

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ

Katedra psychologie a věd o životě



Bc. Adéla Kuldová

**Komunikační vzorce během konfliktu u romantických párů s úzkostnou attachmentovou
vazbou**

Diplomová práce

Vedoucí práce: doc. Mgr. et Mgr. Jitka Lindová, Ph.D.

Praha 2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval/a samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. 6. 2023

Adéla Kuldová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí své diplomové práce doc. Mgr. et Mgr. Jitce Lindové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady. Také bych ráda poděkovala všem zúčastněným párům za jejich čas, a především za ochotu, nechat nás nahlédnout za pomyslné dveře jejich domovů na to, jak probíhá jejich partnerská komunikace při řešení konfliktních sporů. Velké díky patří mému příteli Tomášovi za dlouhodobou podporu a dodávání síly a energie v době, kdy mi scházela. V neposlední řadě bych ráda poděkovala své rodině za její podporu během celého studia. Bez nich by napsání této diplomové práce nebylo možné.

ABSTRAKT

Smysluplné a naplňující vztahy jsou jedním ze zásadních pilířů spokojenosti člověka. Udržovat blízké vztahy však stojí nemalé úsilí a neobejde se bez vzájemné komunikace, jejíž nedílnou součástí je i řešení konfliktní situace. Každý jedinec vykazuje svůj osobitý komunikační styl, který je spjatý s formou attachmentové vazby, utvořenou již v raném dětství. Oblast úzkostné attachmentové vazby a komunikačních vzorců však není dostatečně probádána.

Záměrem výzkumu je sledovat komunikační vzorce partnerů s úzkostnou attachmentovou vazbou během konfliktní situace. V literatuře se objevují pouze čtyři komunikační vzorce – cyklení negativity, demand-withdraw, vzájemné vyhýbání se a konstruktivní komunikace. Přestože je téma partnerské komunikace velmi široké, negativním komunikačním vzorcům u partnerů s úzkostným profilem, je pozornost upírána. Mým cílem je a) prověřit, zda se během řešení konfliktní situace vyskytují v komunikaci dosud nepopsané komunikační vzorce, b) popsat, o jaké komunikační vzorce se jedná.

ABSTRACT

Meaningful and fulfilling relationships are one of the essential pillars of human satisfaction. However, maintaining close relationships takes considerable effort and cannot be done without mutual communication, of which conflict resolution is an integral part. Each individual has a distinctive communication style, which is linked to a form of attachment formed in early childhood. However, the area of anxious attachment and communication patterns is not sufficiently researched.

The intention of this research is to observe the communication patterns of partners with anxious attachment during a conflict situation. Only four communication patterns appear in the literature – cycling negativity, demand-withdraw, mutual avoidance, and constructive communication. Although the topic of partner communication is very broad, negative communication patterns in partners with an anxiety profile have been denied attention. My aim is to a) examine whether previously undescribed communication patterns occur during conflict resolution, and b) describe what these communication patterns are.

