

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Filozofická fakulta**

**Katedra psychologie**



# **DIPLOMOVÁ PRÁCE**

Iva Rolederová

**Sebepřijetí a jeho role v partnerských vztazích**

**Self-acceptance and its role in romantic relationships**

Praha, 2014

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc.

Ráda bych tímto poděkovala prof. PhDr. Lence Šulové, CSc. za trpělivost a vstřícnost při vedení této práce. Dále mé poděkování patří doc. Radvanu Bahbouhovi, Mgr., MUDr. za cenné rady nejen při statistickém zpracování dat.

Děkuji všem respondentům za věnovaný čas.

Děkuji své rodině za jejich lásku a bezpodmínečné přijetí, díky kterému jsem, kým jsem. Děkuji svým skvělým přátelům, za jejich velkou podporu a pomoc, díky kterým jsem tuto práci zdárně dokončila.

*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 15.12.2014*

.....

*Iva Rolederová*

**Abstrakt:**

Diplomová práce „Sebepřijetí a jeho role v partnerských vztazích“ zkoumá roli sebepřijetí jedince v partnerských vztazích, respektive souvislost mezi sebepřijetím a stylem citové vazby v dospělosti. Sebepřijetí je popsáno v kontextu přístupu zaměřeného na člověka (PCA) a racionálně emoční behaviorální terapie (REBT). Jsou zde představeny metody měření sebepřijetí a sebepřijetí v souvislosti se sebehodnocením, sebesoucitem, všímavostí, osobní pohodou a duševním zdravím. Dále byly popsány partnerské vztahy, citová vazba v dospělosti a jejich propojení se sebepřijetím.

Pro empirický kvantitativní výzkum bylo využito českého překladu dotazníků Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS), Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) a Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS) na výzkumném vzorku 155 respondentů české populace.

Výsledky ukazují negativní korelaci Úzkostnosti a částečnou negativní korelaci Vyhýbavostí v citové vazbě se sebepřijetím jedince. Signifikantně vyšší úroveň sebepřijetí se ukázala u jedinců s jistým stylem citové vazby, oproti jedincům s ustrašeným a zaujatým stylem citové vazby. Na základě empirických zjištění byla navržena podobnost konceptu sebepřijetí s modelem sebe v citové vazbě a sebepřijetí bylo navrženo jako potenciální linie intervence v oblasti dysfunkčních partnerských vztahů.

**Klíčová slova:**

sebepřijetí, partnerské vztahy, citová vazba v dospělosti, PCA, REBT

**Abstract:**

This thesis examines the role of self-acceptance in romantic relationships and the relationship between self-acceptance and individuals' adulthood attachment style. The theoretical part describes self-acceptance mainly in context of Person Centered Approach (PCA) and Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT), investigates methods of measuring self-acceptance, and puts it in relation to self-esteem, self-compassion, mindfulness, well-being and psychological health. Romantic relationships, adult attachment and their link to self-acceptance are also described.

The empirical quantitative research was conducted on a sample of 155 respondents using Czech translation of the Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS), the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) and Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS).

The results show negative correlation of attachment Anxiety and partial negative correlation of attachment Avoidance and self-acceptance. Significantly higher scores of self-acceptance were found in individuals with a secure adult attachment style than in those with fearful and preoccupied adult attachment style. Based on empirical findings the similarity of self-acceptance and model of the self in adult attachment was proposed and self-acceptance was suggested as a potential line of dysfunctional couple intervention.

**Keywords:**

self-acceptance, self-regard, romantic relationships, adult attachment, PCA, REBT

## OBSAH

Úvod .....	8
<b>I. TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>10</b>
<b>1. Vymezení základních pojmů self, přijetí a sebezpřijetí .....</b>	<b>10</b>
1.1 Self .....	10
1.2 Přijetí .....	13
1.3 Sebezpřijetí .....	14
1.4 Zkoumání konceptů přijetí a sebezpřijetí ve 20. století .....	18
<b>2. Sebezpřijetí ve vybraných psychologických směrech.....</b>	<b>22</b>
2.1 Sebezpřijetí v humanistickém směru .....	22
2.1.1 Historie konceptu sebezpřijetí v humanistické psychologii .....	22
2.1.2 Sebezpřijetí v přístupu zaměřeném na člověka.....	24
2.2 Sebezpřijetí v kognitivně behaviorálním směru .....	30
2.2.1 Sebezpřijetí v racionálně emoční behaviorální terapii.....	30
2.2.2 Sebezpřijetí v ACT.....	33
<b>3. Způsoby měření sebezpřijetí .....</b>	<b>36</b>
3.1 Expressed Acceptance of Self and Others Scale.....	37
3.2 Personal Orientation Inventory (POI) .....	37
3.3 California Psychological Inventory (CPI) .....	38
3.4 Scales of Psychological Well-Being (SPW) .....	38
3.5 Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS) .....	39
3.6 Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) .....	40
<b>4. Sebezpřijetí a vybraná psychologická témata .....</b>	<b>42</b>
4.1 Sebezpřijetí a jemu příbuzné konstrukty .....	42
4.1.1 Sebezpřijetí a sebehodnocení .....	42
4.1.2 Sebezpřijetí a sebesoucítí .....	45
4.2 Sebezpřijetí v pozitivní psychologii .....	47
4.2.1 Sebezpřijetí a všímavost .....	47
4.2.2 Sebezpřijetí a vnímaný pocit osobní pohody.....	48
4.2.3 Sebezpřijetí a duševní zdraví.....	48
<b>5. Partnerské vztahy .....</b>	<b>51</b>
5.1 Blízký a intimní vztah .....	52
5.2 Romantický vztah .....	52
5.3 Partnerský vztah.....	54
<b>6. Citová vazba v dospělosti .....</b>	<b>56</b>
6.1 Základní pojmy citové vazby .....	56
6.2 Rozšíření konceptu rané citové vazby na romantické vztahy .....	58
6.3 Modely citové vazby v dospělosti.....	60
6.3.1 Tříkategorie model citové vazby .....	61
6.3.2 Čtyřkategorie model citové vazby.....	61
6.3.3 Dvoufaktorové pojetí citové vazby.....	63
6.4 Citová vazba v dospělosti a partnerské vztahy .....	63

<b>7. Propojení konceptů sebepřijetí, citové vazby v dospělosti a partnerských vztahů ...</b>	<b>65</b>
7.1 Sebeřijetí a citová vazba v dospělosti .....	65
7.2 Sebeřijetí v partnerských vztazích .....	66
<b>II. EMPIRICKÁ ČÁST .....</b>	<b>72</b>
<b>8. Výzkumný projekt a jeho cíle .....</b>	<b>72</b>
8.1 Výzkumné otázky, předpoklady a hypotézy .....	73
<b>9. Výzkumné metody .....</b>	<b>75</b>
9.1 Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS) .....	75
9.2 Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) .....	76
9.3 Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS) .....	77
<b>10. Výzkumný vzorek .....</b>	<b>80</b>
10.1 Kritéria pro výběr a výzkumného vzorku a způsob sběru dat .....	80
10.2 Popis výzkumného vzorku .....	81
<b>11. Zpracování dat .....</b>	<b>83</b>
<b>12. Analýza výsledků .....</b>	<b>85</b>
12.1 Korelace mezi proměnnými .....	85
12.1.1 Sebeřijetí a Úzkostnost v citové vazbě .....	86
12.1.2 Sebeřijetí a Vyhýbavost v citové vazbě .....	86
12.1.3 Věk respondentů .....	87
12.2 Porovnávání odlišných skupin ve výzkumném vzorku .....	87
12.2.1 Sebeřijetí u jedinců s různými styly citové vazby .....	87
12.2.2 Rozdíly mezi muži a ženami .....	90
12.2.3 Rozdíly mezi partnerským vztahem a manželstvím .....	91
12.2.4 Rozdíly mezi respondenty s ohledem na společné soužití s partnerem .....	92
<b>13. Interpretace a diskuze výsledků .....</b>	<b>94</b>
<b>14. Závěr .....</b>	<b>100</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>102</b>
<b>Příloha .....</b>	<b>117</b>

## Úvod

*„Mou definicí úspěchu je kompletní sebezpřijetí. Můžeme poměrně snadno získat všechny materiální statky, které chceme, avšak pokusit se změnit naše nejhlubší myšlenky a učit se milovat sami sebe je velkolepou výzvou.“*

*Victor E. Frankl*

Sebezpřijetí je koncept, který se v psychologii ve svých různých formách vyskytuje již dlouho. Zdravá úroveň sebezpřijetí se projevuje nejen ve schopnosti vést plnohodnotné mezilidské, a konkrétně partnerské vztahy, ale v kvalitě života obecně. Osobně si myslím, že schopnost poskytnout si v dospělosti dobrou úroveň přijetí dodává člověku pocit bezpečí a jistoty, se kterou se může vydat mnohem dál, než jedinec, který mnoho svého času a energie investuje do neustálého ujišťování se, že má pro své okolí hodnotu, protože sám si tím není vnitřně jistý.

Svou diplomovou práci jsem chtěla zaměřit na téma pozitivní, a původně jsem proto chtěla psát o lásce k sobě samému. Představa sebelásky má ale bohužel negativní konotaci sobectví a narcismu. Jak psal již Fromm „zatímco nikdo nic nenamítá proti aplikaci pojmu lásky na objekty různého druhu, je rozšířeno přesvědčení, že je ctnostné milovat druhé, ale milovat sebe samého je hříšné. Předpokládá se, že pokud miluji sám sebe, nemiluji jiné, že sebeláska je totéž co sobeckost“ (Fromm, 1996, s. 60-61). Schopnost poskytnutí lásky sami sobě považuji, stejně jako Fromm, za podstatné pro schopnost milovat druhé. Láska pro mne znamená přijetí, respekt, důvěru, blízkost, a útočiště. Pro zkoumání tohoto tématu jsem vybrala ten její aspekt, který podle mne stojí v jejím základu, a to přijetí, respektive sebezpřijetí.

Koncept sebezpřijetí je v zahraničí hojně zkoumán, bohužel jsem však doposud nenalezla mnoho českých výzkumných projektů ani odborných publikací, které by se explicitně tomuto tématu věnovaly. Tato práce bude tedy vycházet především ze zahraničních zdrojů, které překladem do češtiny<sup>1</sup> přiblížím českému čtenáři.

O sebezpřijetí se zde zajímám zejména v kontextu přístupu zaměřeného na člověka (Person Centered Approach, PCA) a v racionálně emoční behaviorální terapii (Rational Emotive Behavioral Therapy, REBT). Sebezpřijetí popisuji v souvislosti s dalšími psychologickými

---

<sup>1</sup> Při překladu pojmů z anglického jazyka volím vlastní překlad do češtiny.



konstrukty (sebehodnocení, sebesoucit, všímavost, osobní pohoda, duševní zdraví). Dále sebebřijetř popisuji a empiricky zkoumám souvislosti s partnerskými vztahy, kde věřím, že bude existovat pozitivní korelace mezi mírou sebebřijetř a kvalitou vztahu, vyjádřenou v pojmech citové vazby v dospělosti.

Cílem empirické části této diplomové práce je proto ověření souvislosti mezi úrovní sebebřijetř jedince a typem jeho citové vazby v dospělosti, kterou jsem pro účely této práce zvolila jako reprezentaci partnerského vztahu. Výzkumný projekt bude řešen kvantitativně za použití vlastního českého překlada v současnosti používaných zahraničních metod mapujících sebebřijetř - Unconditional Positive Self-Regard Scale<sup>2</sup> (UPSRS) a Unconditional Self-Acceptance Questionnaire<sup>3</sup> (USAQ) a citovou vazbu v dospělosti pomocí dotazníku Experience in Close Relationships – Relationship Structures<sup>4</sup> (ECR-RS).

---

<sup>2</sup> Škála bezpodmínečného pozitivního sebebřijetř

<sup>3</sup> Dotazník bezpodmínečného sebebřijetř

<sup>4</sup> Zkušenosťi v blízkých vztazích – Vztahové struktury

# I. TEORETICKÁ ČÁST

## 1. Vymezení základních pojmů self, přijetí a sebepřijetí

Pojem sebepřijetí zní jednoduše a většina z nás nejspíš intuitivně cítí, co znamená, jeho definování však vůbec snadné není. Obecně se dá sebepřijetí konceptualizovat jako potvrzení nebo přijetí sebe sama, svého self, navzdory vlastním slabostem či nedostatkům. Existuje však mnoho názorů na to, co je to self, které má být přijato a jaká je podstata přijetí. V úvodu se budu věnovat nástinu různých chápání těchto pojmů. V závěru kapitoly bude naznačen vývoj pojmů přijetí a sebepřijetí a práce s nimi v průběhu 20. století.

### 1.1 Self

*„Self je esence bytí člověka, která jej odlišuje od druhých, považovaná zvláště za objekt introspekce a reflexe.“*

Oxford Dictionaries Online

Pojem self je významným spojovacím článkem mezi psychologií osobnosti, vývojovou psychologií a sociální psychologií (Macek, 2008). Tato kapitola se zabývá některými přístupy k self a jeho součástí, zvláště z pohledu autorů, zabývajících se také sebepřijetím.

James (1990) definuje self jako vše, u čeho jsme v pokušení označovat to zájmeny já, mne, mnou, a rozlišuje mezi několika druhy self, například materiální self, sociální self a spirituální self. Self bylo popsáno také jako teorie našeho bytí, abstrakce toho, kým jsme (Popper & Eccles, 1981).

Pojem self se vyskytuje na několika důležitých místech teorie Rogerse, jehož přístup je pro tuto práci stěžejní. Pro Rogerse (Rogers, Dorfmanová, Gordon, & Hobbs, 2000, s. 434) znamená self „uvědomování si bytí, fungování“. Můžeme jím rozumět „jednu možnou, diferencovanou a vědomí částečně přístupnou, ale ne nezbytně v daném okamžiku uvědomovanou formu aktualizací tendence“, tedy motivační síly organismu (podle Nykl, 2012, s. 72). Self v jeho pojetí představuje psychickou podstatu člověka, obsahující veškeré

postoje a jejich vztahy mezi sebou včetně vztahu k sobě samému a k dřívějším zkušenostem zaznamenaným v paměti (Nykl, 2012).

Pro Rogerse je pojem self zároveň jedním z ústředních psychologických konstruktů, úzce spojený s jeho teorií osobnosti. Při popisu osobnosti člověka Rogers (podle Nykl, 2012, s. 76) rozlišuje dvě základní oblasti, které se částečně překrývají, a to zkušenosti a strukturu self. Zkušenosti člověka znamenají bezprostřední, plynoucí a stále se měnící pole tělesných a smyslových zkušeností. Struktura self je vědomí přístupné vnímání vlastností a vztahů individua. V místě, kde se zkušenosti a struktura self překrývají, se nachází sebepojetí a self ve vztahu k tělesným a smyslovým vjemům.

Podle Rogerse můžeme rozlišovat ideální a aktuální self, přičemž určitá míra rozporů mezi aktuálním a ideálním, respektive požadovaným self je motivující, avšak příliš velký rozdíl může negativně ovlivnit sebepřijetí, sebeúctu a pocit osobní pohody jedince (Vágnerová, 2010).

Přestože v současnosti neexistuje vědecká shoda definující atributy self, přijímá se, že self je celek zahrnující charakteristické rysy jedince, vzpomínky, myšlenky, zážitky a které jsou proměnlivé v čase. Baumeister a Bushman (2011, s. 59) identifikují tři hlavní komponenty self:

- sebepoznání (self-knowledge) nebo sebepojetí (self-concept), které se vztahuje k takovým aspektům self, jako je sebeuvědomění (self-awareness), sebehodnocení (self-esteem) a sebeklam (self-deception);
- sociální, interpersonální nebo veřejné self, které obsahuje vztahy s druhými, partnerské vztahy, sociální role, příslušnost ke skupině, sociální prezentaci a reputaci;
- výkonnostní, činná složka self, obsahující rozhodování, sebeřízení, aktivní reagování a přebírání kontroly nad situací.

Z hlediska teorie vztahového rámce (Relational Frame Theory, RFT) (Fletcher & Hayes, 2005; Hayes, 2004) na které staví terapie přijetím a angažovaností (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) (více viz kapitola 2.2.2 Sebeřijetí v ACT) má pojem self tři hlavní významy, z nichž všechny jsou pro sebeřijetí podstatné. Jsou jimi (Foody, Barnes-Holmes, & Barnes-Holmes, 2012):

- self jako obsah (self-as-content, self as concept);
- self jako proces (self-as-process), tedy právě probíhající vědomí nebo zážitek;

- self jako kontext (self-as-context, the transcendent self), které zahrnuje zaujímání perspektivy.

Dryden (2013, s. 108), která se věnuje zejména sebepřijetí v kontextu REBT (Rational Emotive Behavioral Therapy; racionálně emoční behaviorální terapie), popisuje self jako vysoce komplexní, zahrnující lidské charakteristiky, rysy, činy, pocity, myšlenky, obrazy, vjemy a tělesné aspekty. Komplexita, spolu s jeho stálou proměnou jsou definujícími atributy self, což znamená, že self nemůže být validně měřeno. Dalšími definujícími atributy self jsou lidskost, omylnost a jedinečnost.

Franklin (1993 podle O'Kelly, 2013, s. 231) pojímá self jako prožívající bytost uvnitř člověka, která vidí, slyší, myslí, cítí a je sexuálně vzrušivá. Self je podle něj složeno z mnoha „já“, proto, když jedno z „já“ chybí, nelze odsoudit celé self.

Podle Macka (2008) si své self uvědomujeme bezprostředně a v jeho jedinečné podobě, přičemž jedinečnost je jednou ze základních vlastností self. Problém spatřuje v neúplnosti a časté zjednodušenosti při explicitním vyjádření této naší nepřenositelné a neopakovatelné zkušenosti, pocitu, vnímaného jako sdílená součást nás samých.

### ***Sebepojetí***

V self je zakotven subjekt činnosti a prožívání, a zároveň předmět vlastního poznávání, představ o sobě a hodnocení sebe sama, v sociálně psychologickém pojetí označen jako sebepojetí (self-concept) (Macek, 2008). Sebepojetí se také dá vnímat jen jako kognitivní součást sebesystému (self-system), který je nadřazeným konstruktem, zahrnujícím obsahovou i procesuální stránku jáství, jakož i dynamiku jejich vzájemného ovlivňování (Blatný, 2003).

Z pohledu sebesystému je jeho kognitivní složkou sebepojetí, konativní složkou seberegulace a emoční složkou je sebehodnocení a celkový vztah k sobě a (Macek, 2008).

Nejednotnost v chápání hierarchie těchto pojmů dokládá například Vašina (2002, s. 111), který považuje sebehodnocení za základ sebepojetí, a udává závislost sebepojetí na sebepřijetí a sebehodnotě, ke kterým se dá dopracovat prostřednictvím sebereflexe, kdy celkově dobré sebepřijetí, sebehodnota a sebedůvěra podle něj umožňují seberealizaci. V současnosti jsou tendence (Tafarodi & Swann, 1995) vnímat i samotné globální sebehodnocení dvojdimenzionálně, se složkami kompetentnost (self-competence) a sebepřijetí (self-liking).

## 1.2 Přijetí

Pojem přijetí je rovněž obtížně definovatelný. Z etymologického hlediska znamená přijetí akt braní nebo přijímání něčeho z vlastní vůle a příznivě (Webster's Encyclopedic Unabridged Dictionary 1994, podle Bernard, 2013, s. xiv).

Williams a Lynn (2010, s. 8-10) popsali pět způsobů, jakými bylo přijetí popisováno v kontextu filozofických a náboženských principů v průběhu posledních staletí:

- 1) nepřilnutí, odpoutanost (nonattachment) – tedy připuštění, že věci a události přicházejí a odcházejí a je žádoucí je přijímat a nechat plynout, spíše než se pokoušet je kontrolovat a udržet;
- 2) nevyhýbání se (nonavoidance) – zdržení se zbytečných úniků, když není přítomná hrozba, schopnost zůstat přítomný v probíhající zkušenosti, bez pokusů ukončit bolestivé nebo prodloužit příjemné;
- 3) nehodnocení (nonjudgment) – vědomé zdržení se kategorizace zkušeností a zážitků jako dobrých a špatných, správných nebo nesprávných, popisování podnětů spíše než jejich hodnocení;
- 4) tolerance – schopnost být přítomen a svou přítomností si uvědomovat, i když jsou podněty frustrující nebo nežádoucí;
- 5) ochota, vůle (willingness) – procvičování se ve volbě mít zážitek nebo zkušenost.

Dryden (2013) považuje přijetí za uznání existence něčeho v takové formě, v jaké se právě nachází. Tento pojem může být skrze to, o čem se nezmiňuje, a to je hodnocení člověka, ať už pozitivní či negativní. Přijetí však zároveň nezabraňuje možnosti změny v tom, co je přijímáno.

Z hlediska ACT přijetí zahrnuje zaujetí postoje, kdy si bez hodnocení uvědomujeme a aktivně přijímáme zážitky, myšlenky, pocity a tělesné počitky tak, jak přicházejí (Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2004, s. 7).

Téma přijetí je silně akcentováno v kontextu náboženství. Například Tillich (2004) považuje přijetí toho, že jsem přijímán, za prvek absolutní víry.

Přijetí může být nalezeno v celém spektru psychologických teorií i v oblasti praxe, protože psychologická léčba téměř vždy záleží na ochotě klienta se terapie účastnit a v menším rozsahu i na klientově uvědomění a uznání řešeného problému, tedy jeho přijetí.

### 1.3 Sebeřijetí

Z hlediska zařazení pojmu sebeřijetí do hierarchie jáského systému, je možno jej vnímat na stejné úrovni jako sebehodnocení, tedy jako mentální reprezentaci emočního vztahu k sobě, nebo citovou složku sebeřjetí (Vágnerová, 2010, s. 311). Toto implicitně potvrzuje značná, i když ne zcela vysvětlená korelace sebeřjetí se sebehodnocením, které je často definováno jako emoční složka sebeřjetí (Blatný, 2010), podložená rozsáhlým výzkumem (Crocker & Park, 2004; MacInnes, 2006; Swann, Chang-Schneider, & Larsen McClarty, 2007). Shepard (1979) navrhuje vnímat sebeřjetí jako hodnotící komponentu sebeřjetí. Na sebeřjetí lze také nahlížet jako na dílčí složku sebehodnocení (Tafarodi & Swann, 1995).

Termín *self-acceptance* Hartl a Hartlová (2000, s. 524) překládají jako sebeřijímání, ve významu „řijímání sebe sama, realistický pohled na vlastní schopnosti, celkovou hodnotu, stejně jako na svá omezení; schopnost přiměřeně obojí prožívat.“ Na pojmu sebeřijímání oceňují zejména reflexi toho, že jde o proces, nikoli o stav.

Pro vymezení pojmu sebeřjetí, je důležité uvést definici Sheerer (1949, s. 170-171), na jejímž výzkumu stavělo mnoho raných teoretiků sebeřjetí a která přispěla svou operativní definicí pojmů sebeřjetí a respekt sebe. Jedince s těmito atributy popisuje následovně:

- Jedinec, který vyjadřuje řjetí sebe a respekt k sobě, má zvnitřněné určité hodnoty a principy, které mu slouží jako všeobecné vodítko chování. Na toto vodítko se spoléhá, spíše než na konvence a standardy druhých.
- Může upravit své chování, aby se vyhnul pošlapání pocitů nebo práv druhých lidí, ale nemění své chování z iracionálního strachu z hodnocení druhých.
- Pokud jedinca při chování podle jeho standardů, druzí odsuzují, může mu být líto jejich reakcí, ale nelituje toho, že se zachoval podle svých standardů, a neopustí své standardy jen proto, že jej někdo odsoudil. Nemá potřebu své chování omlouvat.
- Nemá strach a neodsuzuje sám sebe, když se mu nepodaří dosáhnout norem chování druhých (pokud nejsou jeho vlastní), i když jej mohou druzí odsuzovat, nebo na něj druzí reagují nepříznivě.
- Cítí se jako rovnocenná osoba s druhými – ani nadřazená ani podřizená.
- Má víru ve své schopnosti vypořádat se s problémy, i když nastanou překážky.
- Nezpochybňuje svou hodnotu jako člověka, i když se zdá, že druzí to dělají.
- Nemá pochyb o své schopnosti přispět k dobru a spokojenosti druhých.

- Když druzí kritizují jeho chování, vyhodnotí kritiku objektivně a nerozruší ho to.
- Neočekává, že jej druzí odmítnou bez ohledu na jeho chování, tzn. neočekává, že jej druzí odmítnou nevybíravě, ať už jim dá k odmítnutí důvod či nikoli.
- Když se mu nepodaří něco, o co usiloval, nesmýšlí o sobě jako o člověku hůře, nepodléhá panice ani zoufalství.
- Není plachý ani rozpačitý v sociálních vztazích.
- Neodmítá ocenění, uznání, kompliment, ze strachu, že si je nezasluhuje.
- Nepovažuje sám sebe za zcela odlišného od druhých, tj. nepovažuje sebe za „divného“ a nenormálního ve svých reakcích.
- Odolává snahám o dominanci ze strany druhých.
- Nepopírá své zkušenosti, ani se je nesnaží přehlížet.
- Přebírá zodpovědnost za svá vlastní rozhodnutí a přijímá důsledky svého chování.
- Nesnaží se popírat nebo zkreslit existenci jakýchkoli pocitů, omezení, schopností nebo dobrých vlastností, které na sobě vidí, ale spíše je všechny přijímá. Pokud v sobě rozpozná pocit, vzorec chování, který se mu nelíbí, snaží se je změnit, namísto jejich popírání, skrývání, nebo jejich omlouvání.
- Má pocit, že jeho nápady a plány jsou hodnotné.
- Necítí se provinile, když utrácí peníze nebo tráví čas odpočinkem, tzn. necítí, že nemá právo, nebo si nezaslouží potěšení nebo odpočinek.

V současné literatuře sebepřijetí zahrnuje realistické, subjektivní uvědomění si vlastních silných a slabých stránek. Může ho být dosaženo tím, že člověk přestane své vady kritizovat a řešit, a přijme je jako součást sebe, to znamená tolerování sebe jako částečně nedokonalé bytosti (Shepard, 1979, s. 140).

Podle Ryff (1995, s. 99), která se sebepřijetí věnovala při vývoji škály k měření psychické pohody, tento pojem neznamena jen pozitivní postoj k sobě, zdůrazňovaný Maslowem, Rogersem, Allportem a Jahodou, ale také přijetí svých dobrých a špatných vlastností, zahrnutých v jungiánském pojetí individuace, a přijetí jedincova dosavadního života, popisované Eriksonem jako součást úkolu integrity ega.

Ryff (1995) popisuje vlastnosti jedinců s vysokou úrovní sebepřijetí jako pozitivní postoj k sobě, uznání a přijetí různých aspektů vlastního self, včetně dobrých a špatných vlastností, pozitivní pocit ohledně vlastní minulosti. Oproti tomu jedinci s nízkou úrovní sebepřijetí jsou

podle Ryff (1995, s. 101) nespokojeni sami se sebou, zklamaní z toho, co se v jejich životě v minulosti přihodilo, trápí je určité jejich osobnostní vlastnosti a přejí si být jiní, než jsou.

Jeffcoat a Hayes (2013, s. 82) definují sebezpřijetí, v jejich přístupu nazvané psychologicky flexibilní sebezpřijetí (psychologically flexible self-acceptance), z hlediska terapie přijetí a angažovanosti (ACT), která je založena na teorii vztahového rámce (RTF) (Hayes, 2004; Fletcher & Hayes, 2005), a to ve formě kladné odpovědi na otázku: „Z perspektivy vědomého, hledisko zaujímajícího lidského self, odlišného od událostí vně a uvnitř mé vlastní kůže, a kterého jsem si vědom, jsem ochotný cítit, myslet, uvědomovat si a pamatovat si tyto události, plně a bez zbytečné obrany, tak, jak přímo zažívám, že jsou, a ne tak, jak mi má mysl říká, že jsou, a jsem ochotný dělat cokoli, co mě posune směrem k tomu, čeho si skutečně cením tady a teď?“

Zjednodušeně lze také říci, že sebezpřijetí je v pojetí Jeffcoat a Hayese ochota být svým celým self, tady a teď, a žít život v souladu s vlastními hodnotami. Není to myšlenka, pocit, ani stav, ale probíhající činnost bytí věrný sám sobě a tomu, co život nabízí (Jeffcoat & Hayes, 2013).

Sebezpřijetí ve významu *self-liking* označili Tafarodi a Swann (1995) za jednu ze dvou komponent dvousložkového pojetí globálního sebehodnocení, přičemž je definováno jako internalizovaný citový vztah druhých k vlastní osobě, a vyjadřuje tak pro autory hodnocení z hlediska sociální žádoucnosti, přijatelnosti a hodnoty. Druhou komponentou globálního sebehodnocení je kompetentnost, tedy reprezentace hodnocení vlastní schopnosti dosahovat žádaných výsledků, která zahrnují názory o vlastní schopnosti, kvalifikaci a efektivitě (Blatný, 2010; Tafarodi & Swann, 1995).

Sebezpřijetí lze charakterizovat také prostřednictvím jeho opaku, kterým je podceňování se (self-depreciation), označované též jako shazování se (self-downing) nebo negativní sebehodnocení (negative self-rating). Jejich význam spočívá v nesprávném označení člověka z hlediska jeho celkové hodnoty jako bezcenného, beznadějného a selhávajícího. To v praxi vychází ze selektivní abstrakce jednoho nebo více aspektů chování člověka nebo jeho rysů, na všechny jeho aspekty (Bernard, Vernon, Trejesen, & Kurasaki, 2013).

### ***Sebezpřijetí a sebeláska***

Sebezpřijetí, ve smyslu citového aspektu sebezpřijetí, respektive vztahu k sobě, lze přirovnat k pojmu sebeláska (Vágnerová, 2010).



Představu o potřebě sebelásky a sebezpřijetí nám předává již Nový zákon, s poselstvím pro věřící „Miluj bližního svého jako sám sebe“. I v buddhismu najdeme sebezpřijetí, jako schopnost radovat se z vlastních dobrých vlastností, být smířený a tolerantní vůči svým chybám. Sebeocenení, respekt k sobě a sebezpřijetí jsou v buddhistické psychologii používány v pozitivním smyslu, a rozvinutí lásky k sobě je prvním krokem k meditaci. Buddhistická tradice předává přesvědčení, že sotva můžeme milovat, respektovat a starat se o druhé, pokud nemáme stejné pocity vůči sobě (O’Kelly, 2013).

V pojetí Freuda je sebeláska (Vágnerová, 2010, s. 311) vnímána s negativní konotací narcismu. Odlišné pojetí sebelásky můžeme nalézt u Fromma (1939, 1996), který ji vnímá jako projev důvěry ve vlastní prožitky i projevy chování, potvrzení hodnoty vlastní existence a potřebu víry ve správnost svých rozhodnutí (Vágnerová, 2010). Je pro něj také nezbytným předpokladem lásky k druhým (Fromm, 1996). Pro dvojznačnost pojmu sebeláska jej Tillich navrhnul nahradit pojmem paradoxní sebezpřijímání (Tillich, 1955 podle Fromm, 1996, s. 59).

### ***Bezpodmínečné sebezpřijetí a bezpodmínečné pozitivní sebezpřijetí***

S pojmem sebezpřijetí se lze v literatuře často setkat s přívlastkem *bezpodmínečné* (unconditional), přičemž překlad pojmu volím v souladu s publikacemi v češtině (Nykl, 2012; Šiffelová, 2010). Do této práce zahrnuji všechny formy sebezpřijetí, tedy i bezpodmínečné sebezpřijetí (Ellis & MacLaren, 2005) a bezpodmínečné pozitivní sebezpřijetí, které se vyskytuje zejména v pojetí Rogerse.

Definici bezpodmínečného sebezpřijetí nabízí Dryden (2013), podle které bezpodmínečné sebezpřijetí zahrnuje uvědomění si, že jako člověk jsem lidský, jedinečný, komplexní, chybující a neustále v proměně a že toto je pravda bez ohledu na to, jaké podmínky ve světě existují. Self jako takové podle ní nemůže být validně hodnoceno, ale může být bezpodmínečně přijato.

Pozitivní sebezpřijetí (positive self-regard) Rogerse (Rogers et al., 2000) má některé prvky společné se sebezpřijetím a se sebesoucitem (self-compassion) laskavostí k sobě podle Neff (2003). Bezpodmínečné sebezpřijetí podle REBT je od těchto konstruktů odděleno explicitní absencí sebehodnocení.

Rogers (1957, 1995) popsal, jak je sebezpřijetí u dětí determinováno tím, nakolik jsou láska a souhlas jeho rodičů podmíněny nebo nepodmíněny. Když jsou děti vychovávány v prostředí, kde je láska podmíněna naplněním rodičovských očekávání, je pravděpodobné, že budou

hodnotit sami sebe v pojmech podmínek ocenění, na nichž je jejich vlastní hodnocení závislé. To znamená, že budou s vyšší pravděpodobností hodnocení sebe sama a vlastní ceny zakládat na jejich úspěších v různých oblastech a na názorech druhých. Ellis (1962) oproti tomu zastával názor, že tendence k negativnímu sebehodnocení a podceňování má více co dělat se silou biologického instinktu k iracionalitě, než s prostředím, ve kterém dítě vyrůstá.

Ellis (2005) v souvislosti s bezpodmínečným sebepřijetím vyjadřuje názor, že určení vlastní hodnoty nebo ceny je pro lidi výjimečně důležité. Pokud vážně očeňují sami sebe nebo mají slabý sebeobraz (self-image), narušují tím svou schopnost normálního fungování a cítí se v mnoha oblastech svého života špatně. Když se tedy lidé nehodnotí dobře, vyvstává mnoho problémů. Jedincovo hodnocení vlastní ceny má takový dopad na jeho myšlenky, emoce a činy, že když se mu pomůže cenit si sama sebe bez ohledu na výkon, kterého dosáhne, bez ohledu na to, jak oblíbený či neoblíbený je ve vztahu s druhými, vždy se bude přijímat a bude respektovat sám sebe. Ellis zastává názor, že bezpodmínečné sebepřijetí je jedinečná myšlenka, která může člověka učinit radikálně jiným v mnoha oblastech a můžete si zvolit ji mít nebo nemít.

