované vztahové vazby s pečující osobou. Těmito traumaty může být ztráta rodiče nebo zneužívání. Myšlenky těchto lidí bývají v důsledku toho zapletené, dezorganizované nebo naopak jisté. U člověka s nezpracovanou citovou vazbou se často vyskytují mentální modely oddělené od vědomí. Často se stírá rozdíl mezi realitou a fantazií (Hašto, 2005). Zároveň u lidí s tímto stylem citové vazby chybí strategie, kterými by získali péči či přítomnost druhé osoby (DeOliveira, 2004). Jejich připoutanost k pečující osobě je velmi neuspořádaná. Rodiče s dezorganizovanými prožitky přenášejí tuto svou dezorganizovanost na své děti a působí na ně velmi děsivě (Lieberman, 2014). V této práci budou k pojmenování této vazby využíván jak název dezorganizovaná, tak také nezpracovaná.

### **1.2.2 Poruchy citové vazby v dospělosti**

Mnoho lidí vnímá svět i lidi okolo sebe úzkostně a postrádá pocit důvěry. Tato pravděpodobnost stoupá, pokud citové pouto chybí nebo je nějakým způsobem narušeno. (Kulísek, 2000). Poruchy attachmentu jsou poruchy, které zahrnují problémy, jež vyvstávají z narušeného vztahu mezi dítětem a primárním pečovatelem, většinou rodičem (Kulísek, 2000).

Na základě nepříznivého vývoje citové vazby může vzniknout mnoho psychických poruch. Poruchy attachmentu se pro vnější okolí jeví jako poruchy chování, poruchy učení, a především se projevují konflikty s lidmi, především s rodinou. Mezi poruchy citové vazby patří zejména impulzivita, agresivita, manipulativní chování, neschopnost vyznat se v emocích svých či druhých, problémy v kooperaci s okolím či dodržováním hranic. Mohou vznikat také vážnější psychické problémy, které se projevují jako poruchy nálad, poruchy příjmu potravy, úzkostné poruchy, schizofrenie, posttraumatická stresová porucha a další. Nejistá vazba je prediktorem ke vzniku těchto výše zmíněných psychických problémů (Cassidy & Shaver, 2008; van Dijke & Ford, 2015).

### 1.2.3 Mentální reprezentace citové vazby

Vnitřní pracovní model neboli model mentálních reprezentací je vytvářen na základě vztahů s primárními vztahovými osobami (Kulísek, 2000). Na základě této zkušenosti si dítě vytváří mentální reprezentace sebe a okolního světa. Postupně se tedy vyvíjí struktura mysli, která v sobě nese pojetí sebe, pojetí druhých, sociální a emocionální vztahy a z toho plynoucí chování. Vznikají očekávání, jak se k nám naše okolí bude chovat. Nevědomé pracovní modely se vytváří na základě zkušeností s pečující neboli vztahovou osobou do prvních 2 až 3 let věku (Hašto, 2005). V tomto případě funguje implicitní paměť, která vyvolává emoce, pocit nebo chování, které jsou produktem pocitů, názorů, očekávání, strategií chování či interpretací situací, jež se vztahují k primární pečující osobě (Kulísek, 2000). Vnitřní pracovní model vzniklý na základě prožívání vztahu s primární pečující osobou je přenesen do dospělosti.

Dominantní zkušenosti nabyté během dětství, vnitřní pracovní modely, které se vytvořily, mají své reprezentace v paměti rodičů, které se poté projevují ve vztahu k vlastním dětem a dalším osobám v dospělosti (Cantazaro & Wei, 2010). Následně jedná člověk tak, že se snaží blízkou osobu přizpůsobit své představě o fungování světa. Například se snaží přizpůsobit dítě, manžela, manželku a další osoby například modelu matky, otce, modelu sebe sama apod. Na základě modelu vzniká očekávání, že se k němu druzí budou chovat podle představ, které má o sobě člověk vybudované. Vnitřní pracovní model je jakýmsi návodem ke komunikaci a orientaci ve vnějším světě (Hašto, 2005).

Podle Bowlbyho a jeho teorie attachmentu se u jednotlivců neliší pouze styly citové vazby, ale také tyto vnitřní pracovní modely a mentální reprezentace sebe samých a okolí (Cantazaro & Wei, 2010).

Vnitřní pracovní modely mohou být protichůdné. Jeden bývá vědomý a druhý nevědomý. Vědomý vzniká ve chvíli, kdy dítě dostane ujištění či odměnu za své chování, i když je v rozporu s jeho prožíváním (například pokud cítí vztek a je nuceno ho potlačit, rodič ho pochválí za zralou schopnost se adaptovat). Vytvoří se tedy model tzv. hodného rodiče, který dítě chválí. Druhý model tzv. špatného rodiče vzniká nevědomě na základě potlačených emocí a nemožnosti tyto emoce vyjádřit. Tyto protichůdné modely vznikají často u dětí týraných či zneužívaných. Nevědomé modely přetrvávají mnoho let a možným způsobem, kterým lze model změnit, je dlouhodobá práce na sobě například v podobě psychoterapie (Kulísek, 2000).

### 1.3 Vývoj citové vazby

Vazebné chování je chování, které vykazuje dítě s cílem udržet blízkost pečující osoby (Flaherty & Sadler, 2011). Vývoj citové vazby může být rozdělen do tří vývojových fází (Holmes, 1999). První fáze je od narození do šesti měsíců, druhá od šesti měsíců do tří let, třetí od tří let dále (Kulísek, 2000). V průběhu vývoje se dítě stává autonomním a z plné závislosti na matce přechází postupně až do člověka vědomého sám sebe. K tomu je zapotřebí vybudovat bezpečnou základnu (Šulová, 2019).

Chování, které plyne z citové vazby člověka, se nazývá attachmentovým neboli vazebným chováním. Toto chování je doprovázeno nejsilnějšími pocity, které člověk může zažívat. Vazebné chování je zpočátku směřováno vždy k matce (Bowlby, 2010). Dítě se k pečující osobě připoutává a kritéria tohoto připoutání jsou protest, které dítě vyvíjí, když matka odchází a druhým kritériem je používání matky jako bezpečné základny při prozkoumávání okolního světa (Hašto, 2005). Mezi vlivy, které působí na vznik vazebného chování, jsou intenzita interakcí mezi blízkou osobou a dítětem a rychlost reakcí člověka (Bowlby, 2010). Tato intenzita a rychlost projevovaných reakcí směrem k dítěti byla identifikována Mary Salter Ainsworth ve výzkumech směřovaných na mateřské chování. Sledovala odpovědi a reakce matky na pláč, uspokojení potřeby hladu, citlivost matky na další potřeby dítěte. Dále nepřístupnost matky nebo její reakce na žádosti dítěte, potřeby přijetí, spolupráce nebo o na žádosti o pomoc (Ainsworth et al., 2015). Bezpečné připoutání kojence k matce slouží jako ochranný faktor proti vývoji negativních psychosociálních a emocionálních problémů, jako ochranný faktor proti pozdějšímu rozvoji úzkostné poruchy (Dallaire & Weinrub, 2007; Rutter, 2006).

Toto chování je vysvětleno jako takové chování, které vede k udržení nebo získání blízkosti nějaké námi vybrané osoby. Evolučně je vazebné chování dáno ochranou matky dítěte před predátorem. Bylo zjištěno, že vazebné chování není vývojově závislé na potravě a na sání (Bowlby, 2010). Důkazem jsou experimenty s opicemi provedené Harrym Harlowem (van der Horst & van der Veer, 2008). Attachmentové chování se spustí, hrozí-li odloučení nebo jsme-li odloučení od osoby, ke které máme vytvořenou citovou vazbu. Takovým odloučením může být i konflikt či nepochopení, jež navozuje pocit, že se na nás blízký člověk zlobí nebo nás od sebe odhání. Plně funkční vazebné chování dozrává brzy v životě a je velmi intenzivní. V dospělosti je tomu s intenzitou vazebného chování opačně. Explorační chování i hra jsou v protikladu k vazebnému chování, vyrovnává to ale mateřské chování (Bowlby, 2010).

### **Narození – 6 měsíců**

Během prvního roku života se buduje vazebné chování nejsnáze. Malé miminko od narození do 8-12 týdnů ještě neumí rozpoznat lidi kolem sebe, je ve své orientaci tedy omezeno na čich a sluch (Hašto, 2005). Reakce na lidské tváře se objevují od pátého týdne. Dítě v tomto období používá k orientaci směrem k člověku úsměv, vztahování ručiček a sledování očima. Tyto projevy tak nutí lidi setrvat v jeho blízkosti déle (Bowlby, 2010). Úsměv dítěte nutí matku k zrcadlení úsměvu dítěte a vede k prohlubování jejich vztahu (Bigelow et al., 2018). Intenzita těchto pozitivních reakcí a snah dítěte komunikovat s okolím se zvyšuje. Reakce tříměsíčního dítěte na blízké osoby se liší. Především reakce na matku se začínají lišit od reakcí na jiné osoby (Hašto, 2005). Dítě pomocí pláče, gestikulace či žvatlání působí magicky na pohyby své matky a ovlivňuje tak způsob jejího chování k dítěti, tím vším matku přivolává zpět. Směřuje k ní tedy většinu svého sociálního chování (Bowlby, 2010).

### **6 měsíců – 3 roky**

V tomto období se u dítěte začíná výrazně projevovat vazebné chování směrem k matce při jejím odchodu, které se projevuje pláčem a radostnými projevy při jejím návratu. Od šesti měsíců dítě matku následuje, matka je pro něj základnou (Hašto, 2005).

Chování k matce se tedy posiluje zároveň s rozšiřujícím repertoárem způsobů, jak matku přivolat a následovat. Současně se oslabují stejnorodé a přátelské reakce na ostatní lidi a začíná se objevovat strach z cizích lidí (Bowlby, 2010; Holmes, 1999; Ainsworth et al., 2015). S koncem prvního roku při odchodu matky dítě následuje i jiné známé blízké osoby, ke kterým se projevuje vazebným chováním. Otec je nejčastější volbou. Takových osob bývá v tomto věku ale většinou více (Hašto, 2005).

V průběhu druhého a třetího roku je vazebné chování stejně intenzivní, jako během prvního roku života. Avšak dítě je schopno vnímat okolní svět širěji, stejně jako vnímat změny (Bowlby, 2010). K separaci od matky dochází až tehdy, cítí-li dítě spolehlivost ve vazbě k matce a nabude pocitu jistoty. Dítě se poté vzdaluje od matky na takovou vzdálenost a na čas, jaký je pro něj únosný. Když pocítuje nejistotu, vrací se k matce (Vágnerová, 2012). Zároveň k separaci může docházet tehdy, je-li dítě s matkou dostatečně identifikováno, aby při separaci pocívalo vnitřní jistotu a klid. Tehdy dochází k separaci a individuaci dítěte, při které se dítě osamostatňuje (Šulová, 2019). Existují zde ale také procesy na straně matky, které separaci dítěte příliš nepodporují. Přílišná úzkost ze strany matky může explorační chování dítěte

zabrzdit. Dítě se tak může cítit potlačené a může pociťovat strach, což může do budoucna vést k postupnému navyšování úzkosti z okolního světa (Holmes, 1999). Až po třetím roce nastává u dětí změna a odchod matky zvládají více méně v klidu. Děti tak zažívají pocit bezpečí i na neznámých místech za přítomnosti jiných blízkých vazebných osob. Má to však podmínky. Jednou z nich je vědomí, že se s matkou v brzké době opět shledají, další podmínkou je přítomnost jiné blízké vazebné osoby a dítě musí být nevylekáné a zdravé (Bowlby, 2010).

### **Tři roky a výše**

Po třetím roce je vazebné chování méně časté, přesto však velmi důležité. Při nezdaru nebo vylekání vyhledávají děti kontakt rodiče (Bowlby, 2010)

Během tohoto období dítě začíná smýšlet o rodičích jako o samostatných osobách s jejich vlastními myšlenkami a plány a také objevuje způsoby, jak s nimi komunikovat a jak je ovlivňovat. Například pokud matka od dítěte odchází, bude ji prosit, uplácat a přemlouvát, aby zůstala doma. Dvouleté dítě by plakalo. V tomto období tedy dítě začíná využívat svých schopností a dovedností, kterých během svého dosavadního vývoje nabylo (Holmes, 1999).

Během dospívání dochází k proměně vazebného chování. Důležitost rodičů je často dorovnána či dokonce převýšena jinými dospělými. V dospívání se též objevuje vazebné chování v podobě sexuální přitažlivosti. Vazebné chování je tedy mezi dospívajícími a dospělými často směřováno nejen k blízkým osobám z rodiny, ale také k institucím a sociálním skupinám. Jak je již zmíněno na řádcích výše, vzorce vazebného chování z dětství pokračují též v dospělém věku. Projevem vazebného chování je také potřeba svěřit se blízkému člověku (Bowlby, 2010).

Výše je popisován vznik vazebného chování jako reakce na pečování a intenzitu interakcí blízké osoby, avšak vazebné chování někdy vzniká též k osobám, které pro uspokojení fyziologických potřeb dítěte neudělali nic (Bowlby, 2010). Z výzkumů Mary Salter Ainsworthové je patrné, že čím jistěji je dítě připoutáno k hlavní vazebné postavě, tím spíše bude jeho sociální chování směřováno k dalším osobám (Ainsworth & Bell, 1970).

## 2 Emoční regulace

### 2.1 Emoce a jejich uvědomování

Emoce hrají v našich životech velice důležitou roli. Jsou kompasem, který nám umožňuje orientovat se v našem vnitřním psychickém světě, ale také v tom interpersonálním (Gross, 2001). Emoce jsou subjektivní odpovědí jedince na události (Frijda & Mesquita, 1998).

Jedná se o velice komplexní jevy. Tato komplexnost je dána tím, že emoce jsou jako psychická funkce propojeny s fyziologií organismu. Emoce tedy zahrnuje tři důležité složky, kterými jsou pocity, behaviorální projevy (chování) a fyziologické projevy organismu.

Každá emoce má také několik forem. Známe několik podob strachu, lásky, vzteku, smutku a dalších emocí. Naše emoce se mění na základě změny situací a hodnot a významů, které situacím přiřazujeme (Nakonečný, 2000). Emoce sama o sobě je tedy reakcí na námi přisouzený význam události (Poláčková Šolcová, 2018). „*V rámci emoce hraje důležitou roli kontext, osobnost a její předešlé zkušenosti se zpracováváním emocí.*“ (Poláčková Šolcová, 2018, s. 186) S tím úzce souvisí polarita emocí, díky které dokážeme ony významy událostem přiřadit. Můžeme tak vyjádřit, zda nám je událost příjemná či nepříjemná, zda máme radost nebo jsme naštvaní nebo jestli jsme závistiví nebo přejícní (Nakonečný, 2000).

Svou proměnlivostí a citlivostí nám umožňují adaptaci na vnější události a na naše prostředí.

Je rozlišováno několik afektivních jevů hovořících o prožitcích, jež se liší svou časovostí a kterých jsou emoce součástí. Řadí se sem emoce takové, jaké je známe (radost či smutek), emoční epizody (hádky), nálady, dispoziční stavy a rysy (Stuchlíková, 2002).

Emoce, tedy to, co prožíváme, je bohatství našeho vnitřního světa a to, co v něm nosíme a co se v něm odehrává, bývá v plné míře přístupno pouze nám samotným (Nakonečný, 2000). Mezi tři základní funkce emocí se řadí intrapersonální, interpersonální a sociokulturní. Cílem intrapersonální funkce je zachování života jedince, jeho ochrana a vyhledání podnětu či objektu, které nám pomohou přežít (Poláčková Šolcová, 2018). Cílem intrapersonální funkce je tedy adaptace na prostředí pomocí fyziologických a mentálních procesů (Nakonečný, 2000). Pokud tedy jedinec prožívá strach, roste jeho potřeba po bezpečí. Emoce funguje jako řídicí systém, který ukazuje jedinci podněty, jež jsou pro něj existenčně významné. Intrapersonální funkce emocí zajišťuje také paměťové procesy a procesy učení, které umožňují jedinci učení adaptivních vzorců chování a udržování rovnovážného stavu, tedy homeostázy (Poláčková Šolcová, 2018). Další funkce je sociokulturní a interpersonální, která podle názvu naznačuje, že emoce se často projevují v rámci interakce s druhými lidmi. Emoce vznikají na základě

komunikace s druhými lidmi a naše emoce zároveň druhé ovlivňují (Frijda & Mesquito, 1998). Emoce se projevuje navenek a provází jí určité chování, na jehož základě na nás okolí reaguje.