Obsah

ABSTRAKT.....	4
ABSTRACT.....	5
ÚVOD	8
I. TEORETICKÁ ČÁST	10
1. ÚZKOST.....	10
1.1 Přístupy ke vzniku úzkosti – etiologie úzkosti.....	11
1.1.1 Psychoanalytický přístup.....	12
1.1.2 Behaviorální přístup.....	12
1.1.3 Kognitivní přístup.....	13
1.1.4 Biomedicinský přístup.....	14
1.2 Neuronální koreláty úzkosti	15
1.2.1 Činnost mozku při zhodnocení úzkosti.....	16
1.3 Diagnostika a klasifikace.....	20
2. ATTACHMENTOVÁ TEORIE	21
2.1 Vymezení pojmu attachment.....	21
2.2 Attachmentové styly.....	22
2.2.1 Bezpečný attachment	23
2.2.2 Vyhýbavý attachment.....	23
2.2.3 Úzkostný attachment.....	24
2.2.4 Dezorientovaný attachment	24
2.3 Attachment v dospělosti	24
3. ÚZKOSTNÝ ATTACHMENT V DOSPĚLOSTI	26
3.1 Role konfliktu v partnerské komunikaci	27
3.2 Komunikační strategie řešení konfliktů.....	28
3.3 Úzkostný attachment a partnerská konfliktní komunikace	30
3.4 Měření attachmentu v dospělosti.....	32
3.4.1 ECR-R-16.....	32
3.4.2 RAAS (Revised Adult Attachment Scale)	34
4. KOMUNIKAČNÍ VZORCE V PARTNERSKÉM KONFLIKTU	34
4.1 Vymezení komunikačních vzorců	34
4.1.1 Demand-withdraw	35
4.1.2 Cyklení negativity	37
4.1.3 Vzájemná konstruktivní komunikace	39
4.1.4 Vzájemné vyhýbání se.....	39
4.2 Provázanost komunikačních vzorců a úzkostné attachmentové vazby	40
4.3 Měření komunikačních vzorců.....	43
4.3.1 Sebeuposuzovací dotazník CPQ	43
4.3.2 MICS (The Marital Interaction Coding System)	44
4.3.3 SPAFF (The Specific Affect Coding System)	46
4.4 Důležitost studie zkoumání komunikačních vzorců.....	46
4.5 Shrnutí teoretické části	47

II. EMPIRICKÁ ČÁST	49
5. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	49
6. METODOLOGIE	50
6.1 Design výzkumu.....	50
6.2 Participanti.....	51
6.3 Metoda získávání dat.....	52
6.4 Procedura sběru dat	54
6.5 Nástroje sběru dat.....	55
6.5.1 Sociodemografický dotazník	55
6.5.2 ECR-R-16.....	55
6.5.3 Partnerská dramata.....	56
7. ANALYTICKÉ POSTUPY	58
7.1 Zakotvená teorie	58
7.2 Přepis partnerského dramatu	60
7.3 Kódovací systém	61
<i>Tvorba kódovacího systému</i>	61
<i>Kategorizace kódů do komunikačních strategií</i>	62
7.4 Tvorba komunikačních vzorců.....	63
<i>Kódování</i>	63
<i>Transformace okódovaných replik na komunikační strategie</i>	64
<i>Hledání komunikačních vzorců</i>	64
8. VÝSLEDKY	66
Oba partneři vykazující vysokou míru úzkostného attachmentu	66
<i>Ještě není konec</i>	66
<i>Vzrůstající agrese</i>	69
<i>Nemanipuluj se mnou</i>	71
<i>Pojďme se vystřídat</i>	74
Jeden z partnerů vykazující vysokou míru úzkostného attachmentu	77
<i>Nevím si rady</i>	77
<i>Kopíruji Tě</i>	79
<i>Může to být i naopak</i>	81
Oba partneři vykazující nízkou míru úzkostného attachmentu	84
<i>Pojďme to zkusit mile</i>	84
<i>Změňme téma</i>	86
<i>Jde to i jinak</i>	88
9. ETICKÉ ASPEKTY	90
10. DISKUZE	91
11. ZÁVĚR	96
LITERATURA	97

ÚVOD

Smysluplné a naplňující vztahy jsou jedním ze zásadních pilířů spokojenosti člověka (Twenge a King, 2005). Udržovat blízké vztahy však stojí nemalé úsilí a neobejde se bez vzájemné komunikace, která určuje kvalitu vztahu (Shi, 1999). Ačkoliv je partnerské komunikaci věnována nemalá pozornost (Dominique a Mollen, 2009), jen málo výzkumů propojuje attachmentové vazby získané v raném dětství s komunikačními vzorci, projevujícími se během konfliktu v partnerských vztazích v dospělosti. Tento projekt se konkrétně zaměřuje na vliv úzkostné attachmentové tvazby na partnerskou konfliktní situaci, jakožto na oblast doposud málo probádanou.