#### **1.4 Zkoumání konceptů přijetí a sebepřijetí ve 20. století**

Na počátku století se k aspektům přijetí vyjadřoval Freud (1910/1965 podle Williams & Lynn, 2010, s. 12) popisem nepřilnutí, respektive popisem jeho opaku v podobě neschopnosti se emočně odpoutat od bolestných a traumatických zážitků u hysterických a neurotických osobností, a přispěl tak k myšlence, že přijetí druhých souvisí se sebepřijetím a že vyhybání se může být maladaptivní. Hall (1918) naznačoval, že nevyhybání se nepříjemným podnětům má potenciální výhody – například v souvislosti s válkou, kdy vojáci přijímající možnost smrti podávali lepší výkony v situacích ohrožení života. Přijetí skutečnosti ve formě nepřilnutí a nevyhybání se je potenciálně výhodné a opak může vést k neurotickým symptomům a stresu.

Ve 20. a 30. letech byl termín přijetí občas používán k popisu chování vůči podnětu, které zdůrazňovalo otevřenost realitě spíše než obranu, negaci nebo popření. Zatímco nedostatek přijetí byl spojován s intrapsychickými konflikty a patologií, přijetí sebe a vlastní situace přispívalo k pozitivním výsledkům v oblasti psychického zdraví, jako je přizpůsobení se po rozvodu, léčba alkoholismu a narušení osobnosti (Williams & Lynn, 2010, s. 13). Sebeřijetí jako takové bylo diskutováno jako terapeutický cíl v kontextu psychodynamické

psychoterapie a byly popsány obtíže spojené s posuzováním přijetí u jedinců, například s ohledem na vyšší míru defenzivity a nedostatek vhledu u jedinců s vysokou udávanou mírou sebepřijetí. V tomto období také započal zájem o výzkum korelací mezi přijetím sebe a přijetím druhých (Adler, 1926 podle Williams & Lynn, 2010, Fromm 1939, Horney 1937/2007).

V období kolem druhé světové války bylo přijetí zkoumáno v kontextu péče o vojenský personál. Například Wilson (1942) zjistil, že přiznání a přijetí strachu spojeného s nálety bylo ochranným faktorem proti stresové poruše mezi civilisty. Rogers (1944a) zkoumal problémy přizpůsobení, kterým čelili vojáci vracející se z války, zahrnující hostilitu, nejistotu v oblasti zaměstnání, manželské a rodinné problémy, postižení a zranění. Mezi hlavní léčebná doporučení patřilo přijetí skličujících pocitů, spojených s válkou a následným návratem zpět do civilního života. Později se sebepřijetí začalo umisťovat mezi koncepty primární důležitosti v terapeutickém procesu i mimo vojenskou oblast.

Rogers dále zastával názor, že „klient by si měl přiznat své reálné self s jeho dětinskými vzorci, agresivními pocity a s jeho ambivalencí, stejně tak jako s jeho vyspělými impulzy a racionalizovaným zevnějškem” (Rogers 1940, s. 162). Pro Rogerse bylo sebepřijetí základem vhledu, přičemž „sebe”, tedy self, v jeho pojetí zahrnuje uznání a prožití celosti vnitřního prožitku, ne jen vyhodnocené sebepojetí (Rogers, 1940). Přijetí je zde rozšířeno i na vnější podněty, jako jsou druzí lidé, tedy přijetí druhých, které je popsáno jako subjektivní proces nezávislý na okolnostech vnějšího světa, nýbrž na postoji jedince k nim. V tomto období Rogers předpokládal, že vývoj sebepřijetí a přijetí druhých vede k realističtějšímu a možná lepšímu pohledu na sebe a druhé a zdůrazňoval sebepřijetí jako upřímnou znalost svého self takového, jaké je (Rogers, 1951).

Systematický a kvantitativní výzkum procesu terapie byl inspirován Rogersovou (1940, 1944b) konceptualizací sebepřijetí, jakožto klíčového prozatímního cíle, tedy, že klienti musí být schopni přijmout sami sebe, aby mohli dosáhnout vhledu v terapii. Empirické testování této hypotézy započal Raimy (1948), který hodnotil verbalizaci pozitivních a negativních odkazů k vlastní osobě u čtrnácti klientů v průběhu jejich terapeutických sezení. Výsledky dokazují, že u úspěšných případů v průběhu terapie vzrůstal poměr pozitivních odkazů k vlastní osobě, na rozdíl od případů neúspěšných.

S vyvíjející se konceptualizací sebepřijetí se vyvíjely i měřící metody. Sheerer (1949) rozvinula Raimyho práci vyvinutím rozšířeného kódovacího schématu pro hodnocení tvrzení

klientů na terapeutických sezeních – reflektováním měnících se úrovní přijetí sebe a druhých. Hodnocení sebepřijetí a přijetí druhých vykazuje pozitivní korelaci ( $r=0,51$ ) a tendenci k souběžné změně, tedy ke zvýšení přijetí sebe i druhých v průběhu terapie.

V 50. letech 20. století byly koncepty sebepřijetí a přijetí druhých dále teoreticky rozvíjeny a následoval vývoj měřících škál k empirickému testování. Bylo zahájeno několik směrů výzkumu s hypotézami o pozitivní korelaci mezi sebepřijetím a přijetím druhých, negativní korelaci mezi sebepřijetím a psychopatologií a o vztahu mezi sebepřijetím a dalšími konstrukty. Pro výzkum byly využívány různé druhy sebehodnotících dotazníků, škál a seznamů, z nichž některé se staly standardními metodami měření přijetí sebe a druhých (Berger, 1952; Fey, 1954; Phillips, 1951), viz kapitola 3. Způsoby měření sebepřijetí.

Empirické výzkumy, až na několik výjimek, podpořily hypotetické předpoklady. Byla potvrzena pozitivní korelace mezi přijetím sebe a druhých (Fey, 1954; Omwake, 1954; Sheerer, 1949; Williams, 1962), s korelacemi mezi 0,30 – 0,60. Oproti tomu nebyla nalezena korelace mezi sebepřijetím a přijetím druhými (tedy hodnocení probandů druhými), ani mezi přijetím druhými a přijetím druhých (Omwake, 1954; Williams, 1962). Co se týká vztahu sebepřijetí a psychopatie, u jedinců s vysokou úrovní sebepřijetí byla nalezena signifikantně nižší úroveň psychopatie (Berger, 1955; Bills, 1953). Dále se vynořilo množství spojení s ostatními konstrukty, jako například vztah mezi sebepřijetím manželským štěstím (Eastman, 1958) a frustrační tolerancí (Doleys & Kregarman, 1959). Taylor a Combs (1952) zkoumali přízpusobení u dětí a došli k závěrům, že děti, které jsou schopny přijmout ohrožující tvrzení o své osobě (například „Někdy neposlouchám své rodiče“, „Občas opisuju nebo podvádím při práci do školy“), jsou lépe přízpusobené než děti, které tato tvrzení zcela odmítají (Taylor & Combs, 1952, s. 90).

V šedesátých letech pokračovalo zkoumání konstruktů sebepřijetí v souvislosti s dalšími psychologickými konstrukty, například s úzkostností, kde byla nalezena negativní korelace (Ohnmacht & Muro, 1967). K zajímavému poznatku v této oblasti došli Suinn a Hill (1964), kteří zjistili, že úzkostnost narušuje vztah mezi přijetím sebe a druhých, konkrétně, že úzkostnost je spojena se snížením sebepřijetí, ne však se snížením přijetí druhých. V tomto období množství vědců začalo zpochybňovat validitu konstruktů sebepřijetí a metody k jeho měření (Williams & Lynn, 2010).

Od sedmdesátých let probíhaly snahy o validizaci konstruktů sebepřijetí, ke kterým přispěl zejména Shepard (1979) se svou multitrait-multimethod validizační studií zkoumající

sebe přijetí, přijetí druhých a popis sebe (self-description). Shepard, který zjistil mírnou konstruktovou validitu sebe přijetí, očekávanou korelaci s přijetím druhých a omezenou diskriminační validitu s ohledem na popis sebe, považuje sebe přijetí za rozumný model pro „hodnotící komponentu sebepojetí“ (Shepard, 1979, s. 139).

Z vybraných výzkumů sedmdesátých let stojí za povšimnutí například práce Chandlera (1976), který objevil souvislost nízkého sebe přijetí s vnějším, spíše než vnitřním místem kontroly (locus of control).

V osmdesátých a devadesátých letech se sebe přijetí etablovalo jako užitečná proměnná teorie duševního zdraví. Williams a Lynn (2010) uvádějí, že oblasti, ve kterých se dále ověřovala souvislost se sebe přijetím, jsou například přijetí druhých, psychopatologie, výsledky léčby, výška a inteligence, kultura a zaměstnání, postižení a kvalita života.

Ryff (1995) zařadila sebe přijetí jako jednu ze šesti škál psychické pohody v její široce užívané škále Scales of Psychological Well-Being, Chamberlain a Haaga (2001a) sestavili dotazník k měření bezpodmínečného sebe přijetí v souladu s REBT a Patterson s Josephem (2006) vyvinuli škálu měřící sebe přijetí z pohledu PCA a (více viz kapitola 3. Způsoby měření sebe přijetí). Ellis (1996) po své padesátileté praxi s individuální a skupinovou psychoterapií zhodnotil, že bezpodmínečné sebe přijetí je užitečnější konstrukt než sebehodnocení, které může být v jeho extrémně nízkých i vysokých polohách maladaptivní. Koncepty sebe přijetí a sebehodnocení však od sebe dosud nebyly prokazatelně odlišeny.

## 2. Sebeřijetí ve vybraných psychologických směrech

V následující kapitole se budu blíže věnovat konceptu sebeřijetí v kontextu dvou psychotherapeutických směrů, a to v humanistickém směru, konkrétně v přístupu zaměřeném na člověka (Person Centered Approach, PCA) podle Rogerse. Dále ve směru kognitivně behaviorálním, v kontextu racionálně emoční behaviorální terapie (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT) podle Ellise a okrajově v terapii přijetí a angažovanosti (Acceptance and Commitment Therapy, ACT). Tyto přístupy jsem zvolila proto, že je pro ně práce s přijetím a sebeřijetím centrální, a to jak na úrovni teoretických východisek, tak pro praktickou práci s klienty. Přístup PCA a REBT k sebeřijetí využívám také ve výzkumné části této práce skrze použité metody.

Na úvod této kapitoly je také třeba upozornit, že zde vycházím zejména z originálních textů, které využívají anglických výrazů *self-regard* (respektive *positive regard*, *positive self-regard*, *unconditional positive regard*, *unconditional positive self-regard*), a *self-acceptance*. Pro oba tyto pojmy využívám českého překladu *sebeřijetí* (respektive *pozitivní přijetí*, *pozitivní sebeřijetí*, *bezpodmínečné<sup>5</sup> pozitivní přijetí*, *bezpodmínečné pozitivní sebeřijetí*) v souladu s překlady českých autorů věnujících se této oblasti (Šiffelová, 2010; Nykl, 2012) a s publikacemi v češtině (Ellis & MacLaren, 2005).

### 2.1 Sebeřijetí v humanistickém směru

#### 2.1.1 Historie konceptu sebeřijetí v humanistické psychologii

Dalo by se říct, že humanistická psychologie byla prvním psychologickým směrem, který se začal vážně zabývat významem a důsledky sebeřijetí v psychologii, přinejmenším v jeho více explicitní a pozitivní interpretaci. Humanistická psychologie začala obhajovat radikální sebeřijetí, to znamená pohled na sebe, a na lidskou přirozenost, jako v zásadě dobrou. Časem se pochopení sebeřijetí více zjemnilo, obzvláště s představením existenciální psychologie, jako myšlenkového směru v rámci humanistické tradice (Hoffman, Lopez, & Moats, 2013).

---

<sup>5</sup> Se sebeřijetím se často pracuje s přívlastkem *unconditional*, který lze přeložit jako *nepodmínečné*, v tomto textu pracuji s běžným českým překladem *bezpodmínečné* (přijetí, sebeřijetí) (Ellis & MacLaren, 2005; Šiffelová, 2010; Nykl, 2012), které lépe vystihuje podstatu pojmu, která tkví spíše v „podmínkách“ přijetí (a ocenění), než v „podmiňování“.

Rogers, Maslow, May a další vyvinuli humanistickou psychologii v reakci na redukcionistické psychologie, které dominovaly ve dvacátých letech dvacátého století. Tato třetí síla v psychologii byla snahou dát lidské zkušenosti význam, který chyběl v psychoanalýze a behaviorismu. Také poskytla alternativní koncepci lidské přirozenosti, protože zatímco se v psychoanalýze a behaviorismu nahlíželo na lidskou přirozenost pesimisticky, humanistická psychologie vnímala lidské bytosti jako v zásadě dobré (Hoffman et al., 2013).

Koncept sebepřijetí byl pro vývoj humanistické psychologie stěžejní. Humanističtí teoretici argumentují, že lidské bytosti by měly být již od svého početí pojímány jako celek a staví se proti snahám o jejich rozdělení v dílčí komponenty. Oblasti jako sebepřijetí nebo kreativita nemohou být děleny na menší komponenty, které by mohly být modifikovány behaviorální teorií Goble, 1970).

Maslow věřil, že byl opomíjen lidský potenciál (Hoffman et al., 2013) a tuto chybějící komponentu nazýval sebeaktualizací. Ta zahrnuje i sebepřijetí a sebehodnotu a dává jedinci autentičtější životní prožitek. Podle Maslowa se sebepřijetí objevuje skrze aktualizaci self, která ústí v objevení a rozvoj self (Goble, 1970), je to proces nebo cesta objevování sebe. Ve snaze o dosažení sebeaktualizace je člověk nucen porozumět sám sobě. Cílovou, nejvyšší úrovní Maslowovy pyramidy potřeb je právě potřeba sebeaktualizace – tedy potřeba dosažení vlastního opravdového potenciálu, a zde Maslow umísťuje i možnost dosažení sebepřijetí (Hoffman et al., 2013). Zároveň je v jeho hierarchickém pojetí potřeb obsažena premisa dosažení nižších úrovní, respektive uspokojení potřeb na nižších úrovních pyramidy, aby bylo možno dostat se na její vrchol, k sebeaktualizaci. Při zkoumání výjimečných osobností, které se podle Maslowa vrcholu pyramidy potřeb dosáhly, došel k závěru, že jen velmi málo lidí se na tuto úroveň dostane a typicky byla dosažena lidmi kolem 60 let věku (Goble, 1970).

May byl další významnou osobností při vývoji humanistické psychologie. May (1983 podle Hoffman et al., 2013, s. 6) věřil, že lidé mohou být považováni za objekty, které fyzicky existují a zároveň za subjekty se schopností dávat svým zážitkům a zkušenostem význam. Podobně jako Rogers a Maslow spatřoval May důležitost interpersonálních vztahů a toho, jak s člověkem interaguje okolí. Zatímco rovnováha mezi vzájemnou závislostí a nezávislostí je potřebná, May mínil, že nedostatek nezávislosti je příčinou neurózy. Seběpřijetí je umožněno osvobozením se od sociální závislosti a dovolením si přijmout se takovým, jakým si jedinec přeje být.

Společným tématem raných zakladatelů humanistické psychologie, které prosáklo až do současnosti, je důležitost stávání se autentickým jedincem skrze sebedpřijetí a kreativitu (Hoffman et al., 2013). V tehdejších psychologických směrech chyběl element lidskosti, který zahrnoval lidskou zkušenost a emoce. Humanistická psychologie se na druhé straně snažila vidět v lidech to dobré, hledat v každém jednotlivci dobro, kreativitu a sebedpřijetí. Klienti byli podporováni v hledání naplnění a přijetí každého aspektu jejich osobnosti, i těch oblastí, které by potřebovaly vylepšení. Pozitivní atributy člověka, jako sebehodnota, sebevědomí a schopnosti byly ústředními tématy, které daly humanistické psychologii perspektivu odlišnou od behaviorismu a psychoanalýzy (Hoffman et al., 2013).

### **2.1.2 Sebedpřijetí v přístupu zaměřeném na člověka**

Pro větev humanistické psychologie, propracovanou Rogersem (Person Centered Approach, PCA), se v současnosti v češtině používají zejména názvy „na člověka zaměřený přístup“ a „na člověka zaměřená terapie“ (Mearns & Thorne, 2013; Nykl, 2012; Šiffelová, 2010). PCA, který byl původně vyvinut Carlem Rogersem v 50. letech 20. století je centrem sociálně vývojového přístupu k pochopení lidského fungování.

Rogers kladl ve své práci velký důraz na sebedpřijetí, které viděl v souvislostech s mnoha proměnnými. Základní premisou Rogersovy teorie a humanistické psychologie obecně bylo pomoci lidem dosáhnout naplnění jejich lidského potenciálu (Rogers et al., 2000).

Tento přístup nabízí dynamické, na proces orientované pojetí osobnostního vývoje a fungování, zranitelnosti a náchylnosti k rozvoji psychopatologie, a terapeutického růstu k psychické pohodě (Rogers, 1959). Hlavní zásady PCA se vyvinuly během 50. let 20. století na základě přirozeného pozorování individuálního procesu změny, který klienti zažívají v průběhu terapeutických setkání (Rogers et al., 2000).

#### ***Potřeba pozitivního přijetí a sebedpřijetí***

Způsob utváření sebedpřijetí PCA zasazuje do dětství, protože předpokládá, že malé děti mají základní univerzální potřebu pozitivního přijetí z jejich sociálního okolí. Potřeba pozitivního přijetí a potřeba pozitivního sebedpřijetí patří podle Rogerse mezi dvě základní potřeby rozvoje self. V důsledku toho, že láska a náklonnost může být komunikována podmíněně nebo nepodmíněně, mohou se u dítěte vyvinout dva druhy pozitivního sebedpřijetí.



Již od dětství nás doprovází potřeba pozitivního přijetí, lásky a akceptace od významných druhých, na kterých doslova závisí naše přežití. Když si dítě v průběhu jeho vývoje začne uvědomovat oddělení sebe od druhých, je tato potřeba ještě zvýrazněna. Dítě se postupně učí reagovat takovým způsobem, aby získalo lásku a náklonnost rodičů, pečovatelů a významných druhých (Patterson & Joseph, 2013).

Aby si dítě udrželo přijetí od významných druhých, má tendenci ignorovat, nebo alespoň neprojevat některé aspekty vlastního vnitřního prožívání a tím se vyhnout odepření lásky a bezpečí, tzn. vzdá svého organismického hodnocení zážitků, mění své hodnoty a vnímá zážitky podle jejich hodnoty pro druhé. V důsledku toho se postupně učí vnímat se tak, jak je vnímají druzí a přehlížet vlastní zážitky, když cítí, že se neshodují s hodnotami těch, na kterých závisí (Šiffelová, 2010).

Potřeba vlastního pozitivního sebezpřijetí a potřeba rozvinutí pocitu důvěry v přesnost a spolehlivost vlastního prožívání jsou důležitými potřebami pro rozvoj self. Rogers (1959) sebezpřijetí popisuje jako uspokojení potřeby pozitivního přijetí, které je spojeno s konkrétním zážitkem sebe, a které již není závislé na přijetí druhými lidmi, protože se člověk se sám sobě stává sociálním druhem.

Šiffelová (2010) uvádí, že pro rozvoj pozitivního sebezpřijetí je podstatné hodnocení druhými lidmi, přičemž při častém nebo silném negativním hodnocení může dojít k tomu, že se jedinec naučí nedůvěřovat svým vnitřním zážitkům a pocitům natolik, že se svých pocitů vzdá a připustí, aby o jeho pocitech rozhodovali druzí. Některé děti vystavené zneužívání a kritice, nenajdou způsoby jak uspokojit jejich potřebu pozitivního přijetí a vyvine se u nich nízká úroveň sebezpřijetí, u jiných se vyvine podmíněčné pozitivní sebezpřijetí (Patterson & Joseph, 2013).

Z hlediska PCA Rogers nabízí vztah tří proměnných v rodinném životě ve vztahu k dětem (1959 podle Nykl, 2012, s. 143):

1. „Čím více rodič zažívá bezpodmínečné pozitivní přijetí vůči dítěti:
  - a. Tím méně budou u dítěte vyvinuty podmínky hodnocení;
  - b. Tím více bude dítě schopno žít dle svého organismického procesu hodnocení;
  - c. Tím vyšší bude stupeň psychické vyrovnanosti dítěte.
2. Rodič prožívá toto bezpodmínečné pozitivní přijetí jen v takové míře, v jaké může prožívat své bezpodmínečné přijetí.

3. V tom rozsahu, v jakém rodič prožívá bezpodmínečné sebezpřijetí, bude kongruentní ve vztahu.
  - a. To zahrnuje ryze či kongruenci ve vyjádření vlastních (pozitivních či negativních) pocitů.
  - b. V rozsahu, v jakém existují podmínky 1, 2 a 3, bude rodič realisticky a empaticky rozumět vnitřnímu vztahovému rámci dítěte a vůči dítěti prožívat bezpodmínečné pozitivní přijetí“.

### ***Podmínky ocenění***

Interakcí jedince s blízkými dochází ke zvnitřňování různých postojů, přesvědčení a hodnot, které mu poskytují pravidla pro žití, která řídí jeho chování (Rogers, 1959). Tato pravidla jsou v PCA označována jako podmínky ocenění (conditions of worth). Když jedinec vnímá, že jeho přijetí má podmínky, vzniká konflikt, který říká, že aby mohl být milován (pozitivně přijímán), nesmí věřit svým vlastním prožitkům. Jedinec se pak hodnotí podle toho, jak dobře dostává těmto podmínkám, kterými je jeho sebezpřijetí podmíněno. Neboli jak píše sám Rogers (1959, s. 225):

„Tedy když se [jedinec] chová podle těchto introjиковaných hodnot, může být řečeno, že dosáhl podmínek ocenění. Nemůže se přijímat pozitivně, jako mající hodnotu, dokud nežije podle těchto podmínek. Nyní se staví s odporem nebo vyhýbavě k určitému chování jen kvůli svým introjиковaným podmínkám sebezpřijetí, zcela bez ohledu na organismické důsledky tohoto chování. Toto znamená žití v podmínkách introjиковaných hodnot nebo v podmínkách ocenění.“

Když se vyvíjející osobnost odcizí svým organismickým potřebám, tedy i aktualizační tendenci vlastního organismu, ztrácí schopnost důvěřovat svým vlastním smyslům a má tendenci spoléhat se na hodnocení druhých při určování důležitosti svých zážitků. Hodnocení druhých zde navíc znamená subjektivně vnímané hodnocení druhým. Něco, co je velmi blízce spjato se světem našich vnitřních prožitků, je řízeno zvnitřněnými podmínkami ocenění (Patterson & Joseph, 2013).

Tendenci spoléhat se na hodnocení druhých při sycení vlastního sebezpřijetí a sebehodnoty Rogers (podle Šiffelová, 2010, s. 38) označil jako vnější centrum hodnocení (external locus of evaluation), a naopak smysl pro sebehodnotu, nezávislý na vnějším hodnocení, vytvářený uvnitř, na základě vlastních pocitů, zážitků a v souladu s vlastním hodnotovým systémem,

označuje jako vnitřní centrum hodnocení (internal locus of evaluation). Tento předpoklad je v souladu se zjištěním Chandlera (1979), který výzkumně objevil souvislost nízkého sebedpřijetí s vnějším, spíše než vnitřním místem kontroly (locus of control).

Zrušením podmínek ocenění, odstraněním odcizení v člověku, a dosažením vnitřního centra hodnocení a self, které je kongruentní s prožíváním, lze dosáhnout psychické zralosti (Šiffelová, 2010).

### ***Bezpodmínečné pozitivní přijetí a sebedpřijetí v PCA terapii***

„Naše self se neustále odhaluje, ať jsme si toho vědomi či nikoliv. Pokud je člověk k tomuto uvědomění otevřený a rozpozná, že sám sebe nemůže vnímat odděleně od druhých, pak se tato zranitelnost, společně s doprovázející úzkostí, může stát součástí cesty k sebedpřijetí“ (Hoffman et al., 2013, s. 8).

Bezpodmínečné pozitivní sebedpřijetí označuje jedincovo přijetí všech jeho subjektivních zážitků, bez ohledu na vnímané postoje druhých nebo na pravidla a hodnoty, které byly internalizovány ze společenského prostředí. To zahrnuje vztahování se k vlastním zkušenostem, ať už jsou pozitivní či negativní, s vřelostí a nehodnotícím porozuměním. Lidé se v úrovni bezpodmínečného sebedpřijetí různí a úplné bezpodmínečné sebedpřijetí se dá považovat za ideál, většina lidí má alespoň nějakou úroveň podmíněného sebedpřijetí (Patterson & Joseph, 2013, s. 95).

Rogers věřil, že sebedpřijetí může být dosaženo skrze typ bezpodmínečně přijímacího vztahu, zvláště pak v příkladném terapeutickém vztahu, a že přinese pozitivní výsledky. Tohoto scénáře se většinou nepodaří dosáhnout v běžném životě, kde společnost není schopna poskytnout tento typ podpory. Z tohoto důvodu Maslow tvrdí, že aby se mohl člověk přijmout a dosáhnout sebeaktualizace, musí nejprve uspokojit nižší potřeby, které zahrnují vztahy s druhými. Teoretické pohledy na sebedpřijetí podle Maslowa a Rogerse se do určité míry prolínají právě na úrovni interpersonálních vztahů jedince (Hoffman et al., 2013).

Rogers považoval sebedpřijetí za důležitý element terapeutického procesu, složku osobní pohody a jako terapeutický cíl, který má usnadnit kongruenci mezi ideálním a reálným self jedince, jejichž inkongruenci považuje za zdroj psychických poruch (Betz, Wohlgemuth, Serling, Harshbarger, & Klein, 1995).

Na celkové přijetí nahlížel jako na klíčovou ingredienci spokojenosti a individuální svobody od negativních emocí: „Zdalo by se, že když jsou všechny způsoby, jakými se jedinec vnímá – všechny vjemy vlastností, schopností, impulsů a postojů člověka, a všechny vjemy jeho, ve vztahu k druhým – přijaty do organizovaného vědomého pojetí self, pak je tento úspěch doprovázen pocitem komfortu, a osvobození se od napětí“ (Rogers, 1947, s. 364).

V rámci PCA je bezpodmínečné pozitivní přijetí základním postojem terapeuta vůči klientovi a zároveň jeho důležitým terapeutickým nástrojem. Jak definují Mearns a Thorne (2013, s. 78), „bezpodmínečné pozitivní přijetí je označení základního postoje terapeuta zaměřeného na člověka vůči svému klientovi. Terapeut, který zastává tento postoj, hluboce oceňuje lidskost svého klienta a ve svém oceňování se nenechá odradit žádným zvláštním chováním klienta. Tento postoj se projevuje v terapeutově neustálém přijímání a srdečnosti vůči klientovi“. Dalšími znaky, které označují tento základní postoj na člověka zaměřeného terapeuta, jsou přijetí, nepřivlastňující srdečnost, respekt, ocenění a potvrzování hodnoty (Mearns & Thorne, 2013).

Terapeutovo zprostředkování bezpodmínečného přijetí klientovi, které je nezbytnou součástí procesu na člověka zaměřené terapie, spočívá ve vytvoření nehodnotícího a přijímacího prostředí, které si váží vnitřních prožitků klienta. Podstatné je také pracovat z hlediska referenčního rámce klienta (Rogers, 1957). Rogers (1959, s. 230) shrnuje proces takto:

Aby byl zvrácen proces obrany, tzn. aby určitá ohrožující zkušenost byla ve vědomí symbolizována přesně a asimilována do struktury self, musí být splněny určité podmínky:

- musí dojít ke snížení podmínek ocenění;
- musí dojít ke zvýšení bezpodmínečného sebepřijetí.

Jedním způsobem dosažení těchto podmínek je zprostředkování bezpodmínečného pozitivního přijetí významným druhým:

- aby mohlo být bezpodmínečné pozitivní přijetí významným druhým zprostředkováno, musí existovat v kontextu empatického porozumění;
- když jedinec vnímá bezpodmínečné pozitivní přijetí, stávající podmínky ocenění jsou oslabeny nebo rozpuštěny;
- dalším důsledkem je zvýšení jeho vlastního pozitivního sebepřijetí.

Jako takové je terapeutovo prožívání bezpodmínečného pozitivního přijetí klienta součástí tzv. „nevyhnutelných a dostačujících podmínek osobnostní změny“ (the necessary and sufficient conditions of personality change), jak Rogers (1957, 1959) pojmenoval podmínky, kterými by měl být charakterizován vztah mezi klientem a terapeutem, aby mohlo dojít ke konstruktivní osobnostní změně. Zbývající podmínky jsou (Šiffelová, 2010, s. 50):

- dvě osoby v psychologickém kontaktu;
- klient je ve stavu inkongruence, zranitelnosti a úzkosti;
- terapeut je ve vztahu kongruentní nebo integrovaný;
- terapeut prožívá empatické porozumění klientovu vnitřnímu vztahovému rámci a snaží se je klientovi komunikovat;
- klient vnímá terapeutovo empatické porozumění a bezpodmínečné pozitivní přijetí.

Na člověka zaměřená terapie demonstrovala, že spontánní vhled a pochopení sebe sama u ostatních typů terapie chybí – zatímco psychoanalýza hledala význam a vhled na úrovni lidského nevědomí, Rogers chápal vhled jinak. Svými výzkumy došel k závěrům, že vhled zahrnuje čtyři elementy (Rogers et al., 2000):

- přijetí vlastních impulsů a postojů, které se vynořily zčásti vlivem druhých, obzvláště negativních impulsů a postojů, které jsou výsledkem předchozích negativních zkušeností;
- bytí v souladu s vlastním chováním a vnímáním nových vztahů;
- nový pohled na realitu, který je umožněna přijetím a pochopením sebe sama;
- naplánování nových, uspokojivějších způsobů, jakými se může člověk přizpůsobit realitě.

Rogersovo pojetí terapie tedy předpokládá, že za přítomnosti základních vztahových podmínek kongruence, empatie a bezpodmínečného pozitivního přijetí, je klientovi umožněno dosáhnout pozitivní terapeutické změny, doložené zvýšením jedinceva bezpodmínečného sebepřijetí a snížením podmínek ocenění, které povedou k větší autonomii, kongruenci, otevřenosti vůči zkušenostem a snížení obranných postojů (Patterson & Joseph, 2006).

Téma přijetí a sebepřijetí se u Rogerse, respektive v PCA, vyskytuje v mnoha různých podobách a funkcích. Bezpodmínečné pozitivní přijetí dítěte rodiči vede k rozvoji jeho vlastního bezpodmínečného přijetí. V případě, že jsou ve výchově uplatňovány podmínky ocenění, dojde u dítěte k jejich zvnitřnění a svůj život staví na jejich plnění (namísto

následování vlastních organismických potřeb), aby si zajistilo lásku a péči, a dojde k rozvoji podmíněného sebepřijetí, které znemožňuje, nebo alespoň znesnadňuje aktualizaci tendenci jedince. O nápravu se PCA snaží prostřednictvím nastolení nevyhnutelných a nezbytných podmínek změny v terapii, kde hraje terapeutovo bezpodmínečné přijetí klienta klíčovou roli při klientově zbavení se introjizovaných podmínek ocenění a dosažení bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí.

## **2.2 Sebeřijetí v kognitivně behaviorálním směru**

### **2.2.1 Sebeřijetí v racionálně emoční behaviorální terapii**

Ellis vytvořil REBT (racionálně emoční behaviorální terapie, Rational Emotive Behavioral Therapy) jakožto logický pozitivista, tedy jako člověk věřící v to, že pravda není absolutní ani čistá, ale že jako vědci se k ní přibližujeme tím, že hledáme v dané situaci fakta a z těch pak vyvozujeme závěry (Ellis & MacLaren, 2005, s. 19).

REBT vychází z původního Ellisova přístupu „racionální terapie“ (Rational Therapy, RT), ve kterém představil ABC-teorii emoční nerovnováhy. V té tvrdil, že když se lidé setkají s nepříjemnou událostí (A, adversity), na kterou reagují ztrátou duševní rovnováhy (C, disturbed consequences), příčinou je především systém vnitřních přesvědčení (B, belief system), který ve spojení s A způsobuje problémy, tedy  $A \times B = C$  (Ellis & MacLaren, 2005).

Ellis byl přesvědčen o tom, že lidé v sobě mají jak „racionální přesvědčení“ (rational beliefs), tak „iracionální přesvědčení“ (irrational beliefs). Racionální přitom v REBT znamená „to, co lidem pomáhá dosáhnout jejich základních cílů a záměrů, zatímco iracionální znamená to, co jim v dosažení těchto cílů a záměrů brání“ (Dryden, 1984 podle Ellis & MacLaren, 2005, s. 24).

Rozsáhlým výzkumem bylo potvrzeno, že když mají lidé častá a silná iracionální přesvědčení, mívají více duševních potíží, než když mají iracionálních přesvědčení méně nebo jsou slabší, a že existuje významná korelace mezi přiznanými iracionálními přesvědčeními a mírou emoční nerovnováhy (Clark, 1997; Glass & Arnkoff, 1997; Schwartz, 1997). Původ těchto myšlenek naznačuje hypotéza REBT o tom, že „se lidé od přírody i sociálním učením stávají racionálními i iracionálními“ (Ellis & MacLaren, 2005, s. 26).