Pro emoce je typické, že si příliš nepamatujeme délku trvání, nýbrž nejintenzivnější moment prožitku a jeho dozvuk (Poláčková Šolcová, 2018). To vede k tématu, za jakých podmínek vznikají emoce. Emoce jsou spontánní, avšak reaktivní. Jsou reakcí na vnitřní (mentální) nebo vnější podněty. Velmi důležitý vliv má celkový duševní stav člověka. Mezi vnitřní podněty, které vyvolávají emoce, patří myšlenky, představy a potřeby. Vnějšími situacemi ovlivňujícími emoce jsou významné situace. A proto, že jsou emoce velmi subjektivními prožitky, reaguje každý jedinec na podobnou situaci odlišně. Tato odlišnost je dána také osobnostními charakteristikami jedince, které v kontextu emocí nazýváme emocionalita. Emocionalita určuje kvalitu a sílu reakcí. Také to, zda je jedinec v celkovém pozitivním nebo negativním naladění (Nakonečný, 2000).

Na životní spokojenost lidí má vliv spousta faktorů, mezi které patří také schopnost rozumět a interpretovat to, co prožívají (Phillips et al., 2002). Mnoho výzkumů prokázalo, že s rostoucím věkem se zvyšuje dovednost rozumět emocím svým i emocím druhých lidí (Magai, 2001 in Phillips et al., 2002). Vědomá regulace emocí může probíhat tehdy, kdy jsme schopni sledovat, hodnotit a upravovat své emoce. Jsme schopni automaticky sami regulovat emoce v případě, že rozvíjíme své porozumění emocím (Thompson & Meyer, 2007). Cílené zaměřování pozornosti na náš vnitřní stav a vnímání tohoto stavu nazýváme sebeuvědomováním. Je to proces, při kterém zaměřujeme mysl do našeho nitra a bez hodnocení sledujeme, co se v nás odehrává. Mnohdy je ale velmi těžké být v pozorování našeho vnitřního dění nestrannými. Je nutné posilovat schopnost uvědomování svých emocí, aby bylo možné je adaptivně regulovat (Goleman, 2011).

## **2.2 Regulace emocí a její strategie**

Regulace emocí je přirozenou součástí každodenního prožívání. Ačkoliv ji často vědomě neprožíváme a během dne se na ní příliš nezaměřujeme, je součástí emočního prožívání každého z nás. Emoční regulací není míněno potlačení emocí nebo sebekontrola, která vede k neprojevení emocí. Regulace emocí je ekvivalentem k práci s emocemi, jedná se o proces zpracování informací před objevením emoce, v průběhu vlastní emoce nebo v průběhu exprese emoce (Poláčková Šolcová, 2018). Jinými slovy regulace emocí má pod kontrolou vznik emoce, její intenzitu, čas trvání a její expresi (Slaměník, 2011). Jedinec si díky tomuto procesu



uvědomuje své emoce, jaké jsou, kdy se objevují a také to, jakým způsobem je prožívá a jakým způsobem je projevuje (Stuchlíková, 2002). Tento proces bývá vědomý i nevědomý, tedy automatický i kontrolovatelný.

Regulace emocí je komplexní proces, který ovlivňuje výskyt a intenzitu prožívání emocí a jejich projev. Zahrnuje regulaci jak pozitivních, tak negativních emocí (Thompson & Meyer, 2007). Jedná se o vnitřní a vnější procesy, které odpovídají za hodnocení, monitorování a modifikaci emočních reakcí za účelem dosažení cíle (Thompson, 1994 in Pascuzzo, 2015). Definice regulace emocí nejsou jednotné, avšak Stuchlíková (2002) uvádí pět charakteristik či aspektů, které se vyskytují v průřezu těchto definic:

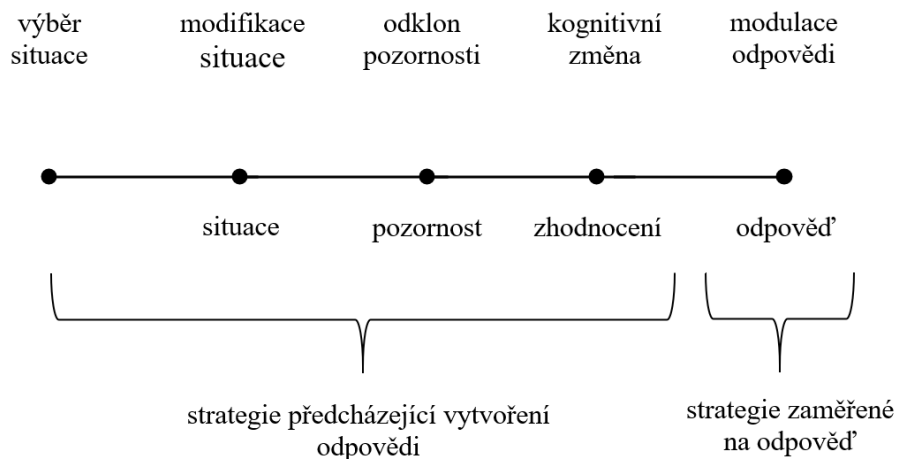
- emoční regulace znamená snižování, udržování nebo zvyšování emočních stavů,
- emoční regulace pro jednotlivé emoce se pravděpodobně liší,
- regulace probíhá v našem self,
- regulace emocí probíhá vědomě i nevědomě,
- správnost či nesprávnost, jinak řečeno vhodnost či nevhodnost emoční regulace nelze stanovit (Stuchlíková, 2002).

Regulační procesy mohou vznikat na základě internalizovaných sociálních norem nebo z očekávání dopadů emocí na sociální situaci. Řízení neboli kontrola emocí se vztahuje většinou k sociálnímu kontextu (Slaměník, 2011). Emoce, jak je zmíněno výše, mají také funkci sociální a interpersonální, i jejich regulace tedy ovlivňuje sociální interakce (Frijda & Mesquita, 1998). Emoční regulace je ve své podstatě pro sociální interakce charakteristická, protože interakce se skládá z řetězce vzájemných reakcí na podněty. Se sociálními interakcemi úzce souvisí to, čím je regulace v těchto interakcích ovlivněna. Jedná se o neprojevené emoce, které vstupují do interakce, emoční naladění, se kterým do interakce už vstupujeme, vliv má také to, zda osobu, se kterou jsme v interakci, známe či nikoliv. Na regulaci má v interakci také vliv kultura a kontext (Poláčková Šolcová, 2018).

Velmi podstatné je mít na paměti, že každý člověk je jiný a regulace emocí tak podléhá individuálním rozdílům každého z nás (John & Gross, 2007).

Cílem regulace emocí je tedy zvyšování, snižování nebo udržování pozitivních či negativních emocí. Jedná se tedy o změnu samotných emocí. Nejčastěji je regulace cílena na utlumování intenzity emocí a bývá zaměřena více na negativní emoce (Slaměník, 2011). Hlavní funkcí emoční regulace je regulování a udržování rovnováhy v afektivitě, tedy její pozitivním a negativním pólem, s ohledem na zdroje jedince a aktuální kontext (Poláčková Šolcová, 2018).

Regulace je proces, a proto má několik fází, v jejichž průběhu je možné měnit emoční prožívání. K těmto změnám dochází díky změně interpretace, fyziologického stavu, chování i vnějšího projevu. Tento proces vzniku emocí a proměny jejich intenzity bude nyní vysvětlen na Grossově (1998; 2014) procesním modelu regulace emocí. Prvním krokem je (1) výběr situace na základě jejího emočního dopadu na nás samotné. Určité situaci nebo lidem se tak buď vyhýbáme nebo ji vyhledáváme. Když se ocitneme v situaci, která v nás vyvolá emoce, je možná regulace emocí pomocí (2) modifikace situace za účelem úpravy emočního dopadu na nás samotné. Může se jednat například o úklid nepořádku, přijedou-li rodiče na návštěvu nebo o vymýšlení programu pro děti, je-li venku deštivo. Pokud nechceme měnit prostředí, lze využít (3) zaměřování pozornosti a vybírat si tak, na jaké emoce se ve vzniklé situaci zaměříme. Tuto strategii využíváme tehdy, pokud už není možné situaci změnit. Velmi využívané je rozptýlení pozornosti, kdy je pozornost odvedena například zaměřením na neemoční objekt. Také se například v tomto případě můžeme snažit také vyvolat vzpomínky či myšlenky, které nám pomohou docílit námi požadovaného stavu. Další možností je (4) kognitivní přerámování situace, tedy změna hodnocení situace, k čemuž se používá strategie přehodnocení. Cílem kognitivní změny je pomocí změny hodnocení situace změnit emocionální význam situace. Ve většině případů se zaměřujeme na změnu negativních emocí, tuto strategii lze ale použít také při snaze zvýšit nebo snížit pozitivní afekt. Poslední možností, kdy je možné regulovat vyvolané emoce, je (5) modulace odpovědi, tedy emoční reakce v momentě, kdy už je emoce rozvinutá. V tomto momentě lidé používají strategii potlačení. Člověk se v tu chvíli snaží potlačit pozitivní či negativní chování vyjadřující emoce. K modulaci odezvy se dají používat různé relaxace, fyzické cvičení, jídlo, alkohol či drogy. V tomto modelu jsou strategie rozděleny na strategie, které předcházejí vzniku emoční reakce, vznikají tedy od počátku, kdy se emoce a její intenzita teprve vyvíjí. Objevují se tedy ještě dříve, než jsou plně rozvinuty reakce na situaci. Následují strategie zaměřené na modulaci odpovědi, kdy je emoce již plně rozvinuta (Gross, 1998; Gross, 2014; Sheppes & Gross, 2011).



Obrázek č. 1 Procesní model regulace emocí podle Grosse (1998; 2014)

Když regulujeme emoce, naší snahou není pouze ovlivnit prožitky a jejich následky v chování, snažíme se také ovlivnit naše kognitivní funkce, které zajišťují fungování v každodenních situacích. Kognitivní funkce nebývají ovlivněny při využití přehodnocení. Naopak potlačení emocí má vliv na paměťové procesy. Je prokázáno, že při potlačení dochází ke zhoršenému zapamatování událostí s emočním nábojem (Stuchlíková, 2002).

Existují tři hlavní způsoby, jak dochází k regulaci emocí. Těmi způsoby jsou fyziologická, kognitivní a behaviorální (Stuchlíková, 2002). Na fyziologické úrovni mohou být emoční stavy ovlivněny psychofarmaky, psychoaktivními látkami nebo technikami, které využívají tělovou paměť, jako jsou biofeedback nebo focusing (Pace-Schott et al., 2019). Dalším způsobem je behaviorální kontrola emocí. Jedná se o modifikaci exprese emocí, tedy chování. Je tu tedy snaha ovlivnit řeč nebo vyvíjenou činnost. Jedná se například o regulaci strachu. Spoustu lidí také ke změně svého celkového psychického stavu používá různé techniky, kterými mohou být například jóga, cvičení nebo různá dechová cvičení (Alexander et al., 2021).

Emoční podnět bývá zpracován v několika krocích, během kterých může k regulaci dojít. Mezi tyto fáze patří smyslové zaznamenání podnětu a získání informace z vnějšího nebo vnitřního podnětu. Tato informace je následně analyzována a je jí přiřazen význam. Následně je přisouzen emoční význam dané informaci nebo situaci. Pokud je situace vyhodnocena jako významná, začne docházet k organizaci reakce, která se projevuje určitými behaviorálními projevy (Nakonečný, 2000).

Jakmile je emoce projevena a dojde tak k její expresi, je možné s ní naložit několika způsoby. Podle Ekmana a Friesena (1969) je 6 možných způsobů, jak pracovat s expresí emocí.

Emoce může být zesílena, zeslabena, projevena taková, jaká je, potlačena, může být změněn její význam nebo může být maskována. Plné projevení emocí vede k lepšímu psychickému a fyzickému zdraví, naopak potlačování k problémům v těchto oblastech zdraví (Tuck et al., 2017).

V odstavcích výše bylo popsáno, že existují tři roviny kontroly emocí, a to fyziologická, behaviorální a kognitivní. Mezi behaviorální způsoby regulace patří strategie modifikující expresi emocí, například potlačení výrazu ve tváři nebo potlačení vokalizace emočního projevu, dalšími behaviorálními strategiemi je zvládnání prožívání daných emocí, například sportem, relaxací, alkoholem apod. Tento způsob regulace negativních emocí potlačuje projevy emocí, avšak netlumí nepříjemné prožitky a zhoršuje kognitivní funkce. Kognitivní strategie využívají možnost přehodnocení situace nebo změny v zacílení pozornosti. Výhodou kognitivních strategií je snížení fyziologického prožitku emoce a fakt, že nenarušuje kognitivní funkce (Ochsner & Gross, 2005; Aldao & Nolen-Hoeksema, 2010).

V této kapitole se v rámci strategie regulace emocí zaměříme na konkrétní strategie podléhající jednotlivým kontrolám. Jsou uvedené níže v tabulce č. 1 podle Parkinsona a Totterdella (1999).

	<b>Kognitivní strategie</b>	<b>Behaviorální strategie</b>
<b>Odklon pozornosti od situace</b>	Snaha „vypnout“; snaha vyhnout se přemítání o problému	Vyhnout se situaci
	Plánovat si volný čas	Odpočívat
	Přemýšlet o věcech, které mi dělají radost	Dělat oblíbené činnosti
	Přemýšlet o práci	Dělat plně zaměstnávající činnost
<b>Zaměření pozornosti na situaci</b>	Přemýšlet, proč jsem v této situaci	Dostat se ze situace
	Vymýšlet řešení situace	Jít naproti řešení situace
	Přijmout situaci a pocity	Propustit emoce

*Tabulka č. 1 Kognitivní a behaviorální strategie regulace emocí podle Parkinsona a Totterdella (1999)*

Jak je již zmíněno v předchozí kapitole, k rozvoji emoce, tedy její fyziologické, prožitkové a behaviorální složky, dojde tehdy, přisoudíme-li vnějšímu nebo vnitřnímu podnětu nebo události nějaké hodnocení (Stuchlíková, 2002).

### **Konkrétní strategie regulace emocí**

Strategie emoční regulace jsou všechny vědomé i nevědomé strategie, které jsou používány ke snížení, udržení nebo zvýšení emoční reakce, jak je již zmíněno výše (Gross, 2001). Strategie, tedy myšlenky a způsoby chování, pomocí kterých lidé regulují emoce, ovlivňují to, jaké emoce lidé prožívají a to, jakým způsobem jsou vyjadřovány. Hlavní rozdělení strategií regulace je na adaptivní a maladaptivní strategie. Maladaptivní strategie jsou spojeny s větší mírou úzkosti a úzkostnosti. Mezi maladaptivní strategie patří *vyhýbání* se situaci a prožitku, *ruminace*, tedy přemítání o události a prožitcích a *potlačení*. Adaptivní strategie jsou naproti maladaptivním funkční a pomáhají člověku udržovat lepší psychické zdraví. Mezi tyto strategie se řadí kognitivní *přehodnocení* a *přijetí* (Aldao et al., 2014). Mezi dvě nepoužívanější strategie užívané k regulaci emocí patří přehodnocení a potlačení. K dalším strategiím patří například ruminace a represe (Gross, 2001).