Attachment neboli citové pouto, dítěte k pečující osobě představuje jeden z klíčových faktorů vývoje osobnosti člověka, od dítěte až po dospělého jedince (Kulíšek, 2000). Attachment odkazuje na charakteristické způsoby chování člověka v intimních vztazích, ať už s rodiči, dětmi či romantickými partnery. Tento koncept zahrnuje důvěru v dostupnost postavy připoutání, která slouží jako bezpečná základna, z níž může člověk svobodně poznávat svět, a zároveň jako bezpečné útočiště, kde může hledat podporu, ochranu a útěchu v nouzi (Levy a kol., 2011). V dětství naučená schémata chování představují hluboce zakořeněné kognitivní struktury, které se přenáší do dalších vztahů a projevují i u dospělého jedince, a to právě v komunikačním chování během řešení konfliktních situací (Young a Schrod, 2016).

Na základě předešlých výzkumů (Pietromonaco a kol., 2004; Dominique a Mollen, 2009) je díky určení attachmentové vazby možné předpokládat, jaká přesvědčení a očekávání během konfliktu partneri mají, jakými strategiemi se snaží dosáhnout vyřešení konfliktní situace, a jaké emoce a chování se u partnerů projeví. Jedinci s bezpečnou attachmentovou vazbou věří, že jsou jim partneri k dispozici i během konfliktu a nemají obavy z opuštění. Konfliktní situaci považují za příležitost k prohloubení intimity a většímu prohloubení vztahu (Pietromonaco a kol., 2004). Na druhé straně jedinci s úzkostnou attachmentovou vazbou pocítují obavy z opuštění a konflikt interpretují jako hrozbu, načež projeví intenzivní emoce doprovázející manipulativními komunikačními strategiemi, aby hrozbě předešly (Dominique a Mollen, 2009).

Tento výzkum se však nebude zabývat konkrétními komunikačními strategiemi jedinců při řešení situace, ale bude se na všechny komunikační strategie obou partnerů, využitě během konfliktní situace, dívat jako na celek tvořící komunikační vzorce. V našem případě se bude

jednat o konfliktní situace mezi páry, kdy oba partneři vykazují úzkostný attachment, alespoň jeden z partnerů podle testu ECR-R-16 (Hašto a kol., 2018) vyazuje úzkostný attachment, ale budeme se dívat i na skupinu jedinců, kteří úzkostný attachment nevykazují. Mezi nejběžnější komunikační vzorce v konfliktní situaci se řadí cyklení negativity (Sullaway and Christensen, 1983), a demand-withdraw (Levenson a Gottman, 1985).

Cílem mé práce je prozkoumat a prohloubit základnu znalostí o tom, které komunikační vzorce souvisí s úzkostným attachmentem. Výzkum komunikačních vzorců během konfliktní situace v partnerství zatíženém úzkostí empiricky podpoří manželské a partnerské terapeutické léčebné postupy. Touto problematikou se zabývá například Emotionally Focused Therapy, která využívá identifikace komunikačních vzorců jako indikátor strachu související s citovým připoutáním (attachmentem) a následně k pomoci posunout se z úzkostného attachmentu k bezpečnému (Dominique a Mollen, 2009).

I. TEORETICKÁ ČÁST

Teoretická část se zabývá představením relevantní literatury, vztahující se k mému výzkumnému tématu. Nejprve se zaměřuji na vymezení pojmu úzkost – na její behaviorální, kognitivní a fyziologické složky. V následující kapitole je představena attachmentová úzkostnost, která je klíčová pro partnerské soužití. Na závěr se budu věnovat vztahu úzkostného attachmentu a partnerské komunikace, který bude představen na konkrétních výzkumech komunikačních vzorců.