Další klíčovou myšlenkou REBT je potvrzení hodnoty člověka mimo rámec lidského chování (racionální přesvědčení), protože člověku nemůže být dáno jedno globální hodnocení, které jej

a jeho hodnotu definuje (projev iracionálního přesvědčení). Lidská hodnota nemá být definována podmínkami, které se mění (Dryden & David, 2008).

Užitečnost obecného sebehodnocení je pochybná i proto, že může vytvářet emoční křehkost. Zvláště vysoké sebehodnocení má za důsledek, že pokud budoucí výkon nedostojí měřítkům minulého výkonu, na základě kterého se sebehodnocení vytvořilo, pak může klesat i sebehodnocení (Bernard, Froh, DiGiuseppe, Joyce, & Dryden, 2010, s. 305).

Sebehodnocení je v REBT považováno za škodlivé, protože může vést k dysfunkcím v oblasti emocí a chování. Ellisovo řešení tohoto problému je bezpodmínečné sebezpřijetí, které podle něj znamená, že jedinec plně a bez podmínek přijímá sebe, bez ohledu na to, zda se chová nebo nechová inteligentně, správně nebo kompetentně, a zda jej druzí schvalují, respektují nebo milují (Ellis, 1977 podle Szentagotai & David, 2013, s. 130-131).

Bezpodmínečné sebezpřijetí zahrnuje také uznání toho, že jsme komplexní bytosti, předmětem neustálé změny, které vzdorují hodnocení sebe nebo druhých, zatímco současně přijímáme, že jsme v zásadě chybující (Dryden & David, 2008).

To neznamena, že naše individuální chování nemůže být předmětem hodnocení. Bezpodmínečné sebezpřijetí dovoluje lidem hodnotit své činy a rysy, a podporuje tato hodnocení jako prostředek individuální změny a zlepšení, nepřijímá ale hodnocení svého self, jako vlastní esence bytí (Bernard, 2011 podle Szentagotai & David, 2013, s. 124).

Za hlavní zdroj poruch a problémů, a projev nedostatku bezpodmínečného sebezpřijetí považoval Ellis (1962) zvnitřněné imperativy typu „musíš“, „nesmíš“, „měl bys“ (například „Pro svou rodinu musím udělat vše, co můžu.“). Zdrojem problémů jsou dále tři kognitivní hodnotící procesy, které O’Kelly (2013, s. 232) nazývá:

- „zestrašňování“ (awfulising), například „Je strašné, že pro svou rodinu nedělám vše, co můžu.“;
- nízká frustrační tolerance – například „Nemůžu vystát, že pro svou rodinu nedělám vše, co můžu.“;
- generalizace – například „Když pro svou rodinu nedělám vše, co můžu, nejsem k ničemu.“

### ***Práce se sebezpřijetím v REBT terapii***

V terapeutické praxi se REBT snaží lidem pomoci přeměnit jejich iracionální přesvědčení na racionální, a tím zlepšit jejich emoce a chování, a to prostřednictvím mnoha kognitivních, emočních a behaviorálních metod. Ellis byl přesvědčen o vysoké účinnosti psychoterapie, která obsahuje velké množství racionální analýzy (Ellis & MacLaren, 2005).

Odborníci v REBT pomáhají klienty směřovat tak, aby se vyhnuli smutku spojenému s nízkým sebehodnocením a zranitelností spojenou s vysokým sebehodnocením tím, že zpochybňují praxi sebehodnocení nebo globálního hodnocení vlastní osoby úplně. Všeobecné hodnocení sebe sama může být zpochybněno na logických základech, dáno tím, že všichni mají své přednosti a slabiny a neexistuje jasný logický důvod pro jejich zveličování do celostních měřítek vlastní hodnoty od nízké po vysokou. Ellis zavrhnul jakýkoli pokus o univerzální definici toho, co to znamená být dobrý nebo špatný člověk a přijal takovou pozici, že zatímco je pro lidi výhodné měřit a vyhodnocovat své vlastní rysy a chování, není rozumné používat jejich výkony nebo názory o nich jako základ pro globální hodnocení sebe (Bernard et al., 2010, p.305).

REBT (Ellis & MacLaren, 2005) učí filozofii o bezpodmínečném sebezpřijetí a pomáhá klientům, aby si přiznali své „špatné“ činy, ale aby sami sebe neobviňovali. Vychází se zde také z předpokladu, že když si klient skutečně osvojí bezpodmínečné sebezpřijetí, bude méně defenzivní, zejména bude méně vytěšňovat a bude hodnotit své chování namísto self.

Ellisův přístup (Ellis & MacLaren, 2005, s. 101) učí klienty dvěma hlavními způsoby, jak dosáhnout bezpodmínečného sebezpřijetí:

1. Plně přijímejte sami sebe jen proto, že jste naživu a jste lidmi. Definujte se jako hodnotná osoba, protože žijete a kvůli vašim individuálním vlastnostem a schopnostem, které vytvářejí vaši jedinečnost. Přijímejte se bez ohledu na to, zda dosahujete cílů nebo zda vás druzí schvalují, přijímejte se s vašimi chybami a snažte se dělat to nejlepší, abyste napravili vaše minulé chování. Tedy přijímejte: „Jsem dobrý a hodnotný člověk už jen proto, že existuji.“
2. Nikdy se celkově „nehodnoťte“. Hodnoťte jen své myšlenky, pocity a činy jako „dobré“ nebo „špatné“ ve vztahu k tomu, jak napomáhají vašim cílům a hodnotám. Nedávejte si žádná globální generalizující hodnocení sebe, nehodnoťte svou bytost, podstatu či lidství.



Podle Ellise je jedním z klíčových znaků REBT jeho filozofická povaha a důraz na „hlubokou a fundamentální filozofickou změnu (Ellis, 2005, s. 156). Těto změny, známé jako „elegantní řešení“ (elegant solution) lidských poruch, je dosahováno zejména prostřednictvím učení klientů formulovat jejich cíle a touhy flexibilním preferenčním způsobem a skrze podporu bezpodmínečného přijetí sebe, druhých a života. Opuštěním globálního sebehodnocení sebe a druhých se odstraní jeden z nejdůležitějších zdrojů nespokojenosti v lidských životech a nabídne jim nový pohled na sebe a na svět.

Gavita, DiGiuseppe a David (2013) v souladu s pojetím bezpodmínečného sebezpřijetí v REBT představují koncept racionálního rodičovství pro intervenci v problémových rodinách, který je založený na důležitosti rodičovského sebezpřijetí, které je determinantou negativních emocí rodičů (například stres, hněv, deprese, vina) a jejich rodičovské spokojenosti a tím je součástí mechanismu resilience rodičů.

### **2.2.2 Sebezpřijetí v ACT**

Terapie přijetí a angažovanosti (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) je přístup založený na analýze chování a takzvané teorii vztahového rámce (Relational Frame Theory, RFT), která se zabývá výzkumem řeči a poznávání (Hayes, 2004; Fletcher & Hayes, 2005).

Centrálním konceptem ACT je snaha vyhýbat se negativním zkušenostem (experiential avoidance), jakožto příčina problémů. Vyhýbání se by mělo být nahrazeno tzv. „psychickou flexibilitou“ (psychological flexibility), která je v ACT definována šesti vzájemně propojenými procesy, jejichž akceptací je popsán pojem psychicky flexibilní sebezpřijetí. Těmito procesy jsou (Jeffcoat & Hayes, 2013, s. 74):

- *přijetí* – zahrnuje ochotu v chování (behavioral willingness), znamenající rozhodnutí být v kontaktu s vlastními prožitky, postavené na vlastních hodnotách, a psychické (prožitkové) přijetí, tedy otevřený nehodnotící postoj vůči prožitkům;
- *oddělení/defúze* (defusion) – snížení doslovného významu jazyka natolik, že lze nahlížet na proces myšlení (ne jen na jeho produkty) (Hayes et al., 2004, s. 8), zahrnuje vědomý akt rozlišení mezi obsahem myšlenek a uvědoměním si myšlenek;
- *self jako kontext* – uvědomění si svého self, ve smyslu zaujímání perspektivy, ze které jsou pozorovány vnitřní a vnější prožitky (Hayes et al., 2004, s. 9),

- *ohodnocování* (valuing) – hodnoty jsou vybrané kvality aktuálního dění, které zakládají význam a smysl v současném okamžiku, odlišují se od cílů tím, že jejich dosažením není konkrétní výsledek, ale jsou přítomny v dění samotném;
- *zaměření na současný okamžik* – kontakt s přítomným momentem je flexibilní, plynulý a s úmyslnou pozorností k vnějšímu a vnitřnímu světu;
- *angažovaná činnost* – zahrnuje konstruování velkých vzorců činností, založených na hodnotách.

Principem terapeutické intervence ACT je učení klientů rozpoznat své „pozorující já“ (vnitřního pozorovatele), které je schopné sledovat vlastní tělesné pocity, myšlenky, a emoce. Klienti jsou vedeni k tomu, aby sledovali tyto jevy odosobněle. Učí se mluvit o tom, jaké o sobě mají mínění, jaké mají emoce apod., a že určité emoce mohou prožívat bez újmy, aniž by se jimi nechali strhnout (Baer, 2003).

Sebepřijetí má v teorii ACT zásadní postavení. Jak shrnuje Jeffcoat a Hayes (2013), je to ochota být svým celým self, tady a teď, a žít život v souladu s vlastními hodnotami. Není to myšlenka, pocit, ani stav, ale probíhající činnost bytí věrný sám sobě a tomu, co život poskytuje.

### ***Shrnutí***

Přestože se pohled na sebepřijetí z hlediska PCA a REBT v některých oblastech překrývá, vyskytují se mezi nimi také výrazné rozdíly, proto jsem se v této práci rozhodla pracovat s oběma přístupy a pokusit se tak nahlédnout na sebepřijetí v celé jeho šíři.

Jako shodný pro PCA i REBT vnímám důraz na užitečnost až nezbytnost bezpodmínečného sebepřijetí pro zdravý psychický vývoj a fungování jedince.

Zatímco PCA však vidí původ a způsob utváření sebepřijetí v nejbližších vztazích s primárními pečovateli, REBT se dětstvím příliš nezabývá a jde zde spíše o biologicky zakotvený sklon k iracionalitě, který bezpodmínečnému sebepřijetí zabraňuje, a filozofické rozhodnutí o racionalitě, které jej umožňuje. PCA akcentuje na několika úrovních vztahy s druhými, zatímco REBT se primárně soustředí na jednotlivce. Co se týká afektivní konotace bezpodmínečného sebepřijetí, to je v PCA explicitně pozitivní, zatímco v REBT se jedná o afektivně neutrální konstrukt.

Postoj k hodnocení vlastní osoby je v PCA implicitně obsažen v diskusi o podmínkách ocenění, explicitně pak PCA rozlišuje mezi vnitřním a vnějším centrem hodnocení, přičemž v průběhu terapie v souvislosti s nárůstem sebedůvěry klienta narůstá i jeho důvěra ve vlastní hodnotící proces a centrum hodnocení se přesouvá od terapeuta ke klientovi (Mearns & Thorne, 2013). Oproti tomu se REBT definuje jako přísně nehodnotící přístup, respektive je zde odmítnuto hodnocení člověka, jako celku, jeho self, ať už pozitivní nebo negativní. REBT připouští pouze hodnocení vlastního chování, vlastností apod. Zároveň však oba přístupy nabádají k dosažení bezpodmínečného sebedůvěry, tedy sebedůvěry bez podmínek a bez hodnocení sebe.

Při porovnání pohledu REBT a PCA zjistíme, že REBT je stejně jako PCA existenciální terapií, zatímco je však PCA terapií nedirektivní, prostředkem změny je nastolení nezbytných a dostačujících podmínek terapeutické změny a terapeutův postoj bezpodmínečného přijetí klienta, REBT používá různé aktivní a direktivní metody a své klienty aktivně vyučuje, aby si bezpodmínečné přijetí byli schopni poskytnout sami.

ACT má v tomto kontextu poněkud vedlejší, doplňující roli, protože spíše než v sebedůvěry je její těžiště v přijetí obecně. Rozhodla jsem se však ji zde zařadit, protože s tématem sebedůvěry na obecné úrovni souvisí a také protože se jedná o poměrně nový přístup k terapii, ve kterém se spojují principy přijetí známé již z historie (viz kapitola 1.2 Přijetí).

### 3. Způsoby měření sebepřijetí

V této kapitole bych ráda nastínila vývoj metod měřících úrovně sebepřijetí jedince od jejich počátku až po současnost.

Snahy empiricky zachytit úroveň sebepřijetí začaly pozorováním klientů přímo během terapeutických sezení v 50. letech 20. století (Sheerer, 1949) a akcelerovaly s vývojem několika sebehodnotících metod měření sebepřijetí a přijetí druhých. Rané metody měření byly vytvořeny na základě tehdejší konceptualizace sebepřijetí a přijetí druhých, které stavěly na teoriích Adlera, Ellise, Horney, Fromma, Perlse, Rogerse a Sullivana (podle Williams & Lynn, 2010, s. 28). Obecně lze říci, že přijetí bylo v těchto metodách měření operacionalizováno jako pozitivní postoj k sobě a k druhým (Williams & Lynn, 2010).

Způsoby měření sebepřijetí se vyvíjely v průběhu let společně s tím, jak se vyvíjely konceptualizace tohoto konstruktů a dostupnost škál pak umožnila měření sebepřijetí u velkých a rozmanitých vzorků.

Ačkoli bylo v padesátých letech vyvinuto nejméně osm metod k měření přijetí (Crowne & Stephens, 1961), jen čtyři se rozšířily (Williams & Lynn, 2010):

- Expressed Acceptance of Self and Others Scale<sup>6</sup> (Berger, 1952);
- Index of Adjustment and Values<sup>7</sup> (Bills, Vance, & McLean, 1951);
- Acceptance of Self and Others Scale<sup>8</sup> (Fey, 1954);
- Self-Others Questionnaire<sup>9</sup> (Phillips, 1951).

Tyto metody měření byly využity ve studiích, které podporovaly množství hypotéz o přijetí, včetně předpokladu o pozitivní korelaci sebepřijetí a přijetí druhých a o negativní korelaci přijetí a psychopatologie (Williams & Lynn, 2010).

V desetiletí následujícím po vývoji těchto metod však množství výzkumníků začalo zpochybňovat validitu konstruktů sebepřijetí a nástroje k jeho měření z konceptuálního a metodologického hlediska. Hlavní kritika mířila na špatnou definici konstruktů, která se napříč teoriemi a výzkumníky značně lišila, a na konceptuálně a konstruktově špatné nástroje,

---

<sup>6</sup> Škála vyjádřeného přijetí sebe a druhých

<sup>7</sup> Index přizpůsobení a hodnot

<sup>8</sup> Škála přijetí sebe a druhých

<sup>9</sup> Dotazník postojů k sobě a k druhým

kteře byly ovlivněny sociální desirabilitou (Block & Thomas, 1955; Crowne & Stephens, 1961; Kinkler & Myers; 1963; Stone, 1964).

### **3.1 Expressed Acceptance of Self and Others Scale**

Z výše uvedených se postupem času dostalo největšího užití a validizace Bergerově škále Expressed Acceptance of Self and Others Scale (Berger, 1952), kde při operacionalizaci pojmu na 16 behaviorálních dimenzích vychází z definice Sheerer, založené na přijetí a respektu k sobě a k druhým (Sheerer, 1949, s. 170), viz kapitola 1.3 Sebeřijetí. Tato škála, skládající se z 64 položek obsahuje škály sebeřijetí (36 položek) a řijetí druhých (28 položek), které mohou být používány jak dohromady, tak zvlášť. Škála ukazuje dobrou reliabilitu (0,75 – 0,89 pro sebeřijetí; 0,78 – 0,88 pro řijetí druhých). Hlavní slabinou Bergerovy škály je její konstruktová validita, tedy nakolik opravdu měří sebeřijetí, na rozdíl od sociální desirability, nebo sebednoty (Williams & Lynn, 2010).

### **3.2 Personal Orientation Inventory (POI)**

Další sebehodnotící metodou měření sebeřijetí je inventář Personal Orientation Inventory<sup>10</sup> (POI) (Shostrom, 1964), který se skládá ze 150 párů položek se dvěma možnostmi je určen k měření psychické pohody (well-being), duševního zdraví a sebeaktualizace (Shostrom, 1964). POI obsahuje 12 škál, z nichž 3 jsou relevantní pro téma řijetí, jsou jimi dvě škály sebeřijetí, které spolu významně korelují, první ve významu „self-acceptance“, druhá ve významu „self-regard“. Třetí relevantní škálou je řijetí agrese (acceptance of aggression). Silnou stránkou tohoto inventáře je zahrnutí několika škál souvisejících s řijetím a záměrné odlišení škály „self-acceptance“ a „self-regard“.

Subškála sebeřijetí „self-acceptance“ obsahuje 26 položek a má za cíl zachytit „potvrzení nebo řijetí sebe i přes vlastní slabosti a nedostatky“ (Shostrom, 1964, s. 209). Ačkoli velké množství výzkumů využívá POI, jeho nevýhodou je, že jen několik výzkumů se věnovalo zjišťování psychometrických vlastností subškály sebeřijetí. Shostrom (1964) změřil vysokou retestovou reliabilitu po jednom týdnu (0,77) na vzorku univerzitních studentů.

---

<sup>10</sup> Inventář osobní orientace

### 3.3 California Psychological Inventory (CPI)

California Psychological Inventory<sup>11</sup> (CPI) je 434 položkový inventář posuzující normalitu osobnosti (Gough, 1957 podle Williams & Lynn, 2010, s. 30). K dispozici je také kratší 260 položková verze. Výzkumný základ CPI čítající přibližně dva tisíce citací je založen na normativním vzorku 6000 mužů a žen (Gough & Bradley, 1996 podle Williams & Lynn, 2010, s. 30). Jednou z 29 subškál, které CPI obsahuje, je subškála sebepřijetí, která měří „pocit osobní hodnoty, sebepřijetí a schopnost myslet a jednat samostatně a být si jistý sám sebou“ (Megargee, 1972 podle Williams & Lynn, 2010, s. 30).

Stejně jako u POI, hlavní silnou stránkou CPI je jeho stanovená reliabilita a validita, zároveň však, stejně jako u POI, se hlavní výzkumy zaměřovaly na škálu jako celek, spíše než na jednotlivé subškály. Ačkoli bylo CPI využito v řadě výzkumů sebepřijetí, (Ganter, 1962; Greene, Baucom, & Macon, 1980), jen málo z nich reportovalo data ohledně reliability a validity samotné subškály sebepřijetí, s výjimkou Vingoea (1968).

### 3.4 Scales of Psychological Well-Being (SPW)

Ryff (1995) vytvořila škály k měření psychické pohody Scales of Psychological Well-Being<sup>12</sup> (SPW), které jsou složeny z 84 položek rozdělených mezi 6 škál po 14 položkách a je zkonstruována k měření dimenzí: pozitivní vztahy s druhými (positive relations with others), autonomie (autonomy), zvládání životního prostředí (environmental mastery), smysl života (purpose in life), osobní rozvoj (personal growth) a sebepřijetí (self-acceptance). Subškála sebepřijetí patří mezi ty dimenze, které obsahují pozitivní hodnocení sebe a vlastní minulosti.

Sebepřijetí, respektive vlastnosti vysoko skórujících jedinců popisuje jako pozitivní postoj k sobě, uznání a přijetí různých aspektů vlastního self, včetně dobrých a špatných vlastností, pozitivní pocit ohledně vlastní minulosti. Oproti tomu nízko skórující jedinci jsou podle Ryff nespokojeni sami se sebou, zklamaní z toho, co se v jejich životě v minulosti přihodilo, trápí je určité jejich osobnostní vlastnosti a přejí si být jiní, než jsou (Ryff, 1995, s. 101).

Během počátečního vývoje, kdy byla tato metoda administrována 321 probandům, byla u subškály sebepřijetí změřena vysoká vnitřní konzistence (0,93) a vysoká test retestová reliabilita po 6 týdnech (0,85), nebyly objeveny rozdíly ve výsledcích mezi muži a ženami a byla podpořena souběžná validita značnou pozitivní korelací s pozitivními afekty (0,55) a

---

<sup>11</sup> Kalifornský psychologický inventář

<sup>12</sup> Škály psychologické pohody

negativní korelací s depresivitou (-0.59) (Falkenstein & Haaga, 2013). Williams a Lynn (2010) však uvádějí jako velkou slabinu omezenou reliabilitu subškály sebepřijetí (0,46).

### **3.5 Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS)**

Patterson a Joseph (2006) vytvořili Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS) v souladu s principy přístupu na člověka zaměřeného přístupu. Cílem autorů bylo vyvinutí nástroje, který by reflektoval dvoudimenzionální povahu konstruktů bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí (Rogers, 1959), tedy jak pro aspekt pozitivního sebepřijetí (které je podobné pozitivnímu sebehodnocení), tak pro aspekt jeho bezpodmínečnosti, reflektující pozorování, že pozitivní sebepřijetí se může vyskytovat jak v bezpodmínečné, tak v podmíněné formě.

Tato škála obsahuje 12 položek, hodnocených na pětibodové Likertově škále (1=Rozhodně nesouhlasím, 5=Rozhodně souhlasím), se skládá ze dvou komponent, každá sycena 6 položkami. První komponenta Sebeřijetí (Self-Regard), je sycena položkami odkazujícími k afektivní nebo kognitivní evaluaci sebe sama pozitivním nebo negativním způsobem (například „Velmi si cením sám/a sebe“). Druhá komponenta, označena jako Podmíněnost (Conditionality), odkazuje k afektivní nebo kognitivní evaluaci sebe méně podmíněným nebo nepodmíněným způsobem (například „Jestli mě ostatní kritizují nebo chválí doopravdy nezmění to, jak sám/a sebe vnímám.“). Faktorová analýza naznačila nezávislost těchto subškál, což bylo potvrzeno nálezem slabé pozitivní interkorelace ( $r=0,29$ ;  $p\leq 0,01$ ), naznačující méně než 9% sdílené variance mezi subškálami.

Rozsáhlá psychometrická práce na vývoji tohoto dotazníku ukazuje, že má přijatelnou úroveň vnitřní konzistence (Cronbachovo alfa = 0,88 pro subškálu Sebeřijetí a 0,79 pro subškálu Podmíněnosti), robustní konstruktovou validitu, stejně jako konvergentní a diskriminační validitu. Navíc výsledky naznačují, že odpovědi respondentů nebyly ovlivněny sociální desirabilitou (Patterson a Joseph, 2006).

Patterson a Joseph (2006) testovali vztah mezi bezpodmínečným pozitivním sebepřijetím, sebehodnocením a podmínkami ocenění, a z jejich výsledků vyplývá, že subškála Sebeřijetí dotazníku UPSRS vykazuje silnou pozitivní statisticky významnou korelaci s pocitem globální sebehodnoty (global self-esteem), měřenou za použití Rosenbergovy škály sebehodnocení (Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965), což naznačuje, že subškála sebepřijetí v podstatě poskytuje míru sebehodnoty (sebehodnocení) na dimenzi vysoké-nízké. Slabší, ale stále

signifikantní pozitivní korelace zjištěná mezi subškálou Podmíněnosti a pocitem globální sebehodnoty naznačuje, že subškála Podmíněnosti nás informuje o kvalitativně odlišném facetu vztahování se k sobě (self-relating).

Při zkoumání vztahu mezi UPSRS a škálou Contingencies of Self-Worth Scale<sup>13</sup> (CSWS) (Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003), měřící podmínky vlastní hodnoty, našli Patterson a Joseph (2006) nízkou až středně signifikantní negativní korelaci mezi CSWS a subškálou Podmíněnosti a mezi CSWS a subškálou Sebeřijetí neobjevili žádnou signifikantní korelaci. Tyto výsledky naznačují, že subškála Podmíněnosti UPSRS nás informuje o podmínkách, na kterých je pozitivní vztahování se k sobě závislé. Limitací UPSRS však může být, že tato krátká škála (12 položek) nezachycuje všechny způsoby, jakými může být sebeřijetí podmíněno, což dokazuje zjištění, že subškála Podmíněnosti UPSRS vykazuje různou korelaci s různými doménami podmíněnosti CSWS, jako například silnou negativní korelaci s doménou Souhlas druhých (Others' Approval), středně silnou negativní korelaci s doménou Ctnost (Virtue) a slabou negativní korelaci s doménou Vzhled (Appearance) (Patterson & Joseph, 2013).

Dotazník UPSRS ve vlastním českém překladu byl využit v empirickém výzkumu této práce jako jedna ze dvou metod měření bezpodmínečného přijetí.

### **3.6 Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)**

Chamberlain a Haaga (2001a), ve snaze o vytvoření metody měřící sebeřijetí, operacionalizované podle principů REBT vyvinuli dotazník Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ).

Dotazník se skládá ze dvaceti položek (například „Věřím, že za to stojím jednoduše proto, že jsem lidská bytost.“, „Abych měl/a pocit, že jsem hodnotný člověk, musím být milován/a lidmi, kteří jsou pro mě důležití.“), které jsou hodnoceny na sedmibodové Likertově škále (1= Téměř vždy nepravda, 7=Téměř vždy pravda).

Záměrem tohoto dotazníku bylo odlišení sebeřijetí od sebehodnocení. Ačkoli dotazník ukazuje výraznou korelaci se sebehodnocením ( $r=0,56$ ;  $p<0,001$ ), povaha jejich vzájemného vztahu zůstává neobjasněna. Například narcismus, který pozitivně koreluje se sebehodnocením, se sebeřijetím nekoreluje (Chamberlain & Haaga 2001a; MacInnes, 2006;

---

<sup>13</sup> Škála podmínek sebeocení



Thompson & Waltz, 2008). Vysoká korelace se sebehodnocením, dána nejspíše kontaminací položkami odkazujícími k sebehodnocení, bohužel limituje konstruktovou validitu bezpodmínečného sebpřijetí, které USAQ měří (David, Cote, Szentagotai, McMahon, & Diguseppe, 2013).

Velkou výhodou tohoto dotazníku však je, že se zaměřuje specificky na bezpodmínečné sebpřijetí, jakožto konstrukt odlišný od pozitivního sebpřijetí (positive self regard). Další výhodou je, že existuje samostatně a není součástí širěji zaměřené metody v podobě subškály, jak je tomu například u SPW a CPI. Další předností dotazníku je jeho vysoká vnitřní konzistence ( $\alpha=0,76 - 0,86$ ).

Dotazník USAQ ve vlastním českém překladu byl společně s UPSRS použit ve výzkumu k této práci.

## **4. Sebeřijetí a vybraná psychologická témata**

V této kapitole je podán stručný, a zdaleka ne vyčerpávající přehled souvislostí, v nichž se sebeřijetí zkoumá. Výběr psychologických témat souvisejících se sebeřijetím byl dán zejména jejich výskytem ve mně dostupných zdrojích. Některé témata, jako například rozdíl, respektive podobnosti mezi sebeřijetím a sebehodnocením, nebo souvislost sebeřijetí a řijetí druhých (viz kapitola 7.2 Sebeřijetí v partnerských vztazích), stála v počátcích vymezení samotného pojmu sebeřijetí, zatímco jiná se dostala do popředí zájmu až v nedávné době.

### **4.1 Sebeřijetí a jemu příbuzné konstrukty**

#### **4.1.1 Sebeřijetí a sebehodnocení**

Tato kapitola je věnována vztahu sebeřijetí a sebehodnocení (self-esteem; překládáno též jako sebeúcta), který je značně komplikován různorodými definicemi a přístupy oběma konceptům. Proto se jedná spíše o nastínění této problematiky, než o její vyčerpávající popis.

Přestože koncepty sebehodnocení a sebeřijetí spolu napříč výzkumy korelují (Ryff, 1989; Williams & Lynn, 2010), nedávné výzkumy a teorie navrhuji důležitost odlišení sebeřijetí, jakožto aspektu psychického zdraví, od vysokého sebehodnocení (Falkenstein & Haaga, 2013; Chamberlain & Haaga, 2001a; Chamberlin & Zhang, 2009; MacInnes, 2006).

Pojem „self-esteem“, tedy sebehodnocení, byl poprvé použit Jamesem v roce 1890 v knize Principles of Psychology (James, 1990), kde navrhnul dva druhy sebehodnocení, a to spokojenost se sebou (self-satisfaction) a nespokojenost (dissatisfaction). Sebehodnota pochází z hodnocení sebe (self-evaluation) a část sebehodnocení souvisí se sebeřijetím.

Teorie zrcadlového já (looking-glass self) předpokládá, že sebehodnocení není jen vyhodnocení dané osoby, ale také její očekávání ohledně hodnocení sebe ze strany druhých, skládá se tedy ze sociálních interpersonálních interakcí a z vnímání druhých. Lidé se „tvarují“ na základě percepce druhých, což je vede k posílení perspektivy druhých na ně samé (Cooley, 1922). V tomto ohledu se tedy sebehodnocení chová jako sociální měřítko, zprůměrovaný dojem, který člověk má o svém sociálním řijetí a hodnocení. Člověk může být spokojený, když cítí, že je oceňovaný a naopak jeho sebehodnocení klesá, když se necítí společensky oceňován (Vasile, 2013).

Sebehodnocení, ve významu toho, jak moc se jedinec má rád a jak si sebe váží, je založeno na kongruenci s osobními standardy nebo na srovnání s druhými (Coopersmith, 1967) a bylo definována jako globální pocit sebehodnoty a dobroty člověka (Rosenberg, 1965).

Sebepřijetí v přístupu PCA, tedy ve smyslu bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí (unconditional positive self-regard, UPSR) měřeného pomocí UPSRS, se konceptuálně překrývá se sebehodnocením jen v jednom svém aspektu, a to v sebepřijetí, nikoli však v dimenzi Podmíněnosti. Konceptualizace introjikovaných podmínek ocenění v PCA se zdá být konzistentní se současnými pokroky v teoriích sebehodnocení, pro které by mohlo být důležité hodnocení nejen celkové úrovně sebehodnoty, ale také zhodnocení její stability (Patterson & Joseph, 2006).

Kernis a Paradise (2002) rozlišují mezi *bezpečným vysokým sebehodnocením* (secure high self-esteem), které je v čase více stabilní, a mezi *křehkým vysokým sebehodnocením* (fragile high self-esteem), které je spojeno s obrannými postoji, přítomností nevědomých negativních pocitů ohledně vlastní hodnoty a je podmíněné dosažením specifických výsledků.

Deci a Ryan (1995, 2000) rozlišují mezi stabilní, rysovou neboli *pravou sebehodnotou* a nestabilní, stavovou neboli *podmíněnou sebehodnotou*. Pravé sebehodnocení reprezentuje časově trvalé celkové hodnocení vlastní hodnoty, zahrnující postoje vůči sobě, které jsou určené a založené na vnitřních motivech. Podmíněné sebehodnocení odráží to, jak dobře se člověk cítí ohledně sebe sama v daný moment a je založená na dočasném dosažení vnějších hodnotících standardů nebo introjikovaných podmínek hodnoty.

Konstrukt bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí, který bere v potaz míru podmíněnosti sebepřijetí, se zdá být konzistentní s oběma nedávnými pokusy o nové pojetí sebehodnocení. V souladu s tím by se dalo předpovídat, že sebepřijetí, které je více bezpodmínečné by bylo také více bezpečné/pravé, protože je méně závislé na konkrétních zkušenostech a tudíž je méně křehké/podmíněné (Patterson & Joseph, 2006).

V průběhu posledního desetiletí se v oblasti sebehodnocení začalo rozlišovat mezi explicitním a implicitním sebehodnocením (explicit self-esteem, implicit self-esteem). Toto odlišení dvou druhů sebehodnocení je založeno na dvou modelech zpracování informací, a to na záměrném, na pravidlech založeném zpracování (u explicitního sebehodnocení) a zpracování asociativním, kterému odpovídá implicitní sebehodnocení. Asociativní zpracování informací operuje rychle a bez námahy, ale s limitovanou vědomou kontrolou (Strack & Deutsch, 2004).

Ačkoli diskuse o vhodnosti užití pojmů explicitní a implicitní sebehodnocení stále probíhá (De Houwer & Moors, 2007), implicitní sebehodnocení by mohlo být definováno jako soubor asociací mezi self a pozitivními obsahy a hodnoceními v paměti (Greenwald & Banaji, 1995), zatímco se očekává, že explicitní sebehodnocení se odvíjí od vědomého reflektovaného zpracování informací relevantních pro self. Toto očekávání podporují studie, které našly malou nebo žádnou korelaci mezi explicitním a implicitním sebehodnocením (Greenwald & Farnham, 2000). Zatím nezodpovězenou otázkou tedy zůstává, jaký je vztah mezi konceptem sebedpřijetí a implicitním sebehodnocením.

Nízké sebehodnocení, to znamená obecné negativní hodnocení vlastní hodnoty, má jasné negativní důsledky pro emoční život a silně koreluje s množstvím duševních problémů (Crocker & Park, 2004; Swann, Chang-Schneider & Larsen McClarty, 2007), například s depresí (Parry & Brewin, 1988 podle Falkenstein & Haaga, 2013, s. 144).

Co však může být méně zřejmé, jsou potenciální negativní důsledky vysokého sebehodnocení, nebo obecného pozitivního hodnocení sebe. Bylo zjištěno, že vysoké sebehodnocení, se může změnit v narcismus, pokud je doprovázeno pocitem, že je jedinec nejen skvělý a hodnotný, ale také hodnotnější a jedinečnější, než druzí, a že tato forma sebehodnocení přispívá ke vztahovým problémům a násilnému chování (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). Crocker a Park (2004) argumentují, že snaha o dosažení vysokého sebehodnocení je typicky zaměřená na jeho stavovou podobu namísto rysové. Jedinci se často pokouší zažít pozitivní pocity stimulováním stavového sebehodnocení nad vlastní rysovou úroveň a vyhnout se negativním pocitům tím, že nenechají své stavové sebehodnocení klesnout pod rysovou úroveň (Crocker & Park, 2011).