*Přehodnocení* je považováno za adaptivní strategii emoční regulace (Aldao & Noem-Hoeksema, 2010). Tento způsob se v procesu, kdy se rozvíjí emoce, objevuje dříve, protože spočívá ve změně pohledu na situaci tak, aby byl změněn způsob prožívání situace (Gross, 2001). Situace je tedy reinterpretována, díky čemuž je změněn význam emoce. Je tedy zaměřená na spouštěč emoce. Přehodnocení situace znamená kognitivní přehodnocení, jehož cílem je snížit emoční dopad situace. Jedná se o techniku hojně využívanou při redukci stresu (Stuchlíková, 2002). Dochází tedy ke změně interpretace situace nebo například úplnému vyhnutí situace. Emoční reakce tedy může být zvýšena nebo snížena (Gross, 1998). Silné emoci, která by se mohla vyskytnout, tedy tímto způsobem dokážeme předejít. Tento způsob regulace je kognitivně méně náročný. Jak je zmíněno v kapitole výše, emoce mají také sociální dopad. Díky přehodnocení se v situaci, která je svým nábojem negativní, snižuje emočně negativní chování a pozitivně nabitě emoční chování zůstává stejné (Gross, 2001). Tato strategie je hojně využívána především v sociálních situacích (Stuchlíková, 2002). Velmi podstatný je také vliv minulé zkušenosti, podle které se stavíme k nové situaci a předem ji vyhodnotíme obdobným způsobem. Je však možné, že dojde právě k reinterpretaci situace a bude přehodnocena např. z ohrožující na neohrožující. Přehodnocení má pod kontrolou

většinou sám jedinec, může se také stát ale stát, že situaci přehodnotí člověk na základě vnějšího vlivu (např. vlivem jiného člověka) (Slaměník, 2011).

*Potlačení*, tedy druhá ze zmíněných strategií, snižuje behaviorální projevy emocí a zaměřuje se tedy na regulaci reakce. Primárním cílem inhibice, tedy potlačení, je vědomá snaha potlačit nežádoucí projevy (Poláčková Šolcová, 2018). Je tedy vyžadováno, aby jedinec zvládal regulovat emoční odezvu vědomě. Dochází ale k vnitřnímu rozporu mezi prožitkem a vnějším projevem. Reakce jedince tedy nakonec často bývá nevhodná, protože jedinec se musel soustředit na kontrolu behaviorálního projevu a na emoční regulaci. Jedná se o maladaptivní strategii regulace (Yurtsever, 2005; Aldao & Noem-Hoeksema, 2010). Jedinec inhibuje už probíhající expresi emočního chování, nejedná se však o přímý opak zesilování emocí. Potlačování tak vede k inhibici některých emocí, ale ne vždy a všech (Stuchlíková, 2002). Při tomto způsobu regulace je vyžadována vysoká míra sebekontroly. Je tedy vyžadováno velké kognitivní úsilí ke zpracování události, avšak to následně brání zapamatování události. Potlačení vede v sociálních interakcích ke snížení negativního i pozitivního chování, což vede ostatní jedince k negativnímu emočnímu chování (Gross, 2001). Například se může jednat o skrývání emocí v každodenních situacích, například hněvu či pobavení (Stuchlíková, 2002). Potlačení emocí má negativní dopad na psychické i fyzické zdraví člověka, protože vede k nárůstu stresu a k negativním nepříznivým myšlenkám. To následně vede ke zdravotním problémům (Peters et al., 2014; Tuck et al., 2017)

V následujícím textu budou popsány další dvě strategie emoční regulace, kterými jsou *represe* a *ruminace*.

*Ruminace* znamená delší přemítání o situaci, problému, pocitech či tělesných prožitcích. Jedná se o vědomou a kontrolovanou snahu odstranit pryč a porozumět právě prožívaným emocím (Stuchlíková, 2002; Aldao & Noem-Hoeksema, 2010). Efekt je ve skutečnosti opačný a prožitky se tím prohlubují, ať už se jedná o úzkost, smutek, vztek apod., jedná se o nefunkční strategii regulace emocí (Ehring & Ehlers, 2014).

*Represe* je nevědomý obranný mechanismus, díky kterému jsou vytěsněny zážitky, které jsou ohrožující. Funguje automaticky i ve zcela běžných každodenních situacích, které jsou nepříjemné. U tohoto procesu často dochází k somatizaci, protože emocionální prožitek je disociován od prožitku fyziologického (Stuchlíková, 2002; Lambert et al., 2010).

Seberegulační procesy mají vliv na regulaci emocí v jakékoliv fázi rozvoje emocí (Pace-Schott et al., 2019). Schopnost a míra seberegulace má značný vliv na život jedince.

Seberegulace je energeticky náročný proces. V rámci seberegulace budeme hovořit o dvou procesech, které se na seberegulaci podílí. Jedná se o sebekontrolu a sebeřízení.

Sebekontrola neboli sebeovládání je úzce spjata s negativním prožíváním, u kterého nejsme schopni emoce adaptivně regulovat. Jednotlivé systémy, jako jsou emoce, hodnoty, přesvědčení apod. jsou nepřístupné, dokud není naplněn náš záměr nebo dokud jsme od záměru neupustili. Tento způsob regulace je málo flexibilní a vede k tomu, že nejsme schopni se přizpůsobovat změnám v průběhu realizace záměru. Hlavním cílem sebekontroly je udržení aktivního cíle.

Seberegulace je proti sebekontrolě spojena s pozitivním prožíváním a působí flexibilněji. V průběhu realizace cíle jsme tedy schopni se přizpůsobovat podmínkám tak, aby byl záměr naplněn (Kuhl & Fuhrmann, 1998). Tento způsob řízení umožňuje sledování aktuálního stavu jedince, podle jehož stavu se dynamicky přizpůsobuje podmínkám. Metoda seberegulace efektivnější než sebekontrola (Poláčková Šolcová, 2018).

### **2.3 Regulace emocí u žen**

Obecně panuje přesvědčení o odlišném emocionálním prožívání mužů a žen. Ženy jsou považovány za expresivnější, jsou tedy emotivnější a emoce více projevují. Podle některých výzkumů jsou ženy v situacích emotivnější kvůli osobnostním charakteristikám a muži proto, že to vnější okolnosti a situace vyžaduje (Feldman Barrett & Bliss-Moreau, 2009). Na muže je většinou pohlíženo tak, že mají tendence potlačovat emoce nebo se jim vyhýbat. Z výzkumů je také patrné, že ženy jsou na své prožívání zaměřeny hlouběji a více o problému přemítají. Snaží se emoce a situaci analyzovat a porozumět příčinám. Využívají tedy ruminaci, jakožto maladaptivní strategii. U mužů se tak předpokládá větší zaměření na řešení problému. Jsou zaměřeny na jeho hlubší analyzování. Dále z výzkumů vyplývá, že jsou ženy v prožívání emocí zaměřeny více interpersonálně. Je tedy zřejmé, že vyhledávají sociální oporu a více si uvědomují a zajímají se o emoce druhých lidí. Mezi další strategie, které ženy využívají více než muži, patří kognitivní přehodnocení a řešení problému. Ženy jsou k emocím pozornější a vnímavější, lépe si je uvědomují (Tamres et al., 2002 in Nolen-Hoeksema, 2012; Trives et al., 2016). U žen bylo také zjištěno, že jejich pojetí emocí je diferencovanější a složitější, což umožňuje ženám hlubší a přesnější zapamatování událostí než mužům a lepší verbální vyjádření vzpomínek (Davis, 1999; Piefke et al., 2005). Ženy na rozdíl od mužů také věří, že jsou emoce méně kontrolovatelné (Noel-Hoeksema, 2001 in Nolen-Hoeksema, 2012).

### **3 Role citové vazby v emoční regulaci**

V základu citové vazby jsou emoce a citové pouto, které si vytváříme k pečující osobě. Už sám systém citové vazby je jakýmsi aparátem, který zajišťuje emoční regulaci. Podněty, které člověk vyhodnotí jako ohrožující, automaticky vedou člověka k vyhledávání bezpečí, aby se dostal zpět do emoční rovnováhy. Emoční reakce člověka jsou tedy výrazně podmíněny citovou vazbou, která v dětství vznikala, pozitivními či negativními prožitky a dostupností či nedostupností pečující osoby (Mikulincer & Shaver, 2010). Schopnost emoční regulace vzniká a zdokonaluje se již od útlého dětství, ve kterém si děti vytvářejí a přivlastňují vnitřní pracovní modely citové vazby, tedy připoutání. Strategie, které následně využívají jedinci k regulaci emocí, se utváří tak, aby byly v souladu s vnitřními pracovními modely citové vazby (Pascuzzo, 2015). Děti využívají bezpečnou základnu, vybudovanou díky vazebnému chování a adekvátním reakcím pečující osoby jako prostředek k regulaci své úzkosti, kterou často zažívají při zkoumání okolního prostředí. Zároveň je pro ně bezpečná základna někdo, ke komu se mohou vrátit. Díky vědomí bezpečí a osoby, ke které se mohou děti navrátit, se zvyšuje jejich víra v okolní svět a schopnost vnímat ho jako bezpečné místo.

Mentální reprezentace a pracovní modely citové vazby a vazebného chování mají tedy vliv také na to, jakým způsobem lidé vnímají informace nesoucí emocionální význam i jakým způsobem regulují své chování (Coan, 2010).

Bezpečný systém připoutání slouží jako základ pro vyjádření emocí a komunikace v budoucích vztazích. Poskytuje příležitosti pro samoregulaci afektu (schopnost zohlednit emoční procesy před odpovědí) a vytváří potenciál pro odolnost (Flaherty & Sadler, 2011).

Emoční regulace je ovlivňována také prožíváním a přiřazováním významů situacím, jež prožíváme. Prožíváme-li pocit osamění, je tento pocit pravděpodobně důsledkem nenaplnění základních potřeb, jako je potřeba prožívat blízkost s rodičem či pečující osobou, potřeba lásky a péče (Borawski et al., 2020).

#### **3.1 Způsoby regulace emocí typické pro určité styly citové vazby**

##### **Autonomní neboli svobodná citová vazba**

Osoba, která má vytvořenou bezpečnou citovou vazbu, je při ohrožujícím podnětu či obecně v situaci vyvolávající nežádoucí emoce zaměřena na změnu události aktivní řešení problému nebo kognitivní přehodnocení. Tito lidé mají často schopnost situaci uklidňovat, podporovat a zajišťovat další pomoc. Díky vazbě k pečující osobě si tento jedinec osvojil



účinné techniky regulace emocí. Je tomu tak díky pečující osobě, která k nim přistupovala citlivě a odpovědně, poskytovala úlevu a ochranu. Osvojili si tak, že obrátit se s pomocí na druhé lidi je žádoucí a efektivní řešení. Díky citlivosti a láskyplnému přístupu, který v dětství zažívali, jsou schopni v případě neúčinné strategie řešení přehodnotit, aniž by prožívali zklamání ze sebe samých či zažívali pochybnosti o sobě (Mikulincer & Shaver, 2010). Jsou schopni transformovat překážky na výzvy, otevřít mysl novým možnostem řešení, udržovat optimistický pohled na věc a flexibilně ho měnit apod. (Cassidy & Shaver, 2008). Používají adaptivní strategie regulace emocí a nemají ve zvyku potlačovat emoce. Na své emoce se dívají bez zkreslení, zvládají o nich komunikovat. Ve vztazích se nesnaží za negativní emoce trestat, ale snaží se řešit původ problému, o kterém jsou dále ochotni diskutovat (Mikulincer & Shaver, 2010). Umí o svých pocitech hovořit otevřeně a neubližovat tím druhým lidem, být soucitní. Osoby s bezpečnou citovou vazbou se tedy emocím nevyhýbají a nepotlačují je. Mají vysokou míru sebereflexe a své nedostatky berou s určitým nadhledem, aniž by bylo výrazně narušeno jejich sebevědomí (Cassidy & Shaver, 2008). Pokud mají rodiče vyvinutý tento typ citové vazby, jsou schopni přemýšlet o duševních zážitcích dítěte a vrátit je dítěti v jazyku a v podobě, která je pro jejich dítě srozumitelná (Mikulincer & Shaver, 2010).

### **Odmítavá citová vazba (avoidant, dismissing)**

Lidé s odmítavou citovou vazbou, v dětství klasifikovanou jako úzkostně-vyhýbavou, mají deaktivovaný systém citové vazby zajišťující blízkost. Mají v sobě tedy zabudovanou obranu, která zajišťuje, že emoce nebudou volně proudit a nebudou je vědomě prožívat. Potlačeny jsou především emoce vyvolávající pocit ohrožení, jako jsou strach, hněv, úzkost, vina, stud, smutek a další negativní emoce, které by mohly aktivovat systém citové vazby, jehož primárním cílem je zajistit bezpečí při ohrožení. Tyto negativní emoce také v osobě s odmítavou citovou vazbou vyvolávají pocit slabosti a zranitelnosti. Také se snaží zabránit emocím, které prožívají ve vztahu k nedostupnosti pečujících osob, protože to by v nich vyvolalo pocit potřebnosti a závislosti na druhých. Jejich snahou je maximálně snížit blízkost s druhými a závislost na druhých. Naučili se spoléhat především sami na sebe, protože jejich zkušenosti jim ukázaly, že blízkost, kterou vyhledávali, nedostali. Pomoc a podpora přicházející od druhých lidí je pro ně příliš riskantní (Mikulincer & Shaver, 2010). V regulaci emocí využívají spíše strategie, které udržují systém citové vazby deaktivovaný, jsou to tedy strategie, které odvádí od emocí a emoce potlačují (Pascuzzo, 2015). Blokují schopnosti regulovat emoce, pokud hrozí jejich selhání. V komunikaci se snaží též maskovat a potlačit verbální i neverbální

projevy emocí. Tuto strategii se naučili používat v průběhu bolestivých interakcí s pečující osobou, která pro ně byla odmítavá, chladná a vyvolávala v nich úzkost (Mikulincer & Shaver, 2010).

### **Zahlcená, zapletená, zaujatá citová vazba (ambivalentní, preoccupied)**

Emoce, které tito jedinci prožívají, mají za úkol přimět pečující osobu k pozornosti, větší péči či větší ochraně. Jedná se o emoce jako je žárlivost, hněv, zranitelnost, strach, smutek, úzkost a další podobné emoce. U těchto osob je zesílená snaha aktivovat systém zajišťující připoutání, a tedy poskytující bezpečí. Tato snaha se projevuje zesilujícím strachem z opuštění a pochyby o sobě samém. V kontextu tohoto stylu citové vazby se tedy jedná o regulaci emocí, která tyto emoce značně zesiluje a aktivizuje, dochází k přehnanému vyjádření obav a potřeb, namísto funkčního zvládnutí a spíše utlumení emocí, jako je tomu u bezpečné citové vazby (Cassidy & Shaver, 2008). Jedná se tedy o strategie zaměřené na emoce, především na ty negativní (Pascuzzo, 2015). Je tu výrazná snaha upoutat pozornost pečovatele. V řešení situací se považují tito jedinci za nekompetentní a bezmocné. Zároveň mívají potíže požádat o pomoc, a to i přes to, že o tu pomoc výš zmíněnými emocemi a reakcemi usilují. Často tedy mívají pesimistický náhled na situace, katastrofické scénáře, přesvědčení o vlastní neschopnosti a za příčinu událostí považují vnější nekontrolovatelné vlivy. Často pokud prožívají emoce, věnují jejich fyziologickým procesům zvýšenou pozornost. Jejich kognitivní procesy bývají výrazně ovlivněny úzkostí a dalšími negativními emocemi, které často zažívají. Vědomý přístup k emocím je zde zablokován (Mikulincer & Shaver, 2010).