1. ÚZKOST

Strach i úzkost se řadí mezi afektivní procesy, které se spolu s konativními a kognitivními procesy řadí do základních psychických procesů (Poláčková Šolcová, 2018). Afektem zde nerozumíme, jak se setkáme například ve forenzní psychologii, prudké výbuchy emocí, které způsobují dezorganizaci myšlení, nýbrž základní stavební kámen emocí (Poláčková Šolcová, 2018). Jedná se o neurofyziologický stav bez předmětného charakteru, který jedinci poskytuje aktuální zhodnocení situace a informuje ho o libosti či nelibosti přidružené ke konkrétní emoci (Frijda, 1986).

Mezi komponenty emocí, jako je úzkost, patří subjektivita a hodnotící funkce, motivační faktory, komponenta fyziologických změn, tendence k regulaci, přistoupení či stažení ze situace (Frijda, 1986). V praxi si tyto komponenty emocí můžeme představit následovně – emoci jedinec nejprve subjektivně vyhodnotí, v případě úzkosti by se jednalo o pocit nelibosti, který by v těle spustil řadu fyziologických změn v podobě například zvýšeného pocení a ve fázi konativní (behaviorální) by došlo k jednání. Vymětal a kol. (2000) kromě toho, že úzkost působí na naši psychiku v podobě nelibosti či neklidu, na fyziologii v podobě zrychleného tepu a na chování v podobě obranného útěku, přidává další komponentu, na kterou úzkost působí – výkonnostní. Nejen, že nějak jednáme, ale míra pocíťované úzkosti má vliv na výkon reakce. Pokud je hladina úzkostí vyšší, výkon se snižuje a naopak.

Charakteristikami úzkosti jsou pocity napětí, ustarané myšlenky a obavy, doprovázené fyziologickými příznaky (Karasewich a Kuhlmeier, 2020). Kreibig (2010) úzkost definuje jako nepříjemný zážitek, doprovázející somatické symptomy v podobě zrychleného srdečního tepu či mělkého dýchání, které vyplývají se vzrušení sympatického nervového systému a potlačení

parasympatického systému. K aktivaci těchto systémů dochází z prostého důvodu – úzkost plní důležitou funkci aktivace ostražitosti vůči potenciálním hrozbám v našem prostředí (Nesse, 2005). Studie Barlowa (2002) úzkost definuje jako emoční stav orientovaný na očekávanou negativní událost, kdežto strach představuje poplašnou reakci na současné a bezprostřední nebezpečí (skutečné či domnělé).

Symptomy úzkosti jsou klasifikovány do třech kategorií: obavy (psychologická rovina), vyhybání se (behaviorální rovina) a svalové napětí (somato-viscerální rovina), které se od projevů strachu značně liší, především svou bezpředmětností. Na druhé straně mezi symptomy strachu patří myšlenky týkající se bezprostředního ohrožení (psychologická rovina), útěk (behaviorální rovina) a silné fyzické symptomy jako bušení srdce, pocení, nevolnost (somato-viscerální rovina) (Craske, 2011). V konfliktní situaci partnerů, například nad řešením neumytého nádobí, se z důvodu obav o budoucnost v podobě odchodu jednoho z partnerů ze současného vztahu u jedince aktivuje úzkost, která ovlivňuje způsob komunikace v průběhu řešeného sporu.

O úzkosti můžeme hovořit jako o určitém stavu s trvalejším charakterem či o osobnostním rysu – tehdy hovoříme o úzkostnosti (Barlow, 2002). Úzkostost je dána zejména geneticky, ale také interpersonální zkušeností jedince, především během prvních pár let života (Hofmann a kol., 2012). Jak píše Saxena a kol. (2021), stres může vést ke zvýšené hladině emoce úzkosti, která může časem vyvrcholit v nějakou formu úzkostné poruchy. Odlišnosti mezi normálními a patologickými stavy úzkosti spočívají v délce trvání, kdy patologické stavy úzkosti jsou dlouhotrvající, a v efektu na chování, kdy se jednání vlivem úzkosti inhibuje (Barlow, 2002).