Když pozitivní sebehodnocení přesáhne jedincovy objektivní výkony a jeho vnímání druhými, může to mít v dlouhodobém horizontu nepříznivé důsledky, včetně odmítnutí vrstevníky (Perez, Pettit, David, Kistner, & Joiner, 2001). Sebedpřijetí je považováno za zdravější psychologický atribut než sebehodnocení.

Výzkumně byl vztah sebedpřijetí a sebehodnocení testován například MacInnesem (2006) na populaci duševně nemocných, přičemž respondenti dosahovali v porovnání s běžnou populací obecně nižších úrovní sebedpřijetí a sebehodnocení a vyšších úrovní úzkostnosti a depresivity. Koncepty sebedpřijetí a sebehodnocení byly shledány podobnými, ne však zcela stejnými. Sebehodnocení bylo silněji asociováno s afekty, s tím že vyšší úrovně sebehodnocení

indikovaly nižší úroveň depresivity, zatímco sebepřijetí se zdálo být silněji spojeno s obecnou psychickou pohodou a nápomocnější při podstupování klinické psychologické léčby (MacInnes, 2006).

#### 4.1.2 Sebeřijetí a sebesoucit

Koncept soucitu vůči sobě (self-compassion, SC) navrhla Neff (2003) jako alternativu ke konceptu sebehodnocení, s důrazem na vystavění zdravého postoje vůči sobě, bez nechtěných negativních důsledků spojených s pokusy o zvyšování sebehodnocení. Jako zdravější forma sebehodnocení se svým charakterem v mnoha aspektech překrývá s pojmem bezpodmínečné sebepřijetí (unconditional self-acceptance, USA) podle přístupu REBT.

Neff a Lamb (2009) teorii SC staví na postoji jedince vůči sobě, který se zakládá na třech komponentách:

- *laskavost k sobě* (self-kindness) – rozšíření laskavosti a porozumění na sebe i ve stavech nedostatečnosti nebo utrpení, spíše než přísné posuzování a kritizování sama sebe;
- *společná lidskost* (common humanity) – vidění vlastních zkušeností jako součásti obecné lidské zkušenosti, spíše než jejich oddělené, izolované vidění;
- *všímavost* – vyvážené vědomí vlastních myšlenek a pocitů, spíše než nadměrné, přehnané zaměření se na ně.

Definice SC tedy zahrnuje projevy laskavosti vůči sobě, uvědomění si propojenosti s druhými lidmi a všímavé přijetí vlastních negativních prožitků bez aktivního zapojení se do nich (Dryden, 2013).

Při srovnání konceptu SC a USA v pojetí REBT, najdeme mezi nimi mnohé podobnosti, ale i rozdíly. Tyto koncepty se dají porovnat na úrovních, které odpovídají základním atributům pojmu SC (Dryden, 2013, s. 110-111):

- *absence sebehodnocení* – zdržení se negativního hodnocení sebe sama se vyskytuje v obou konceptech, zatímco je však negativní sebehodnocení považováno za neslučitelné s SC a není jasné, co si Neff (2003) myslí o pozitivním sebehodnocení, pojem USA odmítá jak negativní, tak i pozitivní hodnocení sebe, jako přílišnou generalizaci;
- *omylnost* – v teorii SC je omylnost, zahrnutá v komponentě společné lidskosti, integrální součástí pojmu a dává SC interpersonální rozměr; v USA hraje omylnost

důležitou roli jako postoj, který má klient v rámci terapie přijmout vůči sobě i vůči druhým, jako bezpodmínečné přijetí druhých (unconditional other-acceptance, UOA), spočívající ve náhledu na druhé jako na lidské, jedinečné, komplexní, proměnlivé a omylné bytosti; jedinec je schopen vnímat svou vlastní situaci v širším lidském kontextu jen pokud dosáhne USA i UOA;

- *laskavost* – v USA je jediným explicitně vyjádřeným postojem k self přijetí jeho mnoha znaků (jedinečnost, komplexita, proměnlivost a omylnost); pro SC je laskavost hlavním postojem, kdy člověk zaujímá férový, empatický a podporující postoj vůči sobě; rozvinutí USA pomůže jedinci rozvinout postoj laskavosti vůči sobě, ten ale není jeho integrální součástí;
- *změna* – jak USA tak SC podporují změnu, která však u obou může být nesprávně chápána jako podpora pasivity;
- *všímavost* – všímavost je jednou ze tří hlavních komponent SC, v REBT je všímavost důsledkem USA.

Neff a Beretvas (2012) zkoumaly, jestli je SC spojen se zdravějším chováním v partnerských vztazích, jako je větší péče o partnera, spíše než jeho kontrolování a verbální agresivita. Hodnocení SC obou v páru (n=208) naznačuje, že jedinci se soucitem vůči sobě projevovali více pozitivního vztahového chování, než jedinci bez SC. SC bylo také silnějším prediktorem pozitivního vztahového chování než rysové sebehodnocení nebo styl citové vazby.

Konzistentně s PCA, naznačuje terapie zaměřená na soucit (Neff, 2003), že v kontrastu se zkušeností s emocionálně chladnou nebo odtažitou rodičovskou výchovou, nebo takovou výchovou, která obsahovala vysoce podmíněné přijetí, jedinci, kteří zažijí vřelou a empatickou výchovu s láskou a náklonností, s větší pravděpodobností budou více přijímat sami sebe a tím budou mít lepší psychické zdraví (Gilbert, Baldwin, Irons, Baccus, & Palmer, 2006).

Dryden (2013) navrhuje SC jako terapeutický přístup například při vyrovnávání se s chronickou vinou. Nejlepších terapeutických výsledků však bude podle ní dosaženo integrací jak SC tak USA, protože povede k bohatšímu porozumění klinickým fenoménům s následnými zdravějšími výsledky pro klienty s problematickým sebehodnocením.

## 4.2 Sebeřijetí v pozitivní psychologii

### 4.2.1 Sebeřijetí a všímavost

Carson a Langer (2006) se věnovaly vztahu všímavosti (mindfulness) a sebeřijetí a došly k následujícím závěrům, že aby mohli jedinci opravdu přijmout sami sebe, musí být autentičtí. Když jsou lidé všímaví, jsou aktivně zapojeni do nových podnětů v okolí spíše než aby manipulovali jejich obraz za účelem získání pozitivního hodnocení druhých, nebo aby si udrželi vlastní křehké sebehodnocení. Když si lidé aktivně všímají jejich okolí, žijí autenticky v daný moment. Autorky také navrhují, že pokud jedinci bezmyšlenkovitě přijímají hodnocení jejich osoby druhými, mohou mít se sebeřijetím problém, protože hodnocení druhých bývají založená na jejich potřebách a zážitcích, a ne na „objektivní pravdě“. Carson a Langer (2006) vidí souvislost sebeřijetí a všímavosti také ve způsobu vnímání vlastních chyb. Ty nepovažují za nezbytně negativní, ale naopak oceňují to, že poskytují příležitosti pro učení, motivaci a změnu a jsou prostředkem učení druhých. Záleží však na každém, z jaké perspektivy se rozhodne na své chyby dívat. Rigidní a úzká kategorizace může lidi uvěznit do bezmyšlenkovitého pohledu na sebe, založeném na jejich úspěších, profesích nebo majetku. Když na sebe lidé nahlíží s všímavostí, mohou se vidět jako mnohostranní jedinci, jejichž potenciál je limitován pouze jejich limitovanými perspektivami.

Sebeřijetí je podle Carson a Langer (2006) vědomé rozhodnutí, které jedinci činí, když přeberou zodpovědnost za vlastní život a uvědomí si, že kontrolují svá rozhodnutí a tvoří svůj vlastní svět. Když se dívají na svět a sebe všímavě, jsou schopni se bezpodmínečně přijmout.

Pozitivní korelaci mezi všímavostí, sebeřijetím a sebehodnocením výzkumně potvrdili Thompson a Waltz (2008) na vzorku 167 univerzitních studentů. Celkové výsledky však nenaznačují, že by existovala vyšší korelace mezi všímavostí a sebeřijetím, než mezi všímavostí a sebehodnocením. Tento výsledek může být dán i výběrem použitých metod, které spolu obecně vysoce korelují, a to použitím Rosenbergovy škály sebehodnocení (Rosenberg, 1965) ke změření úrovně sebehodnocení a dotazníku USAQ (Chamberlain & Haaga, 2001a) k určení míry sebeřijetí (viz kapitola 3. Způsoby měření sebeřijetí).

Konceptuálně se zdá, že všímavost pomáhá při osvojení méně egocentrického přístupu k vlastním zkušenostem a podporuje větší řijetí přítomného okamžiku. Ellis (1984) již před třiceti lety rozpoznal hodnotu všímavosti ve formě meditace jako užitečné metody v REBT

terapii. Role sebepřijetí byla zdůrazněna i při tréninku všímavosti pro rodiče, budující si vztah s dětmi s vývojovými vadami (Singh et al., 2007).

Všímavost hraje významnou roli v přístupech, které pracují s konceptem přijetí a sebepřijetí, například v REBT (Dryden & Still, 2006; Chamberlain & Haaga, 2001a), v ACT (Fletcher & Hayes, 2005; Heffner, Sperry, Eifert, & Detweiler, 2002) a v koučovacím modelu Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC; Gardner & Moore, 2007 podle Davis, 2012, s. 39).

#### **4.2.2 Sebeřijetí a vnímaný pocit osobní pohody**

Důležitost sebepřijetí pro psychickou pohodu potvrzuje Ryff (1989, 1995), která zařadila sebepřijetí jako jednu ze šesti subškál psychické pohody v její široce užívané škále Scales of Psychological Well-Being (viz kapitola 3. Způsoby měření sebepřijetí). Její přístup k sebepřijetí je však hodnotící (položky například „Mám rád/a většinou částí mé osobnosti“, „Když se podívám na svůj životní příběh, jsem potěšen/a tím, jak se věci vyvinuly“, „V mnoha oblastech jsem zklamaný/á tím, čeho jsem v životě dosáhl/a“, O’Kelly, 2013, s. 234), narozdíl od přístupu Ellise, který hodnocení self odmítá.

Podle očekávání PCA, výzkum využívající metodu UPSRS potvrdil vztah mezi bezpodmínečným pozitivním sebepřijetím a několika indikátory psychické pohody (psychological well-being). Například vysoká úroveň bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí je spojována s nízkou úrovní deprese a psychopatologie (Patterson & Joseph, 2006).

Psychickou pohodu a negativním dopadem podmínek ocenění, které podle PCA hrají důležitou (negativní) roli v rozvoji bezpodmínečného pozitivního přijetí, se zabývali Assor, Roth a Deci (2004). Ti zkoumali, jak respondenti vnímali přijetí vlastními rodiči a došli k závěrům, že vyhodnocení rodičovského přijetí jako podmíněného bylo prediktorem horší psychické pohody respondentů.

#### **4.2.3 Sebeřijetí a duševní zdraví**

Počátky zkoumání souvislosti sebepřijetí a duševního zdraví sahají do 50. let 20. století, kdy byla nalezena signifikantně nižší úroveň psychopatologie u jedinců s vysokou úrovní sebepřijetí (Berger, 1955; Bills, 1953). Sebeřijetí se etablovalo jako užitečná proměnná teorie



duševního zdraví v osmdesátých a devadesátých letech (Williams & Lynn, 2010) a v posledních 20 letech byla jeho důležitost na tomto poli opakovaně potvrzována výzkumy.

V nedávné době byly také obsáhle dokumentovány škodlivé účinky psychických fenoménů, například potlačení a vyhýbání se, které jsou opakem přijetí (Szentagotai & David, 2013; Williams & Lynn, 2010).

V popředí psychoterapeutické komunity obhajující důležitost sebezpřijetí pro psychické zdraví (a škodlivé efekty sebehodnocení) stojí Ellis (Bernard et al., 2010; Ellis, 1962, 2005).

Chamberlin a Zhang (2009) se na výzkumném vzorku studentů věnovali vztahu workoholismu, zdraví a sebezpřijetí a dospěli k závěrům, že studenti s vyšší vnímanou úrovní workoholismu u jejich rodičů vykazovali nižší úroveň psychické pohody, nižší úroveň sebezpřijetí a více stížností na fyzické zdraví.

Na souvislost sebezpřijetí s duševním zdravím se lze dívat také z opačného pohledu, tedy na to, co způsobují protiklady sebezpřijetí, jako je sebekritika a pocity studu. Podle Germera (2009 podle Griffiths & Griffiths, 2013, s. 168) jedinci, kteří zápasí s požadavky každodenního života a potřebují pomoc k sobě mohou být sebekritičtí a cítit se zahanbeně za svou neschopnost. Jedince, kteří mají tendenci být sebekritičtí, ohrožují psychické poruchy (například úzkost, deprese) více, než jedince, kteří sami sebe uklidňují (Gilbert et al., 2006). Jedinci se mohou snažit bojovat se svými emocemi, snažit se sami sebe „opravit“, aby se vyhnuli svým negativním emocím. Emoce, kterým se však snaží vyhnout, se mohou stát destruktivními, ovlivňovat mysl, tělo i duši a mohou vést k dalším psychickým problémům (Germer, 2009 podle Griffiths & Griffiths, 2013, s. 168). Sebezpřijetí a opečování se (self-nurturing) je spojováno s dobrým duševním zdravím (Gilbert et al., 2006).

### ***Shrnutí***

Konstrukť sebezpřijetí je vzhledem k jeho mnoha různým formám vymezením poměrně obtížně srovnatelný s dalšími pojmy. Sebezpřijetí jak v PCA tak v REBT je v některých aspektech podobné sebehodnocení, obecně je však považováno za jeho „zdravější“ alternativu. Sebezpřijetí v REBT je v mnohém shodné s pojetím soucitu vůči sobě.

Pojmy pozitivní psychologie nabízejí široké pole pro zkoumání souvislostí sebezpřijetí, které vykazuje pozitivní korelace s všímavostí, osobní pohodou a duševním zdravím a negativní

korelace s projevy psychických poruch. Oblastí, které zde nebyl věnován prostor, je souvislost sebedřijetí a štěstí. Tuto problematiku přehledně řeší například Szentagotai a David (2013).

Lidský potenciál k sebedřijetí může být rozvinut v rámci terapie a vzdělávání, skrze terapeutický a vzdělávací proces, například prostřednictvím explicitních instrukcí, didaktickým zpochybňováním jedincova znehodnocování sebe, bezpodmínečným pozitivním přijetím terapeuta, nebo všímavostí, v závislosti na převažujícím přístupu k sebedřijetí. Posilování sebedřijetí se stalo nezbytnou součástí komplexních programů pro práci s různými duševními problémy.

## 5. Partnerské vztahy

Jelikož jsem se rozhodla zkoumat sebepřijetí v souvislosti s partnerskými vztahy, považuji za důležité je krátce teoreticky přiblížit. Do výzkumné části práce byli zařazeni jedinci jak v partnerském vztahu tak v manželství, které je zde považováno za formu partnerského vztahu. Jak manželství tak partnerské vztahy se řadí do kategorie romantických vztahů v dospělosti. Jedná se zároveň o blízké vztahy, kam kromě vztahu mezi partnery, řadíme i rodinné vztahy a vztah mezi dobrými přáteli. Tyto druhy vztahů se v některých charakteristikách nebo rysech mohou překrývat. Proto pokud mapujeme partnerský vztah nebo manželství, můžeme se inspirovat i výzkumy, které se zaměřily na obecnější druh vztahu, jako je například blízký vztah nebo romantický vztah.

Zvláště by mohl působit překlad názvu této práce, kde jsem jako anglický ekvivalent pojmu partnerské vztahy zvolila výraz „romantic relationships“. Tento posun v překladu je však záměrný, a to z toho důvodu, že český pojem romantické vztahy může být mylně chápán příliš úzce, jako prvotní romantická, namlouvací fáze partnerských vztahů. V zahraniční literatuře se zase příliš nepoužívá pojem „partner relationship“, který by byl doslovným překladem partnerských vztahů, pro které se používá spíše pojmem „romantic relationship“ (Berscheid & Regan, 2005). Cílem této práce je jak romantický tak partnerský typ vztahů (včetně manželství), proto v následujících kapitolách zmiňuji oba výše uvedené.

Podíváme-li se na partnerské a romantické vztahy optikou Bronfenbrennerova ekologického multisystémového modelu lidského vývoje, který bere v potaz přímé a nepřímé vlivy na mnoha úrovních prostředí, nacházejí se na úrovni *mikrosystému*, společně s přátelskými, vrstevnickými a rodinnými vztahy, tedy vztahy, kde dochází k přímému kontaktu a vzájemnému ovlivňování (Bronfenbrenner, 1994). Dalšími úrovněmi jsou *mezosystém*, kterým autor označuje vztahy mezi hlavními prostředími, ve kterých se člověk nachází, a jejich dopady (řadí se zde například lokální ekonomické a pracovní prostředí, politika, náboženství a masová média) a *makrosystém* zaštiťující strukturální a společenské normy, které se v životě jednotlivce mohou promítnout například na ideologické úrovni v podobě psaných zákonů. Do všech těchto úrovní zasahuje *chronosystém*, který odráží běh času jak na individuální tak na celospolečenské úrovni (Bronfenbrenner, 1994). Životní cyklus partnerských a romantických vztahů je ovlivňován všemi úrovněmi tohoto ekologického modelu.

## **5.1 Blízký a intimní vztah**

Blízké vztahy jsou podle Kelleyho a kol. (Kelley et al., 1983) vztahy se silnou, častou a různorodou vzájemnou závislostí, které trvají v průběhu času. Řadí se mezi ně například přátelství, vážné milostné vztahy, manželství a vztah mezi rodiči a dětmi. Tyto vztahy mohou být charakterizovány pomocí čtyř vlastností a to jejich síly, frekvence, různorodosti a doby trvání. Zahrnují častou úmyslnou interakci, vysokou úroveň sebeodhalení, intimity, angažovanosti a vzájemné závislosti (Sillars & Scott, 1983).

Kelley a kol. zastávají názor, že je nezbytné zkoumat blízké, romantické vztahy, které jsou základem naší společnosti, aby bylo možné porozumět lidskému chování. Partneři v blízkých vztazích jsou umístěni na pozici úcty a významně vzájemně ovlivňují své životy (Kelley et al., 1983).

Shaver (1984 podle Fitness & Fletcher, 1993, s. 942) charakterizoval blízké vztahy jako místo, kde se rodí emoce. Uspokojující blízké vztahy podporují pocit psychické pohody naplněním potřeby lásky, intimity, bezpečí a pocitu sounáležitosti (Sha'ked & Rokach, 2014).

Pojem intimní vztahy je často používán jako synonymum k vztahům blízkým, a tyto pojmy jsou často vzájemně zaměňovány nebo používány k označení pozitivních pocitů, jako je náklonnost mezi partnery, jejich vzájemné sebeodhalení a zapojení se do relativně intenzivních forem neverbální interakce, jako je dotek, oční kontakt, fyzická blízkost a sexuální aktivita (Berscheid & Regan, 2005, s. 146).

Reis a Shaver (1988 podle Berscheid & Regan, 2005, s. 146) konstrukt intimity, považují za speciální druh blízkosti, kdy všechny intimní vztahy jsou zároveň vztahy blízké, ale ne všechny blízké vztahy jsou intimní. Jejich teorie pojímá intimitu jako interaktivní proces ve kterém se jedinec, v důsledku reakce partnera na jeho chování, cítí chápán, potvrzen z hlediska vlastní hodnoty a partnerem opečován.

## **5.2 Romantický vztah**

Pojem romantický vztah (romantic relationship) bývá odlišně chápán v českém a zahraničním prostředí. V našich podmínkách hrozí jeho chápání v užším pojetí, ve smyslu milostného vztahu, nebo jako romantická, namlouvací fáze partnerských vztahů. Obsah tohoto konceptu tak, jak je chápán v zahraniční literatuře, je u nás častěji vyjádřen termínem partnerské vztahy.

Pro potřeby této práce chápu pojem romantický vztah v jeho širším vymezení, jako pojem zastřešující i partnerské vztahy.

V definici Berscheid a Regan (2005, s. 192) je pojem romantický vztah označením vztahu partnerů opačného pohlaví, který má potenciál pro romantické city, jako jsou silné pozitivní emoce a sexuální přitažlivost, ačkoli tyto pocity nemusí charakterizovat vztah v jeho současné podobě. Může označovat „chození“ (dating relationship), zasnoubené páry nebo vztahy, kdy spolu partneři společně žijí (ty jsou často nazývány předmanželskými vztahy). Nesezdané soužití nabízí partnerům mnoho důležitých výhod, které byly dříve jen v manželství (například pohodlí, společně trávený čas, legitimizace sexu a finanční úspory) (Franiuk, 2006, s. 283).

Podle Berscheid a Regan (2005) jsou manželské vztahy obvykle také vztahy romantickými, ale jejich pojmenování jako „manželské“ však dostává přednost před pojmenováním „romantické“. Doména romantických vztahů zahrnuje také partnery stejného pohlaví, kteří vůči sobě chovají romantické city a považují se za pár, stejně jako partnery, kteří spolu žijí, nebo podle právních možností daného státu uzavřeli nějaký druh právního svazku (v lokálních podmínkách například registrované partnerství). Kvůli eliminaci intervenujících proměnných se výzkumný vzorek této práce omezil pouze na respondenty v heterosexuálním vztahu.

Romantické vztahy jsou intimní (jedinci k sobě vzájemně pocítují pouto) a představují sdílení hodnot (jedinci se shodují v podstatných tématech). Jedinci mohou prožívat pocit unikátnosti jejich vztahu tím, že se vzájemně doplňují (Stewart, 2002).

Oproti jiným vztahům mají vztahy romantické, odlišné charakteristiky, například ve smyslu interakčního chování (Fitzpatrick, 1988 podle Stafford & Canary, 1991, s. 221), požadavků na investici do vztahu na intimitu (Perlman & Fehr, 1987 podle Stafford & Canary, 1991, s. 221) a vyjednávání o vzájemné závislosti a přizpůsobení se (Baxter & Dindia, 1990). Ukončení romantického vztahu může často vyústit ve vážné fyzické a psychické důsledky (Duck, 1985 podle Stafford & Canary, 1991, s. 221).

Romantičtí partneři často projevují vysokou úroveň emocionální a sexuální intimity a obvykle tvrdě pracují na udržení jejich vztahu (Canary, Stafford, Hause, & Wallace, 1993). Stafford a Canary (1991) popsali pět strategií údržby v romantických vztazích, jsou jimi pozitivita (zahrnuje veselé a zdvořilé chování, být k druhému milý, vlídný a pozitivní během konverzace a též být přístupný ke kritice), otevřenost (zahrnuje sebeodhalování, vzájemné sdílení myšlenek a pocitů, otevřené rozmlouvání o vztahu), ujištění (vyjadřování lásky, závazku,

dokazování věrnosti a naznačování různými způsoby, že vztah má budoucnost), sociální síť (společné trávení času a aktivity prováděné s přáteli a rodinnými příslušníky partnerů) a sdílené úkoly (zapojení do úkolů spojených s údržbou domácnosti a dalších činností, které má partnerská dvojice na zodpovědnost).

Sternberg (1986) pojmenoval tři základní komponenty lásky, které se dají vztáhnout také na romantické vztahy (Connolly & McIsaac, 2001, s. 181), a to vášeň, intimitu a závazek.

### 5.3 Partnerský vztah

Pro potřeby této práce považuji partnerský vztah za vztah dvou dospělých jedinců, kteří se vzájemně považují za milostné nebo romantické partnery. Druh vztahů, zkoumaných v této práci, bývá v našich podmínkách označován jako partnerský vztah, kdežto v zahraniční literatuře jej najdeme spíše pod pojmem „romantic relationship“ (Berscheid & Regan, 2005).

Partnerství chápe Peseschkian (1995) jako těsný vztah – přátelský, manželský nebo pracovní, ve kterém záleží na mezilidských vztazích. Partnerství charakterizují dlouhodobé zájmy, společné cíle a emoční vazby. Peseschkian (1995, s. 29-31) rozlišuje tři interakční stádia partnerských vztahů takto:

- *stádium jednoty* – hledání partnera, přání žít s druhým člověkem, diferenciací schopnosti lásky ve čtyřech oblastech – vztah sám k sobě (sebeřijetí nebo odmítání se), schopnosti milovat partnera a být milován, vzájemné vztahy s druhými lidmi a vliv širšího společenského okolí na „uspořádání partnerských vztahů“;
- *stádium rozlišování* – možnost důkladného poznání partnera (vzhled, vlastnosti, práce, rodinné zázemí, náboženské vyznání aj.) skrze diferenciací schopnosti poznání a aktuálních schopností (ty se utváří v průběhu socializace a odpovídají sociokulturnímu systému a zvláštním podmínkám individuálního vývoje; jsou přijaty za součást sebeobrazu a vytvářejí pravidla vnímání sebe a okolí a vyrovnání se s problémy);
- *stádium odpoutání* – prosazování se vůči příliš těsné jednotě s partnerem, samostatnost, seberealizace, hranice mezi partnery, odpoutání se a rozchod.

Willi (2011) ve snaze neredukovat psychologii partnerských vztahů pouze na jejich dynamiku a její zdůvodňování zkušenostmi z dřívějších vztahů, popř. společenskými vlivy, se dívá na partnerské vztahy z pohledu jejich ekologického aspektu. Ekologickým aspektem myslí vytváření vnitřního a vnějšího světa partnerů v jejich společném životě, který má ústřední význam pro identitu, smysluplnost a stabilitu partnerského vztahu. Společně vytvořený vnitřní

svět partnerského vztahu obsahuje společný systém konstruktů, společné představy o smyslu, cíli a normách soužití, společnou historii a vzpomínky. Společně vytvořený vnější svět pak tvoří společné bydlení, respektive společný příbytek, rozdělení prostoru a jeho zařízení, společný majetek a společně zplozené a vychované děti. Lásku, kterou Willi (2010) považuje za zanedbávaný aspekt psychologie párových vztahů, ztotožňuje s naplněním a seberealizací.

V pojetí partnerského vztahu bez společného bydlení se mluví většinou o „chození“ (dating), kdy oba partneři žijí odděleně, ale pravidelně se scházejí. Chození se vyznačuje milostným nebo sexuálním zájmem (New Oxford American Dictionary, 2001 podle Langhinrichsen-Rohling, Dooley, & Langhinrichs, 2006, s. 334), závazkem, očekáváním budoucí interakce a fyzickou intimitou (Sugarman & Hotaling; 1991 podle Langhinrichsen-Rohling, Dooley, & Langhinrichs, 2006, s. 334).

## 6. Citová vazba v dospělosti

Jeden ze způsobů, jakým lze charakterizovat typ partnerský vztahů, které jedinec navazuje, je na základě konceptu citové vazby v dospělosti. Tento koncept považuji za klíčový pro vystižení podstaty vztahu, protože úzce ovlivňuje i další jeho složky. V následující kapitole se tedy budu věnovat tématům rané citové vazby, citové vazby v dospělosti a jejím modelům. Pro ucelený přehled o problematice citové vazby v partnerských vztazích doporučuji práci Komárkové (2012).

### 6.1 Základní pojmy citové vazby

#### *Citová vazba*

Citová vazba (attachment) byla původně studována Bowlbym a později Ainsworth v kontextu vývojové psychologie, se zaměřením na vývoj vztahu mezi dítětem jeho primární pečující osobou, tedy zejména matkou (Bowlby, 2010; Ainsworth & Bell, 1970).

Podle Ainsworth (Ainsworth & Bell, 1970, s. 50) může být citová vazba definována jako „citové pouto, které si člověk vytváří mezi sebou a konkrétním druhým. Toto pouto je spojuje dohromady a přetrvává v prostoru a čase. Hlavním behaviorálním projevem citové vazby je vyhledávání a snaha o udržení určitého stupně blízkosti s objektem citové vazby, která sahá od blízkého fyzického kontaktu za určitých okolností k interakci nebo komunikaci přes určité vzdálenosti za okolností jiných.“

#### *Vazebné vztahy a vazebná figura*

Citová vazba je unikátní a vzniká jen ve specifických vztazích jedince, které se nazývají vazebné vztahy (attachment relationships) (Fraley & Shaver, 2000, s. 138). Objektem citové vazby je vazebná figura (attachment figure), tedy postava, která je pro jedince velice významná a ke které si jedinec vytvoří citové pouto (attachment bond). Pokud je jedinec od vazebné figury oddělen, zažívá obvykle pocity strádání a vzdoru.

Aby mohla být osoba označena za vazebnou figuru jedince, musí splňovat alespoň jednu ze základních rysů a funkcí vazebné figury. Těmi jsou udržení blízkosti s daným jedincem; fungování jako bezpečné útočiště (secure haven), kam se jedinec obrací v případech nemoci, nebezpečí nebo hrozby, je tedy jedincem považována za zdroj bezpečí, ochrany a podpory; a



je tak pro jedince bezpečnou základnou (secure base), umožňující mu prozkoumávat své okolí a vyhledávat nové podněty k růstu (Fraley & Shaver, 2000, s. 138).

### ***Vazebné chování***

Citová vazba se mezi jedincem a vazebnou osobou projevuje tzv. „vazebným chováním“ (attachment behavior). To zahrnuje projevy, které podporují blízkost nebo kontakt, například aktivní přibližování dítěte a navazování kontaktu, držení nebo signalizační projevy (úsmev, pláč nebo volání, mluvení) (Ainsworth & Bell, 1970; Bowlby, 2010, s. 214). Toto vazebné chování je u dítěte řízeno vrozeným motivačním systémem, tzv. „vazebným behaviorálním systémem“, jehož cílem je fyzická a psychická blízkost s pečující osobou (Bowlby, 2010).

### ***Pracovní modely citové vazby***

Opakováním interakcí s vazebnými figurami se u jedince vytváří soubor znalostních struktur a vnitřních pracovních modelů (working models), které přispívají k endogenní regulaci systému vazebného chování (Fraley & Shaver, 2000).

Pokud jsou významní druzí obecně vřelí, dostupní a odpovídající na potřeby jedince, ten se naučí, že se na ně dá spolehnout, když je potřeba. V důsledku toho se nebojí objevovat svět s jistotou, zahajuje vřelé společenské interakce a nachází útěchu ve vědomí, že pečovatel je potenciálně k dispozici (Ainsworth, 1987 podle Fraley & Shaver, 2000, s. 136). Jedinec si tedy vyvinul jistý pracovní model citové vazby.

Pokud jsou významní druzí chladní, odmítající, nevypočitatelní, děsiví nebo necitliví, jedinec se naučí na podporu a útěchu od nich nespolehat. Toto uvědomění je ztělesněno nejistým nebo úzkostným pracovním modelem citové vazby, kdy jedinec reguluje své chování buď nadměrným vyžadováním pozornosti a péče, nebo stáhnutím se a snahou o dosažení vysokého stupně soběstačnosti (Fraley & Shaver, 2000).

Ainsworth na základě klinických pozorování vytvořila tři vzorce vazebného chování, a to vzorec B – jisté připoutání k matce, vzorec A – úzkostné připoutání k matce a vyhýbavost a vzorec C – úzkostné připoutání k matce a odmítání (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s. 291).

Pracovní modely citové vazby zachycují skrytá uspořádání a lze je tedy popisovat pouze nepřímo, prostřednictvím jejich projevů. Jsou explicitně vztahové a zahrnují motivační i behaviorální tendence, vědomé kognitivní funkce a emoční rovinu. Pracovní modely sebe a

druhých, kterých v sobě jedinec může nést více, jsou na sobě navzájem logicky nezávislé a mohou být i protichůdné. Jsou uspořádány hierarchicky od specifických, odpovídajících konkrétnímu typu vztahu, například vztah s otcem, partnerský vztah, po obecné a abstraktní, například vztah s rodinným příslušníkem, s vrstevníky (Collins & Read, 1994 podle Feeney, Noller, & Roberts, 2000, s. 189). Funkce pracovních modelů spočívá v odhadu chování druhých a přizpůsobení vlastního chování vzhledem k dosažení vztahových cílů a Collins a Read (1994 podle Feeney et al., 2000, s. 189) rozlišují čtyři, vzájemně ovlivňované, složky pracovních modelů, a to vzpomínky na zážitky spojené s citovou vazbou, potřeby a cíle spojené s citovou vazbou a plány a strategie k naplnění těchto cílů a názory, očekávání a postoje k sobě a k druhým.

## **6.2 Rozšíření konceptu rané citové vazby na romantické vztahy**

Zatímco zprvu byl pojem citová vazba využíván pro popis vzájemné vazby mezi dítětem a pro něj jedinečnou pečující osobou (nejčastěji matkou), dnes je již pojímán širěji, jako typ blízkého vztahu, který můžeme najít vedle rodinných i v partnerských vztazích.

Již Bowlby (2010) zastával názor, že citová vazba se prolíná celou ontogenezí člověka, což dokládá jeho výrok o tom, že citová vazba je důležitou komponentou lidské zkušenosti „od kolébky až do hrobu“. Co se týká vztahu citové vazby v dětství a v dospělosti, Bowlby uvádí, že „vazebné chování v dospělosti je přímým pokračováním vazebného chování v dětství“ (Bowlby, 2010, s. 185).

Hazan a Shaver (1987) konceptualizovali romantickou lásku a párovou vazbu jako vazebný proces, který následuje stejné formativní kroky a ústí ve stejné druhy individuálních rozdílů, jako vazba dítěte a rodiče. Jejich cílem bylo vytvoření uceleného rámce pro porozumění rozdílným oblastí životního cyklu – lásce, osamělosti a zármutku. K tomuto cíli si vybrali koncept rané citové vazby, neboť si povšimli významných podobností naznačujících existenci citové vazby i v romantických vztazích v dospělosti (Fraley & Shaver, 2000).