### **Nezpracovaná citová vazba (disorganized)**

Jedinci s dezorganizovanou citovou vazbou bývají více bezprostřední (Borelli, 2013). U tohoto stylu citové vazby jsou adaptivní strategie regulace emocí zborceny. Dochází u nich k disociaci (van Ijzendoorn & Bakermans-Kranenburg 2003). Dezorganizované projevy chování odráží deficit, které tito jedinci mají v regulaci emocí (DeOliveira et al., 2004). Už ve výzkumu Spranglera a Grossmanna (1999 in DeOliveira et al., 2004) bylo u dětí prokázáno, že v případě, kdy je jejich citová vazba dezorganizovaná, jejich schopnost regulovat emoce je ve stresových situacích nedostatečná. Tito jedinci tedy mají nedostatečnou schopnost regulovat své emoce (DeOliveira et al., 2004). Lidé, kteří mají dezorganizovanou citovou vazbu mají nedostatečně rozvinuté kompetence v emoční oblasti (Forslund et al., 2020). U těchto jedinců se vyskytují dva druhy emoční regulace. V prvním případě je emoční regulace nedostatečná,

protože u člověka převládá strach z opuštění a systém připoutání je tedy deaktivován, anebo se jedná o nadměrnou regulaci emocí, která vzniká na základě strachu z blízkosti, systém připoutání k blízké osobě je hyperaktivován (va Dijke & Ford, 2015). Dysregulace emocí je tedy považována za základ dezorganizované/ nevyřešené citové vazby (Fonagy et al., 2003 in Duschinsky, 2018)

## **4 Interakce matky a dítěte**

Interakce matky a dítěte je v utváření citové vazby velmi důležitá. Základ této interakce spočívá v komunikaci v prenatální interakci. Velmi důležitý je také porod, chvíle po porodu a průběh kojení. Matka dítěti pomáhá udržovat rovnováhu. Matka se stává průvodcem dítěti. Tím dítěti ukazuje, že svět, ve kterém žije, je stabilní, otevřený, přátelský a bezpečný. Pokud matka dítěti k dispozici není, namísto pozitivního vztahu k sobě samému i k okolí si dítě vybuduje negativní vztah k sobě i k okolí (Šulová, 2019).

Tato interakce může být nejen posilována, nýbrž také narušena různými vlivy, které působí jak v rámci rodiny, tak působením sociálního kontextu. Čím citlivější je matka na potřeby dítěte, tím bezpečnější připoutání mezi ní a jejím dítětem vzniká. Primární rolí matky je totiž poskytnout dítěti bezpečí a zajistit udržení dovedností dítěte, kterých už během vývoje nabylo (Šulová, 2019).

### **4.1 Faktory působící na vztah matky a dítěte**

Na interakci matky a jejího dítěte působí spousta faktorů, mezi které patří také vliv vzpomínek na nepříznivé vztahy v minulosti matky, které mohou mít nepříznivý vliv na vývoj bezpečného připoutání dítěte (Flaherty & Sadler, 2011). Vlastnosti dítěte mohou hrát roli při rozvoji vazebných vztahů. Temperament dítěte, tedy jeho vlastnosti mají vliv na citlivost matky. Stejný vliv platí naopak, citlivost matky ovlivňuje chování dítěte (Lemelin et al., 2011; Slade, 2005). Citlivost matek je jedním z nejdůležitějších prediktorů vytvoření bezpečné neboli jisté citové vazby (McElwain & Booth-LaForce, 2006).

Vztah matky a dítěte je ovlivňován povahou vzájemných reakcí. Pozitivní projevy matky vyvolávají u dítěte pozitivní reakce. Zároveň se vyvíjí určitá synchronicita v reakcích i aktivitách dítěte a matky, která umožňuje vznik předvídatelnosti v jejich vztahu a je tedy součástí vývoje bezpečného citového připoutání (Feldman et al., 1996).

Podle autorky Villalobos (2015) se matky snaží nalézt rovnováhu mezi samostatností, tedy určitou nezávislostí a saturením potřeb dítěte a péčí o něj. Na vztah mezi matkou a dítětem působí také vlivy z matčina sociálního prostředí. Hovoříme například o matčině partnerství. Matka, jež pocítuje nejistotu ve svém partnerském vztahu má větší tendenci se upínat na své dítě a tento vztah prožívat intenzivněji. Matky tedy ve vztahu ke svým dětem kompenzují prožívané nedostatky v jiném vztahu. Děti jsou tedy někdy objekty kompenzace nenaplněných potřeb svých rodičů. Stejně je tomu podle A. Villalobos (2015) v oblasti kariéry. Z výzkumu vyplývá, že ženy investují více energie tam, kde očekávají vyšší odměny. V případě, že mají v zaměstnání nízký plat či odměny, investují více energie do péče o dítě. Platí to však také opačně, pokud mají v práci vysoké ohodnocení, investují tam více energie. V tomto rozhodnutí však hraje roli více faktorů, které následně působí na vytváření citového pouta mezi matkou a dítětem.

Rodiče, kteří ve svém partnerském vztahu prožívají konflikt, jsou pro dítě méně dostupní. Například rodič, který hrozí dítěti, že jej opustí, z nějakého důvodu se obává blízkosti s dítětem nebo je pro něj nemožné potřebu bezpečného připoutání dítěte naplňovat, je pro dítě mnohem méně přístupný (Holman et al., 2009).

Na interakci mezi matkou a jejím dítětem a na způsob péče o dítě má značný vliv také duševní stav, přesněji řečeno duševní onemocnění matky (Kim & Wickrama, 2021). Podle Kim a Wickrama (2021) u dětí předškolního věku je vývoj bezpečného připoutání ovlivněn citlivostí matky. Důležitým milníkem, který výrazně ovlivňuje vztah mezi matkou a dítětem, je první rok života. Pokud v tomto období tráví matka a dítě hodně času odděleně, je to faktor, který může také podnítit vznik nejistého citového připoutání. Zároveň tím matka přichází o příležitosti vnímat vzorce chování dítěte a citlivě tak na ně reagovat. Předpokládá se tedy, že citlivá a dobrá raná péče přináší pozitivní vývoj bezpečné citové vazby (McElwain & Booth-LaForce, 2006).

## **4.2 Behaviorální systém péče o dítě**

Rodiče mají v sobě behaviorální systém, který zajišťuje pečování. Stejně, jako je systém citové vazby aktivován vnitřními nebo vnějšími podněty, které dítě vyhodnotí jako útočné, stresující nebo ohrožující, je u rodičů tento systém aktivován při stejném vyhodnocení podnětů. Tyto podněty zahrnují separaci, dítě v ohrožení a pokud dítě pocítuje diskomfort nebo pocítuje určitou míru stresu. Tento systém zajišťující pečování je soubor chování, které umožňuje ochranné chování. Tento systém zajišťuje chování, jako jsou signály k následování dítěte,

pozorování dítěte, péče, poskytování pohodlí dítěti a zajišťování blízkosti. Attachmentový systém dítěte je aktivován blízkostí pečující osoby, psychického či fyzického kontaktu s pečující osobou, když reaguje na potřeby dítěte. Matky často při oddělení od svých dětí nebo při nemožnosti poskytnout dítěti péči zažívají vztek, smutek či úzkost. Naopak se cítí komfortně a spokojeně, když mohou o dítě pečovat. Pokud je tento behaviorální systém citové vazby aktivován, matka se musí rozhodnout, jak se bude chovat, což záleží na vědomých a nevědomých procesech a vyhodnocení situace. Může také vyvstat situace, kdy je u rodiče aktivován tento behaviorální systém, ale u dítěte systém citové vazby ne. To jsou situace, které vedou ke konfliktu mezi rodičem a dítětem.

Tento systém se vyvíjí již od útlého dětství, kdy děti pečují o různé hračky. Například když si hrají dívky na maminky. Z teorie citové vazby vyplývá, že děti se učí tomuto behaviorálnímu systému od svých matek či jiných pečujících osob. V adolescenti dochází ke značné proměně mateřství. Mnoho charakteristik se v tomto období mění z dětských na dospělé. Dochází ke značným změnám v nervové a hormonální soustavě. V tomto období začínají také dívky přemýšlet nad sebou samými, zda budou či nebudou dobré matky. Také hledají odpovědi na otázky, jaké to bude milovat své dítě. Největší proměnou prochází tento behaviorální systém během těhotenství, porodu a pár týdnů po porodu. Také v tomto období hrají velkou roli hormony a neurologické změny. Dochází ke značné reorganizaci vlastního self matky. Okolnosti porodu mají velmi významný vliv na mateřství a behaviorální systém péče. Obraz sebe, jako pečovatelky, matky či interpretace zážitku porodu jsou faktory, které ovlivňují vývoj a proměny behaviorálního systému zajišťujícího péči. Nejen matčin vývoj ovlivňuje tento systém, vliv má také dítě samotné. Dítě má obrovskou sílu spustit a ovlivňovat tento systém (Cassidy & Shaver, 2008).

## **Empirická část**

## 5 Výzkumný problém, cíle výzkumu, výzkumné otázky

Zacílení výzkumu je vytvořeno v souladu s faktem, že samotné citové pouto je podmíněno emocemi. Jedná se o citovou, tedy emoční vazbu, která se vytváří k blízké osobě či osobám. Emoční reakce jsou podmíněny citovou vazbou, která byla v dětství formována pozitivními a negativními prožitky (Mikulincer & Shaver, 2010).

Tento výzkum je zacílen na maminky. V této práci je cílem zjistit, jak působí citová vazba maminek, kterou si vybudovaly v dětství ke svým rodičům, na jejich současné emoční prožívání v komunikaci s jejich dětmi. Hlavním cílem je tedy odhalit, jestli a jak ovlivňuje citová vazba matek jejich způsoby emoční regulace, které využívají v komunikaci se svým dítětem nebo dětmi. Konkrétněji je tedy cílem prozkoumat, jaký vztah je mezi jednotlivými styly citové vazby a způsoby regulace emocí. Těmito způsoby regulace emocí je v tomto výzkumu míněno přehodnocení a potlačení emocí. Cílem je zmapovat, zda mezi citovou vazbou a způsoby regulace emocí existuje nějaký vztah a zjistit, jaký tento vztah je. Další oblastí, na kterou je výzkum orientován, je frekvence prožívání různých emocí v komunikaci matek s dětmi.

Výzkumné otázky jsou následující:

1. Jak souvisí citová vazba s emoční regulací?
2. Jaké způsoby emoční regulace jsou využívány v jednotlivých stylech citové vazby?
3. Jaký je vztah mezi frekvencí prožívaných emocí matek v kontaktu se svým dítětem s jednotlivými styly citové vazby?

## 6 Hypotézy

V následující kapitole jsou popsány jednotlivé hypotézy, které byly vytvořeny na základě literárně teoretického přehledu. První dvě hypotézy jsou zaměřeny na souvislost jistého a nejistého stylu se způsoby regulace emocí, a to buď s adaptivní strategií regulace emocí (přehodnocení) nebo maladaptivní (potlačení). *Hypotéza 1* se zaměřuje na souvislost jistého stylu citové vazby a adaptivní strategie regulace emocí, tedy přehodnocení. Hypotéza předpokládá, že matky se svobodnou citovou vazbou, tedy jistým stylem citové vazby, budou využívat adaptivní strategie regulace emocí vzhledem k jejich schopnosti být ukotveny v realitě, neztotožňovat se s negativními zkušenostmi, držet nadhled apod. *Hypotéza 2* se zaměřuje na souvislost nejistého stylu citové vazby a maladaptivní strategie regulace emocí, tedy potlačení. Dílčí hypotézy k hypotéze 2 se zaměřují na jednotlivé styly nejisté citové vazby

(odmítavá, zapletená a dezorganizovaná) a jejich korelace s maladaptivním způsobem regulace emocí, tedy potlačením. Hypotéza předpokládá, že se úzkostnost a další charakteristiky popsané v literárně přehledové části budou odrážet v jejich způsobu regulace emocí a že bude jejich regulace emocí maladaptivní. *Hypotéza 3* se zaměřuje na souvislost frekvence prožívání pozitivních emocí, kterými jsou v tomto výzkumu radost a pýcha, u jednotlivých stylů citových vazeb. Cílem je zjistit, zda jsou pozitivní emoce u různých stylů citových vazeb častěji prožívané. Poslední *hypotéza 4* se zaměřuje na frekvenci prožívání negativních emocí, jako je smutek, úzkost (strach), hněv a vina u jednotlivých stylů citových vazeb.

### **Jednotlivé hypotézy:**

**HA<sub>1</sub>: Mezi jistým stylem citové vazby a přehodnocením existuje statisticky významný vztah.**

**HA<sub>2</sub>: Mezi nejistým stylem citové vazby a potlačením emocí existuje statisticky významný vztah.**

HA<sub>2</sub><sub>1</sub>: Mezi odmítavou citovou vazbu a potlačením existuje statisticky významný vztah.

HA<sub>2</sub><sub>2</sub>: Mezi zapletenou citovou vazbou a potlačením existuje statisticky významný vztah.

HA<sub>2</sub><sub>3</sub>: Mezi nezpracovanou citovou vazbou a potlačením neexistuje statisticky významný vztah.

**HA<sub>3</sub>: Frekvence prožívání pozitivních emocí závisí na stylu citové vazby.**

HA<sub>3</sub>.1: Frekvence prožívání radosti závisí na stylu citové vazby.

HA<sub>3</sub>.2: Frekvence prožívání pýchy závisí na stylu citové vazby.

**HA<sub>4</sub>: Frekvence prožívání negativních emocí závisí na stylu citové vazby.**

HA<sub>4</sub>.1: Frekvence prožívání smutku závisí na stylu citové vazby.

HA<sub>4</sub>.2: Frekvence prožívání úzkosti závisí na stylu citové vazby.

HA<sub>4</sub>.3: Frekvence prožívání hněvu závisí na stylu citové vazby.



HA4.4: Frekvence prožívání viny závisí na stylu citové vazby.

HA4.5: Frekvence prožívání pýchy závisí na stylu citové vazby.

## **7 Design výzkumu**

### **7.1 Typ výzkumu**

Pro analyzování vztahu citové vazby matek a jejich emoční regulace, kterou využívají v komunikaci se svými předškolními dětmi, byl zvolen kvantitativní výzkum. Byl zvolen z důvodu statistického zpracování dat. Výzkum probíhal pomocí online Formuláře Google, který byl sdílen ředitelkami mateřských škol, dětských skupin a dětských organizací mezi maminky. Online dotazník se skládal ze základních demografických údajů, dvou standardizovaných dotazníků a dvou doplňujících otázek zaměřených na zmapování frekvence prožívání jednotlivých typů emocí a druhá na původ rodinného zázemí matek, ve kterém žily do svých 10 let.

### **7.2 Metody sběru dat a jejich popis**

Nejprve byly zařazeny otázky mapující demografické údaje. Byl zjišťován věk, rodinný stav, vzdělání, počet dětí a také to, jak se respondentky cítily v den vyplňování dotazníku a za poslední tři měsíce. Otázky na aktuální emoční stav byly zařazeny z důvodu ošetření současného emočního prožívání a jeho vlivu na dlouhodobé emoční prožívání a ošetření vlivu aktuálního emočního rozpoložení jako intervenující proměnné.

Věkové skupiny byly stanoveny takto: 18-25, 26-35, 36-45, 46 a víc let. Nejvyšší dosažené vzdělání bylo rozděleno na ukončenou základní školu, střední školu bez maturity, střední školu s maturitou a vysokou školu. Počet dětí volily respondentky ze čtyř možných odpovědí: 1, 2, 3 a 4 a více dětí. Následně byly položeny dvě doplňující otázky. První otázka byla inspirována standardizovaným dotazníkem autorů Zaouche-Gaudron et al., který vznikl modifikací původního dotazníku Attachment Q-Set a je alternativou k dotazníku Strange Situation od autorky Mary Salter Ainsworth (Šulová, 2008) a mapovala četnost jednotlivých emocí, které maminky prožívají v kontaktu se svými dětmi (radost, smutek, úzkost (strach), hněv, vina, pýcha). Přičemž radost a pýcha jsou zde považovány za pozitivní emoce a smutek, úzkost (strach), hněv a vina za negativní emoce. Frekvence prožívaných emocí byla hodnocena na škále Vždy, Skoro pořád, Často, Občas, Téměř nikdy, Nikdy (viz. tabulka č. 2). S tímto rozdělením emocí na pozitivní a negativní je pracováno v jednotlivých hypotézách. Tato otázka

byla zařazena z důvodu hledání souvislostí s citovou vazbou, emoční regulací a samotnými emocemi, které v souvislosti s tím matky prožívají. Druhá otázka se zaměřovala na to, v jaké rodině respondentky vyrůstaly do 10 let věku. Volily z možností v: úplné rodině (s oběma biologickými rodiči), doplněné (s jedním biologickým rodičem a jeho partnerem), neúplné rodině (převážně s jedním biologickým rodičem) a jiné rodině. Záměrem této otázky bylo zmapování případného vlivu působení rodiny na regulaci emocí a jejího vlivu na utváření citové vazby maminek.