1.1 Přístupy ke vzniku úzkosti – etiologie úzkosti

Vznik úzkostní bývá připisován neurobiologickým, psychickým i osobnostním faktorům. Úzkost se může objevit u člověka s neurózou, psychózou, poruchou osobnosti, ale i u zdravého jedince. Ačkoliv se u nich úzkost bude projevovat podobným způsobem, aktivátorem úzkosti budou odlišné spouštěče a budou se lišit i její samotnou funkcí a obrannými mechanismy.

1.1.1 Psychoanalytický přístup

Psychoanalýza představila koncept vývoje úzkosti, související s vývojem osobnosti. Představitelé tohoto směru předpokládají, že úzkosti a úzkostné poruchy vznikají u jedinců, kteří k tomu mají od dětství predispozice v neurotické struktuře osobnosti, či vznikají v důsledku základních vnitřních konfliktů (Adwas a kol., 2019). Vlivem nových poznatků z genetiky a neurobiologie moderní autoři (Gabbard, 2014) kromě psychogeneze uznávají i dědičnost temperamentových komponent.

Tento přístup bývá spojován například s úzkostí u obsedantně kompulzivního chování, které lze považovat za výsledek specifického obranného mechanismu, který slouží k odvádění psychické energie od konfliktních či zakázaných impulsů (Kandel, 1999). Podobně byla vnímána i úzkost u fobického chování, tedy jako výsledek obranného mechanismu vytěsněním. Z psychodynamického hlediska úzkost obvykle odráží základní, nevyřešené konflikty v intimních vztazích nebo potlačení projevu hněvu v dětství, kdy symptomy úzkosti reflektují nevědomé vnitřní konflikty (Adwas a kol., 2019). Jelikož je psychoanalytický přístup založen na vývojovém hledisku, nevyřešení či potlačení určitých aspektů vede k nezvládnutí konkrétního vývojového úseku jedince. Dle Eriksona (1999) tak nedojde k překonání specifického konfliktu daného vývojového stádia. Tyto nepřekonané konflikty z dětství v pozdějším věku nabývají nového významu, jelikož rané vzorce chování jsou zasazeny do nového kontextu – do dospělého života (Fonagy a Target, 2005).

1.1.2 Behaviorální přístup

Na počátku 20.století začala být jako vzpoura – na studium vědomí jakožto základních dat psychologie – zkoumána perspektiva chování (Wolfe, 2005). Úzkosti a strachy jsou maladaptivní naučené vzorce chování získávané procesem učení a podmiňováním (posilováním) především vyhýbavého chování (Deacon a Abramowitz, 2004). Tento přístup se zaměřoval na pozorovatelné proměnné, které emoční zážitky přeměnily na behaviorální reakce. Úzkost tedy začala být pojímána jako podmíněná strachová reakce (pozorovatelná behaviorální reakce) (Wolfe, 2005).

Mitchell a kol. (2009) tvrdí, že model podmiňování je postaven na vytvoření si přesvědčení o vztahu mezi jednotlivými podněty. Tedy, že spárování dvou podnětů může vést

ke změně chování jediné tehdy, kdy došlo k vytvoření přesvědčení, že tyto dva podněty spolu určitým způsobem souvisejí. Stajně tak tvrdí i Lovibond (2011), že naučená úzkost má základ v přesvědčení o hrozbách, které se týkají souvislostí mezi předchozími podněty a negativními výsledky. Tento proces vysvětluje pomocí tzv. asociačního učení. Úzkost jako reakce na podnět je automatický proces založený na očekávání hrozby. Přesvědčení a informace o hrozbě mohou být založeny na přímé zkušenosti s daným podnětem, pozorováním, přenesenou zkušeností či dedukcí.