Na základě práce Hazan a Shaver (1987) nabízejí Fraley a Shaver (2000, s. 133-136) čtyři teze o citové vazbě v dospělosti, v nichž ji srovnávají s citovou vazbou v dětství:

- 1) Dynamika emocí a chování ve vztahu dítě – pečující osoba a v romantickém vztahu jsou řízeny stejným biologickým systémem.*

Stejně jako ve vztahu dítě – pečující osoba, i v partnerském vztahu, když je jedinec ve stresu, nemocný, nebo ohrožený, partner slouží jako zdroj bezpečí, pohodlí a ochrany, tedy jako bezpečné útočiště (Hazan & Shaver, 1990). Paralelami mezi vztahem dítě – matka a romantickým vztahem dospělých jsou například specifická řeč ve vztahu („žvatlání“), blízký tělesný kontakt, sdílení zajímavých zážitků a objevů.

*2) Individuální rozdíly pozorované ve vztahu dítě – pečující osoba jsou podobné těm pozorovaným v romantických vztazích.*

Hlavní vzorce citové vazby popsané Ainsworth (vazba jistá, úzkostná a vyhýbavá) přirovnávají Hazan a Shaver (1987) k druhům lásky podle Leeho (1973, 1988 podle Kratochvíl, 2005, s. 122).

*3) Individuální rozdíly ve vazebném chování v dospělosti odrážejí očekávání a přesvědčení, která si jedinec utvořil o sobě a o svých blízkých vztazích na základě jeho vztahové historie. Tyto „pracovní modely“ jsou relativně stabilní a mohou odrážet rané zkušenosti s poskytnutou péčí.*

Pracovní modely citové vazby formují chování v blízkých vztazích v průběhu celého života. Při budování nového vztahu se lidé částečně spoléhají na předchozí zkušenosti s tím, jak se vůči nim druzí chovali a využívají své stávající pracovní modely k interpretaci záměrů druhých. Tyto modely jsou podle nich odolné vůči změně, protože spíše dojde k asimilaci nové vztahové informace, i za cenu jejího zkreslení, než k akomodaci pracovního modelu (Hazan & Shaver, 1987).

Tato teorie by mohla vysvětlit podobnost jedincových partnerů v různých vztazích (Komárková, 2012) a navíc umožňuje ponechání raného psychoanalytického náhledu na vztahová schémata v dospělosti bez použití kontroverzních psychoanalytických mechanismů, jako jsou regrese a fixace (Fralely & Shaver, 2000, s. 136).

Dalšími zastánci neměnnosti citové vazby v průběhu života, jsou například Shaver, Collins a Clark (1996 podle Feeney et al., 2000, s. 190), kteří tento postoj opírají o koncepci sebenaplňujícího se proroctví, kdy jedinec očekává, že bude například druhými odmítnut a zaujímá takové vzorce chování, které k odmítnutí nakonec opravdu vedou. Pro zpracovávání sociálních informací lidé produkují chování, které vyvolává u druhých specifické reakce a tato sociální zpětná vazba potvrzuje jedincovy modely sebe a druhých (Caspi & Elder, 1988; Swann, 1983, 1987 podle Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 241).

Existuje však i rozsáhlý výzkum zaměřený na srovnání rozdílů mezi citovou vazbou v dětství a v dospělosti, přičemž jejich vysvětlení stojí na tvrzení, že změna citové vazby je způsobena změnami ve zkušenostech jedince se vztahy (Feeney & Noller, 1992; Kirkpatrick & Hazan, 1994 podle Feeney et al., 2000, s. 191), je krátkodobá, dána kombinací více stylů citové vazby, vyvozených z průběhu různých vztahů (Baldwin & Fehr, 1995 podle Feeney et al., 2000, s. 191), nebo je dána individuálními rozdíly mezi jedinci a jejich náchylností ke změně citové vazby a okolnostmi (Davila, Burge & Hammen, 1997 podle Feeney et al., 2000, s. 191). Také Bowlby (2010, s. 300) ve své práci dodává, že trvalé interakční vzorce mohou být značně pozměněny událostmi v následujících letech.

#### *4) Romantická láska zahrnuje souhrn citové vazby, poskytování péče a sexu.*

Kromě citové vazby zahrnuje romantická láska i další systémy chování, a to poskytování péče a sex, které ji odlišují od rané citové vazby. Navíc zde, v kontrastu s citovou vazbou v dětství kde jsou role dané, dochází k proměnlivosti rolí (pečovatel – přijímající péči). Ačkoli se dá sexualita a s ní spojené chování chápat jako samostatná oblast, řízená a regulovaná vlastním systémem chování, s citovou vazbou jsou vzájemně propojeny (například útlumem sexuální touhy při stresu, úzkostí při absenci dlouhodobého partnera, navazováním krátkodobých vztahů jako prevence navázání hluboké emoční vazby a intimacy) (Fraley & Shaver, 2000, s. 136). Ačkoli se tyto tři systémy (citová vazba, poskytování péče a sex) vyvíjejí každý vlastním způsobem, budou u jedince nejspíše organizovány takovým způsobem, který odráží jeho zkušenost s citovou vazbou v dětství (Hazan & Shaver, 1987).

Průměrná doba trvání romantických vztahů, ve kterých dochází k vytvoření a rozvoji citové vazby, jsou dva roky (Hazan et al., 1991 podle Fraley & Shaver, 2000, s. 138). Tento časový horizont přítomnosti citové vazby v romantických vztazích byl výzkumně potvrzen (Fraley & Davis, 1997, s. 136). Z tohoto důvodu bylo jako kritérium účasti na výzkumu této diplomové práce zvoleno trvání partnerského vztahu alespoň dva roky.

### **6.3 Modely citové vazby v dospělosti**

Členění a druhy citové vazby v dospělosti jsou teoretiky chápány různě. Na základě inspirace původním rozdělením Ainsworth vznikl model se třemi styly citové vazby (Hazan & Shaver, 1987). Bartholomew (1990) později přicházejí se čtyřkategorickým modelem citové vazby. Tyto dva přístupy propojuje pojetí citové vazby jako dvoufaktorového konceptu (Brennan, Clark, & Shaver, 1998).

### 6.3.1 Tříkateriální model citové vazby

Na základě původních vzorců citové vazby podle Ainsworth (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s. 291) pracují se třemi styly citové vazby Hazan a Shaver (1987, s. 515):

- *jistý styl* – odpovídá vzorci B podle Ainsworth (děti jistě připoutané k matce), s popisem pro účely výzkumu: „Myslím, že je pro mne celkem snadné sblížit se s druhými a přitom se cítit dobře, že se na ně spoléhám a oni se spoléhají na mě. Netrápím se často tím, že by mě někdo opustil a nevadí mi, když se mi chce někdo přiblížit.“
- *vyhýbavý styl* – odpovídá vzorci A podle Ainsworth (děti úzkostně připoutané k matce a vyhýbavé), s popisem pro účely výzkumu: „Není mi moc příjemné být si s druhými blízky/á. Je pro mne těžké naprosto jim důvěřovat a být na nich závislý/á. Jsem nervózní, když se mi chce někdo příliš přiblížit. Mí partneri často chtějí mít náš vztah více intimní, než jak to vyhovuje mně.“
- *úzkostně-ambivalentní styl* odpovídá vzorci C (děti úzkostně připoutané k matce a odmítavé), s popisem pro účely výzkumu: „Myslím, že druzí nejsou ochotni se mi přiblížit tak moc, jak bych chtěl/a já. Často se trápím, že mě můj partner doopravdy nemiluje a že se mnou nebude chtít zůstat. Chtěl/a bych s druhým člověkem úplně splynout, což ale druhé lidi někdy vyplaší.“

### 6.3.2 Čtyřkateriální model citové vazby

Bartholomew (1990) navíc popisuje jeden styl citové vazby a vytvořila tak čtyřkateriální model, ve kterém vychází z pracovních modelů sebe a pracovních modelů druhých jako podkladu pro citovou vazbu. Bartholomew a Horowitz (1991, s. 227-228) pak o rok později vytvářejí popisy jednotlivých stylů citové vazby.

Při ověřování konstruktové validity modelu sebe a modelu druhých Griffin a Bartholomew (1994) reprezentovali model sebe jedincovým pocitem sebehodnoty, respektive pozitivním sebepojetím, které bylo měřeno jeho úrovní sebehodnocení (korelace s pozitivním sebepojetím 0,78;  $p < 0,01$ ), mírou subjektivního stresu (0,77;  $p < 0,01$ ) a se sebestřetím (0,86;  $p < 0,01$ ).

Tyto pracovní modely jsou dichotomní (pozitivní a negativní) a jejich kombinací vznikají čtyři kategorie nebo styly citové vazby. Pozitivní model sebe značí, že se jedinec vnímá jako hodný lásky a podpory, naopak při negativním modelu sebe může mít jedinec dojem, že si lásku ani podporu od druhých nezaslouží. Stejně tak může druhé vnímat jako důvěryhodné, spolehlivé a

dostupné (pozitivní model druhých) nebo jako nespolehlivé a odmítající (negativní model druhých) (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Kombinace těchto dvou dimenzí vytváří čtyři kategorie citové vazby, které jsou definovány takto (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227-228, s. 244):

- *Jistý* nebo „bezpečný“ (Slaměník, 2008, s. 256) styl citové vazby (secure), tedy kombinace pozitivního modelu sebe i druhých. Pro jedince je snadné být si s druhými emočně blízký, cítí se příjemně, když na druhých závisí a druzí závisí na něm, netrápí se tím, že by byl sám, nebo že by jej druzí nepřijímali.
- *Vyhýbavý, odmítavý* nebo „zdrženlivý“ (Slaměník, 2008, s. 256) styl citové vazby (dismissing) je pozitivní model sebe a negativní model druhých. Jedinec se cítí příjemně bez blízkých emočních vztahů, je pro něj velmi důležité být nezávislý a soběstačný, nerad závisí na druhých a není mu příjemné když jsou druzí závislí na něm. Vyhýbání se blízkým vztahům, snaha udržet si pocit nezávislosti a nezranitelnosti je pro jedince ochranou před zklamáním.
- *Zaujatý, zapletený* nebo „sobecký“ (Slaměník, 2008, s. 256) styl citové vazby (preoccupied) představuje kombinaci negativního modelu sebe a pozitivního modelu druhých. Jedinci s tímto stylem citové vazby chtějí být s partnerem naprosto emocionálně intimní a často se setkávají s tím, že druzí nejsou ochotni dostat se tak blízko, jak by si oni přáli. Bez blízkého vztahu se cítí nepříjemně a občas se obávají, že si jich druzí neváží tolik, jako si oni váží jich. Sebepřijetí jedince s tímto stylem citové vazby závisí na přijetí a uznání od druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227), které si snaží udržet skrze kontrolující typ mezilidských vztahů (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 234). Tento styl odpovídá Úzkostnému stylu citové vazby v pojetí Hazan a Shavera (1987).
- *Ustrašený* nebo „bojácny“ (Slaměník, 2008, s. 256) styl citové vazby (fearful) je čtvrtým stylem citové vazby podle Bartholomew a Hrowitze (1991), který vzniká spojením negativního modelu jak sebe, tak druhých. Jedincům s tímto stylem je nepříjemné být druhým blízký, blízké emoční vztahy si přejí, ale je pro ně obtížné druhým věřit a být na nich závislý a obávají se, že budou druhými raněni. Jedinec s tímto ustrašeným stylem citové vazby se vyhýbá blízkosti s druhými lidmi, neboť se tím chrání před očekávaným odmítnutím. Tento styl citové vazby by se dal přirovnat k vyhýbavému stylu Hazan a Shavera (1987).

Výzkum potvrdil, že model sebe a model druhých, se mohou měnit nezávisle, zároveň však potvrdil pozitivní vztah mezi oběma modely, které mají původ v raných interpersonálních interakcích (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 240).

### **6.3.3 Dvoufaktorové pojetí citové vazby**

Většina výzkumů citové vazby, které použily faktorovou analýzu, se shoduje na dvou základních faktorech citové vazby, které by se daly pojmenovat jako příjemné prožívání blízkosti a závislosti ve vztahu (Feeney et al., 2000, s. 189).

Dvoufaktorové, respektive dvoudimenzionální pojetí citové vazby vychází z kombinace tří a čtyřkategorického modelu citové vazby. Brennan, Clark a Shaver (1998, s. 47) při tvorbě dotazníkové metody Experience in Close Relationships (ECR), jejíž zkrácená a upravená verze je používána ve výzkumu k této práci, pracovali se dvěma na sobě nezávislými faktory sytícími citovou vazbu, které byly vyvozeny z většiny dosud známých sebesuzovacích měření citové vazby v dospělosti a proto jsou považovány za podkladové dimenze všech metod měření citové vazby. Těmito faktory jsou Úzkostnost (Anxiety) a Vyhýbavost (Avoidance), tedy nepříjemné prožívání blízkosti a závislosti. Podle Fraleyho a Shavera (2000) úzkost spojená s citovou vazbou odráží predispozice jedince k „úzkosti a opatrnosti ohledně odmítnutí a opuštění“ a dimenze vyhýbání se „odpovídá blízkosti a závislosti nebo neochotě být si s druhými blízký“ (Fraley & Shaver, 2000, s. 142-143).

Se dvěma pracovními modely počítá také Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991), která pracuje s modelem sebe (dal by se přirovnat k faktoru Úzkostnosti) a modelem druhých (faktor Vyhýbavosti).

Podle Brennan, Clarka a Shavera (1988, s. 47) je využití dvoufaktorového pojetí citové vazby velice vhodné díky tomu, že poskytuje prostor jak pro čtyř tak pro tříkategorické modely citové vazby a umožňuje tak porovnávat jednotlivé modely a styly citové vazby.

Ve vlastním výzkumu pracuji jak s dvoufaktorovým modelem citové vazby (Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011) tak se čtyřmi styly podle Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991).

## **6.4 Citová vazba v dospělosti a partnerské vztahy**

Výzkumně se citová vazba se ukázala jako významný prediktor interpersonálního fungování jedince (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Rozsáhlá výzkumná činnost se věnuje vztahu citové vazby v dospělosti a různým vztahovým aspektům, jako je láska (Hazan & Shaver, 1987; Feeney et al., 2000; Aron, Fisher, & Strong, 2007), spokojenost ve vztahu (pro přehled viz Komárková, 2012, s. 92-99), stabilita vztahu (Mikulincer & Shaver, 2007), komunikace (s důrazem na sebeodhalení Feeney et al., 2000; Reis, 2007; s důrazem na řešení konfliktů a problémů Stone & Shackelford, 2007), sdílení emocí (Feeney, 1995; Feeney et al., 2000; Simpson, 1990), intimita (Mikulincer & Shaver, 2007; Feeney & Noller, 1990), podpora a péče (Simpson, Rholes, & Nelligan, 1992; Carnelley, Pietromonaco, & Jaffe, 1996), sex (Dewitte, 2012; Feeney, Noller, & Patty, 1993) a rodičovství (Rholes, Simpson, & Blakely, 1995; Rholes, Simpson, Campbell, & Grich, 2001).

Díky teorii citové vazby v dospělosti lze propojit koncept romantické lásky se sociálními zážitky z raného dětství, vysvětlit „zdravé“ a „nezdravé“ druhy lásky a zapojit příbuzné koncepty jako je osamělost a zármutek (Feeney et al., 2000, s. 185).

Shrnutí implikací konceptu citové vazby v dospělosti nabízí Komárková (2012), která nahlíží na citovou vazbu v partnerských vztazích a manželství jako na potřebu vzájemné citové podpory, intimity, péče, lásky, blízkosti a autonomie. Přičemž jsou-li tyto potřeby mezi partnery rozdílné, tedy že jeden z partnerů vyžaduje od druhého vyšší míru intimity a podpory, než jakou je daný partner ochoten nebo schopen poskytnout, mohou v partnerském vztahu vznikat konflikty a napětí. Tento koncept umožňuje pochopení subjektivity vnímané, přijímané i poskytované podpory, intimity a lásky.



## 7. Propojení konceptů sebepřijetí, citové vazby v dospělosti a partnerských vztahů

### 7.1 Sebeřijetí a citová vazba v dospělosti

Pro propojení konceptu citové vazby v dospělosti a sebeřijetí, nabízí spojující článek důraz Ainsworth na klíčovou dimenzi „Jistota citové vazby“ (Ainsworth et al., 1978 podle Bowlby, 2010, s. 310). Dimenzi jistota – nejistota zdůrazňuje i Bowlby jako „aspekt osobnosti, který jenž je nesmírně důležitý pro duševní zdraví (2010, s. 293). Tuto dimenzi navíc ztotožňuje se „vztahem důvěry“ (Bendek, 1938 podle Bowlby, 2010, s. 293), „introjekcí dobrého objektu“ (Klein, 1948 podle Bowlby, 2010, s. 293) a „základní důvěrou“ podle Eriksona (1950 podle Bowlby, 2010, s. 239). Podle mého názoru, by se do tohoto výčtu dala zařadit i Rogersova potřeba bezpodmínečného pozitivního přijetí, kdy se na základě způsobu jejího uspokojení utváří vlastní sebeřijetí. Za předpokladu, že tento vztah platí, by se dala raná citová vazba přirovnat k vnějšímu projevu a odrazu potřeby bezpodmínečného pozitivního přijetí a citová vazba v dospělosti k odrazu sebeřijetí a přijetí druhých v partnerských vztazích.

Přímá souvislost mezi konceptem citové vazby v dospělosti a sebeřijetím se dá vidět ve výzkumu Bartholomew, která dimenze citové vazby nazývá model sebe, a model druhých (pozitivní nebo negativní), jejichž kombinacemi vznikají čtyři typy citové vazby. Její výzkum tak identifikoval vzorce s rozdílnou valencí sebeřijetí a přijetí druhých (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 240). Vysoké sebeřijetí, respektive pozitivní model sebe může existovat v kombinaci s vysokým přijetím, respektive pozitivním modelem druhých. Tato kombinace tvoří *jistý typ* citové vazby, který se vyznačuje pocitem vlastní hodnoty a očekáváním, že druzí jsou obecně přijímající a citliví. V kombinaci s nízkým přijetím druhých, respektive negativním obrazem druhých vzniká *vyhýbavý styl* citové vazby. Negativní model sebe (nízké sebeřijetí) v kombinaci s vysokým přijetím druhých tvoří *zaujatý styl* citové vazby s pocitem, že jedinec není lásky hoden. Tato kombinace charakteristik by člověka vedla k získání sebeřijetí prostřednictvím usilování o přijetí významnými druhými. Poslední styl citové vazby, tvořený kombinací nízkého přijetí sebe i druhých, je označen jako *ustrášený styl*, kombinující pocit nehodnosti lásky a očekávání, že druzí budou negativně nakloněni. Modely sebe a druhých se mohou vzájemně doplňovat a potvrzovat, aniž by musely být shodné (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Bartholomew a Horowitz (1991) při ověřování čtyřkategorieálního modelu citové vazby zkoumala také souvislost stylů citové vazby a tří složek sebepojetí, a to sebehodnocení, sebepřijetí (prostřednictvím Feyovy škály sebepřijetí, Fey, 1955) a úrovně stresu v mezilidských vztazích. Jejich výsledky potvrdily, že dvě skupiny s odhadovaným pozitivním modelem sebe (jistý a vyhýbavý styl citové vazby) se v úrovni sebepojetí liší od skupin s negativním modelem sebe (ustrášený a zaujatý styl citové vazby). Úzkostnost v citové vazbě byla dána do souvislosti s nízkým sebepřijetím a nízkým sebehodnocením, stejně jako tendence podmiňovat sebepřijetí souhlasem druhých (Collins & Read, 1990; Griffin & Bartholomew, 1994).

Mohr a Fassinger (2003) zkoumali na vzorku dospělých leseb, gayů a bisexuálů vztah citové vazby, sebepřijetí a sebeodhalení (self-disclosure), jakožto aspektů významně spojených s procesem „coming outu“, tedy v širším pojetí s procesem rozpoznávání a přijetí své menšinové sexuální orientace, v užším pojetí s okamžikem svěřeni se jiným osobám, případně veřejnosti. Tito autoři zjistili, že vyhýbavost a Úzkostnost v citové vazbě je spojena s problémy v sebepřijetí a vyhýbavost je spojena s nízkou úrovní otevřenosti ohledně své sexuální orientace v každodenním životě. Sebeobjevení je zde však vnímáno spíše na konkrétní úrovni přijetí své sexuální orientace.

## **7.2 Sebeobjevení v partnerských vztazích**

Adler (1926 podle Williams & Lynn, 2010, s. 14), Horney (1937/2007), Maslow (1970), Rogers (1959) a Ellis (1986), ti všichni zdůrazňovali fakt, že postoje vůči sobě jsou klíčové pro zdravé vztahy.

Freud (1914/1957 podle Falkenstein & Haaga, 2013, s. 140) považoval lásku k sobě ve smyslu narcismu, a lásku k druhým, za navzájem se vylučující. Horney (1937/2007) naopak spekulovala, že děti, kterým chybí rodičovská láska si nevyvinou schopnost milovat sebe nebo druhé. Tato představa přímo propojuje koncepty sebepřijetí, citové vazby v dospělosti a obecnou úspěšnost jedince v mezilidských vztazích za předpokladu, že sebepřijetí definujeme jako lásku k sobě a zároveň předpokládáme, že citová vazba v dospělosti je silně ovlivněna citovou vazbou v dětství, která je na rodičovské lásce přímo závislá.

Podobně Fromm (1996) věřil, že lidé mohou milovat druhé jen pokud byli předtím schopni vyvinout si sebelásku a tvrdí, že: „...nejen jiní, ale také my sami jsme „objektem“ svých citů, názorů; náš postoj k jiným a k sobě samým není nijak kontradiktorní, ale je v podstatě

konjunktivní. Láska k jiným a láska k sobě nejsou alternativy. U všech těch, kteří jsou schopni milovat druhé, najde se i láskyplný postoj k sobě. Láska je v zásadě nedělitelná, pokud jde o vztah mezi „objekty“ a vlastní osobou. Pravá láska je výrazem tvůrčí síly a zahrnuje péči, úctu, odpovědnost a poznání. Není to „pohnutí“ ve smyslu „být někým pohnut“, ale aktivní úsilí o štěstí milované osoby, které má své kořeny v naší schopnosti milovat“ (Fromm, 1996, s. 61).

### ***Přijetí sebe a druhých***

V literatuře o přijetí se často zmiňují dvě domény přijetí, a to sebezpřijetí (self-acceptance) a přijetí druhých (acceptance of others). Důležitost postoje vůči sobě jakožto klíčové složky zdravých vztahů prokazuje prvotní zaměření většiny studií zabývajících se sebezpřijetím, právě ve vztahu k přijetí druhých (Williams & Lynn, 2010). Souvislost mezi nimi se potvrdila v populacích od zdravých univerzitních studentů a dospělých po psychiatrické pacienty a vězně (Berger, 1952; Omwake, 1954; Phillips, 1951; Rogers, 1951; Sheerer, 1949; Suinn, 1961).

Rogers (1961/1995) věřil, že tím, jak se klienti v průběhu terapie přibližují k přijetí vlastních zážitků se zároveň přibližují k přijetí zážitků druhých. Ve zlepšování vztahů s druhými po úspěšné terapii podle něj hrají roli různé faktory, včetně sebezpřijetí, které formuje základ mnoha důležitých mezilidských skutečností s jejich důsledky (Rogers, 1995). S tím, jak jedinec přijímá sám sebe, je schopen zůstat více otevřený šířce svých zážitků, čímž zvyšuje pochopení sebe sama (self-understanding), a získává sebedůvěru o svých zážitcích mluvit, čímž se zvyšuje jeho autenticita. Sebezpřijetí také pomáhá zůstat otevřeným vůči zážitkům druhých, a k jejich neposuzujícímu uznání a prožití.

Gonzales (2002 podle Hoffman et al., 2013, s. 9) na základě svého výzkumu konstatuje, že klienti, kteří méně přijímají druhé, mají tendenci k horším výsledkům v terapii a že by tato souvislost mohla být spojena s hluboce zakořeněným sebeodmítnutím (self-rejection). Tato představa vyzdvihuje důležitost práce na vlastním přijetí, pokud si člověk přeje bezpodmínečně přijímat druhé.

Přestože se Fey (1955) zaměřuje na mezilidské vztahy na obecné úrovni, poznatky z jeho výzkumu jsou jistě relevantní i pro oblast partnerských vztahů. Fey (1955) zjistil, že kritickou determinantou dobrých mezilidských vztahů není absolutní úroveň sebezpřijetí, nebo přijetí druhých, ale spíše vzájemný vztah těchto dvou proměnných. Jeho výsledky ukazují, že jedinci

s vysokou úrovní sebezpřijetí mají tendenci také více přijímat druhé a cítit se druhými přijímání, ale ve skutečnosti nejsou druhými přijímání více ani méně než jedinci s nižší úrovní sebezpřijetí. Jedinci s vysokou úrovní přijetí druhých mají tendenci cítit se druhými přijímání a ve skutečnosti přijímání jsou. V této studii Fey (1955) měřením zjistil, že jedincem vnímaná, respektive odhadovaná přijatelnost pro druhé, je nezávislá na jeho skutečné přijatelnosti pro druhé. Porovnání nejvíce a nejméně přijímané skupiny ukazuje, že u posledně jmenovaných se vyskytuje signifikantní rozdíl mezi přijetím sebe a druhých. *Lidé, kteří o sobě smýšlejí relativně mnohem lépe než o druhých mají tendenci se cítit druhými přijímání, ve skutečnosti jsou však daleko méně oblíbení.* Tato skupina výrazně přeceňuje svou přijatelnost pro druhé.

Souvislost mezi sebezpřijetím a manželským štěstím (marital happiness) potvrdil Eastman (1958), jehož výsledky naznačují, že manželské štěstí je spojeno se sebezpřijetím i přijetím druhých. Manželské štěstí významně korelovalo se sebezpřijetím manžela i manželky. Korelace mezi manželským štěstím manžela a sebezpřijetím jeho manželky byla nejvyšší získaná korelace sebezpřijetí. Korelace manželského štěstí se součtem sebezpřijetí obou v páru byla výrazně vyšší než korelace jednotlivců v páru zvlášť, částečně proto, že úrovně sebezpřijetí jedinců v páru na sobě byly velmi nezávislé. Manželské štěstí jak manželky tak manžela významně koreluje s manželčíným (ale ne manželovým) přijetím druhých.

### ***Přijetí v párové terapii***

Jacobson a kolegové (Jacobson, Christensen, Prince, Cordova, & Eldridge, 2000) vidí v přijetí podstatu nového integrativního přístupu k řešení manželských a partnerských problémů v rámci párové terapie, vyvinutého Christensenem a Jacobsonem (Christensen, Jacobson, & Bock, 1995; Jacobson & Christensen, 1996 podle Jacobson et al., 2000, s. 351). Zatímco tradiční behaviorální párová terapie se zaměřuje na pomáhání partnerům se změnit ve světle stížností jejich protějšků a vyžaduje aktivní spolupráci a kompromis mezi partnery, integrativní behaviorální párová terapie zahrnuje strategie, které pomáhají manželům přijmout aspekty jejich partnerů, které dříve považovali za nepřijatelné. Práce na přijetí zde neznamená rezignaci na vztah, nebo pouhé přijetí, ale spíše pomoc párům při použití jejich nevyřešitelných problémů jako prostředku k dosažení větší blízkosti a intimity. Pro páry, které mají problém se změnou chování, poskytuje přijetí alternativu k budování bližšího vztahu, přičemž změna často přichází a to ještě efektivněji, než při přímých intervencích zaměřených přímo na změnu (Jacobson et al., 2000, s. 351-352).

### ***REBT v párové terapii***

Ellis (1986) svůj terapeutický přístup REBT aplikoval i na oblast partnerských vztahů. Jeho postoj spočíval v pomoci oběma partnerům přijmout zodpovědnost za vlastní poruchy a nedostatky a pracovat na jejich nápravě. Zároveň se současně snažil pracovat na jejich porozumění, aktivní práci na změně manželského nebo rodinného systému ve kterém je jejich vztah zasazen a na změně podmínek v tomto systému, které přispívají k jejich praktickým a emočním problémům. Ellis (1986) ve svém přístupu zdůrazňuje důležitost kognitivních, nebo filozofických příčin emočních poruch a rodinných problémů, za využití řady kognitivních, emočních a behaviorálních aktivně direktivních technik s cílem dosáhnout hluboké filozofické rekonstrukce, která by měla vést k „elegantní“ a trvalé změně.

Ellisova REBT považuje za primární příčinu nejvážnějších manželských problémů emocionální problémy jednotlivých partnerů a jejich iracionální přesvědčení, která zkoumali Addis a Bernard (2002). Jejich výzkum dokazuje, že dimenze iracionálních přesvědčení – shazování se a potřeba utěšení jsou dimenze nejsilněji korelující s manželskou dysfunkcí.

Nedávné výzkumy v oblasti REBT konzistentně dokumentují škodlivé účinky globálního sebehodnocení na vztahy. Například shazování se, jakožto složka iracionálních přesvědčení, souvisí s nezdravým potlačováním hněvu a jeho násilnými projevy (Martin & Dahlen, 2004) a je spojeno s manželskými a partnerskými problémy (Addis & Berard, 2002; Möller & De Beer, 1998; Möller, Rabe, & Nortje, 2001).

Broder (1990 podle Broder, 2013, s. 215) na základě práce s manželskými páry argumentuje, že klíčem k nalezení a udržení úspěšného partnerského vztahu je dobré přijetí sebe sama, jako „single“, tedy nezadaného jednotlivce, s životním stylem a samotou která k tomuto stavu patří. Pak je totiž nepravděpodobné, že člověk tento životní styl vzdá kvůli vztahu, který je předurčen od samého počátku k nezdaru. Při posuzování „životaschopnosti“ vztahu se Broder (2011) zaměřuje ne tolik na to, jak se jedinec cítí ohledně svého partnera, respektive co k němu cítí, jako na to, jak jedinec, který si tuto otázku klade, cítí ohledně sám sebe ve vztahu, jak se v přítomnosti svého partnera cítí.

Pro řešení vztahových problémů Broder (2013) považuje sebepřijetí za klíčové téma. Jeho model „stoupání po úrovních“ (Stage Climbing Model) spojuje přístup REBT s vývojovým hlediskem za využití některých aspektů vývojových teorií Eriksona (1963/2002), Kohlberga (1987 podle Broder, 2013, s. 216), a Sullivana (Sullivan, Grant, & Grant, 1957), na základě

kterých našel soudržné a konzistentní soubory přesvědčení a chování, které mohou vysvětlit, proč se někteří jedinci nebo některé páry chovají způsobem mařícím jejich vlastní záměry.

Svůj model Broder (2013) rozpracovává do sedmi úrovní vývoje jedince v rámci vztahů, kde úroveň znamená stav zralosti, který je charakterizován souborem chování, poznávání a motivů, a tvoří tak jakousi optiku, skrze kterou se člověk dívá na svůj život a jeho výzvy. Tento model předpokládá, že se člověk vyrovnává s různými situacemi na odlišných úrovních vývoje, a že bez rozporu fungujeme na různých úrovních s ohledem na různé oblasti života (například milostné vztahy, pracovní život, rodičovství, společenský život, aj.). Každá z těchto úrovní je podle Brodera (2013) normální v určitém stádiu lidského vývoje od dětství až do dospělosti, je však možné na nějaké úrovni ustrnout, což poté způsobuje dysfunkční chování ve vztazích. Sebe přijetí a jeho vliv na dynamiku partnerského vztahu má v každé z těchto úrovní odlišnou podobu.

Broder (2013, s. 218) popisuje podoby sebe přijetí na různých úrovních, takto: Na první úrovni je velkou překážkou sebe přijetí shazování se, na druhé úrovni je sebe přijetí často jen iluze založená na snižování hodnoty druhých, na třetí úrovni je sebe přijetím chápáno jako „skupinové myšlení“, respektive je silně spojeno s přijetím druhými, jejichž pravidla jedinec musí dodržovat. Na čtvrté úrovni je sebe přijetí nejčastěji spojeno s výkony jedince a jeho přijetím druhými. Pátá úroveň se vyznačuje závislostí sebe přijetí na optimálním plnění rolí a v podstatě není tématem, pokud nedojde ke krizi ohrožením jedincových klíčových rolí, například v podobě ztráty zaměstnání nebo rozchodu. Sebe přijetí je součástí definice cílové šesté a sedmé úrovně jako bezpodmínečné sebe přijetí, které člověku dovoluje věřit vlastním vnitřním prostředkům jako nejlepšímu zdroji moudrosti a vedení.

### ***PCA v párové terapii***

PCA přístup vnímá člověka jako pozitivní a k dobru směřující bytost a vztahy, které jsou založeny na bezpodmínečném přijetí, empatii, čestnosti a opravdovosti označuje jako „lidská setkání“ (Plaňava, 2000, s. 36). Fungující manželské a rodinné soužití má být proto založeno na bezpodmínečném přijetí, respektu a úctě ke svobodě a jedinečné hodnotě každého člena rodiny (Plaňava, 2000). O`Neil (1973 podle Plaňava, 2000, s. 36), vycházející z myšlenek Rogerse, nazval manželství založené na principech humanistické psychologie otevřeným manželstvím, kde se setkávají dvě samostatné, svébytné a plně rovnoprávné bytosti, které se

navzájem respektují a důvěřují si. Principy komunikace v tomto vztahu jsou autenticita, otevřenost, čestnost, neobviňování se a ne hodnocení, ale chápání.

Četné teoretické přístupy a empirické výzkumy naznačují existenci souvislosti mezi sebedpřijetím a citovou vazbou v dospělosti a potvrzují důležitost sebedpřijetí pro úspěšné a zdravé fungování jak na obecné úrovni mezilidských, tak na konkrétní rovině partnerských vztahů.

## II. EMPIRICKÁ ČÁST

### 8. Výzkumný projekt a jeho cíle

V tomto výzkumu byla zjišťována role sebepřijetí v partnerských vztazích, které byly pro výzkumné účely této práce operacionalizovány skrze citovou vazbu v dospělosti, protože tento jediný ukazatel může poskytnout dobrou představu o základní vztahové dynamice i s jejími důsledky pro funkčnost vztahu.