Škála hodnocení četností prožívání emocí					
Vždy	Skoro pořád	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy

*Tabulka č. 2 Škála hodnocení četností prožívání emocí*

### **Dotazník prožívání blízkých vztahů**

Dotazník ECR-R16, který byl použit pro účely toho výzkumu, vychází z dotazníku Experiences in Close Relationships ECR. Tento dotazník je vhodný ke zjištění stylů citové vazby v blízkých vztazích u dospělých (Brennan et al., 1998). Autoři dotazníku upřednostňují v nahlížení na citovou vazbu dvojdimenzionální model, který je určen úzkostností a vyhýbavostí. K úzkostnosti se váže strach z odmítnutí, opuštění a separace. K vyhýbavosti se vztahuje nepohoda v intimních situacích a v situacích, které ponouká k závislosti na druhých (Lečbych & Pospíšilíková, 2012). Tato původní verze dotazníku obsahuje 36 položek. Tyto položky jsou hodnoceny pomocí sedmibodové Likertovy škály (1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = nevím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 = rozhodně souhlasím). Dotazník ECR byl poprvé publikován v roce 1998. V roce 2000 byl revidován Fraley et al. (2000) tím, že byly přeformulovány některé položky, protože se domnívali, že dotazník ECR nedostatečně měří bezpečné připoutání. Vznikl tak dotazník Experiences in Close Relationships Revised Adult Attachment Questionnaire ECR-R a dodnes je jednou z nejpoužívanějších sebeposuzovacích škál ke zjištění stylů citové vazby v dospělosti. Byly vytvořeny dvě na sobě nezávislé dimenze, a to škála vyhýbavosti a škála úzkostnosti. Každá je měřena 18 položkami. Některé položky jsou hodnoceny reverzně. Mezi položkami ECR-R byla nalezena vyšší korelace než mezi položkami v původní verzi ECR (Cameron et al., 2012).

Škála prošla mnoha revizemi a jednou z nich je i ECR-R-16. Dotazník byl validován ve studii Kašćákové et al. (2016). Jedná se o zkrácenou verzi dotazníku ECR, ve které jsou použity dominantní položky vztahující se k úzkostnosti i k vyhýbavosti. Položky byly vybrány na základě

klinických a statistických vlastností (Lečbých & Pospíšilíková, 2012). Z tvrzení mířících na úzkostnost jsou z původního dotazníku ECR použity položky 2, 3, 5, 6, 12, 14, 15 a 16, tvrzení zjišťující vyhýbavost položky 20, 22, 26, 28, 19, 31, 35 a 36. Položky vztahující se k vyhýbavosti jsou všechny hodnoceny reverzně. Dotazník prošel psychometrickou analýzou s velmi dobrými výsledky a je tedy validní metodou, která je využívána ve výzkumu i v klinické praxi. Vnitřní konzistence byla měřena Cronbachovou alfou s dobrým výsledkem 0,84 pro úzkostnost a 0,90 pro vyhýbavost. Reliabilita byla měřena pomocí split half reliability, která byla pro položky úzkostnosti  $r = 0,82$  a pro položky vyhýbavosti  $r = 0,90$ . Výsledná hodnota dotazníku se zjišťuje sečtením skóre jednotlivých dimenzí a skóre se poté zprůměrují. Čím vyšší je následně průměrný skór, tím vyšší je skór v obou dimenzích. Pomocí stanovení průměrného skóre obou dimenzí je možné stanovit také čtyři styly citové vazby (Kaščíková et al., 2016).

### **Dotazník emoční regulace**

Dotazník emoční regulace (Emotion regulation questionnaire – ERQ) vychází z procesního modelu Grosse a zaměřuje na dvě strategie regulace emocí, přehodnocení a potlačení. Dotazník obsahuje 10 otázek, 4 zaměřené na strategie potlačení exprese emocí a 6 na kognitivní přehodnocení. V každé položce je zmíněn regulační proces, který autoři v dané položce chtěli měřit. Každá oblast (potlačení i přehodnocení) obsahuje jednu otázku zaměřenou na regulaci pozitivních i negativních emocí. Položky jsou hodnoceny pomocí sedmibodové Likertovy škály (1 = rozhodně nesouhlasím, 2 = nesouhlasím, 3 = spíše nesouhlasím, 4 = nevím, 5 = spíše souhlasím, 6 = souhlasím, 7 = rozhodně souhlasím). Reliabilita metody byla měřena v rámci čtyř provedených studií pomocí Cronbachovy alfy. Její hodnoty se pohybovaly v rozmezí 0,75 a 0,82 pro přehodnocení a v rozmezí 0,68 a 0,76 pro potlačení. Test-retest reliabilita byla pro obě škály 0,69 (Gross & John, 2003). Pro účely tohoto výzkumu byl použit již přeložený Dotazník emoční regulace (Marsová, 2016).

## **8 Metody zpracování a analýzy dat**

Data byla zpracována ve statistickém programu Jamovi a Microsoft Excel. Nejprve byla zpracována zvláště data týkající se citové vazby a následně data týkající se emoční regulace. Hodnoty z obou oblastí zvláště byly na závěr zpracovány a analyzovány dohromady, aby mohly být hypotézy řádně ověřeny.

Data obsahující informace o citové vazbě byla nejdříve rozdělena na dvě základní škály, kterými jsou škála úzkostnosti a škála vyhýbavosti. Tyto dvě škály jsou následně používány k rozdělení na 4 styly citové vazby, které používáme v tomto výzkumu. Základem je vypočítání mediánu pro škálu úzkostnosti a poté pro škálu vyhýbavosti z průměrných hodnot získaných z dotazníku. Tyto průměrné hodnoty jsou vypočítány u každé respondentky na základě skórování v jednotlivých položkách. Byla tedy použita deskriptivní statistika.

V následující tabulce č. 3 je ukázán postup výpočtu a přiřazení respondentek do čtyř skupin – čtyř stylů citové vazby. Zkratka MANX značí hodnotu mediánu úzkostnosti a MAVOID hodnotu mediánu škály vyhýbavosti, které jsme, jak bylo zmíněno výše, získali pomocí vypočítání průměrných hodnot jednotlivých škál z výsledných skóre všech respondentek zahrnutých ve výzkumu. Následně je tedy stanoveno, zda je skóre větší, menší nebo rovný hodnotě mediánu příslušné škály.

Hodnota skóru respondentky	Příslušný styl citové vazby
Skór respondentky < MANX a < MAVOID	Svobodná
Skór respondentky > = MANX a < MAVOID	Zahlcená
Skór respondentky < MANX a > = MAVOID	Odmítavá
Skór respondentky > = MANX a > = MAVOID	Nezpracovaná

*Tabulka č. 3 Způsob přiřazení respondentek k příslušnému stylu citové vazby*

S daty, která byla získána z dotazníku zaměřeného na emoční regulaci, bylo nejdříve pracováno na úrovni dvou základních škál hodnotící dva způsoby emoční regulace – přehodnocení a potlačení. U každé škály bylo u každé respondentky zvlášť stanoveno celkové a průměrné skóre. Bylo to učiněno proto, abychom zjistili, zda skóre z každé škály závisí na stylu citové vazby a jak silná je tato závislost. Ověřování stanovených hypotéz bylo v hypotézách 1 a 2 provedeno pomocí korelace, konkrétně Spearmanova korelačního koeficientu, a navíc také Kruskal-Wallisova testu v případě jedné části hypotézy 2.

Hypotézy 3 a 4 byly ověřovány pomocí testu nezávislosti v kontingenční tabulce, kde byla sledována závislost frekvence prožívání jednotlivých emocí, které byly hodnoceny v dotazníku (radost, smutek, úzkost (strach), hněv, vina, pýcha) v souvislosti s jednotlivými styly citové vazby. U některých emocí bylo potřeba sloučit kategorie četnosti, které by bez sloučení byly nedostatečně velké. Byly spočítány skutečné četnosti frekvence prožívaných jednotlivých emocí, následně byly spočítány očekávané četnosti. Poté byla počítána závislost

těchto veličin pomocí kontingenční tabulky a z Pearsonova chí kvadrát testu byla vyčtena p hodnota. Následně v případě, že došlo k zamítnutí  $H_0$ , byla sledována hodnota Cramerova koeficientu kontingence, aby byla stanovena míra závislosti sledovaných veličin.

## 9 Etika výzkumu a etické otázky

Všem respondentkám byla zaručena anonymita. Byl uveden kontaktní e-mail, na který se respondentky mohly v případě potřeby obrátit. Oba dotazníky, které ve výzkumu byly použity (Dotazník emoční regulace ERQ a Dotazník prožívání blízkých vztahů ECR-R-16) jsou standardizované a veřejně dostupné.

Respondentky se účastnily výzkumu na základě svého dobrovolného rozhodnutí. Byly též informovány o cílech výzkumu a o způsobu sběru dat, aby se případně mohly rozhodnout, zda se výzkumu zúčastní či nikoliv.

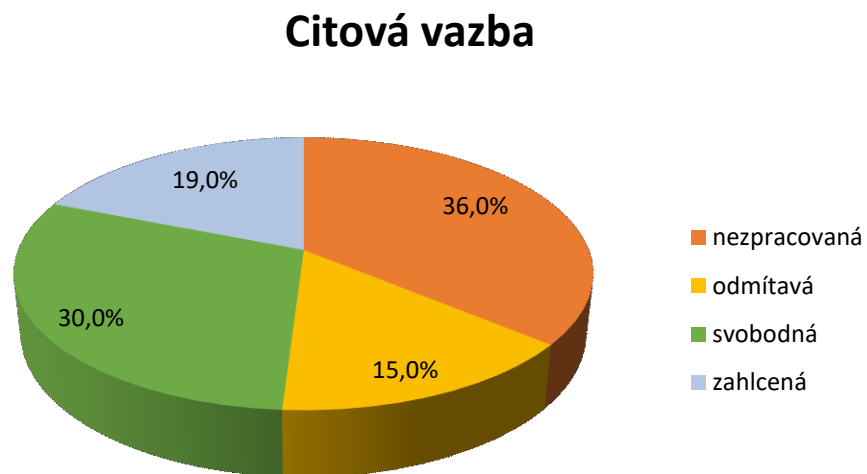
## 10 Výzkumný soubor

Cílovou populací výzkumu jsou matky v dospělém věku. Výzkumné studie se zúčastnilo celkem 299 respondentek, po vyřazení neúplně zodpovězených dotazníků bylo ve výzkumu použito 288 dotazníků. Data byla sbírána pomocí záměrného nepravděpodobnostního výběru na základě dobrovolnosti, tedy samovýběrem. Podmínkou účasti ve výzkumu bylo, že respondentky musí mít aspoň jedno z dětí ve věku 3-6 let. Předškolní věk 3-6 let byl zvolen pro užší vymezení výzkumného vzorku a omezení na jednu vývojovou etapu dětí, která bývá vždy specifická a děti prochází podobnými vývojovými milníky. Děti se v tomto věku také určitým způsobem osamostatňují od rodičů docházením do MŠ a podobných institucí, tudíž se pro tento věk předpokládají určitá specifika.

Odpovědi byly sbírány v mateřských školách, v dětských skupinách a v organizacích orientujících se na děti předškolního věku. Bylo osloveno přibližně 80 škol, školek, dětských skupin a organizací zaměřených na předškolní děti. Na kontakt reagovalo 20 z nich. Školy, skupiny a dětské organizace sdílely dotazník mezi maminky, které se následně dobrovolně rozhodovaly, zda odpoví či nikoliv. Ředitelky těchto institucí byly požádány o případné sdílení dotazníku také mezi další instituce zaměřené na děti v předškolním věku, které mají k dispozici. Není tedy známo, do kolika institucí a ke kolika maminkám se online dotazník nakonec dostal.

Z celkového počtu respondentek bylo vypočítáno rozdělení počtu respondentek v jednotlivých stylech citové vazby. Z celkového počtu 288 respondentek bylo na základě výsledků vyhodnoceno, že nezpracovaný styl citové vazby mělo 104 respondentek (36%), odmítavý styl 42 respondentek (15%), 86 respondentek svobodný styl citové vazby (30%) a 56 respondentek zahlcený styl citové vazby (19%).

Níže je pomocí grafu č. 1 zobrazeno procentuální rozložení jednotlivých stylů citových vazeb a pomocí tabulky č. 4 je ukázáno rozložení respondentek podle jednotlivých demografických údajů vyjádřeno počtem a procentuálním zastoupením v celkovém vzorku. Z uvedených dat je patrné, že vzorek není rovnoměrně rozložen, což je zohledněno v limitech tohoto výzkumu.



*Graf č. 1 Grafické rozložení procentuálního zastoupení jednotlivých stylů citových vazeb*

Charakteristika		Počet osob (N)	Počet osob (%)
Styl citové vazby	Svobodná	86	30
	Odmítavá	42	15
	Zahlcená	56	19
	Nezpracovaná	104	36
Věk	18-25	19	7
	26-35	170	59
	36-45	95	33
	46 a více	4	1
Počet dětí	1	87	30
	2	159	55
	3	37	13
	4 a více	5	2
Vzdělání	ZŠ	17	6
	SŠ bez maturity	90	31
	SŠ s maturitou	31	11
	VŠ	150	52
Rodinný stav	Mám partnera/ partnerku/ manžela	23	8
	Jsem svobodná	265	92
Rodinné zázemí do 10 let věku	Úplné (s oběma biologickými rodiči)	226	78
	Doplněné (s jedním biologickým rodičem a jeho partnerem/partnerkou)	21	7
	Neúplné (převážně s jedním z biologických rodičů nebo v jejich střídavé péči)	35	12
	Jiné	6	2

Tabulka č. 4 Demografické charakteristiky výzkumného souboru (N=288)

## 11 Výsledky

V této kapitole jsou popsány výsledky testovaných hypotéz. Všechny hypotézy byly testovány s hladinou významnosti  $\alpha=0,05$ .

### Hypotéza 1

**HA1: Mezi jistým stylem citové vazby a přehodnocením existuje statisticky významný vztah.**

*Hypotéza 1* byla testována za použití testu Spearmanova korelačního koeficientu. V tabulce č. 4 jsou uvedeny výsledky Spearmanova korelačního koeficientu.

Protože je vypočtená p hodnota větší než 0,05, nezamítáme  $H_0$ . Stanovená hypotéza se tedy nepotvrdila. U žen se svobodnou citovou vazbou tedy není statisticky významná korelace mezi celkovým skóre škál vyhýbavosti a úzkostnosti a přehodnocením. Svobodná citová vazba tedy nekoreluje s přehodnocením jako adaptivní strategií emoční regulace.

Hypotéza 1	Spearmanův korelační koeficient	Testové kritérium	p hodnota
<i>HA1: Mezi jistým stylem citové vazby a přehodnocením existuje statisticky významný vztah.</i>	0,0535	0,4880	0,6268

Tabulka č. 5 Výsledky k hypotéze 1

### Hypotéza 2

**H2: Mezi nejistým stylem citové vazby a potlačením emocí existuje statisticky významný vztah.**

Hypotéza 2 obsahuje tři dílčí hypotézy, na které byly ve výzkumu hledány odpovědi. Níže jsou rozepsány výsledky náležející ke každé z hypotéz.



Dílčí hypotézy k hypotéze 2 obsahují kvantitativní veličiny. Síla závislosti mezi nimi byla počítána pomocí Spearmanova korelačního koeficientu.