Úzkost může být pocíťována nehledě na zjevné přítomnosti traumatické události či podmíněného podnětu. Jakmile se společně vyskytnou dva neutrální podněty, vytvoří se mezi těmito podněty vztah. Např. „Tato žába má skvrny na kůži“, během první zkušenosti nevyvolá žádnou reakci. Pokud však před další zkušenosti s žabou se skvrnami dojde k nabytí znalosti, že „obojživelníci se skvrnitou kůží bývají jedovatí“, tato nová informace může dramaticky změnit dopad na chování jedince při pouhém poslechu verbálního vpravění o počátečním podnětu (skvrnitá žába). Když jedinec slyší o žábě se skvrnami na kůži dochází k pocíťované úzkosti, nehledě na osobní negativní zkušenost s daným podnětem, kdy by se jedinec žáby dotkl a dostal vyrážku. Úzkostné poruchy se tedy mohou rozvinout, i když se obávaný objekt nevyskytuje současně s negativní událostí (Houwer, 2020). Dle Mertens a kol. (2018) není verbální zpráva (zjištění o jedovatosti skvrnitých žab) jedinou cestou, jak se může úzkost vyvinout i v nepřítomnosti averzivního stimulu, ale může se jednat i pozorování.

1.1.3 Kognitivní přístup

V etologii úzkosti hrají kognitivní procesy, tedy to, jak lidé o stresových událostech přemýšlejí a jak je interpretují, významnou roli (Barlow a kol., 1996). Představitelé kognitivního myšlení tvrdí, že úzkostné stavy mohou být výsledkem nesprávných představ a skutečností. Dle Wolfe ho (2005) jsou katastrofické (mylné) interpretace dle kognitivního přístupu považovány za hlavní příčinu úzkostné poruchy. Zkreslené vnímání jedince ovlivňuje interpretaci podnětu, což má vliv na zesílení či tlumení výsledné reakce (Adwas a kol., 2019). Negativní interpretace podnětu aktivuje u jedince úzkost, spojenou s pocitem nekontrolovatelnosti, což vede ke stavu bezmoci a neschopnosti předvídat, kontrolovat či dosahovat požadovaných výsledků (Barlow a kol., 1996).

Za jednoho z nejvýznamnějších teoretiků kognitivního přístupu je považován psychiatr Aaron T. Beck. V jeho pojetí byly úzkostné stavy chápány jako komplexní biopsychosociální reakce s evoluční, biologickou, afektivní a konativní komponentou, která je může být vyvolána pouze třemi podněty (Mogg a Bradley, 1998). Model kognitivního přístupu předpokládá, že zvýšená náchylnost k chybovosti v percepci a interpretaci může být způsobena neschopností vytvářet adekvátní mentální reprezentace dané situace. Jedinci jsou schopni mentálně reprezentovat minulost, přítomnost i budoucnost, čímž jsou schopni předvídat, jak se potenciálně ohrožující situace vyvinou a odehrají. U kognitivně zranitelených jedinců však během tvorby mentálních reprezentací dochází ke zkreslení, jelikož v nich předpokládané hrozby eskalují, riziko se zvyšuje a nebezpečí sílí (Williams a kol., 2005).

Přístup kognitivního modelu zahrnuje roli individuální zranitelnosti, která zahrnuje jak genetické (Smoller a Tsuang, 1998), tak získané predispozice (Coplan a kol., 1997). Neurotická úzkost je tedy v kognitivním pojetí poruchou myšlení (Hofmann a kol., 2012). Úzkostní jedinci automaticky leč nevědomě mají tendenci vyhledávat ty podněty z prostředí, které evokují nebezpečí a představují hrozbu, a selektivně na ně upírají svou pozornost (Mogg a kol., 2000). Tato myšlenka projevoání zaujatosti vůči ohrožujícím informacím se stala známá pod názvem „hypotéza hypervigilance“ neboli hypotéza ostražitosti (Hofmann, 2012).