Koncept citové vazby v dospělosti považuji za zvláště užitečný pro výzkum v souvislosti se sebepřijetím, protože mezi nimi lze vidět určité souvislosti. Například z hlediska PCA se bezpodmínečné pozitivní sebepřijetí utváří na základě způsobu přijetí dítěte jeho významnými blízkými v dětství, stejně jako citová vazba v dospělosti má svůj původ v citové vazbě v dětství, která rovněž vzniká na základě vztahu dítěte a jeho primární pečující osoby. Jak na utváření bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí, tak na citovou vazbu v dospělosti mají v průběhu života jedince vliv další proměnné. Výzkumným cílem je tedy zmapování souvislosti mezi úrovní bezpodmínečného (pozitivního) sebepřijetí jedince a jeho úrovní Úzkostnosti a Vyhýbavosti v citové vazbě, potažmo jeho stylem citové vazby v dospělosti.

Sebepřijetí pro výzkumné účely této práce definuji dvěma způsoby, které jsou odraženy i ve výběru výzkumných metod. Zprvce podle PCA, ve smyslu bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí, jako „jedincovo přijetí všech jeho subjektivních zážitků, bez ohledu na vnímané postoje druhých nebo na pravidla a hodnoty, které byly internalizovány ze společenského prostředí“ (Patterson & Joseph, 2013, s. 95). Druhou pracovní definicí v souladu s REBT je bezpodmínečné sebepřijetí jakožto stav, kdy „jedinec plně a bez podmínek přijímá sebe, bez ohledu na to zda se chová nebo nechová inteligentně, správně nebo kompetentně, a zda jej druzí schvalují, respektují nebo milují (Ellis, 1977 podle Szentagotai & David, 2013, s. 131).

Při průzkumu toho, jak se v českém prostředí zachází s pojmem sebepřijetí, jsem se setkala pouze na výzkum sebepřijetí ve smyslu afektivní součásti globálního sebehodnocení podle Tafarodiho a Swanna (1995), kterému se ve své diplomové práci věnoval Malůš (2009). Malůš (2009) jako nástroj k měření sebepřijetí využíval Rosenbergovu Self-Esteem Scale (SES; Rosenberg, 1965). Jde o desetipoložkovou sebezposuzovací stupnici, která měří globální sebehodnotu, kde se položky vztahují k celkovým pocitům sebehodnoty a sebepřijetí.



V českém prostředí se lze setkat také s využitím škály Tafarodiho a Swanna (Tafarodi & Swann, 1995) například u Machanové (2009), která se věnovala psychometrické analýze dotazníku SLCS-R (The Self-Liking/Self-Competence Scale – Revised Version). Zde je však sebepřijetí popsáno jako „internalizovaný citový vztah druhých k vlastní osobě a vyjadřuje tak hodnocení z hlediska sociální žádoucnosti a hodnoty“ – tedy definice přijatelná z hlediska PCA, které předpokládá původ sebepřijetí v dětství na základě přijetí a hodnocení významnými druhými, ne však podle přístupu REBT, které argumentuje zcela proti jakémukoli celostnímu hodnocení sebe.

Osobně s pojetím sebepřijetí, které je součástí sebehodnocení, nesouhlasím a zastávám názor, že sebepřijetí stojí spíše vedle sebehodnocení, na stejné úrovni v rámci v sebepojetí, považují je však za užitečnější, „zdravější“ koncept. Byla jsem proto nucena hledat alternativní způsoby měření, než jaké se u nás doposud používaly.

Z důvodu nenalezení vhodných výzkumných metod v českém jazyce se tak stal cílem této práce i překlad zahraničních výzkumných metod, mapujících sebepřijetí v koncepci PCA a REBT, do českého jazyka a dále jejich porovnání. Rovněž metoda využitá pro měření citové vazby v dospělosti, ECR-RS, byla v této konkrétní verzi v českém prostředí využita poprvé.

## **8.1 Výzkumné otázky, předpoklady a hypotézy**

Hlavní výzkumnou otázkou je, zda vůbec existuje a případně jaký je vztah mezi úrovní sebepřijetí jedince a úrovní jeho Úzkostnosti a Vyhýbavosti v citové vazbě, respektive jeho druhem citové vazby. Při výzkumu vycházím z těchto výzkumných předpokladů:

- jedinci s vyšší úrovní bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí byli v dětství bezpodmínečně přijímání jejich významnými druhými více, než jedinci s nižší úrovní bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí;
- jedinci s vyšší úrovní bezpodmínečného sebepřijetí přijímají druhé více, než jedinci s nižší úrovní bezpodmínečného sebepřijetí;
- jedinci s vyšší úrovní sebepřijetí jsou ve svých partnerských vztazích spokojenější než jedinci s nižší úrovní sebepřijetí;
- jedinci s jistým stylem citové vazby v dospělosti jsou ve vztazích spokojenější, než jedinci s ostatními druhy citové vazby;
- jedinci s vyšší úrovní sebepřijetí jsou v citové vazbě méně Úzkostní a Vyhýbaví než jedinci s nižší úrovní bezpodmínečného sebepřijetí;

- metody UPSRS a USAQ měří podobné, ne však zcela totožné koncepty sebepřijetí;

Při formulaci alternativních hypotéz vycházím z předpokladu nulové hypotézy o neexistenci vztahu (například korelace, rozdílu středních hodnot) mezi proměnnými. Na základě zmapování relevantních teoretických příspěvků k tématu, výzkumných předpokladů a zvolených výzkumných metod (viz kapitola 9. Výzkumné metody) byly sestaveny výzkumné hypotézy, týkající se následujících oblastí:

- porovnání úrovně sebepřijetí (měřeno různými metodami) a Úzkostnosti a Vyhýbavosti v citové vazbě respondentů a hledání signifikantně významných korelací mezi nimi;
- porovnání úrovně sebepřijetí (měřeno různými metodami) u respondentů s různými styly citové vazby a hledání signifikantně významných rozdílů mezi nimi;
- porovnání žen a mužů a hledání signifikantně významných rozdílů;
- porovnání respondentů v partnerském vztahu a v manželství a hledání signifikantně významných rozdílů;
- porovnání respondentů v žijících a nežijících ve společné domácnosti s (manželským) partnerem a hledání signifikantně významných rozdílů.

## 9. Výzkumné metody

Po rozsáhlé rešerši možností, jakými lze zkoumat koncept sebedřijetí a citovou vazbu v dospělosti, jsem dospěla k výběru tří dotazníkových metod, a to Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS) a Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ) k měření úrovně sebedřijetí a Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS) pro zjištění typu citové vazby v dospělosti.

U metod UPSRS a USAQ, které se v českém prostředí využívají vůbec poprvé v rámci tohoto výzkumu, jsem prováděla vlastní překlad do češtiny. U metody ECR-RS byly položky modifikovány z českého překladu verze ECR-R podle Komárkové (2012).

Překlad všech tří metod do českého jazyka probíhal ve dvou fázích. První překlad z originální anglické verze do češtiny provedli tři nezávislí překladatelé se znalostí anglického jazyka a psychologie. Jejich překlady byly porovnány a byla vybrána ta verze každé položky, která nejvíce odpovídala původnímu významu a zároveň zněla v češtině přirozeně a srozumitelně. Tento prvotní český překlad dotazníků poté prošel zpětným překladem do angličtiny, který provedli dva překladatelé bez znalosti původního znění dotazníků. Ty položky, které byly po zpětném překladu výrazně odlišné od originálu, byly upraveny, zbytek byl ponechán v původním překladu, čímž vznikla pilotní podoba dotazníků. Otestování pilotní české verze dotazníku (tedy všechny tři dotazníky v pořadí USAQ, ECR-RS, UPSRS, a demografické údaje) proběhlo na třech subjektech, kde na základě jejich pozitivní zpětné vazby o srozumitelnosti dotazníku, byly všechny položky ponechány a vznikla tím konečná podoba dotazníku (viz Příloha).

O metodách UPSRS a USAQ (viz kapitola 3. Způsoby měření sebedřijetí), zde tedy doplňuji zejména důvod jejich výběru a psychometrické vlastnosti českých verzí. Jelikož jsem se v teoretické části práce nevěnovala metodám měření citové vazby v dospělosti, je dotazník ECR-RS představen podrobněji.

### 9.1 Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS)

Dotazník UPSRS, vytvořený Pattersonem a Josephem (2006), byl sestaven na základě Rogersovy definice pojmu bezpodmínečné pozitivní sebedřijetí a v souladu s principy PCA. Jelikož se i v teoretické části této práce zabývám právě Rogersovým přístupem, a protože jsem

se v rámci rešerše literatury nesetkala s jiným pokusem o vytvoření dotazníkové metody podle PCA, byl tento dotazník logickou volbou.

PCA přístup jeho zaměřením na celou osobnost, ne je na její snadno měřitelné symptomy, byl často kritizován za nedostatek empirického výzkumu, proto Patterson s Josephem (2006) vyzdvihují možnosti evaluace a reevaluace terapeutických změn za pomoci tohoto nemedicínského hodnotícího nástroje, který je teoreticky zakotvený v teorii a praxi zaměřené na člověka.

Velmi praktickým aspektem tohoto dotazníku je jeho délka (celkem jen dvanáct položek hodnocených na pětibodové Likertově škále), a dále jeho složení ze dvou subškál (každá po šesti položkách), které odrážejí faktor Pozitivní sebepřijetí (Self-Regard, dále pro výzkumné potřeby označovaný jako UPSR SR) a faktor Podmíněnosti (Conditionality, dále pro výzkumné potřeby označovaný jako UPSR CND). S těmito faktory se dá pracovat jak dohromady, součtem všech hrubých skóru, tak i samostatně (čímž získáme přesnější představu o struktuře sebepřijetí), a lze je použít i jednotlivě, například pro potřeby změření pouze pozitivního sebepřijetí, tzn. pozitivní sebepřijetí, které ale může být podmíněno (což druhý zvolený dotazník USAQ neumožňuje).

### ***Psychometrické charakteristiky české verze UPSRS***

Reliabilita dotazníku vyjádřena pomocí Cronbachova alfa dosáhla hodnoty 0,832. Koeficient split-half reliability byl spočítán pro subškály samostatně. Pro subškálu UPSR SR je to 0,478 a pro subškálu UPSR CND 0,753. Tyto dvě subškály spolu pozitivně korelují ( $r=0,338$ ;  $p<0,001$ ), přičemž tato úroveň korelace potvrzuje existenci dvou na sobě nezávislých faktorů. Obě subškály vykazují vysokou korelaci s celkovým HS dotazníku (pro UPSR SR  $r=0,884$ ;  $p<0,001$ ; pro UPSR CND  $r=0,738$ ;  $p<0,001$ ).

Průměrný HS položky je 3,090 (minimum 1,477; maximum 4,148), rozptyl položek 0,638. Průměrný HS dotazníku je 37,08. Směrodatná odchylka dotazníku je 7,501, s rozptylem 56,272.

## **9.2 Unconditional Self-Acceptance Questionnaire (USAQ)**

Dotazník USAQ (Chamberlain & Haaga, 2001a) byl pro realizaci výzkumu vybrán jako metoda reprezentující přístup REBT k sebepřijetí. Tento dotazník o dvaceti položkách hodnocených na sedmibodové Likertově škále měří konstrukt bezpodmínečného sebepřijetí.

Dotazník pracuje jen s jednou dimenzí a tou je bezpodmínečné sebepřijetí. Výhodou tohoto dotazníku je jeho přijatelná délka a nezávislost na komplexnějších metodách. Nevýhodou může být kritika jeho konstruktové validity, zejména kvůli vysoké korelaci se sebehodnocením (Chamberlain & Haaga, 2001a; MacInnes, 2006; Thompson & Waltz, 2008), viz kapitola 3. Způsoby měření sebepřijetí.

### ***Psychometrické charakteristiky české verze USAQ***

Vnitřní konzistence dotazníku dosahuje hodnoty  $\alpha=0,710$ . Koeficient split-half reliability je pro celkový dotazník 0,782. Průměrný HS položky je 4,204 (minimum 3,052; maximum 5,574), rozptyl položek 0,308.

Průměrný HS dotazníku je 84,08. Směrodatná odchylka dotazníku je 13,900, s rozptylem 193,207.

### ***Porovnání českých verzí dotazníků UPSRS a USAQ***

Přestože obě tyto metody měří sebepřijetí, vychází z odlišných teoretických rámců, které se odrážejí i v přesném názvu měřeného konstruktů – bezpodmínečné pozitivní sebepřijetí (unconditional positive self-regard) u UPSRS, vycházejícího z PCA, a bezpodmínečné sebepřijetí (unconditional self-acceptance) u USAQ, který je založen na REBT. Existuje tudíž předpoklad určité odlišnosti v měřených konstruktech. Z tohoto důvodu jsem se rozhodla změřit také korelace mezi nimi. Výsledky potvrzují signifikantní mírnou pozitivní korelaci USAQ s UPSR SR ( $r=0,482$ ;  $p<0,00001$ ) a USAQ s UPSR CND ( $r=0,467$ ;  $p<0,00001$ ). Korelace USAQ s celkovým HS UPSRS dosahuje mírné až střední hodnoty  $r=0,578$  na hladině významnosti  $p<0,001$ .

Mírná až střední korelace mezi USAQ a UPSRS, respektive mírná mezi USAQ a subškálami UPSR SR a UPSR CND naznačuje dobrou míru překryvu konstruktů, nechává však zároveň dostatečný prostor pro jejich specifika. Při testování hypotéz budu pracovat zvláště s dotazníkem USAQ, subškálou UPSR SR a UPSR CND.

## **9.3 Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS)**

K měření citové vazby v dospělosti jsem zvolila dotazníkovou sebesposuzovací metodu Experience in Close Relationships – Relationship Structures (ECR-RS) (Fraley et al., 2011). Při výběru hrála roli důvěryhodnost metody, kterou ECR-RS tím, že vychází z široce používaného nástroje Experience in Close Relationships – Revised (ECR-R) splňuje (Fraley,

2010). Dalším důležitým kritériem byla její „uživatelská příjemnost“. Díky tomu, že se ECR-RS skládá pouze z 9 položek, vhodně doplňovala poměrně rozsáhlé výše uvedené dotazníky. Velkým přínosem této metody je práce se dvěma faktory citové vazby – Úzkostností a Vyhýbavostí, se kterými se dá pracovat jak samostatně, tak ve formě čtyř stylů citové vazby, které vzniknou kombinací vysokých a nízkých skóre na těchto dvou dimenzích.

Fraley a kol. (Fraley et al., 2011) si při sestavování dotazníku ECR-RS kladli za cíl vytvořit metodu měření citové vazby, která by byla kratší než běžně používané (ECR i ECR-R byly po 36 položkách) při zachování stejných psychometrických proměnných (nejnižší úroveň vnitřní konzistence je  $\alpha=0,85$ ) a která by umožňovala měřit citovou vazbu nejen v partnerských, ale i v přátelských a rodičovských vztazích. Dotazník ECR-RS lze použít jako zkrácenou verzi ECR-R (Fraley et al., 2011).

Položky dotazníku ECR-RS byly vybrány z modifikované verze dotazníku ECR-R, který je široce používanou metodou měření citové vazby, navrženou k hodnocení dvou základních dimenzí podkládajících vzorce citové vazby, Úzkostnost a Vyhýbavost (Fraley et al., 2011). Dimenze Úzkostnosti reprezentuje rozsah, v jakém se lidé strachují obavami spojenými s citovou vazbou, jako je dostupnost vazebné figury a její schopnost reagovat. Dimenze Vyhýbavosti ukazuje nakolik je lidem nepříjemné otevřít se druhým a záviset na nich. Lidé s jistou citovou vazbou typicky skórují nízko na obou těchto dimenzích (Fraley et al., 2011). ECR-RS se tedy skládá z 9 položek (původně bylo položek 10, ale po faktorové analýze byla poslední položka, která sytila obě dimenze, vyřazena), u kterých faktorovou analýzou potvrdili přítomnost dvou původních dimenzí (Úzkostnost a Vyhýbavost).

Autoři záměrně formulovali položky dotazníku obecně, (například „Bojím se toho, že mě tato osoba může opustit“) aby bylo možné je použít i pro měření jiné než partnerské citové vazby (s otcem, matkou, přítelem). Pro účely této práce, zaměřené pouze na partnerské vztahy, jsem formulaci otázek upravila se zaměřením přímo na partnera, abych respondenty obecnou formulací nemátla (například „Bojím se toho, že mě můj partner může opustit“).

### ***Psychometrické charakteristiky české verze ECR-RS***

Vnitřní konzistence dotazníku Cronbachovo alfa dosahuje hodnoty  $\alpha=0,764$ . Koeficient split-half reliability byl počítán pro subškály samostatně. Pro subškálu Úzkostnost (ECR ANX) je to 0,692 a pro subškálu Vyhýbavost (ECR AVD) 0,714. Tyto dvě subškály spolu mírně pozitivně korelují ( $r=0,221$ ;  $p<0,001$ ), přičemž tato korelace potvrzuje existenci dvou na sobě

nezávislých faktorů. Obě subškály silně korelují s celkovým HS dotazníku (pro ECR ANX  $r=0,676$ ;  $p<0,001$ ; pro ECR AVD  $r=0,868$ ;  $p<0,001$ ).

Průměrný HS položky je 2,202 (minimum 1,445; maximum 2,852), rozptyl položek 0,215. Průměrný HS dotazníku je 19,82. Směrodatná odchylka dotazníku je 7,957, s rozptylem 63,318.

## 10. Výzkumný vzorek

### 10.1 Kritéria pro výběr a výzkumného vzorku a způsob sběru dat

Pro možnost účastnit na výzkumu byly stanoveny tyto podmínky:

- věk minimálně 18 let;
- účastníci museli v době vyplňování dotazníku v heterosexuálním partnerském vztahu, který trvá alespoň dva roky, nebo v manželství (bez časového omezení).

Protože klíčovým tématem této práce je sebestřednost a oblast partnerských vztahů je pouze doplňujícím konceptem, respektive kontextem, ve kterém jsem se rozhodla sebestřednost zkoumat, zařadila jsem do práce jedince v partnerském vztahu, žijící v jedné domácnosti i odděleně, a manželský, zde vnímám jako právně legitimizovaný partnerský vztah. Přestože za partnerský vztah považuji i vztah homosexuální a další alternativní typy vztahů, rozhodla jsem se je pro výzkumné účely této práce do vzorku nezařazovat, abych předešla případnému vlivu dalších proměnných, které by mohly s touto specifickou skupinou partnerů souviset.

Při definování kritérií pro výběr výzkumného vzorku jsem zvažovala i možnost podmínky účasti obou partnerů v páru, což by přineslo ohromné množství dalších informací. V souladu se zaměřením práce na sebestřednost jsem se však rozhodla tuto možnost nevyužít, protože by zde nebyl dostatek prostoru pro skutečné vytěžení potenciálu, které zařazení obou v páru přináší.

Požadavek na délku vztahu (minimálně dva roky) vychází z důvodu prokázané souvislosti mezi délkou vztahu a vznikem citové vazby v daném partnerském vztahu (Hazan & Shaver, 1994, s. 12; Fraley & Davis, 1997, s. 136; Fraley & Shaver, 2000, s. 138). Průměrná doba romantických vztahů, ve kterých dochází k vytvoření a rozvoji citové vazby, jsou 2 roky. V případě manželství nebyla minimální doba jeho trvání stanovena kvůli předpokladu dostatečné doby trvání vztahu (výzkumně potvrzena průměrná délka vztahu respondentů v manželství je v tomto vzorku je přibližně 19 let) a vysoké pravděpodobnosti již vytvořené citové vazby.

Způsob výběru respondentů byl nenáhodný kriteriální, a sběr dat probíhal prostřednictvím internetu (vyplněním online dotazníku), kde byla výzva k vyplnění dotazníku šířena



prostřednictvím sociálních sítí a prostřednictvím emailu, a osobní distribucí papírových dotazníků. S daty z obou zdrojů se při všech analýzách pracovalo společně.

Výběr respondentů byl proveden sebevýběrem, částečně metodou sněhové koule, kdy byli respondenti požádáni o další šíření dotazníku. Sběru dat se účastnili také studenti katedry psychologie FF UK v rámci předmětu Účast na výzkumu, kteří dotazník distribuovali mezi své známé.

## 10.2 Popis výzkumného vzorku

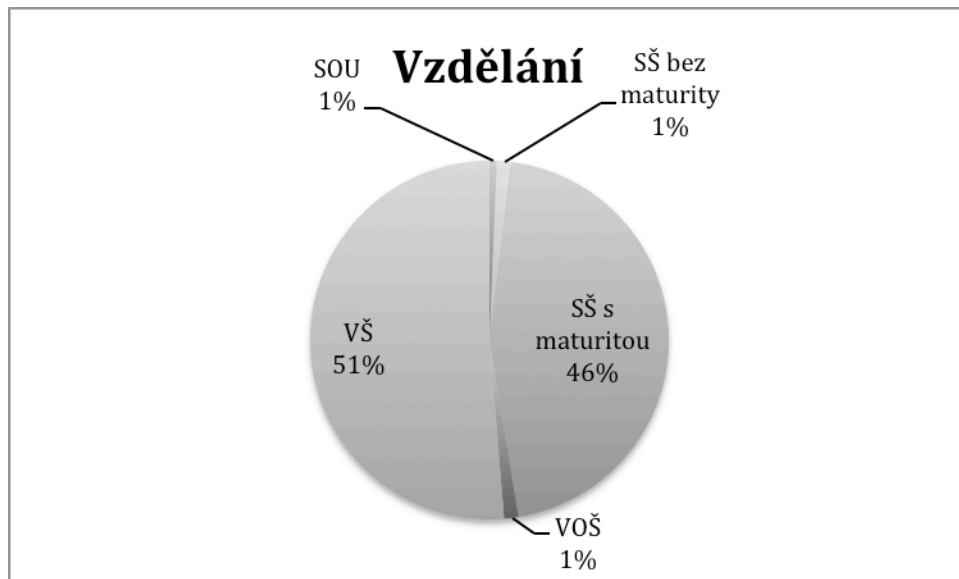
Výzkumu se zúčastnilo celkem 156 respondentů, jeden dotazník byl vyplněn nekompletně a došlo tím k jeho vyřazení a snížení počtu respondentů na 155 (z toho 130 vyplnilo dotazník v jeho online podobě a 25 vyplnilo papírovou verzi).

Poměr žen a mužů je ve výzkumném vzorku nevyvážený (ženy  $n=101$ , tedy 65%; muži  $n=54$ , tedy 35%). Jak je vidět v grafu níže, ve výzkumném vzorku jsou zastoupeni respondenti od 19 do 74 let. Průměrný věk je necelých 38 let, medián 26 let a modus je 25 let.



Graf 01: Věkové zastoupení respondentů.

Co se týká nejvyššího dosaženého vzdělání respondentů, více než polovina respondentů má vzdělání vysokoškolské ( $n=79$ , 51%). Středoškolské vzdělání s maturitou má 70 respondentů (46%) a 5 respondentů (3%) má nižší než středoškolské vzdělání s maturitou.



Graf 02: Struktura vzdělání respondentů.

Téměř čtvrtina respondentů je v současné době v partnerském vztahu bez společného bydlení (n=37; 24%), 39% respondentů se svým partnerem bydlí (n=61) a 37% (n=57) je v manželském vztahu.

Průměrný věk respondentů žijících v partnerském vztahu bez společného bydlení je necelých 23 let (modus 21 let, medián 22 let). Průměrná délka tohoto partnerského vztahu bez bydlení je 3,63 let (modus 2 roky, medián 3 roky).

Respondenti žijící s partnerem mají průměrně 29 let (modus 25 let, medián 26 let). Délka toho to vztahu je průměrně 5 let (modus 3 roky, medián 4 roky).

Průměrný věk respondentů žijících v manželství je 40,6 let (modus 26 let, medián 41 let). Délka vztahu manželů před uzavření sňatku je průměrně 4,5 roku (modus 1 rok, medián 4 roky). Délka manželství je pak v průměru 15,1 let (modus 0,5 roku, medián 15,3 let). Celková doba trvání partnerského vztahu u ženatých a vdaných je průměrně 19,1 let (modus 7,4 let, medián 18 let).

51 respondentů (13,5%) má děti. Z toho 53% (n=27) má dvě děti, 27% (n=14) má tři děti a téměř 20% (n=10) jedno dítě.

Pro více než polovinu respondentů (n=87, 56%) je jejich současný vztah prvním partnerským vztahem trvajícím déle než 2 roky. Téměř třetina respondentů (n=50, 32%) měla před současným vztahem již jeden vztah trvajícím alespoň dva roky. 15 respondentů (10%) mělo takové vztahy již dva, 2 respondenti tři a jeden respondent čtyři.

## 11. Zpracování dat

Sběr dat byl uskutečněn v říjnu a listopadu 2014. Pro zpracování dat byl použit statistický program IBM SPSS Statistics 19, MS Excel 2011 a jeho doplněk StatPlus. Dotazníky byly označeny pořadovými čísly (1 až 155) a data byla nakódována. Data získána od respondentů online byla automaticky převedena do Excel tabulky. Data od respondentů získaná prostřednictvím vytištěného papírového dotazníku byla do datového souboru vložena ručně. Data byla náhodně překontrolována.

Pro zjištění vztahu mezi proměnnými byla provedena analýza korelací v programu StatPlus. Vzhledem k velikosti vzorku ( $n=155$ , respektive  $n=83$ ) jsem očekávala normální rozdělení sledovaných proměnných a využila jsem proto parametrických metod analýzy dat (Pearsonův koeficient, ANOVA, t-test).

Faktory, se kterými se v dotazníku pracuje, jsem pracovně pojmenovala takto:

UPSR HS úroveň celkového bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí podle UPSRS

UPSR SR úroveň Pozitivního sebepřijetí respondenta podle dotazníku UPSRS

UPSR CND úroveň Podmíněnosti sebepřijetí respondenta podle dotazníku UPSRS

USAQ úroveň bezpodmínečného sebepřijetí podle dotazníku USAQ

ECR ANX úroveň Úzkostnosti respondenta získaná z dotazníku ECR-RS

ECR AVD úroveň Vyhýbavosti respondenta získaná z dotazníku ECR-RS

Výzkumné hypotézy se týkají sebepřijetí a jeho souvislosti s citovou vazbou jedince v dospělosti. Pro jejich testování jsem se rozhodla v oblasti citové vazby pracovat jak s dimenzemi Úzkostnost a Vyhýbavost (Brennan, Clark & Shaver, 1998), tak se čtyřmi styly podle konceptualizace Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227). Čtyři styly citové vazby byly ve výzkumném vzorku identifikovány na základě dotazníku ECR-RS seřazením respondentů podle jejich hrubých skóre u faktorů ECR ANX a ECR AVD a výběrem těch, jejichž hrubé skóre se nacházely v nejnižším ( $n=54$ ) a nejvyšším kvartilu ( $n=54$ ). Tímto rozdělením byli získáni typičtí představitelé skórující v daném faktoru nízko nebo vysoko. Výběrem respondentů, kteří se zároveň nacházeli v nejvyšším či nejnižším kvartilu jak u faktoru ECR AVD, tak u faktoru ECR ANX, vznikl vybraný výzkumný vzorek

pro testování hypotéz ( $n=83$ ) pracujících se čtyřmi styly citové vazby. Při práci s dimenzemi Úzkostnost a Vyhýbavost byl využit celý vzorek respondentů ( $n=155$ ).

Výsledky interpretuji obvyklým způsobem na základě jejich statistické významnosti, kdy za významné rozdíly či souvislosti pokládáme výsledky testů významné na hladině 5 % ( $p<0,05$ ), 1 % ( $p<0,01$ ) nebo 0,1 % ( $p<0,001$ ), kde je nejvýše 5%, 1% či 0,1% riziko nesprávného zamítnutí nulové hypotézy o shodě (rozdílu) či nezávislosti (korelace) sledovaných proměnných.

Pro označení hladiny významnosti výsledku budu používat metodu hvězdiček (\*) s významem \* výsledek (korelace) je signifikantní na hladině 0,05 (oboustranná); \*\* výsledek (korelace) je signifikantní na hladině 0,01 (oboustranná).

## 12. Analýza výsledků

### 12.1 Korelace mezi proměnnými

V první části analýzy výsledků se zjišťovala přítomnost korelace mezi úrovní sebepřijetí jedince (USAQ a UPSR HS s faktory UPSR SR a UPSR CND) a mezi jeho úrovní Úzkostnosti (ECR ANX) a Vyhýbavosti (ECR AVD) v citové vazbě.

Korelace jednotlivých faktorů byla provedena v programu IBM SPSS a byly ověřovány tyto hypotézy:

*H<sub>1a</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí jedince (UPSR HS) a jeho úrovní Úzkostnosti v citové vazbě.*

*H<sub>1b</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní Pozitivního sebepřijetí jedince (UPSR SR) a jeho úrovní Úzkostnosti v citové vazbě.*

*H<sub>1c</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí jedince (UPSR CND) a jeho úrovní Úzkostnosti v citové vazbě.*

*H<sub>1d</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní bezpodmínečného sebepřijetí jedince (USAQ) a jeho úrovní Úzkostnosti v citové vazbě.*

*H<sub>2a</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí jedince (UPSR HS) a jeho úrovní Vyhýbavosti v citové vazbě.*

*H<sub>2b</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní Pozitivního sebepřijetí jedince (UPSR SR) a jeho úrovní Vyhýbavosti v citové vazbě.*

*H<sub>2c</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí jedince (UPSR CND) a jeho úrovní Vyhýbavosti v citové vazbě.*

*H<sub>2d</sub>: Existuje statisticky významná negativní korelace mezi úrovní bezpodmínečného sebepřijetí jedince (USAQ) a jeho úrovní Vyhýbavosti v citové vazbě.*

Faktor		ECR ANX	ECR AVD	Celková délka vztahu	N předchozích vztahů
UPSR HS	Pearson. korel. Sig. (2-tailed)	<b>-,482**</b> ,000	<b>-,205*</b> ,011	,132 ,101	,105 ,194
UPSR SR	Pearson. korel. Sig. (2-tailed)	<b>-,481**</b> ,000	<b>-,316**</b> ,000	,037 ,650	,046 ,567
UPSR CND	Pearson. korel. Sig. (2-tailed)	<b>-,277**</b> ,000	,044 ,591	<b>,214**</b> ,008	,144 ,073
USAQ HS	Pearson. korel. Sig. (2-tailed)	<b>-,373**</b> ,000	-,145 ,072	,068 ,403	,129 ,109

Tab03: Vzájemná korelace faktorů.

### 12.1.1 Sebeříjetí a Úzkostnost v citové vazbě

Významná negativní korelace byla zjištěna mezi mírou jeho Úzkostnosti jedince v citové vazbě podle ECR ANX a celkovým skórem dotazníku UPSRS (UPSR HS), značícím míru bezpodmínečného pozitivního sebeříjetí jedince ( $r = -0,482$ ;  $p < 0,001$ ). Tato tendence je patrná i při rozdělení UPSRS na jeho dva faktory, kde UPSR SR vykazuje téměř stejnou míru korelace s ECR ANX jako celkový dotazník ( $r = -0,481$ ;  $p < 0,001$ ), a UPSR CND míru nižší, tedy nízkou až střední korelaci ( $r = -0,277$ ;  $p < 0,001$ ). Statisticky významná je rovněž středně silná negativní korelace ECR ANX a míry bezpodmínečného sebeříjetí (USAQ) ( $r = -0,373$ ;  $p < 0,001$ ).

Na základě těchto výsledků zamítám nulové a přijímám alternativní hypotézy  $H_{1a}$ ,  $H_{1b}$ ,  $H_{1c}$  a  $H_{1d}$ .

### 12.1.2 Sebeříjetí a Vyhýbavost v citové vazbě

Mezi úrovní Vyhýbavosti v citové vazbě jedince (ECR AVD) a UPSR HS byla nalezena nízká až střední negativní korelace ( $r = -0,205$ ;  $p < 0,05$ ) a středně silná korelace mezi faktorem ECR AVD a UPSR SR ( $r = -0,316$ ;  $p < 0,001$ ), přijímám tedy hypotézy  $H_{2a}$  a  $H_{2b}$ .

Mezi ECR AVD a UPSR CND, ani mezi ECR AVD a bezpodmínečným sebeříjetím (USAQ) nebyla nalezena statisticky významná korelace. Hypotézy  $H_{2c}$  a  $H_{2d}$  se proto zamítají.

Mimo stanovené hypotézy jsem se navíc rozhodla ověřit, zda existuje souvislost mezi délkou vztahu, počtem předchozích vztahů a úrovní sebeříjetí. Statisticky významnou se v tomto ohledu jeví pouze mírná pozitivní korelace UPSR CND a délky vztahu.

### 12.1.3 Věk respondentů

Mimo stanovené hypotézy byla zjišťována také korelace věku respondentů s jednotlivými proměnnými.

		UPSR HS	UPSR SR	UPSR CND	USAQ	ECR ANX	ECR AVD
Věk	Pearson. korel. Sig. (2- tailed)	0,090	-0,040	<b>,239**</b>	<b>,162*</b>	-0,133	<b>,299**</b>
		,266	,619	,003	,044	,099	,000

Tab04: Korelace věku respondentů s dalšími faktory.

Jak je vidět v tabulce (Tab04), statisticky významná mírnou pozitivní korelace s věkem respondentů byla nelezena u faktorů UPSR CND ( $r=0,239$ ;  $p=0,03$ ), USAQ ( $r=0,162$ ;  $p=0,44$ ) a ECR AVD ( $r=0,299$ ;  $p<0,001$ ).

## 12.2 Porovnávání odlišných skupin ve výzkumném vzorku

Porovnávání odlišných skupin ve výzkumném vzorku bylo provedeno prostřednictvím testování hypotéz metodou ANOVA pro práci se čtyřmi styly citové vazby, a pomocí dvouvýběrového t-testu s rovností rozptylů (oboustranné testování) pro práci se vzorkem na základě deskriptivních údajů (pohlaví, vztahový status, apod. ). Pro tyto testy byl použit výzkumný vzorek ( $n=83$ ) vybraný na základě extrémních hodnot ECR ANX a ECR AVD.