U dílčí *hypotézy H2<sub>1</sub>* je vypočtená p hodnota větší než 0,05, nezamítáme tedy H<sub>0</sub>. U žen s odmítavou citovou vazbou tedy není statisticky významná korelace mezi celkovým skóre škál vyhýbavosti a úzkostnosti a potlačením. Hodnota Spearmanova koeficientu by mohla naznačovat slabou přímou závislost, ale nejedná se ještě o statisticky významný vztah. Hypotéza tedy není podporována.

Síla závislosti veličin v dílčí *hypotéze H2<sub>2</sub>* byla opět ověřována za pomoci Spearmanova korelačního koeficientu. Vypočtená p hodnota byla větší než 0,05, nezamítáme H<sub>0</sub>. U žen se zapletenou citovou vazbou není statisticky významná korelace mezi celkovým skóre zahrnující škálu vyhýbavosti a úzkostnosti a potlačením. Stanovená hypotéza tedy není podporována. Vypočtená hodnota Spearmanova korelačního koeficientu by mohla naznačovat slabou závislost, ale v tomto případě se také nejedná o statisticky významný vztah.

*Hypotéza H2<sub>3</sub>* opět počítá se dvěma kvantitativními veličinami. Síla závislosti byla testována pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Vypočtená p hodnota je menší než 0,05, došlo k zamítnutí H<sub>0</sub>. U žen s dezorganizovanou citovou vazbou existuje statisticky významná korelace mezi celkovým skóre škál vyhýbavosti a úzkostnosti a potlačením. Vypočtená hodnota Spearmanova korelačního koeficientu značí, že se jedná o přímou, středně silnou závislost.

Hypotéza 2	Spearmanův korelační koeficient	Testové kritérium	p hodnota
<i>HA2<sub>1</sub>: Mezi odmítavou citovou vazbu a potlačením existuje statisticky významný vztah.</i>	0,1253	0,7989	0,4290
<i>HA2<sub>2</sub>: Mezi zapletenou citovou vazbou a potlačením existuje statisticky významný vztah.</i>	0,0566	0,4167	0,6785
<i>HA2<sub>3</sub>: Mezi dezorganizovanou citovou vazbou a potlačením existuje statisticky významný vztah.</i>	0,3829	4,1866	0,0001

Tabulka č. 6 Výsledky k hypotéze 2

V závěru bylo testováno, zda skóre ze škály potlačení závisí na stylu citové vazby. Pro testování byl použit Kruskal-Wallisův test. Bylo ověřováno, zda mezi jednotlivými typy citové vazby existuje nebo neexistuje významný rozdíl ve skóre potlačení. Testovány byly všechny 4 styly citové vazby ve vztahu ke skóre potlačení. Následně byla použita Nemeyiho metoda vícenásobného porovnání, která nám pomohla určit významný rozdíl v mediánech.

Testové kritérium bylo stanoveno na 38,292 a p hodnota je menší než 0,05. Znamená to, že nulová hypotéza je zamítnuta. Je tedy podporována hypotéza, že skóre ze škály potlačení závisí na stylu citové vazby. Prokázal se tedy významný rozdíl v mediánech skóre potlačení u jednotlivých citových vazeb. Nejnižší medián celkového skóre u potlačení mají respondentky se svobodnou citovou vazbou, naopak nejvyšší s dezorganizovanou citovou vazbou.

Na základě Nemeyiho metody vícenásobného porovnání lze zjistit, že významný rozdíl v mediánech existuje mezi svobodnou citovou vazbou a nezpracovanou citovou vazbou a pak mezi zahlcenou a nezpracovanou citovou vazbou.

Styl citové vazby	medián	p hodnota
Svobodná	8	2,45E-08
Zahlcená	10	
Odmítavá	11	
Nezpracovaná	13	

*Tabulka č. 7 Porovnání mediánů a výsledná p hodnota vypočítaná pomocí Kruskal-Wallisova testu*

Porovnání stylů citových vazeb		p hodnota
Svobodná	Nezpracovaná	<b>1,07E-08</b>
Svobodná	Odmítavá	0,093876
Svobodná	Zahlcená	0,106827
Nezpracovaná	Odmítavá	0,061548
Nezpracovaná	Zahlcená	<b>0,013084</b>
Odmítavá	Zahlcená	0,995411

*Tabulka č. 8 Shrnutí výsledků porovnání mediánů pomocí Nemeyiho metody vícenásobného porovnání*

### Hypotéza 3

#### H3: Frekvence prožívání pozitivních emocí závisí na stylu citové vazby.

Aby mohla být ověřena *hypotéza 3*, která zkoumá rozdíl ve frekvenci prožívání pozitivních emocí u jednotlivých stylů citové vazby, byla zvlášť testována souvislost citové vazby s každou pozitivní emoci, která byla ve výzkumu zkoumána. Těmito emocemi jsou radost a pýcha.

Jedná se o dvě kategoriální veličiny. Nejprve bylo v některých případech nutné sloučit některé četnosti. U těch emocí, u kterých se to stalo, je toto sloučení popsáno. Poté byla vytvořena tabulka skutečných a očekávaných četností. Existenci závislosti ověříme pomocí testu nezávislosti v kontingenční tabulce a z tabulky vyčteme hodnotu Pearsonova chí kvadrát testu. Ověříme hodnotu  $p$  hodnoty a nulová hypotéza bude následně zamítnuta nebo nezamítnuta. Pro každý typ emoce bylo tedy zkoumáno, zda frekvence jejího prožívání souvisí s typem citové vazby.

#### Radost

Z dat bylo vyloučeno 5 respondentek, které vybraly u této emoce víc, jak jednu odpověď. Celkem bylo tedy počítáno s daty od 283 respondentek. Jelikož buňky pro kategorii Nikdy a Občas mají velmi nízké očekávané četnosti, je nutno provést sloučení těchto kategorií.

Z výpočtů byla vyčtena  $p$  hodnota 0,163. Její hodnota je větší než 0,05, nezamítáme tedy  $H_0$ . Výsledkem tedy je, že frekvence prožívání radosti nezávisí na typu citové vazby. V souboru se téměř nevyskytly odpovědi Občas či Nikdy. U svobodné citové vazby je nejčastější odpovědí Skoro pořád, zatímco u nezpracované a odmítavé je nejčastější odpověď Často. U zahlcené citové vazby jsou nejčastější tři odpovědi v podstatě rovnoměrně rozděleny.

Typ vazby/Frekvence	Vždy	Skoro pořád	Často	Občas+Nikdy	Celkem
Svobodná	22	35	28	0	85
Nezpracovaná	15	32	51	3	101
Odmítavá	8	15	19	0	42
Zahlcená	14	20	19	2	55
<b>Celkem</b>	59	102	117	5	283

Tabulka č. 9.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání radosti

Typ vazby/Frekvence	Vždy	Skoro pořád	Často	Občas+Nikdy	Celkem
Svobodná	17,721	30,636	35,141	1,502	85
Nezpracovaná	21,057	36,403	41,756	1,784	101
Odmítavá	8,756	15,138	17,364	0,742	42
Zahlcená	11,466	19,823	22,739	0,972	55
<b>Celkem</b>	59	102	117	5	283

Tabulka č. 9.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání radosti

	chi-sq	p-value	Cramer V
<b>Pearson's</b>	12,98378	0,163341	0,123665

Tabulka č. 9.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání radosti

## Pýcha

Z celkového počtu 288 respondentek bylo počítáno pouze s počtem 280 respondentek. 8 jich tedy bylo vyloučeno, protože vybraly více možností frekvence prožívání emocí. Jelikož podíl buněk s nízkými četnostmi je relativně vysoký, je nutno provést sloučení kategorií Téměř nikdy a Nikdy.

Vypočtená p hodnota je 0,045. Protože je p hodnota menší než 0,05, zamítáme H<sub>0</sub>. Frekvence prožívání pýchy závisí na typu citové vazby. Podle Cramerova koeficientu se jedná o slabou závislost. U všech stylů citových vazeb byla nejčastější odpověď Často (všude přes 40 % kromě odmítavé citové vazby pak na 2. místě byla odpověď Skoro pořád. U odmítavé to bylo Občas. U nezpracované citové vazby bylo oproti ostatním vysoké zastoupení odpovědí Téměř Nikdy nebo Nikdy (dokonce dvakrát častější než Vždy).

Z výše popsaných výsledků je viditelné, že z pozitivních emocí je to pýcha, jejíž frekvence prožívání se mění v souvislosti se stylem citové vazby.

Typ vazby/Frekvence	Vždy	Skoro pořád	Často	Občas	Téměř Nikdy+Nikdy	Celkem
Svobodná	12	20	34	13	5	84
Nezpracovaná	6	19	43	18	13	99
Odmítavá	6	5	18	11	2	42
Zahlcená	11	12	26	6	0	55
<b>Celkem</b>	35	56	121	48	20	280

Tabulka č. 10.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání pýchy

Typ vazby/Frekvence	Vždy	Skoro pořád	Často	Občas	Téměř Nikdy+Nikdy	Celkem
Svobodná	10,500	16,800	36,300	14,400	6,000	84
Nezpracovaná	12,375	19,800	42,782	16,971	7,071	99
Odmítavá	5,250	8,400	18,150	7,200	3,000	42
Zahlcená	6,875	11,000	23,768	9,429	3,929	55
<b>Celkem</b>	35	56	121	48	20	280

Tabulka č. 10.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání pýchy

	chi-sq	p-value	Cramer V
<b>Pearson's</b>	21,39692	0,044862	0,159601

Tabulka č. 10.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání pýchy

#### Hypotéza 4

##### **H4: Frekvence prožívání negativních emocí závisí na stylu citové vazby.**

Pro ověření frekvence prožívání negativních emocí u jednotlivých stylů citových vazeb bylo potřeba ověřit každé této emoce zvlášť ve vztahu ke všem citovým vazbám. Toto porovnání nám umožnilo zjistit, zda má prožívání daných emocí nějakou souvislost s danou citovou vazbou. Nejprve bylo v některých případech nutné sloučit některé četnosti. U těch emocí, u kterých se to stalo, je to popsáno. Poté byla vytvořena tabulka skutečných a očekávaných četností. Existenci závislosti ověříme pomocí testu nezávislosti v kontingenční tabulce a z tabulky vyčteme hodnotu Pearsonova chí kvadrát testu.

## Smutek

Frekvence prožívání smutku v závislosti na stylu citové vazby byla sledována na celkovém souboru 286 respondentek. Z celkového počtu 288 byly vyloučeny 2 respondentky, které zaškrtnly u jedné možnosti frekvence více odpovědí. Z testu nezávislosti v kontingenční tabulce byla vyčtena p hodnota 0,0498. Na základě p hodnoty byla zamítnuta nulová hypotéza. Frekvence prožívání smutku závisí na stylu citové vazby. Podle Cramerova koeficientu se jedná o slabou závislost. V souboru se téměř nevyskytly odpovědi Často. U nezpracované citové vazby je nejčastější odpověď Občas zatímco u ostatních citových vazeb je nejčastější Téměř nikdy.

Typ vazby/Frekvence	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	0	31	44	11	86
Nezpracovaná	5	47	38	12	102
Odmítavá	2	13	20	7	42
Zahlcená	0	14	31	11	56
<b>Celkem</b>	<b>7</b>	<b>105</b>	<b>133</b>	<b>41</b>	<b>286</b>

*Tabulka č. 11.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání smutku*

Typ vazby/Frekvence	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	2,105	31,573	39,993	12,329	86
Nezpracovaná	2,497	37,448	47,434	14,622	102
Odmítavá	1,028	15,420	19,531	6,021	42
Zahlcená	1,371	20,559	26,042	8,028	56
<b>Celkem</b>	<b>7</b>	<b>105</b>	<b>133</b>	<b>41</b>	<b>286</b>

*Tabulka č. 11.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání smutku*

	chi-sq	p-value	Cramer V
<b>Pearson's</b>	16,93049	0,049816	0,140472

*Tabulka č. 11.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání smutku*

## Úzkost (strach)

Velikost souboru, který byl použitý při výpočtu frekvence úzkosti tedy strachu v závislosti na stylu citové vazby, byl 284 respondentek. Vyloučeny byly z celkového souboru tedy 4 respondentky. Hodnota  $p$  hodnota je 0,138. Nulový hypotéza tedy není zamítnuta.

Z výsledků je zřejmé, že frekvence prožívané úzkosti nezávisí na stylu citové vazby. V souboru se téměř nevyskytly odpovědi Vždy a jen málo odpovědí Skoro pořád. U odmítavé citové vazby byla nejčastější odpověď Téměř nikdy, zatímco u ostatních citových vazeb byla nejčastější odpověď Občas. U odmítavé je také relativně více zastoupena odpověď Nikdy oproti ostatním citovým vazbám.

Typ vazby/Frekvence	Vždy+Skoro pořád	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	4	15	44	15	8	86
Nezpracovaná	5	16	49	23	9	102
Odmítavá	0	11	9	14	6	40
Zahlcená	2	14	27	10	3	56
<b>Celkem</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>129</b>	<b>62</b>	<b>26</b>	<b>284</b>

Tabulka č. 12.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání úzkosti

Typ vazby/Frekvence	Vždy+Skoro pořád	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	3,331	16,958	39,063	18,775	7,873	86
Nezpracovaná	3,951	20,113	46,331	22,268	9,338	102
Odmítavá	1,549	7,887	18,169	8,732	3,662	40
Zahlcená	2,169	11,042	25,437	12,225	5,127	56
<b>Celkem</b>	<b>11</b>	<b>56</b>	<b>129</b>	<b>62</b>	<b>26</b>	<b>284</b>

Tabulka č. 12.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání úzkosti

	chi-sq	p-value	Cramer V
<b>Pearson's</b>	17,31891	0,13799	0,142574

Tabulka č.12.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání úzkosti

## Hněv

Z celkového souboru 288 respondentek byly vyloučeny 4 respondentky, které zaškrtnuly v odpovědích mapujících frekvenci prožívané emoce více jak jednu odpověď. Byly vypočítány následující hodnoty. Z tabulky byla vyčtena hodnota Pearsonova chí kvadrát testu a bylo zjištěno, že p hodnota 0,093. Nulová hypotéza tedy zůstala nezamítnuta.

Výsledky vypovídají o tom, že frekvence prožívání hněvu nezávisí na stylu citové vazby. U každé citové vazby byla nejčastější odpověď Občas. Odpovědi Téměř nikdy a Často jsou u každého stylu citové vazby v podstatě stejně zastoupeny a jen minimum respondentek zvolilo odpověď Nikdy (kromě Zahlcené citové vazby).

Typ vazby/Frekvence	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	13	54	16	3	86
Nezpracovaná	17	59	23	2	101
Odmítavá	8	25	7	1	41
Zahlcená	10	27	11	8	56
<b>Celkem</b>	<b>48</b>	<b>165</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>284</b>

Tabulka č. 13.1 Tabulka pozorovaných četností - Typ vazby vs Frekvence prožívání hněvu

Typ vazby/Frekvence	Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	14,535	49,965	17,261	4,239	86
Nezpracovaná	17,070	58,680	20,271	4,979	101
Odmítavá	6,930	23,820	8,229	2,021	41
Zahlcená	9,465	32,535	11,239	2,761	56
<b>Celkem</b>	<b>48</b>	<b>165</b>	<b>57</b>	<b>14</b>	<b>284</b>

Tabulka č. 13.2 Tabulka očekávaných četností - Typ vazby vs Frekvence prožívání hněvu

	chi-sq	p-value	Cramer V
<b>Pearson's</b>	14,93861	0,092636	0,132414

Tabulka č. 13.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání hněvu



## Vina

Z celkového souboru 288 respondentek bylo v testování počítáno s 283 respondentkami, které vybraly z možností frekvence prožívání této emoce více než jednu odpověď.

Došlo ke sloučení odpovědí z kategorií Vždy, Skoro pořád a Často z důvodu velmi nízkých očekávaných četností. Z Pearsonova chí kvadrát testu byla vyčtena p hodnota 0,540.

Protože je p hodnota větší než 0,05, nezamítáme  $H_0$ . Frekvence prožívání viny nezávisí na typu citové vazby. V souboru se téměř nevyskytly odpovědi Vždy a Skoro pořád. U všech typů cit. vazeb byla nejčastější odpověď Občas (zajímavé je, že všude v podstatě 40%). U svobodné a odmítavé pak následovala odpověď Nikdy, kdežto u nezpracované a zahlcené odpověď Téměř nikdy. Ale tyto rozdíly nejsou statisticky významné.

Typ vazby/Frekvence	Vždy +Skoro pořád + Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	3	34	24	25	86
Nezpracovaná	9	40	33	18	100
Odmítavá	2	16	9	14	41
Zahlcená	3	22	18	13	56
<b>Celkem</b>	17	112	84	70	283

Tabulka č. 14.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání viny

Typ vazby/Frekvence	Vždy +Skoro pořád + Často	Občas	Téměř nikdy	Nikdy	Celkem
Svobodná	5,166	34,035	25,527	21,272	86
Nezpracovaná	6,007	39,576	29,682	24,735	100
Odmítavá	2,463	16,226	12,170	10,141	41
Zahlcená	3,364	22,163	16,622	13,852	56
<b>Celkem</b>	17	112	84	70	283

Tabulka č. 14.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání viny

	chi-sq	p-value	Cramer V
<b>Pearson's</b>	7,944363	0,539763	0,096733

Tabulka č. 14.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání viny

## Shrnutí výsledků

Níže jsou shrnuty výsledky kvantitativního výzkumu.

*Hypotéza 1* není podporována a neprokázalo se tedy, že by skóre z obou škál (škála úzkostnosti a vyhýbavosti), které určují daný styl citové vazby, korelovaly se skóre škály přehodnocení, která vystihuje způsob emoční regulace. Není tedy podporována hypotéza, že matky, které mají svobodnou citovou vazbu, používají adaptivní strategie regulace emocí.

*Hypotéza 2* byla blíže ověřována za pomoci dílčích hypotéz. V rámci této hypotézy je podporována dílčí hypotéza H02<sub>3</sub>, jejíž výsledkem je středně silná korelace mezi nezpracovanou citovou vazbou a potlačením. Takovýto výsledek může být patrný proto, že u dezorganizované citové vazby nejsou vybudovány strategie regulace emocí a jsou zcela zborceny. Předpokladem tedy je, že nezbyvá nic jiného než emoce potlačit, protože matky s touto citovou vazbou v komunikaci s jejich dětmi tedy neví, jak jinak s emocí naložit. Bylo také zjištěno, že skóre ze škály potlačení souvisí se stylem citové vazby. Mezi těmito vazbami a skóre potlačení byl tedy nalezen významný rozdíl. Prokázalo se, že nejvíce využívají strategii regulace emocí potlačení matky s nezpracovanou citovou vazbou a nejméně matky se svobodnou citovou vazbou. Významné rozdíly ve využívání potlačení v regulaci emocí byly znatelné mezi svobodnou a nezpracovanou citovou vazbou a dále mezi zahlcenou a nezpracovanou vazbou.

*Hypotéza 3* je ověřována za bližšího zkoumání, které je rozděleno zvláště na dvě emoce, které byly v rámci pozitivních emocí zkoumány. Jsou to radost a pýcha. Hypotéza je podporována pouze pro pýchu. Byla vypočítána slabá závislost mezi frekvencí prožívané pýchy a stylů citové vazby. Opět byl shledán zásadní rozdíl mezi dezorganizovanou citovou vazbou a ostatními styly. U této vazby bylo prožívání pýchy značně zastoupeno v četnostech Téměř nikdy a Nikdy. U ostatních citových vazeb byly přes 40% matkami volena odpověď Často.

*Hypotéza 4* je pro bližší prozkoumání rozdělena na dílčí hypotézy, z nichž každá ověřuje závislost frekvence prožívání negativních emocí na stylu citové vazby. Hypotéza je podporována pouze pro smutek. Jedná se o slabou závislost. U nezpracované citové vazby byla nejčastější odpověď Často, kdežto u ostatních citových vazeb byla nejčastěji volena odpověď Téměř nikdy.

Z výše shrnutých výsledků tedy vyplývá, že pouze dezorganizovaný styl citové vazby středně silně koreluje s potlačením jakožto maladaptivní strategií regulace emocí. Dále vyplývá, že četnost prožívání pýchy v komunikaci matky s dítětem, která je v tomto výzkumu považována za pozitivní emoci, se mění v závislosti na stylech citové vazby. Tato závislost je slabá. Dalším výsledkem je, že jedinou negativní emoci, jejíž četnost prožívání se mění v závislosti na citové vazbě, je smutek. Tato závislost je taktéž slabá. V četnosti se lišila od ostatních citových vazeb dezorganizovaná citová vazba. Matky s touto citovou vazbou uvádějí častější prožívání smutku v porovnání s ostatními styly citové vazby. Nejvíce patrným zjištěním tedy je, že u nezpracované citové vazby jsou odlišné výsledky než u ostatních stylů citových vazeb.

## Diskuze

Hlavním cílem výzkumu bylo prošetřit souvislost způsobů emoční regulace a jednotlivých stylů citové vazby, které matky využívají v komunikaci se svými dětmi. Výše popsané výsledky ukazují největší rozdíly oproti ostatním citovým vazbám u nezpracované citové vazby. Naším prvotním záměrem bylo rozdělit a porovnat jistý a nejistý styl citové vazby, tedy na jedné straně porovnávat svobodnou citovou vazbu a na druhé straně zahlcenou, odmítavou a nezpracovanou citovou vazbu. Předpokladem bylo, že jistá citová vazba, tedy svobodná má pevné základy a vybudované schopnosti zvládat emoční situace, a tedy využívá adaptivní strategie regulace emocí. Tento vztah se ale neprokázal a nabízí se otázka, proč tomu tak je. To je podnět k dalšímu zkoumání.

Z výsledků je ale patrné, že se liší na jedné straně svobodná, zahlcená a odmítavá citová vazba a proti tomu na druhé nezpracovaná citová vazba, u které byly shledány největší rozdíly. Neprokázání vztahu mezi svobodnou citovou vazbou a přehodnocením je pro nás poněkud překvapující, protože vzhledem k charakteristice svobodné citové vazby a základům její emoční regulace bylo předpokládáno, že zde bude souvislost mezi těmito dvěma veličinami. Vztah se k našemu překvapení neprokázal. Důvodem středně silné korelace s potlačením emocí může být disociace a jejich odpojení od emocí, která je u lidí s tímto stylem typická. Rozdíly v potlačení jsou patrné především mezi svobodnou a nezpracovanou citovou vazbou a dále mezi zahlcenou a nezpracovanou citovou vazbou. Tyto rozdíly mohou být přisouzeny rozdílům ve způsobech zvládnání a pracování s emocemi. Rozdíly jsou vzhledem k regulaci emocí u osob s nezpracovanou citovou vazbou očekávané, protože u toho stylu se regulace emocí buď nevyskytuje vůbec a dojde k tzv. disociaci nebo je regulace emocí hyperaktivována a dojde k úplnému přiblížení až lpění na blízké osobě. U tří ostatních stylů citové vazby regulace emocí je, čímž je rozdíl očekávatelný. Rozdíl mezi nezpracovanou citovou vazbou v potlačení emocí a odmítavou citovou vazbou je vysvětlitelný tím, že u odmítavé vazby je systém regulace emocí deaktivovaný, tyto matky tedy vědomě neprožívají emoce. V tomto ohledu je viditelná podobnost mezi těmito dvěma vazbami a může to být tedy důvodem, proč ve výpočtech nebyl nalezen rozdíl v regulaci emocí těchto dvou vazeb.

Pomocí hypotéz 3 a 4 byla ověřována frekvence prožívání jednotlivých emocí u různých druhů citových vazeb. Slabá korelace byla zjištěna mezi prožíváním pýchy v komunikaci matek s dětmi a jednotlivými styly citové vazby. Největší rozdíl byl nalezen u dezorganizované citové vazby. U vazby svobodné, zahlcené a odmítavé matky přes 40%, jak již bylo popsáno v kapitole s výsledky, volily matky odpověď Často. Proti tomu je zásadní rozdíl u nezpracované citové

vazby, kde matky volily především odpovědi Téměř nikdy a Nikdy. Nabízí se otázka, kterou jsme se zabývali už výše, jestli je to způsobeno disociací a odpojením od emocí. Slabá korelace byla nalezena mezi četností prožívání smutku a nezpracovanou citovou vazbou. Nejčastější odpověď u této vazby byla Často, ostatní citové vazby nejčastěji uváděly Téměř nikdy a Nikdy. Z těchto výsledků je viditelné, že matky s dezorganizovanou citovou vazbou prožívají častěji negativní emoce a velmi málo prožívají pýchu, která slabě, ale přesto korelovala se styly citové vazby. Z těchto výsledků tedy není možné udělat obecný závěr o prožívání pozitivních a negativních emocích, protože z těch pozitivních korelovala pouze pýcha a z negativních pouze smutek.

Limitem této práce je samotný online dotazník, který s sebou nese své výhody i nevýhody. Výhodou je jeho snadné rozesílání a snadná dostupnost pro respondenty. Další jeho výhodou je také jeho menší časová náročnost. Nevýhodou a překážkou online dotazníku je skutečnost, že jeho šíření není příliš kontrolovatelné. V případě tohoto výzkumu byl dotazník v první řadě poslán do výše zmíněných institucí, avšak z nich se dotazník šířil mezi maminky, které mohly dotazník sdílet také dál. Odkaz dotazníku bylo tedy snadné rozeslat na další místa. Limitace je také u výběru respondentů. Limitem je zde především samovýběr. Ze způsobu výběru vzorku je patrné, že výzkumu se zúčastnily pouze maminky, které měly skutečně zájem se zúčastnit. Je tedy nutné předpokládat, že se tato skutečnost odrazí na cílové populaci i získaných datech. Dobrovolnost vzorku se odráží také na nerovnoměrnosti rozložení jednotlivých demografických údajů, kterými jsou věk, počet dětí, rodinný stav, rodinné zázemí do 10 let věku a vzdělání. Tato skutečnost mohla negativně ovlivnit výsledky, které není na základě tohoto rozložení aplikovat na celkovou populaci utvořit tak obecný závěr z těchto zjištění.

Do budoucna je možné výzkum rozvést a uskutečnit také osobní rozhovory s maminkami, které umožní získat další informace o jejich raném emočním vývoji a současném prožívání v kontaktu s jejich dětmi, získat informace o jejich dalších strategiích regulací emocí. Žádoucí by vzhledem k zjištěným výsledkům bylo zaměřit se v dalším zkoumání na matky s nezpracovanou citovou vazbou. Regulace emocí je též oblastí, která se dá v souvislosti s citovou vazbou zkoumat, protože emoční prožívání stojí v samotném základu citové vazby. V této práci je pozornost směřována ke dvěma způsobům emoční regulace, kterými jsou přehodnocení a potlačení. Strategií emoční regulace je však mnohem více a je zde prostor k dalšímu zkoumání. Dalším podnětem k výzkumu je také skutečnost, že nejzajímavější,

a především prokazatelné výsledky, byly nalezeny u nezpracované citové vazby, proto se zde otevírá prostor k bližšímu zkoumání.

Míra závislosti jednotlivých veličin u hypotézy 1 a 2 byla počítána pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Vzhledem k velkému počtu dat z pozorování bylo možné použít též Pearsonův korelační koeficient. Ten byl spočítán taktéž pro ověření shody a výsledky Spearmanova a Pearsonova korelačního koeficientu se shodovaly.

Míra závislosti veličin, které byly nalezeny, byly slabé a středně silné, bylo by vhodné brát tedy výsledky jako výzvu k dalšímu podrobnějšímu zkoumání.

Je důležité se zaměřit také na individuální vnímání termínů, které byly v dotaznících použity. Řeč je především o slově pýcha, které vnímám v tomto výzkumu jako nejvíce dvojsečné. Toto slovo je vnímáno různě, každá respondentka mohla na slovo reagovat odlišně, což mohlo ovlivnit její odpověď ve frekvenci prožívání. Toto slovo je někdy vnímání pozitivně, ve smyslu vnímání hrdosti. V negativním významu může slovo působit povýšeně. V našem výzkumu nebyl význam slova pýcha blíže ošetřen, mohla tedy každá žena, která dotazník vyplňovala, slovo vnímat odlišně s jiným emočním nábojem.

## Závěr

Cílem této diplomové práce bylo blíže prozkoumat způsoby emoční regulace u jednotlivých stylů citových vazeb maminek, které využívají v komunikaci s jejich dětmi. V literárně přehledové části jsou čtyři kapitoly. V té první je popsáno, co je to citová vazba a její vybrané teorie. Mezi těmito teoriemi jsou ty neznámější, jako je teorie Harryho Harlowa, Johna Bowlbyho, Mary Salter Ainsworth a Mary Main. Dále byla popsána charakteristika citové vazby v dospělosti včetně jednotlivých stylů citové vazby a poruch citové vazby. Dále byla popsána mentální reprezentace citové vazby a na konec první kapitoly vývoj citové vazby. Ve druhé kapitole byla popsána emoční regulace. Nejprve byly popsány emoce a jejich uvědomování, které je v regulaci emocí velmi důležité. Dále byla popsána regulace emocí a její strategie v obecné rovině, a na konec také regulace emocí u žen. Tato kapitola byla zařazena proto, že regulace emocí je specifická a pohlaví hraje v této oblasti také velmi důležitou roli. Ve třetí kapitole byla popsána role citové vazby v emoční regulaci a na závěr byla popsána interakce matky dítěte, protože cílem našeho výzkumu bylo zaměřit se na regulaci emocí matek v komunikaci s jejich dětmi.

Empirická část vycházela z poznatků z literárně přehledové části. Oblasti zkoumání byly teoreticky propojené v první části diplomové práce, v této části byly propojené prakticky pomocí výzkumu. Tato výzkumná část obsahovala popis výzkumného problému, cíle výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy. Následně byl popsán design výzkumu, metody zpracování a analýzy dat. Bylo nutné zmínit také etiku výzkumu a etické otázky a jak byla tato oblast v rámci dotazníkového šetření ohlídána. Následně byl popsán výzkumný soubor a poslední kapitolou bylo podrobné popsání výsledků.

Nejpatrnější výsledky byly objeveny u nezpracované citové vazby, která se výrazně lišila od ostatních citových vazeb v užívání potlačení jakožto strategie regulace emocí. Nenaplnil se tedy počáteční předpoklad, že se obecně budou ve výsledcích lišit jistý styl citové vazby a nejisté styly citové vazby. Výsledky vypovídají o tom, že se od ostatních stylů citové vazby liší především nezpracovaná citová vazba. U této vazby byl shledán odlišný výsledek také u prožívání pýchy, která byla považována za pozitivní emoci. Frekvence prožívání této emoce byla proti ostatním citovým vazbám výrazně nižší. Naopak tomu bylo u smutku, který byl řazen do kategorie negativních emocí. V tomto případě matky v komunikaci s dětmi prožívaly tuto

emoci častěji než matky skórující s ostatních stylech citové vazby, ty uváděly frekvenci prožívání jako Téměř nikdy a Nikdy.

Část empirická, tedy ta, která popisuje výsledky výzkumu, má také své limity, které byly reflektovány v kapitole Diskuze.

Je zde předpoklad, že mohou být výsledky využity v k dalšímu a podrobnějšímu zkoumání a také v praxi. Tyto výsledky je možné využít z praktického hlediska například k identifikování oblastí, které by mohly zlepšit regulaci emocí maminek v komunikaci s jejich dětmi. Jsou to právě matky, které jsou pro dítě pevným bodem a od koho se děti učí regulaci emocí. Dokonce nejen to, ale učí se též zpětnou vazbou o svých emocích, pozorují své maminky a dozvídají se a učí se, jak se cítí, jak reagovat apod. Proto by bližší zkoumání mohlo odkrýt oblasti, ve kterých mohou matky zlepšovat svou regulaci emocí, což by následně mohlo vést ke způsobům zlepšujícím schopnosti práce s emocemi také u dětí.