### 12.2.1 Sebeříjetí u jedinců s různými styly citové vazby

*H<sub>3a</sub>: Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Pozitivního sebeříjetí (UPSR SR) u jedinců s různými styly citové vazby.*

*H<sub>3b</sub>: Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Podmíněnosti pozitivního sebeříjetí (UPSR CND) u jedinců s různými styly citové vazby.*

		Součet čtverců	df	Střední čtverec	F	Sig.
UPSR SR	Mezi skupinami	494,928	3	164,976	6,764	,000
	Uvnitř skupin	1926,952	79	24,392		
	Součet	2421,880	82			
UPSR CND	Mezi skupinami	109,772	3	36,591	2,503	,065
	Uvnitř skupin	1154,854	79	14,618		
	Součet	1264,627	82			

Tab05: Test ANOVA pro faktory UPSR SR a UPSR CND. Na hladině významnosti  $p < 0,001$  je potvrzen rozdíl mezi úrovní Pozitivního sebepřijetí u jedinců s různými styly citové vazby. Rozdíl mezi úrovní Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí u jedinců s různými typy citové vazby se hladině významnosti pouze blíží.

Na základě výsledků, viz Tab05, je hypotéza  $H_{3a}$  o existenci statisticky významných rozdílů v úrovni Pozitivního sebepřijetí (UPSR SR) u jedinců s různými styly citové vazby je potvrzena na hladině významnosti  $p < 0,001$ . Tento trend je naznačen i pro faktor Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí (UPSR CND), výsledky však nedosahují statistické významnosti ( $p = 0,65$ ) a hypotéza  $H_{3b}$  se zamítá.

Na základě potvrzení  $H_{3a}$  byl proveden Tukeyho post hoc test, aby se zjistilo, mezi kterými skupinami jsou největší rozdíly.

(I) Typy vazby	(J) Typy vazby	Rozdíl stř. hodnot (I-J)	Směrodat. Chyba	Sig.	95% Hladina spolehlivosti	
					Dolní hranice	Horní hranice
Jistý styl	<b>Zaujatý styl</b>	4,788*	1,741	<b>,036*</b>	,22	9,36
	Vyhýbavý styl	1,922	1,499	,577	-2,01	5,86
	<b>Ustrašený styl</b>	5,653*	1,337	<b>,000**</b>	2,14	9,16
Zaujatý styl	<b>Jistý styl</b>	-4,788*	1,741	<b>,036*</b>	-9,36	-,22
	Vyhýbavý styl	-2,866	1,911	,442	-7,88	2,15
	Ustrašený styl	,865	1,787	,962	-3,82	5,56
Vyhýbavý styl	Jistý styl	-1,922	1,499	,577	-5,86	2,01
	Zaujatý styl	2,866	1,911	,442	-2,15	7,88
	Ustrašený styl	3,732	1,553	,085	-,34	7,81
Ustrašený styl	<b>Jistý styl</b>	-5,653*	1,337	<b>,000**</b>	-9,16	-2,14
	Zaujatý styl	-,865	1,787	,962	-5,56	3,82
	Vyhýbavý styl	-3,732	1,553	,085	-7,81	,34

Tab06: Post hoc Tukeyho test pro faktor UPSR SR.



Tukeyho post hoc test potvrzuje statisticky významný rozdíl v úrovni Pozitivního sebepřijetí mezi jedinci s jistým a zaujatým stylem citové vazby ( $p=0,36$ ) a jedinci s jistým a ustrašeným stylem citové vazby ( $p<0,001$ ).

$H_{3c}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) u jedinců s různými styly citové vazby.

	Součet čtverců	df	Střední čtverec	F	Sig.
Mezi skupinami	1814,277	3	604,759	3,212	<b>0,027*</b>
Uvnitř skupin	14875,145	79	188,293		
Součet	16689,422	82			

Tab07: Test ANOVA pro faktor USAQ. Na hladině významnosti  $p=0,027$  je potvrzen rozdíl mezi úrovní bezpodmínečného sebepřijetí u jedinců s různými styly citové vazby.

Na základě výsledků, viz Tab07, je hypotéza  $H_{3c}$  o existenci statisticky významných rozdílů v úrovni bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) u jedinců s různými styly citové vazby potvrzena na hladině významnosti  $p<0,05$  (konkrétně  $p=0,027$ ), byl tedy proveden Tukeyho post hoc test, aby se zjistilo, mezi kterými skupinami se vyskytují největší rozdíly.

(I) Typy vazby	(J) Typy vazby	Rozdíl stř. hodnot (I-J)	Směrodat. Chyba	Sig.	95% Hladina spolehlivosti	
					Dolní hranice	Horní hranice
Jistý styl	Zaujatý styl	8,755	4,837	,276	-3,94	21,45
	Vyhýbavý styl	-1,112	4,166	,993	-12,04	9,82
	Ustrašený styl	9,100	3,716	<b>,076</b>	-,65	18,85
Zaujatý styl	Jistý styl	-8,755	4,837	,276	-21,45	3,94
	Vyhýbavý styl	-9,866	5,310	,254	-23,80	4,07
	Ustrašený styl	,345	4,965	1,000	-12,69	13,38
Vyhýbavý styl	Jistý styl	1,112	4,166	,993	-9,82	12,04
	Zaujatý styl	9,866	5,310	,254	-4,07	23,80
	Ustrašený styl	10,212	4,314	<b>,092</b>	-1,11	21,53
Ustrašený styl	Jistý styl	-9,100	3,716	<b>,076</b>	-18,85	,65
	Zaujatý styl	-,345	4,965	1,000	-13,38	12,69
	Vyhýbavý styl	-10,212	4,314	<b>,092</b>	-21,53	1,11

Tab08: Post hoc Tukeyho test pro faktor USAQ.

Žádná kombinace stylů citové vazby (viz Tab08) nedosáhla statisticky významného rozdílu v hodnotě bezpodmínečného sebepřijetí při oboustranném testování. Rozdíl mezi úrovní

bezpodmínečného sebezprijetí mezi jedinci s jistým a ustrašeným typem citové vazby a mezi jedinci s Vyhýbavým a ustrašeným stylem citové vazby se však hladině významnosti blíží a při jednostranném testování by této hladiny dosáhl.

### 12.2.2 Rozdíly mezi muži a ženami

$H_{4a}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Pozitivního sebezprijetí (UPSR SR) mezi muži a ženami.

$H_{4b}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Podmíněnosti pozitivního sebezprijetí (UPSR CND) mezi muži a ženami.

$H_{4c}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni bezpodmínečného sebezprijetí jedince (USAQ) mezi muži a ženami.

$H_{4d}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Úzkosti v citové vazbě (ECR ANX) mezi muži a ženami.

$H_{4e}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Vyhýbavosti v citové vazbě (ECR AVD) mezi muži a ženami.

Metoda	Pohlaví	N	Stř. Hodnota	Směrodatná odchylka	Rozdíl středních hodnot	Sig. (2-tailed)
UPSR SR	ženy	45	21,73	5,241	0,286	0,813
	muži	38	21,45	5,722		
UPSR CND	ženy	45	16,07	4,070	0,751	0,389
	muži	38	15,32	3,764		
USAQ	ženy	45	87,18	15,592	5,573	<b>0,076</b>
	muži	38	81,61	12,028		
ECR ANX	ženy	45	7,33	4,973	0,702	0,499
	muži	38	6,63	4,340		
ECR AVD	ženy	45	13,16	7,385	-1,002	0,531
	muži	38	14,16	7,058		

Tab09: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro faktory UPSR SR, UPSR CND, USAQ, ECR ANX, a ECR AVD u mužů a u žen.

Jak je patrné v tabulce (Tab09), ani u jednoho faktoru nedosáhla hladina významnosti rozdílů mezi muži a ženami nižší než 0,05 (pro oboustranné testování), což znamená, že ani na hladině významnosti 0,05 nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl v průměrech hodnot faktorů UPSR SR, UPSR CND, USAQ, ECR ANX, a ECR AVD mezi ženami a muži. Blízko signifikantní hladiny významnosti se pohyboval jen rozdíl mezi muži a ženami u dotazníku USAQ, kde ženy dosahovaly vyšších hodnot než muži ( $p=0,076$ ).

Na základě těchto výsledků nelze tedy zamítnout  $H_0$  o neexistenci rozdílu pro dané faktory u mužů a u žen a  $H_{4a-c}$  zamítáme.

### 12.2.3 Rozdíly mezi partnerským vztahem a manželstvím

Následující hypotézy srovnávají skupinu respondentů, kteří jsou v současné době v partnerském vztahu (tady jak ty, co s partnerem sdílí společnou domácnost, tak ty, kteří s partnerem nežijí) a skupinu respondentů v manželství.

$H_{5a}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Pozitivního sebepřijetí (UPSR SR) mezi respondenty v partnerském vztahu a v manželství.

$H_{5b}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí (UPSR CND) mezi respondenty v partnerském vztahu a v manželství.

$H_{5c}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni bezpodmínečného sebepřijetí jedince (USAQ) mezi respondenty v partnerském vztahu a v manželství.

$H_{5d}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Úzkosti v citové vazbě (ECR ANX) mezi respondenty v partnerském vztahu a v manželství.

$H_{5e}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Vyhýbavosti v citové vazbě (ECR AVD) mezi respondenty v partnerském vztahu a v manželství.

Metoda	Vztahový status	N	Stř. Hodnota	Směrodatná odchylka	Rozdíl středních hodnot	Sig. (2-tailed)
UPSR SR	partneři	56	22,07	5,241	1,442	0,260
	manželé	27	20,63	5,722		
UPSR CND	partneři	56	15,38	4,070	-1,069	0,248
	manželé	27	16,44	3,764		
USAQ	partneři	56	83,27	15,592	-4,177	0,213
	manželé	27	87,44	12,028		
ECR ANX	partneři	56	7,29	4,973	0,841	0,446
	manželé	27	6,44	4,340		
ECR AVD	partneři	56	12,95	7,385	-2,054	0,226
	manželé	27	15,00	7,058		

Tab10: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro faktory UPSR SR, UPSR CND, USAQ, ECR ANX, a ECR AVD u respondentů v partnerském vztahu a v manželství.

Na základě výsledků provedeného t-testu (viz Tab10) nedosáhl ani u jednoho faktoru rozdíl v průměrech hodnot mezi respondenty v partnerském vztahu a v manželství potřebné hladiny

významnosti. Není proto možné zamítnout  $H_0$  o neexistenci rozdílu u daných faktorů pro respondenty v partnerském vztahu a v manželství a  $H_{5a-e}$  zamítáme.

#### 12.2.4 Rozdíly mezi respondenty s ohledem na společné soužití s partnerem

Byly změřeny také rozdíly mezi skupinami respondentů rozdělenýchmi podle toho, zda s partnerem žijí (v dotazníku varianty: zadaný/á, bydlím s partnerem ve společné domácnosti, a ženatý/vdaná), nebo nežijí (v dotazníku varianta zadaný/á, nebydlím s partnerem ve společné domácnosti). U respondentů v manželském vztahu se společné bydlení s manželem/manželkou předpokládá. K této oblasti se vztahují následující hypotézy:

$H_{6a}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Pozitivního sebepřijetí (UPSR SR) mezi respondenty žijícími s partnerem v jedné domácnosti a mezi respondenty, kteří s partnerem nežijí.

$H_{6b}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí (UPSR CND) mezi respondenty žijícími s partnerem v jedné domácnosti a mezi respondenty, kteří s partnerem nežijí.

$H_{6c}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni bezpodmínečného sebepřijetí jedince (USAQ) mezi respondenty žijícími s partnerem v jedné domácnosti a mezi respondenty, kteří s partnerem nežijí.

$H_{6d}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Úzkostnosti v citové vazbě (ECR ANX) mezi respondenty žijícími s partnerem v jedné domácnosti a mezi respondenty, kteří s partnerem nežijí.

$H_{6e}$ : Existují statisticky významné rozdíly v úrovni Vyhýbavosti v citové vazbě (ECR AVD) mezi respondenty žijícími s partnerem v jedné domácnosti a mezi respondenty, kteří s partnerem nežijí.

Metoda	Vztahový status	N	Stř. Hodnota	Směrodatná odchylka	Rozdíl středních hodnot	Sig. (2-tailed)
<b>UPSR SR</b>	žijící společně	24	23,17	5,247	2,201	0,095
	nežijící společně	59	20,97	5,423		
<b>UPSR CND</b>	žijící společně	24	16,04	4,630	0,448	0,640
	nežijící společně	59	15,59	3,639		
<b>USAQ</b>	žijící společně	24	84,25	11,486	-0,530	0,879
	nežijící společně	59	84,78	15,341		
<b>ECR ANX</b>	žijící společně	24	8,21	5,242	1,683	0,138
	nežijící společně	59	6,53	4,384		
<b>ECR AVD</b>	žijící společně	24	11,83	6,091	-2,506	0,152
	nežijící společně	59	14,34	7,547		

Tab11: Dvouvýběrový t-test s rovností rozptylů pro faktory UPSR SR, UPSR CND, USAQ, ECR ANX, a ECR AVD pro respondenty žijící a nežijící společně s partnerem.

Při porovnání skupin respondentů, kteří žijí a nežijí ve společné domácnosti, nebyl nalezen žádný signifikantně významný výsledek. Za předpokladu oboustranného testování by však jako signifikantně významný vyšel rozdíl ve vyšším sebepřijetí u společně žijících partnerů, oproti partnerům, kteří společně nežijí.

### 13. Interpretace a diskuze výsledků

Primární výzkumné hypotézy se týkaly vztahu sebepřijetí respondentů a jejich citové vazby v dospělosti, reprezentované dimenzemi Úzkostnost a Vyhýbavost (ověřené korelační analýzou) a dále čtyřmi styly citové vazby (jistý, zaujatý, vyhýbavý a ustrašený), ověřené testem ANOVA.

Korelační analýza potvrdila významný negativní vztah mezi sebepřijetím a Úzkostností jedinců napříč použitými metodami. Korelace však neudává směr tohoto negativního vztahu, nedá se tedy hovořit o kauzalitě a výsledek se dá interpretovat oběma způsoby, tedy buď tak, že čím více se jedinec přijímá, tím méně je v partnerských vztazích úzkostný, nebo naopak, čím méně je jedinec ve vztahu úzkostný, tím více se přijímá.

Negativní vztah mezi mírou Vyhýbavosti jedince a sebepřijetím se potvrdil pouze u dvou faktorů, a to u UPSR HS a UPSR SR. U faktoru USAQ je jednalo o negativní korelaci, která byla za podmínek oboustranného testování na hranici významnosti a za použití jednostranného testování, které by bylo v tomto případě oprávněné, by byla již tato úroveň korelace signifikantní na  $p < 0,05$ . U faktoru Podmíněnosti pozitivního sebepřijetí nebyl vztah nalezen. Vzhledem k nízké síle korelací by se tyto výsledky daly interpretovat tak, že se zvyšujícím se sebepřijetím jedince mírně klesá jeho tendence k vyhýbání se blízkosti v partnerských vztazích.

Aby bylo možné ověřit souvislost úrovně sebepřijetí a čtyř stylů citové vazby v dospělosti, byla zjišťována existence rozdílů středních hodnot metodou ANOVA. U sebepřijetí měřeného prostřednictvím UPSRS se prokázal významný rozdíl středních hodnot pro faktor Pozitivního sebepřijetí (UPSR SR) ( $p < 0,001$ ), pro faktor Podmíněnost pozitivního sebepřijetí (UPSR CND) se rozdíl ukázal pouze pod hladinou významnosti ( $p = 0,65$ ). U bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) se potvrdil signifikantní rozdíl středních hodnot ( $p = 0,027$ ). Oba druhy sebepřijetí se tedy významně liší napříč styly citových vazeb.

K osvětlení rozdílů v úrovni sebepřijetí mezi konkrétními styly citové vazby byly provedeny post hoc testy pro faktory UPSR SR a USAQ. U faktoru UPSR SR se ukázal významný rozdíl mezi jistým (střední hodnota –  $M = 24,33$ ; směrodatná odchylka –  $SD = 24,33$ ) a zaujatým ( $M = 19,55$ ;  $SD = 5,106$ ) a jistým a ustrašeným ( $M = 18,68$ ;  $SD = 5,226$ ) stylem citové vazby. Pro faktor USAQ nebyly rozdíly signifikantní při oboustranném testování. V případě

jednostranného testování, které by zde bylo uplatnitelné, by však rozdíly signifikantní byly, a to mezi jistým ( $M=88,30$ ;  $SD=14,394$ ) a ustrašeným ( $M=79,20$ ;  $SD=10,828$ ) stylem citové vazby ( $p=0,076$  pro oboustranné testování) a ustrašeným a vyhýbavým stylem citové vazby ( $M=89,41$ ;  $SD=16,655$ ), na hladině významnosti  $p=0,092$  při oboustranném testování.

Obě konceptualizace sebepřijetí, prostřednictvím faktorů UPSR SR a USAQ, potvrzují výrazně vyšší úroveň sebepřijetí u jedinců s jistým stylem citové vazby (nízká Úzkostnost, nízká Vyhýbavost; v pojetí Bartholomew dán kombinací pozitivního modelu sebe i druhých; Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227), oproti jedincům s ustrašeným stylem citové vazby, který je dán kombinací vysoké Úzkostnosti a vysoké Vyhýbavosti jedince (negativní model sebe i druhých). Tento výsledek je podepřen negativní korelací sebepřijetí s oběma dimenzemi, přičemž výraznější je negativní korelace s Úzkostností.

U jedinců s jistou vazbou je také výrazně vyšší úroveň Pozitivního sebepřijetí (UPSR SR), než u jedinců se zaujatým stylem citové vazby (vysoká Úzkostnost, nízká Vyhýbavost; negativní model sebe a pozitivní model druhých).

Výsledky naznačují, že jedinci s vyhýbavým stylem citové vazby (nízká Úzkostnost, vysoká Vyhýbavost; pozitivní model sebe, negativní model druhých) mají vyšší úroveň bezpodmínečného sebepřijetí (USAQ) než jedinci s ustrašeným stylem citové vazby (vysoká Úzkostnost, vysoká Vyhýbavost; negativní model sebe i druhých), při oboustranném testování je však tento rozdíl neprůkazný. Tyto výsledky naznačují podobnost sebepřijetí a konceptu pozitivního, respektive negativního modelu sebe.

Zde potvrzená negativní korelace sebepřijetí a Úzkostnosti v citové vazbě je podpořena dalšími výzkumy, které našly souvislosti Úzkostnosti s nízkým sebepřijetím a nízkým sebehodnocením, stejně jako tendence podmiňovat sebepřijetí souhlasem druhých (Collins & Read, 1990; Griffin & Bartholomew, 1994).

Zároveň jsou výsledky v souladu se zkoumáním souvislosti sebepřijetí a (obecné) úzkostnosti, kde Ohnmacht a Muro (1967) našli negativní korelaci a zároveň s poznatky Suinna a Hilla (1964), kteří zjistili, že úzkostnost narušuje vztah mezi přijetím sebe a druhých, konkrétně, že úzkostnost je spojena se snížením sebepřijetí, ne však se snížením přijetí druhých.

Výše uvedené výsledky jsou v souladu s mým osobním předpokladem o tom, že velmi nízká úroveň sebepřijetí bude partnerské vztahy jedince ovlivňovat několika způsoby. Může buď přímo zabraňovat vytvoření vážného partnerského vztahu pocitem člověka, že si nezaslouží

být milován. Toto pojetí je podporováno teorií Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227) a jejím ustrašeným stylem citové vazby (kombinace negativního modelu sebe i druhých), kdy člověk v důsledku nízkého sebedřijetí, nízkého pocitu vlastní hodnoty a očekávání negativní reakce druhých, ani partnerský vztah nenaváže. Další možností by mohlo být navázání takového partnerského vztahu, který by naplnil očekávání jedince, tedy s partnerem, který skutečně jedince považuje za nehodného lásky a neváží si jej – to by dále posilovalo jedincovo negativní přesvědčení o sobě i o druhých.

Další důsledek nízkého sebedřijetí pro partnerské vztahy vidím v kombinaci negativního modelu sebe a pozitivního modelu druhých (tedy podle Bartholomew zaujatý styl citové vazby), kdy by mohla být potřeba vlastního přijetí saturována skrze přijetí romantickým partnerem. Taková vztahová dynamika by mohla mít za důsledek, že jedinci s nízkým sebedřijetím budou spíše zůstat v neuspokojivých vztazích ze strachu, aby nepřišli o svůj zdroj, respektive prostředek sebedřijetí, skrze přijetí partnerem.

Tyto předpoklady by bylo třeba dále empiricky testovat na skupině respondentů, kde se dá vztahová dynamika založená na negativním modelu sebe očekávat, například u jedinců, kteří dlouhodobě setrvávají v nefunkčních až destruktivních vztazích, u obětí domácího násilí, apod. V případě potvrzení této teorie by pak mohlo být přínosné sestavit intervenční plán, založený zejména na posílení sebedřijetí (vytvoření pozitivního modelu sebe) a zároveň na zlepšení modelu druhých.

Při **porovnávání skupin mužů a žen** nebyl nalezen žádný signifikantní rozdíl pro žádný ze zkoumaných faktorů. Pouze u faktoru USAQ byla nesignifikantní tendence ( $p=0,076$ ) k vyššímu skórování žen ( $M=87,18$ ;  $SD=15,592$ ) oproti mužům ( $M=81,61$ ;  $SD=12,028$ ).

Porovnání skupin v **partnerském vztahu a v manželství** se ukázalo být bez signifikantních rozdílů, ověřila jsem proto rozdíly ve skupinách mezi jedinci, kteří s **partnerem nežijí a jedinci žijícími s partnerem**, i manželským, ve společné domácnosti, protože partnerství se společným soužitím může být pojímáno jako ekvivalent manželského vztahu, pouze bez jeho právní legitimizace. Ani při srovnání těchto skupin nebyl nalezen signifikantní rozdíl při oboustranném testování, při jednostranném by však jako signifikantní vyšel rozdíl mezi vyšším Pozitivním sebedřijetím (UPSR SR) jedinců, kteří žijí společně s partnerem, než mezi těmi, kteří s partnerem nežijí. Dalo by se tedy uvažovat o pozitivním vlivu partnerského soužití na úroveň sebedřijetí.



U **počtu předchozích vztahů** jedince nebyla nalezena žádná signifikantní korelace, zdá se tedy, že úroveň sebepřijetí se neodráží v počtu „vážných“ partnerských vztahů. To je na první pohled poněkud překvapivé, vzhledem k mému očekávání větší „vztahové fluktuace“ při nízkém sebepřijetí. Hned na pohled druhý je však výsledek pochopitelný proto, že úroveň sebepřijetí (model sebe) není jediným prvkem moderujícím trvalost partnerských vztahů (dalším je v tomto pojetí přinejmenším model druhých).

Pozitivní korelace mezi **celkovou délkou vztahu** a jistým stylem citové vazby, očekávaná Hazan a Shaverem (Hazan & Shaver, 1997) z důvodu úbytku fascinace a zaujetí partnerem s tím, jak se vztah vyvíjí od romantické fáze k trvalému svazku, nebyla na tomto vzorku potvrzena (ECR ANX;  $r = -0,056$ ;  $p = 0,615$ ; ECR AVD;  $r = 0,212$ ;  $p = 0,550$ ). Celková délka vztahu má mírnou pozitivní korelaci pouze s Podmíněností pozitivního sebepřijetí – UPSR CND ( $r = 0,214$ ;  $p < 0,01$ ), což může znamenat, že čím déle partnerský vztah trvá, tím méně je sebepřijetí jedince podmíněné, respektive tím více je jeho sebepřijetí bezpodmínečné. Tento vztah byl ovšem potvrzen i v souvislosti s věkem jedince ( $r = 0,239$ ;  $p < 0,001$ ) nelze tedy určit, zda se jedná o funkci trvalého partnerského vztahu (jehož délka přirozeně koreluje s věkem, v tomto vzorku  $r = 0,838$ ;  $p < 0,01$ ), nebo jen o „efekt stárnutí“.

Další souvislosti s **věkem** se projevily u velmi slabé pozitivní korelaci s bezpodmínečným sebepřijetím (USAQ;  $r = 0,162$ ;  $p < 0,05$ ) a středně silné pozitivní korelace s Vyhýbavostí jedince ( $r = 0,299$ ;  $p < 0,01$ ). Pozitivní korelace s Vyhýbavostí společně se slabou negativní, ale nesignifikantní korelací s Úzkostností je v protikladu k výsledkům Komárkové (2012, s. 122), která změřila pozitivní korelaci věku s Úzkostností ( $r = 0,200$ ;  $p < 0,01$ ) a nesignifikantní negativní korelaci věku s Vyhýbavostí.

### ***Limity výzkumu***

Jednou z možností vylepšení výzkumu je zlepšení metod, respektive zlepšení překladu dotazníku do češtiny. Překlad probíhal jen svépomocí a i když bylo pro správnost překladu zařazeno několik kontrolních mechanismů, mohlo v něm dojít k posunu významu položek. Problém však vidím v samotném originálním znění dotazníku, kdy by rozdíl ve vnímání položek (třebaže v přesném překladu) mohl být způsoben i společenským kontextem. Původní verze zde použitých dotazníků vycházejí z amerického (USAQ, ECR-RS) nebo anglického (UPSRS) prostředí, a výrazy pro toto prostředí běžné, mohou znít v češtině podivně (například „I truly like myself“, přeloženo jako „Mám se opravdu rád/a“).

Co se týká samotného výběru dotazníků, považuji za dobré rozhodnutí užití obou metod z toho důvodu, že měří poněkud odlišné aspekty sebepřijetí (pro psychometrické srovnání viz kapitola 9.3 Porovnání UPSRS a USAQ). U dotazníku USAQ se dá považovat za nevýhodu, že nejsou odděleny škály sebepřijetí a jeho Podmíněnosti, tzn. mohl by diskriminovat jedince, kteří mají vysoké, ale podmíněné sebepřijetí. Stejně tak dotazník UPSRS, který vychází z modelu bezpodmínečného pozitivního sebepřijetí by mohl diskriminovat ty jedince, kteří mají vysoké bezpodmínečné sebepřijetí, je pro ně však definováno afektivně neutrálně, bez pozitivní konotace. Kombinaci metod vnímám za užitečnou také proto, že se dobře doplňují, UPSRS svými dvěma dimenzemi a USAQ afektivní neutralitou, nediskriminuje tak jedince, pro které nemá sebepřijetí pozitivní konotaci.

Otázkou zůstává, nakolik výše uvedené metody měří obecnou (trvalou, rysovou) úroveň sebepřijetí jedince, a na kolik jen její přítomný stav, ovlivnitelný mnoha faktory (aktuální situací a náladou jedince, objektivními okolnostmi, apod.). Implicitně se předpokládá jistá stabilita v úrovni sebepřijetí v průběhu života jedince (v PCA sebepřijetí vychází z raných zkušeností, v REBT zase z biologické determinace k iracionalitě), zároveň je však ponechán prostor pro změnu v terapeutickém kontextu (v PCA skrze bezpodmínečné přijetí terapeutem, v REBT prostřednictvím přijetí racionálního přístupu k vlastní osobě). Explicitně však otázka trvalosti versus proměnlivosti sebepřijetí nebyla systematicky řešena v žádném z mně dostupných zdrojů, což považuji za rezervu tohoto konceptu.

Dalším limitem zvolených metod je výběr ECR-RS k měření citové vazby v dospělosti, který je založen na dvou dimenzích, využívám jej zde ale i k vytvoření čtyř stylů citové vazby podle Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991). Takovéto použití dotazníku je teoreticky možné, přesnějších výsledků by ale bylo jistě dosaženo použitím metody, který z koncepce čtyř vazebných stylů přímo vychází. Pro účely této práce však byla důležitější délka a spolehlivost metody ECR-RS.

### ***Intervenující proměnné***

Proměnné, které mohly výrazně ovlivnit výsledky, se kterými se ale v tomto výzkumu nepracovalo, jsou úroveň znalosti sebe sama a pochopení se (self-knowledge, self-understanding) a schopnost introspekce respondentů. Tyto proměnné jsou, dle mého soudu, základním předpokladem pochopení dotazníkových položek a validního vyplnění dotazníku.

### ***Výzkumný vzorek***

Výsledky zde získané platí pouze pro konkrétní vzorek respondentů, s nímž se pracovalo. Kvůli nereprezentativitě výzkumného vzorku výsledky nelze zobecňovat.

Se způsobem výběru respondentů souvisí další velká rezerva výzkumu a tou je omezení zkoumaného vzorku pouze na jedince, kteří jsou v současné době v alespoň dva roky trvajícím vztahu. Tím jsme se ochudili o data například od jedinců, kteří jsou „mezi vztahy“, tedy v současné době bez vztahu, přestože partnerské vztahy pro ně problémovou oblastí nejsou, protože za jeden z efektů vysoké úrovně sebezpřijetí považují nesetrvání v nefunkčním vztahu (u tohoto vzorku se tedy dá předpokládat pozitivní korelace mezi úrovní sebezpřijetí a jistotou citové vazby). Dále se do výzkumného vzorku nedostali jedinci, kteří v dlouhodobém partnerském svazku nejsou, protože pro ně tato oblast představuje problém (například kvůli výrazné Úzkostnosti nebo Vyhýbavosti v citové vazbě), a u kterých lze očekávat i nízkou úroveň sebezpřijetí.

Do budoucna bych proto považovala za velmi přínosné zkoumat koncept sebezpřijetí u jedinců bez ohledu na jejich současný vztahový status. Možností pro další výzkum by bylo zkoumání sebezpřijetí v souvislosti s obecným typem citové vazby v dospělosti (tedy ne jen s romantickým partnerem), který se dá rovněž měřit metodou ECR-RS (s lehkým pozměněním instrukcí). Tím by se značně rozšířilo pole možných respondentů a bylo by tak možné lépe zmapovat distribuci úrovně sebezpřijetí, například za účelem tvorby norem dotazníků UPRS a USAQ a zároveň by se tak mohli do vzorku dostat respondenti u nichž lze očekávat extrémně vysokou Úzkostnost a Vyhýbavost v citové vazbě.

## 14. Závěr

V této diplomové práci byly teoreticky popsány koncepty sebepřijetí, partnerské vztahy, citová vazba v dospělosti a jejich propojení. Speciální důraz byl kladen na popis sebepřijetí v kontextu přístupu zaměřeného na člověka (PCA) a v racionálně emoční behaviorální terapii (REBT).

Sebepřijetí tak jak jej chápou já, značí, nakolik má člověk sám sebe rád, nakolik si uvědomuje své přednosti a nedostatky, a přijímá je jako součást sebe samého. Sebepřijetí nezabraňuje změně a zlepšení člověka, naopak je jejich podmínkou. Přijímat sám sebe pro mě znamená základní předpoklad pro spokojený život a dobré mezilidské a partnerské vztahy. Naopak nepřijetí sebe považuji za problém, který nemusí být na první pohled na člověku patrný, díky mnoha kompenzačním manévřům, jako je přehnané sebehodnocení, vysoké mínění o sobě a sebevědomí. Jak napsal básník John Donne, „žádný člověk není ostrov sám pro sebe“. Vnímám proto potřebu být přijímán jak sebou, tak okolím, jako dominantní motiv života člověka, který je v podstatě odkázán na spolupráci a pomoc svých bližních. Nízké sebepřijetí proto považuji za velmi silný prvek, který způsobí, že mnoho energie člověka je „vyplýváno“ na nasycení potřeby přijetí. U jedinců, kteří se dostatečně přijímají sami, může být tato energie využita k rozvoji jejich tvořivého potenciálu, tedy k sebeaktualizaci.

Co se týká souvislosti s partnerskými vztahy, vnímám roli sebepřijetí jako moderující roli ve stylu citové vazby v dospělosti, na úrovni modelu sebe podle Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991, s. 227). Sebepřijetí tak, ve spojení s modelem druhých, považuji za dobrým prediktor vztahové dynamiky.

V této práci byl empiricky ověřen vztah sebepřijetí a citové vazby v dospělosti, kvantitativní formou za použití českého překladu dotazníkových metod k mapování úrovně sebepřijetí - Unconditional Positive Self-Regard Scale (UPSRS) a Unconditional Self-Acceptance Scale (USAQ). Druh citové vazby v dospělosti respektive úroveň Úzkostnosti a Vyhýbavosti v citové vazbě byla zjištěna pomocí české verze dotazníku Experiences in Close Relationship – Relationship Structures (ECR-RS) . Přínosem této práce je první český překlad těchto metod a jejich pilotní otestování na vzorku české populace.

Na výzkumném vzorku 155 respondentů byla zjištěna signifikantní negativní korelace mezi sebepřijetím a Úzkostností i Vyhýbavostí v citové vazbě. Největší rozdíl v úrovni sebepřijetí

byl na vzorku 83 respondentů nalezen mezi jistým a ustrašeným stylem citové vazby, a dále mezi jistým a zaujatým stylem citové vazby a mezi vyhýbavým a ustrašeným stylem citové vazby.

Přínos této diplomové práce vidím zejména v popisu sebedřívjetí v jeho různých aspektech (PCA, REBT), překlad příslušných metod k jeho měření do českého jazyka a zkoumání sebedřívjetí v kontextu partnerských vztahů, respektive v souvislosti s citovou vazbou v dospělosti, které bylo na základě dostupných informací provedeno v této konfiguraci vůbec poprvé.

## Seznam použité literatury

- Addis, J., & Bernard, M. E. (2002). Marital adjustment and irrational beliefs. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 20(1), 3-13. doi:10.1023/A:1015199803099
- Ainsworth, M., & 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.
- Aron, A., Fisher, H. E., & Strong, G. (2007). Romantic Love. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 765-767). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Assor, A., Roth, G., & Deci, E. L. (2004). The emotional costs of parents' conditional regard: A self-determination theory analysis. *Journal of Personality*, 72(1), pp. 42-88. <http://dx.doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00256.x>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice* 10(2),125–143.
- Bartholomew, K. (1990). Avoidance of Intimacy: An Attachment Perspective. *Journal Of Social & Personal Relationships*, 7(2), 147-178. doi:10.1177/0265407590072001
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 61(2), 226-244. doi:10.1037/0022-3514.61.2.226
- Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2011). *Social psychology and human nature* (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4 , 1–44.
- Baxter, L. A., & Dindia, K. (1990). Marital partners' perceptions of marital maintenance strategies. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 7(2), 187-208. doi:10.1177/0265407590072003
- Berger, E. M. (1952). The relation between expressed acceptance of self and expressed acceptance of others. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47 , 778–782.
- Berger, E. M. (1955). Relationships among acceptance of self, acceptance of others, and MMPI scores. *Journal of Counseling Psychology*, 2(4), 279-284.

- Bernard, M. (2013). *Strength of self-acceptance theory, practice, and research*. New York, N.Y.: Springer.
- Bernard, M. E., Froh, J., DiGiuseppe, R., Joyce, M. R., & Dryden, W. (2010). Albert Ellis: Unsung hero of positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 5, 302–310.
- Bernard, M. E., Vernon, A., Terjesen, M., & Kurasaki, R. (2013). Self-acceptance in the education and counseling of young people. In M. E. Bernard (Ed.) , *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 155-192). New York, NY, US: Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-1-4614-6806-6\_10
- Berscheid, E., & Regan, P. (2005). *The psychology of interpersonal relationships*. (xiv, 562 s.) Upper Saddle River: Pearson Prentice Hall.
- Betz, N. E., Wohlgemuth, E., Serling, D., Harshbarger, J., & Klein, K. (1995). Evaluation of a Measure of Self-Esteem Based on the Concept of Unconditional Self-Regard. *Journal Of Counseling & Development*, 74(1), 76-83.
- Bills, R. E. (1953). Rorschach characteristics of persons scoring high and low in acceptance of self. *Journal of Consulting Psychology*, 17(1), 36-38.
- Bills, R. E., Vance, E. L., & McLean, O. S. (1951). An Index of Adjustment and Values. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 257-261.
- Blatný, M. (2003). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In Blatný, M., Plháková, A. *Temperament, intelligence, sebepojetí: Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu* (s. 87-141). Brno: Sdružení SCAN
- Blatný, M. (2010). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In Blatný, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Blatný, M. (2010). Sebepojetí z pohledu sociálně-kognitivní psychologie. In Blatný, M. a kol. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada Publishing.
- Block, J., & Thomas, H. (1955). Is satisfaction with self a measure of adjustment? *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 51, 254-259.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. (Vyd. 1., 356 s.) Praha: Portál.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson, W. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46-76). New York, NY US: Guilford Press.

- Broder, M. (2011). *Zůstat spolu, nebo se rozejít?: průvodce partnerskou krizí*. (Vyd. 1., 167 s.) Praha: Portál.
- Broder, M. S. (2013). Self-acceptance and successful relationships. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 215-227). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Bronfenbrenner, U. (1994). Ecological models of human development. In *International Encyclopedia of Education, Vol. 3, 2<sup>nd</sup> Ed.* Oxford: Elsevier. Reprinted in: Gauvain, M. & Cole, M. (Eds.), *Readings on the development of children, 2<sup>nd</sup> Ed.* (1993, pp. 37-43). NY: Freeman.
- Canary, D. J., Stafford, L., Hause, K. S., & Wallace, L. A. (1993). An inductive analysis of relational maintenance strategies: Comparisons among lovers, relatives, friends, and others. *Communication Research Reports, 10*, 5-14.
- Carnelley, K. B., Pietromonace, P. R., & Jaffe, K. (1996). Attachment, caregiving, and relationship functioning in couples: Effects of self and partner. *Personal Relationships, 3*(3), 257-278. doi:10.1111/j.1475-6811.1996.tb00116.x
- Carson, S. H., & Langer, E. J. (2006). Mindfulness and self-acceptance. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 24*(1), 29-43. doi:10.1007/s10942-006-0022-5
- Clark, D. A. (1997). Twenty years of cognitive assessment: Current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 996-1000.
- Collins, N. L., & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*, 644–663.
- Connolly, J., & McIsaac, C. (2001). Romantic relationships in adolescence. In M. K. Underwood & L. H. Rosen (Eds.), *Social development: Relationships in infancy, childhood, and adolescence*. Guilford Press.
- Cooley, C. (1922). *Human nature and the social order*. (Revised ed. /, X, 460 s.) New York: Scribner.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin, 130*, 392–414.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2011). Contingencies of self-worth. In M. Leary & J. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (2nd ed.). New York: Guilford Press.



- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, A. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 894-908.
- Crowne, D. P., & Stephens, M. W. (1961). Self-acceptance and self-evaluative behavior: A critique of methodology. *Psychological Bulletin*, *58*, 104-121.
- David, D., Cote T., C. D., Szentagotai, A., McMahon, J., & Digiuseppe, R. (2013). Philosophical versus psychological unconditional acceptance: implications for constructing the unconditional acceptance questionnaire. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, *13*(2a), 445-464.
- Davis, T. S. (2012). Mindfulness-Based Approaches and their potential for educational psychology practice. *Educational Psychology In Practice*, *28*(1), 31-46. doi:10.1080/02667363.2011.639348
- De Houwer, J., & Moors, A. (2007). How to define and examine the implicitness of implicit measures. In B. Wittenbrink, & N. Schwarz (Eds.), *Implicit measures of attitudes: Procedures and controversies* (pp. 179–194). New York: Guilford Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum Publishing Co.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, *11*, 227–268.
- Dewitte, M. (2012). Different Perspectives on the Sex-Attachment Link: Towards an Emotion-Motivational Account. *Journal Of Sex Research*, *49*(2/3), 105-124. doi:10.1080/00224499.2011.576351
- Doleys, E. J., & Kregarman, J. (1959). Construct validity of the Chicago Q-sort: Frustration tolerance. *Journal of Clinical Psychology*, *15*, 177-179.
- Dryden, W. (2013). Unconditional self-acceptance and self-compassion. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 107-120). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Dryden, W., & David, D. (2008). Rational emotive behavior therapy: Current status. *Journal Of Cognitive Psychotherapy*, *22*(3), 195-209. doi:10.1891/0889-8391.22.3.195

- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and self-acceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(1), 3–28.
- Eastman, D. (1958). Self acceptance and marital happiness. *Journal of Consulting Psychology*, 22(2), 95-99.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Secaucus, NJ: Lyle Stuart.
- Ellis, A. (1984). The place of meditation in cognitive-behavior therapy and rational emotive therapy. In D. H. Shapiro & R. N. Walsh (Eds.), *Meditation: Classic and contemporary perspectives* (pp. 671–673). New York: Aldine.
- Ellis, A. (1986). Rational-emotive therapy applied to relationship therapy. *Journal Of Rational-Emotive Therapy*, 4(1), 4-21. doi:10.1007/BF01073477
- Ellis, A. (1996). How I learned to help clients feel better and get better. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 33(1), 149-151.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem*. Amherst, NY: Prometheus.
- Ellis, A., & MacLaren, C. (2005). *Racionálně emoční behaviorální terapie*. (Vyd. 1., 135 s.) Praha: Portál.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York, NY: Norton. čes. *Dětství a společnost*. (Vyd. 1., 387 s.) Praha: Argo 2002.
- Falkenstein, M. J., & Haaga, D. F. (2013). Measuring and characterizing unconditional self-acceptance. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 139-151). New York, NY, US: Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-1-4614-6806-6\_9
- Feeney, J. A. (1995). Adult attachment and emotional control. *Personal Relationships*, 2(2), 143-159.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment style as a predictor of adult romantic relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 281-291.
- Feeney, J. A., Noller, P., & Patty, J. (1993). Adolescents' interactions with the opposite sex: Influence of attachment style and gender. *Journal Of Adolescence*, 16(2), 169-186. doi:10.1006/jado.1993.1015
- Feeney, J. A., Noller, P., & Roberts, N. (2000). Attachment and close relationships. In C. Hendrick, S. S. Hendrick (Eds.), *Close relationships: A sourcebook* (pp. 185-201). Thousand Oaks, CA US: Sage Publications, Inc.

- Fey, W. F. (1954). Acceptance of self and others, and its relation to therapy-readiness. *Journal of Clinical Psychology, 10*, 269-271.
- Fey, W. F. (1955). Acceptance by others and its relation to acceptance of self and others: A reevaluation. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 50*(2), 274-276.
- Fitness, J., & Fletcher, G. O. (1993). Love, hate, anger, and jealousy in close relationships: A prototype and cognitive appraisal analysis. *Journal Of Personality And Social Psychology, 65*(5), 942-958. doi:10.1037/0022-3514.65.5.942
- Fletcher, L. & Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy, 23*(4), 315–336.
- Foody, M., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2012). The role of self in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). In L. McHugh and I. Stewart (Eds.), *The self and perspective taking: research and applications*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Fraley, R. (2010). Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECRR) Adult Attachment Questionnaire. In R. Chris Fraley. Dostupné listopad 11, 2014 z: <http://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm>
- Fraley, R., & Davis, K. E. (1997). Attachment formation and transfer in young adults' close friendships and romantic relationships. *Personal Relationships, 4*(2), 131-144. doi:10.1111/j.1475-6811.1997.tb00135.x
- Fraley, R., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review Of General Psychology, 4*(2), 132-154. doi:10.1037/1089-2680.4.2.132
- Fraley, R., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. (2011). The experiences in close relationships—Relationship Structures Questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment, 23*(3), 615-625. doi:10.1037/a0022898
- Franiuk, R. (2006). Cohabitation. In: N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Human Development*, Vol. 1, Thousand Oaks: Sage Publications, 2006. pp. 283-285.
- Fromm, E. (1939). Selfishness and self-love. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes, 2*, 507-523.
- Fromm, E. (1996). *Umění milovat*. (125 s.) Praha: Nakladatelství Josefa Šimona.

- Ganter, R. L. (1962). Some relationships between a measure of self-acceptance and indications of the acceptance of others in a nursing education program. *American Doctoral Dissertations*, 23(5), 1605.
- Gavita, O. A., DiGiuseppe, R., & David, D. (2013). Self-acceptance and the parenting of children. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 193-214). New York, NY, US: Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-1-4614-6806-6\_11
- Gilbert, P., Baldwin, M. W., Irons C., Baccus J. R. & Palmer, M. (2006). Self-Criticism and Self-Warmth: An Imagery Study Exploring Their Relation to Depression. *Journal of Cognitive Psychology: An International Quarterly*, 20(2), pp. 183-200.
- Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (1997). Questionnaire Methods of Cognitive Self-Statement Assessment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), pp.911-927.
- Goble, F. (1970). *The third force: The psychology of Abraham Maslow*. New York, NY: Grossman.
- Greene, R. L., Baucom, D. H., & Macon, R. S. (1980). Student's acceptance of high and low generalized personality interpretations. *Journal of Clinical Psychology*, 36, 166-170.
- Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: attitudes, selfesteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102, 4–27.
- Greenwald, A. G., & Farnham, S. (2000). Using the implicit association test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 1022–1038.
- Griffin, D. W., & Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 430–445.
- Griffiths, L., & Griffiths, C. (2013). Unconditional Positive Self-Regard (UPSR) and Self-Compassion, the Internal Consistency and Convergent/Divergent Validity of Patterson & Joseph's UPSR Scale. *Open Journal of Medical Psychology*, 2(4), 2013, pp. 168-174. doi: 10.4236/ojmp.2013.24026
- Hall, G. S. (1918). Morale in war and after. *Psychological Bulletin*, 15(11), 361-426. doi:10.1037/h0073412
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. (1. vyd., 774 s.) Praha: Portál.

- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior therapy*, 35(4), 639–665.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2004). What is acceptance and commitment therapy?. In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to acceptance and commitment therapy* (pp. 1-30). New York: Springer Science + Business Media LLC.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal Of Personality & Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry*, 5, 1-22.
- Heffner, M., Sperry, J., Eifert, G. H., & Detweiler, M. (2002). Acceptance and commitment therapy in the treatment of an adolescent female with anorexia nervosa: A case example. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 232–236.
- Hoffman, L., Lopez, A., & Moats, M. (2013). Humanistic psychology and self-acceptance. In M. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 3-17). New York: NY: Springer.
- Horney, K. (1937). *Neurotic personality of our times*. New York, NY: Norton. čes. *Neurotická osobnost naší doby*. (Vyd. 1., 182 s.) Praha: Portál 2007
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Chamberlin, C. M., & Zhang, N. (2009). Workaholism, health, and self-acceptance. *Journal Of Counseling & Development*, 87(2), 159-169. doi:10.1002/j.1556-6678.2009.tb00563.x
- Chandler, T. A. (1976). A note on the relationship of internality-externality, self-acceptance, and self-ideal discrepancies. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 94(1), 145-146.

- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351-355.
- James, W. (1990). *The principles of psychology*. (2nd ed., xvi, 897 s.) Chicago: Encyclopaedia Britannica.
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2013). Psychologically flexible self-acceptance. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 73-92). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Kelley, H. H., Berscheid, E., Christensen, A., Harvey, J. H., Huston, T. L., Levinger, G., McClintock, E., Peplau, L. A., & Peterson, D. R. (1983). Analyzing close relationships. *Close relationships*, 20, 67.
- Kernis, M. H., & Paradise, A. W. (2002). Distinguishing between fragile and secure forms of high self-esteem. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 339–360). Rochester, NY: University of Rochester Press
- Kinkler, R. C., & Myers, R. A. (1963). Some concomitants of self-ideal discrepancy measures of self-acceptance. *Journal of Counseling Psychology*, 10(1), 83-86.
- Komárková, S. (2012). *Citová vazba v partnerském vztahu a v manželství*. (Diplomová práce). Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta, Praha.
- Kratochvíl, S. (2005). *Manželská terapie*. (4. rozšířené vyd., v nakl. Portál 2., 255 s.) Praha: Portál.
- Langhinrichsen-Rohling, J., Dooley, H., & Langhinrichs, R. (2006). Dating. In N. J. Salkind (Ed.), *Encyclopedia of Human Development* (Vol. 1, pp. 334-338). Thousand Oaks, CA: Sage Reference.
- Macek, P. (2008). Sebesystém, vztah k vlastnímu já. In J. Výrost & I. Slaměník (Eds.), *Sociální psychologie* (s. 89-107). Praha: Grada.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13(5), 483-489.
- Machanová, M. (2009). *Fenomén sebehodnocení: Psychometrická analýza dotazníku SLCS-R*. (Diplomová práce). Masarykova univerzita, Filozofická fakulta. Olomouc.
- Malůš, M. (2009). *Seběpřijetí jakožto salutoprotektivní faktor na straně osobnosti*. (Diplomová práce). Univerzita Palackého, Filozofická fakulta, Olomouc.

- Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2004). Irrational Beliefs and the Experience and Expression of Anger. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 22(1), 3-20. doi:10.1023/B:JORE.0000011574.44362.8f
- Maslow, A. (1970). *Motivation and personality*. (2nd ed., 369 s.) New York: Harper & Row.
- Mearns, D., & Thorne, B. (2013). *Terapie zaměřená na člověka: pro využití v praxi*. (Vyd. 1., 184 s.) Praha: Grada.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. New York, NY: Guilford.
- Mohr, J. J., & Fassinger, R. E. (2003). Self-acceptance and self-disclosure of sexual orientation in lesbian, gay, and bisexual adults: An attachment perspective. *Journal of Counseling Psychology*, 50, 482-495.
- Möller, A. T., & De Beer, Z. C. (1998). Irrational beliefs and marital conflict. *Psychological Reports*, 82(1), 155-160. doi:10.2466/PRO.82.1.155-160
- Möller, A. T., Rabe, H. M., & Nortje, C. (2001). Dysfunctional beliefs and marital conflict in distressed and non-distressed married individuals. *Journal Of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 19(4), 259-270. doi:10.1023/A:1012565031864
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2012). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98. doi:10.1080/15298868.2011.639548
- Neff, K. D., & Lamb, L. M. (2009). Self-compassion. In S. Lopez (Ed.), *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 864-867). Oxford: Blackwell.
- Nykl, L. (2012). *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. (Vyd. 1., 183 s.) Praha: Grada.
- O’Kelly, M. (2013). Self-acceptance in women. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 229-246). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Ohnmacht, F. W., & Muro, J. J. (1967). Self-acceptance: Some anxiety and cognitive style relationships. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 67(2), 235-239.
- Omwake, K. T. (1954). The relation between acceptance of self and acceptance of others shown by three personality inventories. *Journal of Consulting Psychology*, 18, 443-446.

- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2006). Development of a measure of unconditional positive self-regard. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 79, 557–570.
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2013). Unconditional positive self-regard. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 93–106). New York, NY, US: Springer Science + Business Media.
- Perez, M., Pettit, J. W., David, C. F., Kistner, J. A., & Joiner, T. J. (2001). The interpersonal consequences of inflated self-esteem in an inpatient psychiatric youth sample. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 69(4), (pp. 712-716). doi:10.1037/0022-006X.69.4.712
- Peseschkian, N. (1995). Partnerské vztahy: 33 a jeden způsob jak žít ve dvou. (258 s.) Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Phillips, E. L. (1951). Attitudes toward the self and others: A brief questionnaire report. *Journal of Consulting Psychology*, 15, 79-81.
- Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodina: Struktura, dynamika, komunikace*. (1. vyd., 294 s.) Brno: Doplněk.
- Popper, K., & Eccles, J. (1981). *The Self and its Brain: An Argument for Interactionism*. New York: Springer.
- Raimy, V. C. (1948). Self reference in counseling interviews. *Journal Of Consulting Psychology*, 12(3), 153-163. doi:10.1037/h0056600
- Reis, H. T. (2007). Intimacy. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 1, pp. 497-498). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Blakely, B. S. (1995). Adult attachment styles and mothers' relationships with their young children. *Personal Relationships*, 2, 35-54.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., Campbell, L., & Grich, J. (2001) Adult attachment and the transition to parenthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(3), 421-435.
- Rogers, C. R. (1940). The processes of therapy. *Journal of Consulting Psychology*, 4(5), 161-164.
- Rogers, C. R. (1944a). Psychological adjustments of discharged service personnel. *Psychological Bulletin*, 41(10), 689-696. doi:10.1037/h0058355
- Rogers, C. R. (1944b). The development of insight in a counseling relationship. *Journal of Consulting Psychology*, 8(6), 331-341.



- Rogers, C. R. (1947). Some observations on the organization of personality. *American Psychologist*, 2(9), 358-368. doi:10.1037/h0060883
- Rogers, C. R. (1951). A research program in client-centered therapy. *Research Publications of the Association for Research in Nervous & Mental Disease*, 31, 106-113.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework. In (ed.) S. Koch, *Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context*. New York: McGraw Hill.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person: A therapist`s view of psychotherapy*. New York, NY: Houghton Mifflin. Slovensky. *Ako byť sám sebou: pohľad terapeuta na psychoterapiu*. (353 s.) Bratislava: IRIS 1995.
- Rogers, C. R. (1995). What understanding and acceptance mean to me. *Journal Of Humanistic Psychology*, 35(4), 7-22. doi:10.1177/00221678950354002
- Rogers, C. R., Dorfmanová, E., Gordon, T., & Hobbs, M. (2000). *Klientom centrovaná terapia jej súčasná prax, aplikácia a teória*. (497 s.) Modra: Persona.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069–1081.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.
- Self. (n.d.). In *Oxford Dictionaries Online*. Oxford University Press. Dostupné prosinec 1, 2014 z: <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/self>
- Shaked, A., & Rokach, A. (2014). Loss and Loneliness in Close Relationships. *Psychology Journal*, 11(1), 13-23.
- Sheerer, E. T. (1949). An analysis of the relationship between acceptance of and respect for self and acceptance of and respect for others in ten counseling cases. *Journal of Consulting Psychology*, 13, 169–175.
- Shepard, L. A. (1979). Self-acceptance: The evaluative component of the self-concept construct. *American Educational Research Journal*, 16 (2), 139–160.

- Shostrom, E. (1964). An inventory for the measurement of self-actualization. *Educational and Psychological Measurement*, 24, 207-218.
- Schwartz, R. M. (1997). Consider the simple screw: Cognitive science, quality improvement, and psychotherapy. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 65(6), 970-983. doi:10.1037/0022-006X.65.6.970
- Sillars, A. L. & Scott, M. D. (1983). Interpersonal perception between intimates: An integrative review. *Human Communication Research*, 10, 153-176.
- Simpson, J. A. (1990). Influence of Attachment Styles on Romantic Relationships. *Journal of Personality & Social Psychology*, 59(5), 971-980.
- Simpson, J. A., Rholes, S. W., & Nelligan, J. S. (1992). Support seeking and support giving within couples in an anxiety-provoking situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 434–446.
- Singh, N.N., Lancioni, G., Winton, A.S., Singh, J., Curtis, J., Wahler, R., & McAleavey, K. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification*, 31(6), 749–771.
- Slaměník, I. (2008). Afiliace, atraktivita, láska. In J. Výrost, I. Slaměník (Eds.), *Sociální psychologie (249-265)*, 2. vyd., Praha: Grada Publishing.
- Stafford, L., & Canary, D. J. (1991). Maintenance strategies and romantic relationship type, gender, and relational characteristics. *Journal of Social and Personal Relationships*, 8, 217-242.
- Sternberg, R. J. (1986) A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93, 119-135.
- Stewart, L. P. (2002). Relationships, Types of. In J. R. Schement (Ed.), *Encyclopedia of Communication and Information* (Vol. 3, pp. 876-878). New York: Macmillan Reference USA.
- Stone, E. A., & Shackelford, T. K. (2007). Marital Satisfaction. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of Social Psychology* (Vol. 2, pp. 541-544). Thousand Oaks, CA: Sage Publications Inc.
- Stone, L. A. (1964). A factor analysis of the Berger willingness to accept limitations scale—A brief. *Journal of Counseling Psychology*, 11(3), 285.
- Strack, F., & Deutsch, R. (2004). Reflective and impulsive determinants if social behaviour. *Personality and Social Psychology Review*, 8, 220–247.

- Suinn, R. M. (1961). The relationship between self-acceptance and acceptance of others: A learning theory analysis. *The Journal Of Abnormal And Social Psychology*, 63(1), 37-42. doi:10.1037/h0048037
- Suinn, R. M., & Hill, H. (1964). Influence of anxiety on the relationship between self-acceptance and acceptance of others. *Journal of Consulting Psychology*, 28(2), 116-119.
- Sullivan, C., Grant, M., & Grant, J. D. (1957). The development of interpersonal maturity: Applications to delinquency. *Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes*, 20, 373-386.
- Swann, W. B., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62, 84-94.
- Szentagotai, A., & David, D. (2013). Self-acceptance and happiness. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (pp. 121-137). New York, NY, US: Springer Science + Business Media. doi:10.1007/978-1-4614-6806-6\_8
- Šiffelová, D. (2010). *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. (Vyd. 1., 192 s.) Praha: Grada.
- Tafarodi, R. W., & Swann, W. B. Jr. (1995). Self-liking and self-competence as dimensions of global self-esteem: Initial validation of measure. *Journal of Personality Assessment*, 65, 322-342.
- Taylor, C., & Combs, A. W. (1952). Self-acceptance and adjustment. *Journal of Consulting Psychology*, 16(2), 89-91.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 26, 119-126.
- Tillich, P. (2004). *Odvaha být*. (1. vyd., 138 s.) Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury (CDK).
- Vágnerová, M. (2010). *Psychologie osobnosti*. (Vyd. 1., 467 s.) Praha: Karolinum.
- Vasile, C. (2013). An evaluation of self-acceptance in adults. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 78, 605-609. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.360>
- Vašina, L. (2002). *Klinická psychologie a somatická psychoterapie*. Brno: Neptun.
- Vingoe, F. J. (1968). Note on the validity of the California psychological inventory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 32(6), 725-727.

- Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. (Vyd. 2., 250 s.) Praha: Portál.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). Acceptance: An historical and conceptual review. *Imagination, Cognition and Personality, 30*, 5–56.
- Williams, J. E. (1962). Acceptance by others and its relationship to acceptance of self and others: A repeat of Fey's study. *The Journal of Abnormal and Social Psychology, 65*(6), 438-442.
- Wilson, H. (1942). Mental reaction to air-raids. *Lancet, 242*, 284-287.

## Příloha

### Příloha - Dotazník sebepřijetí a jeho role v partnerských vztazích

Dobrý den,

ráda bych Vás požádala o vyplnění tohoto dotazníku, který je určen pro potřeby diplomové práce. Práce se zabývá oblastí sebepřijetí a partnerských vztahů a bude obhajována na Katedře psychologie Filozofické fakulty Karlovy Univerzity v Praze.

Dotazník je určen osobám starším 18 let, které jsou v současné době v heterosexuálním partnerském vztahu trvajícím minimálně 2 roky nebo které žijí v manželství.

Účast ve výzkumu je dobrovolná. Tento dotazník je zcela anonymní.

Vyplnění dotazníku by nemělo trvat déle než 20 minut.

Čtete prosím pečlivě instrukce, které jsou v dotazníku uvedeny. V dotazníku neexistují správné ani špatné odpovědi. Velice Vás prosím o zodpovězení všech otázek.



Děkuji za Váš čas!

Iva Rolederová

iva.rolederova@gmail.com

*V dotazníku jsou pro lepší přehlednost používány pojmy "partnerský vztah" a "partner". Pojem "partnerský vztah" je užíván i pro manželství. Jste-li tedy ženatý nebo vdaná, odpovídejte na všechny otázky jako by se týkaly Vašeho manželství. Pojem "partner" (mužský rod) je užíván pro označení partnera i partnerky (popř. manžela i manželky).*

*Prosím uveďte, jak často cítíte, že jsou pro vás jednotlivá tvrzení pravdivá nebo nepravdivá. Pro každou položku zakroužkujte číslici na škále 1 až 7 podle následujícího klíče:*

1	2	3	4	5	6	7
Téměř vždy nepravda	Obvykle nepravda	Častěji nepravda než pravda	Stejně často pravda a nepravda	Častěji pravda než nepravda	Obvykle pravda	Téměř vždy pravda

- Když mě někdo za něco pochválí, záleží mi víc na tom, jaké pocity to ve mně vyvolává, než na tom, co to vypovídá o mých přednostech nebo schopnostech. 1 2 3 4 5 6 7
- Cítím, že za to stojím, i pokud nejsem úspěšný/á v dosahování cílů, které jsou pro mě důležité. 1 2 3 4 5 6 7
- Když dostanu negativní zpětnou vazbu, beru ji jako příležitost ke zlepšení svého chování nebo výkonu. 1 2 3 4 5 6 7
- Mám pocit, že někteří lidé mají větší hodnotu, než jiní. 1 2 3 4 5 6 7
- Udělat velkou chybu může být zklamáním, ale nezmění to, jak celkově sám/a sebe vnímám. 1 2 3 4 5 6 7
- Někdy se přistihnu při přemýšlení o tom, jestli jsem dobrý nebo špatný člověk. 1 2 3 4 5 6 7

	1	2	3	4	5	6	7				
	Téměř vždy nepravda	Obvykle nepravda	Častěji nepravda než pravda	Stejně často pravda a nepravda	Častěji pravda než nepravda	Obvykle pravda	Téměř vždy pravda				
7. A bych měl/a pocít, že jsem hodnotný člověk, musím být milován/a lidmi, kteří jsou pro mě důležití.					1	2	3	4	5	6	7
8. Když se rozhoduji, kterých cílů chci dosáhnout, být šťastný/á je pro mě důležitější než snaha si něco dokázat.					1	2	3	4	5	6	7
9. Myslím si, že být dobrý v mnoha věcech, dělá člověka dobrým celkově.					1	2	3	4	5	6	7
10. Můj pocit vlastní hodnoty hodně záleží na tom, jak se srovnávám s ostatními.					1	2	3	4	5	6	7
11. Věřím, že za to stojím jednoduše proto, že jsem lidská bytost.					1	2	3	4	5	6	7
12. Když dostávám negativní zpětnou vazbu, je pro mne často těžké být otevřený/á vůči tomu, co o mně daná osoba říká.					1	2	3	4	5	6	7
13. Stanovuji si pro sebe takové cíle, u kterých doufám, že prokáží mou hodnotu.					1	2	3	4	5	6	7
14. Být špatným v určitých věcech způsobuje, že si sám/a sebe vážím méně.					1	2	3	4	5	6	7
15. Myslím si, že lidé, kteří jsou úspěšní v tom, co dělají, jsou zvláště hodnotní lidé.					1	2	3	4	5	6	7
16. Pochvala je pro mě důležitější proto, aby poukázala na to, v čem jsem dobrý/á, než proto abych se cítil/a cenný/á jako člověk.					1	2	3	4	5	6	7
17. Mám pocit, že jsem hodnotný člověk, i když se mnou ostatní nesouhlasí.					1	2	3	4	5	6	7
18. Vyhýbám se srovnání s ostatními při rozhodování, jestli jsem hodnotný/á jako člověk.					1	2	3	4	5	6	7
19. Když jsem kritizován/a, nebo v něčem selžu, mám ze sebe jako z člověka horší pocit.					1	2	3	4	5	6	7
20. Nemyslím si, že je dobrý nápad soudit svou hodnotu jako člověka.					1	2	3	4	5	6	7

Označte míru souhlasu nebo nesouhlasu s níže uvedenými výroky podle toho, jak Vás vystihují ve Vašem současném partnerském vztahu, zakroužkováním číslice na škále 1(=rozhodně nesouhlasím) až 7(=rozhodně souhlasím).

	Rozhodně nesouhlasím					Rozhodně souhlasím	
1. Pomáhá mi se na svého partnera obrátit, když je potřeba.	1	2	3	4	5	6	7
2. Obvykle se svým partnerem probírám své problémy a starosti.	1	2	3	4	5	6	7
3. Se svým partnerem probírám různé věci.	1	2	3	4	5	6	7
4. Připadá mi snadné se na partnera spoléhat.	1	2	3	4	5	6	7
5. Necítím se příjemně, když se mám partnerovi otevřít.	1	2	3	4	5	6	7
6. Raději partnerovi neukazuji, jak se v hloubi duše cítím.	1	2	3	4	5	6	7
7. Často se bojím, že mému partnerovi na mně doopravdy nezáleží.	1	2	3	4	5	6	7
8. Bojím se toho, že mě můj partner může opustit.	1	2	3	4	5	6	7
9. Trápím se tím, že mému partnerovi na mně nebude záležet tolik, jako mně záleží na něm.	1	2	3	4	5	6	7

Prosím uveďte u každého tvrzení, nakolik s ním souhlasíte, zakroužkováním číslice na škále 1(=rozhodně nesouhlasím) až 5(=rozhodně souhlasím).

	Rozhodně nesouhlasím				Rozhodně souhlasím
1. Mám se opravdu rád/a.	1	2	3	4	5
2. Jestli mě ostatní kritizují nebo chválí doopravdy nezmění to, jak sám/a sebe vnímám.	1	2	3	4	5
3. Jsou určité věci, které na sobě mám rád/a, a takové, které na sobě rád/a nemám.	1	2	3	4	5
4. Cítím, že si sám/a sebe vážím jako člověka.	1	2	3	4	5

5.	Díky některým věcem, které dělám, mám ze sebe dobrý pocit, zatímco kvůli jiným věcem, které dělám, jsem sám/a k sobě kritický/á.	1	2	3	4	5
6.	To, co sám/a k sobě cítím, nezávisí na tom, co ke mně cítí ostatní.	1	2	3	4	5
7.	Sám/a sebe hodně respektuji.	1	2	3	4	5
8.	Cítím k sobě hlubokou náklonnost.	1	2	3	4	5
9.	Zacházím sám/a se sebou vřele a přátelsky.	1	2	3	4	5
10.	Nemyslím si, že cokoliv, co řeknu nebo udělám, skutečně změní způsob, jakým sám/a sebe vnímám.	1	2	3	4	5
11.	Velmi si cením sám/a sebe.	1	2	3	4	5
12.	Ať už jsou ke mně ostatní lidé otevřeně oceňující nebo kritičtí, nic to nemění na tom, jaký mám sám/a ze sebe pocit.	1	2	3	4	5

---

*Poslední část dotazníku mapuje základní informace o Vás a týkájí se demografických a osobních údajů. Prosím uveďte odpovědi na následující otázky:*

---

Vaše pohlaví:             muž                           žena

Váš věk:                        \_\_\_\_\_ let

Nejvyšší dosažené vzdělání:     ZŠ                           SŠ (bez maturity)                           VOŠ  
     SOU                           SŠ (s maturitou)                           VŠ

Současný stav:

zadaný/á, nebydlím s partnerem ve společné domácnosti

zadaný/á, bydlím s partnerem ve společné domácnosti

Délka Vašeho současného partnerského vztahu: \_\_\_\_\_ let a \_\_\_\_\_ měsíců

ženatý/vdaná

Délka Vašeho manželství: \_\_\_\_\_ let a \_\_\_\_\_ měsíců

Délka vztahu před uzavřením manželství: \_\_\_\_\_ let a \_\_\_\_\_ měsíců

Děti:     nemám děti

mám děti - prosím, uveďte počet dětí: \_\_\_\_\_

Kolik partnerských vztahů, trvajících déle než 2 roky jste měl/a před současným partnerským vztahem/manželstvím? \_\_\_\_\_ (uveďte číslo)

**Velice děkuji za Váš čas a spolupráci!**

V průběhu projektu i po jeho skončení se na mne můžete obracet s Vašimi dotazy na [iva.rolederova@gmail.com](mailto:iva.rolederova@gmail.com)