Závěrem je tedy možné říct, že počáteční stanovené cíle byly úspěšně naplněny.



## Seznam použité literatury

- Ainsworth, M. D. S. & Bell, S. M. (1970). Attachment, Exploration, and Separation: Illustrated by the Behavior of One-Year-Olds in a Strange Situation. *Child Development*, 41(1), 49-67.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: a psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Aldao, A. & Nolen-Hoeksema, S. (2010). Specificity of cognitive emotion regulation strategies: A transdiagnostic examination. *Behaviour Research and Therapy*, 48, 974-983.
- Aldao, A., Jazaieri, H., Goldin, P. R. & Gross, J. J. (2014). Adaptive and Maladaptive Emotion Regulation Strategies: Interactive Effects During CBT for Social Anxiety Disorder. *Journal of Anxiety Disorder*, 28(4), 382-389.
- Alexander, R., Adagón, O. R., Bookwala, J., Cherbuin, N., Gatt, J. M., Kahrilsa, I. J., Kästner, N., Lawrence, A., Lowe, L., Morrison, R. G., Mueller, S. C., Nuslock, R., Papadelis, Ch., Polnaszek, K. L., Richter, S. H. Siltan E. L. & Styliadis, Ch. (2021). The neuroscience of positive emotions and affect: Implications for cultivating happiness and wellbeing. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 121, 220-249.
- Bigelow, A. E., Power, M., Bulmer M. & Gerrior K. (2018). The Effect of Maternal Mirroring Behavior on Infants' Early Social Bidding During the Still-Face Task. *Infancy*, 23(3), 367-385.
- Borawski, D., Wajs, T., Sojka, K. & Misztal, U. (2020). Interrelations between Attachment Styles, Emotional Contagion and Loneliness. *Journal of Family Issues*, 1-19.
- Borelli, J. L., David, D. H., Rifkin-Graboin, A., Sbarra, D. A., Mehl, M. R. & Mayes, L. C. (2013). Language use in the Adult Attachment Interview: Evidence for attachment-specific emotion regulation. *Personal Relationships*, 20, 23-37.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál.
- Bowlby, J. (c1982). *Attachment and loss* (2nd ed, Vol. I, Attachment). Basic Books.
- Braehler, Ch. & Neff, K. (2020). Emotion in Posttraumatic Stress Disorder. *Etiology, Assessment, Neurobiology, and Treatment*, 567-596.

- Brennan, K. A., Clark, C. L. & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (46–76). The Guilford Press.
- Cameron, J., Finnegan, H. & Morry, M. (2012). Orthogonal dreams in an oblique world: A meta-analysis of the association between attachment anxiety and avoidance. *Journal of Research in Personality*, 46(5), 472–476. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.05.001>
- Cantazaro, A. & Wei, M. (2010). Adult attachment, dependence, self-criticism, and depressive symptoms: a test of a medical model. *Journal of Personality*, 78, 1135-1162.
- Cassidy, J. & Shaver, P. R. (2008). *Handbook of attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. New York: The Guilford Press.
- Castro, V. L., Halberstadt, A. G., Lozada, F. T. & Craig, A. B. (2016). Parents' Emotion-Related Beliefs, Behaviors, and Skills Predict Children's Recognition of Emotion. *Infant and Child Development*, 24(1), 1-22.
- Coan, J. A. (2010). Adult attachment and the brain. *Journal of Social and Personal Relationships*, 27, 210-217.
- Dallaire, D. H. & Weinraub, M. (2007). Infant–mother attachment security and children's anxiety and aggression at first grade. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 28(5-6), 477-492. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2007.06.005>
- Davis, P. J. (1999). Gender differences in autobiographical memory for childhood emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(3), 498–510.
- DeOliveira, C. A., Neufeld Bailey, H., Moran, G. & Pederson, D. R. (2004). Emotion Socialization as a Framework for Understanding the Development of Disorganized Attachment. *Social Development*, 13(3), 437-467.
- Duschinsky, R. (2018). Disorganization, Fear and Attachment: Working Towards Clarification. *Infant Mental Health Journal*, 39(1), 17-29.
- Ehring, T. & Ehlers, A. (2014). Does rumination mediate the relationship between emotion regulation ability and posttraumatic stress disorder? *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 23547.

- Ekman, P. & Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior. Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica*, *1*, 49–98.
- Feldman Barrett, L. & Bliss-Moreau, E. (2009). She's Emotional. He's Having a Bad Day: Attributional Explanations for Emotion Stereotypes. *American Psychological Association*, *9*(5), 649-658.
- Feldman, R., Greenbaum, CH. W. & Mayes, L. (1996). Relations Between Cyclicity and Regulation in Mother-Infant Interaction at 3 and 9 Months and Cognition at 2 Years. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *17*, 347-365.
- Flaherty, S. CH. & Sadler, L. S. (2011). A Review of Attachment Theory in the Context of Adolescent Parenting. *Journal of Pediatric Health Care*, *25*(2), 114-121.
- Fonagy, P., Shah P. E. & Strathearn, L. (2010). Is Attachment Transmitted Across Generations? The Plot Thickens. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *15*(3), 329–345.
- Forslund, T., Peltola, M. J. & Brocki, K. C. (2020) Disorganized attachment representations, externalizing behavior problems, and socioemotional competences in early school-age. *Attachment and Human Development*, *22*(4), 448-473.
- Fraley, R. C., Waller, N. G. & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78*(2), 350–365.
- Frijda, N. H. & Mesquita, B. (1998). *The Analysis of Emotions: Dimensions of Variation*. Plenum Press.
- Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence* (Vydání druhé). Metafora.
- Gross, J. J. & John, O. P. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes: Implications for Affect, Relationships, and Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*(2), 348-362.
- Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing Is Everything. *Current Directions in Psychological Science*, *10*(6), 214-219.

- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations, 3-20. In Gross, J. J. (2015). *Handbook of Emotion Regulation* (second edition), Guilford Press. <https://www.guilford.com/excerpts/gross.pdf?t>
- Gross, J. J., Sutton, S. K. & Ketelaar, T. (1998). Relations Between Affect and Personality: Support for the Affect-Level and Affective-Reactivity Views. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(3), 279-288.
- Hašto, J. (2005). *Vztáhová väzba: ku koreňom lásky a úzkosti*. Vydavateľstvo F.
- Hautamäki, A., Hautamäki L., Neuvonen, L & Maliniemi-Piispanen, S. (2010). Transmission of attachment across three generations. *European Journal of Developmental Psychology*, 7(5), 618–634.
- Holman, T. B., Galbraith, R. C., Mead Timmons, N., Steed, A. & Tobler, S. B. (2009). Threats to Parental and Romantic Attachment Figures' Availability and Adult Attachment Insecurity. *Journal of Family Issues*, 30(3), 413-429.
- Holmes, J. (1999). *John Bowlby and attachment theory*. Routledge.
- J. Kim & Wickrama K. A. S. (2021). Early Maternal Employment Status and Attachment Quality: An Investigation of a Conditional Process Model. *Journal of Family Issues*, 42(2), 395-421.
- Jacobvitz, D. & Reisz, S. (2018). Disorganized and unresolved states in adulthood. *Current Opinion in Psychology*, 25, 172-176.
- John, O. P. & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation*, 351-372.
- Kaščáková, N., Husárová, D., Hašto, J., Kolarčík, P., Šolcová, I. P., Gecková, A. M. & Tavel, P. (2016). Validation of a 16-Item Short Form of the Czech Version of the Experiences in Close Relationships Revised Questionnaire in a Representative Sample. *Psychological Reports*, 119(3), 804-825. <https://doi.org/10.1177/0033294116667725>
- Kuhl, J. & Fuhrmann, A. (1998). *Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory*. In Heckhausen, J. & Dweck, C. S. (1998). *Motivation and self-regulation across the life span*, (15–49). Cambridge University Press.

- Kulisek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie*, (44)5.
- Lambert, A. J., Good K. S. & Kirk, I. J. (2010) Testing the repression hypothesis: Effects of emotional valence on memory suppression in the think – No think task. *Consciousness and Cognition*, 19(1), 281-293.
- Lečbych, M. & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie*, 6(3), 1-11.
- Lemelin, J. P., Provost, M. A., Tarabulsy G. M. & Therriault, D. (2011). Direction des effets entre le tempérament de l'enfant et la Sensibilité maternelle. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 43(4), 267-278.
- Lieberman, A. (2014). Giving words to the unsayable: The healing power of describing what happened. *Psychoanalytic Dialogues*, 24(3), 277–281.
- Marsová, K. (2016). *Vztah emočního uvědomění, emoční regulace a emočního prožívání u adolescentů* [Diplomová práce, Masarykova Univerzita]. Archiv závěrečných prací MUNI. <https://is.muni.cz/th/i3rnd/>
- McElwain, N. L. & Booth-LaForce, C. (2006). Maternal Sensitivity to Infant Distress and Nondistress as Predictors of Infant–Mother Attachment Security. *Journal of Family Psychology*, 20(2), 247-255.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: structure, dynamics, and change*. Guilford.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Academia.
- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion Regulation and Psychopathology: The Role of Gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Nolen-Hoeksema, S., Frederickson, B. L., Loftus, G. R. & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda (Vyd. 3., přeprac, přeložil Hana ANTONÍNOVÁ)*. Portál.

- Ochsner, K. N. & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive science*, 9(5), 242-249.
- Pace-Schott E. F., Amole M. C., Aue T., Balconi M., Bylsma L. M., Critchley H., Demaree H. A., Friedman B. H., Gooding A. E. K., Gosseries O., Jovanovic T., Kirby L. A. K., Kozłowska K., Laureys A., Lowe L., Magee K., Marin, M. F., Merner A. R., Robinson J. L. & VanElzakker M. B. (2019). Physiological feelings. *Neuroscience and Behavioral Reviews*, 103, 267-304.
- Parkinson, B. & Totterdell, P. (1999). Classifying Affect-regulation Strategies. *Cognition and Emotion*, 13(3), 277-303.
- Pascuzzo, K., Moss, E. & Cyr, Ch. (2015). Attachment and Emotion Regulation Strategies in Predicting Adult Psychopathology. *SAGE open*, 1-15.
- Peters, B. J., Overall, N. C. & Jamieson, J. P. (2014). Physiological and cognitive consequences of suppressing and expressing emotion in dyadic interactions. *International Journal of Psychophysiology*, 94(1), 100-107.
- Phillips, L. H., MacLean R. D. J. & Allen, R. (2002). Age and the Understanding of Emotions: Neuropsychological and Sociocognitive Perspectives. *The Journals of Gerontology*, 57(6), 256-530.
- Piefke, M., Weiss, P. H., Markowitsch, H. J. & Fink, G. R. (2005). Gender differences in the functional neuroanatomy of emotional episodic autobiographical memory. *Human Brain Mapping*, 24, 313–324.
- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života*. Praha: Grada.
- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). Attachment Theory: Basic Concepts and Contemporary Questions. In W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications*, (3–14).
- Ricarte Trives, J., Navarro Bravo, B., Latorre Postigo, J., Ros Segura, L. & Watkins, E. (2016). Age and Gender Differences in Emotion Regulation Strategies: Autobiographical Memory, Rumination, Problem Solving and Distraction. *The Spanish Journal of Psychology*, 19(43).

- Rutter, M. (2006). Attachment from infancy to adulthood. The major longitudinal studies. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(9), 974-977.
- Sheppes, G. & Gross, J. J. (2011). Is timing everything? Temporal considerations in emotion regulation. *Personality and social psychology review*, 15(4), 319-331. <https://doi.org/10.1177/1088868310395778>
- Slade, A. (2005) Parental reflective functioning: An introduction. *Attachment & Human Development*, 7(3), 269-281.
- Slaměnik, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Grada.
- Steele, H., & Steele, M. (2008). *Clinical applications of the Adult Attachment Interview*. New York: Guilford Press.
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Portál.
- Suomi, S. J., van der Horst, F. C. P. & van der Veer, R. (2008). Rigorous Experiments on Monkey Love: An Account of Harry F. Harlow's Role in the History of Attachment Theory. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42, 354-369. <https://doi.org/10.1007/s12124-008-9072-9>
- Šulová, L. (2019). *Raný psychický vývoj dítěte (Třetí vydání)*. Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum.
- Šulová, L. (2008). Analýza chování dvouletého dítěte s matkou a vychovatelkou in: Sborník XXVI. *Psychologické dny Olomouc 2008*, „Já, my a oni“, 30.
- Thompson, R. A. & Meyer, s. (2007). Socialization of Emotion Regulation in the Family. In Gross, J. J. & Thompson, R. A. (2007). *Handbook of emotion regulation*, 249-268.
- Tuck, N. L., Adams, K. S. & Consedine, N. S. (2017). Does the ability to express different emotions predict different indices of physical health? A skill-based study of physical symptoms and heart rate variability. *British Journal of Health Psychology*, 22(3), 502-523.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání* (Druhé rozšířené a přepracované vydání). Nakladatelství Karolinum.

Van der Horst, F. C. P., LeRoy, H. A. & van der Veer, R. (2008). "When Strangers Meet": John Bowlby and Harry Harlow on Attachment Behavior. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 42, 370-388.

Van Dijke, A. & Ford, J.D. (2015). Adult attachment and emotion dysregulation in borderline personality and somatoform disorders. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 2(6). <https://doi.org/10.1186/s40479-015-0026-9>.

Van Ijzendoorn, M. H. & Bakermans-Kranenburg, M. J. (2003). Attachment disorders and disorganized attachment: Similar and different. *Attachment & Human Development*, 5(3), 313-320.

Villalobos, A. (2015). Compensatory Connection: Mothers' Own Stakes in an Intensive Mother-Child Relationship. *Journal of Family Issues*, 36(14), 1928-1956.

Yurtsever, G. (2005). Emotional Regulation Strategies and Negotiation. *Psychological Reports*, 95, 780-786.



## **Seznam grafů**

Graf č. 1 Grafické rozložení procentuálního zastoupení jednotlivých stylů citových vazeb

## **Seznam obrázků**

Obrázek č. 1 Procesní model regulace emocí podle Grosse (1998; 2014)

## Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Kognitivní a behaviorální strategie regulace emocí podle Parkinsona a Totterdella (1999)

Tabulka č. 2 Škála hodnocení četností prožívání emocí

Tabulka č. 3 Způsob přiřazení respondentek k příslušnému stylu citové vazby

Tabulka č. 4 Demografické charakteristiky výzkumného souboru (N=288)

Tabulka č. 5 Výsledky k hypotéze 1

Tabulka č. 6 Výsledky k hypotéze 2

Tabulka č. 7 Porovnání mediánů a výsledná p hodnota vypočítaná pomocí Kruskal-Wallisova testu

Tabulka č. 8 Shrnutí výsledku porovnání mediánů pomocí Nemenyiho metody vícenásobného porovnání

Tabulka č. 9.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání radosti

Tabulka č. 9.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání radosti

Tabulka č. 9.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání radosti

Tabulka č. 10.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání pýchy

Tabulka č. 10.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání pýchy

Tabulka č. 10.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání pýchy

Tabulka č. 11.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání smutku

Tabulka č. 11.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání smutku

Tabulka č. 11.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání smutku

Tabulka č. 12.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání úzkosti

Tabulka č. 12.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání úzkosti

Tabulka č. 12.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání úzkosti

Tabulka č. 13.1 Tabulka pozorovaných četností - Typ vazby vs Frekvence prožívání hněvu

Tabulka č. 13.2 Tabulka očekávaných četností - Typ vazby vs Frekvence prožívání hněvu

Tabulka č. 13.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání hněvu

Tabulka č. 14.1 Tabulka pozorovaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání viny

Tabulka č. 14.2 Tabulka očekávaných četností po sloučení - Typ vazby vs Frekvence prožívání viny

Tabulka č. 14.3 Testování nezávislosti citové vazby a frekvence prožívání viny