Naproti tomu jiní autoři (Foa a Kozak, 1986; Mogg a Bradley, 1998) tvrdí, že úzkostní jedinci mají tendenci vyhýbat se zpracování jakýchkoliv ohrožujících zpráv a informací. Tato perspektiva ostražitosti a větší senzitivity vůči ohrožujícím zprávám, dala vzniku dvoufázovému modelu zpracování informací u úzkostných jedinců, známém pod názvem „hypervigilance-avoidance hypothesis“. U jedinců, kteří jsou v počáteční fázi velmi ostražití vůči vyhledávání ohrožujících podnětů, dojde v pozdější fázi k naprostému vyhýbání se těmto podnětům (Hofmann, 2012). Dle Adwas a kolektivu (2019) nalezneme odlišnosti v kognitivním zpracování mezi ženami a muži. Ženy o stresujících událostech přemítají více než muži, čímž je jejich kognitivní zhodnocení predisponuje k vyššímu výskytu úzkosti.

1.1.4 Biomedicínský přístup

S výše zmíněnými kognitivním přístupem velmi úzce souvisí biomedicínský či neurobiologický přístup k úzkosti. A to z toho důvodu, že chyby ve vnímání – o kterou se opírá kognitivní teorie

– je dána poruchou myšlení, která je patrná mozkovými odlišnostmi od zdravého jedince (Hofmann a kol., 2012). Biomedicínský pohled na úzkost zastává názor, že lidské bytosti byly evolucí vybaveny k tomu, aby v situacích nebezpečí strach a úzkost pociťovaly. Předpokládá se, že úzkost plní funkci alarmu, který varuje před blížící se hrozbou a připravuje tak jedince buď na boj nebo na útěk. Z toho pohledu úzkostná porucha signalizuje poruchu v základních biologických mechanismech (Wolfe, 2005).

Výzkumy v této oblasti došly k závěrům, že různé neurobiologické abnormality – včetně abnormalit neurotransmiterových systémů jako norepinefrin, serotonin, dopamin, GABA receptorový komplex a několik neuropeptidů – jsou s úzkostnými poruchami významně spojeny. (Wolfe, 2005). Munir a kol. (2019) například hovoří o nedostatečné aktivaci serotonergního systému a nadměrné aktivaci noradrenergního systému. Tyto systémy jsou regulovány a zároveň regulují jinými drahami a neuronovými okruhy v různých oblastech mozku, což vede k dysregulaci fyziologického vzrušení a emocionálního prožívání tohoto vzrušení (Ressler a Nemeroff, 2000).

Je předpokládáno, že někteří jedinci jsou biologicky náchylnější k rozvoji úzkostné poruchy kvůli geneticky přenosné zranitelnosti (Klein, 1981) -jakou je patologicky snížený práh pro uvolnění úzkosti například při separační úzkosti – nebo kvůli příliš citlivému autonomnímu nervovému systému (Eysenck, 1968). Další klíčovou roli v rozvoji úzkosti hrají environmentální stresory, a to v různé míře. Vznik i následná intenzita úzkosti je ovlivněna vnějšími podněty a tím, jak jsou podněty z okolí zpracovávány a vyhodnoceny (Adwas a kol., 2019).

Vzhledem k rozsáhlosti a náročnosti tohoto přístupu se mu budu dopodrobna věnovat v další kapitole.

1.2 Neuronální koreláty úzkosti

Úzkost může být rozeznatelná pouhým okem na základě behaviorálních projevů člověka. Aby však bylo možné připravit vhodnou behaviorální reakci na podnět, musí být jedinec schopen extrahovat informace z prostředí za cílem rozlišení ohrožujícího podnětu

(Hofmann a kol., 2012). Pro pochopení toho, proč člověk, který pociťuje úzkost, jedná určitým způsobem, je důležité mít povědomí o tom, jak v takové situaci pracuje jeho mozek. V této části si kladu za cíl vysvětlení zapojení mozkových oblastí do procesu vyhodnocování a jednání v situacích pociťované úzkosti.

1.2.1 Činnost mozku při zhodnocení úzkosti

V příznacích úzkosti hrají hlavní roli mozkové oblasti prefrontálního kortexu, amygdaly, thalamu a hippocampu (Bremner, 2004). Zapojení nervového systému do úzkostného prožívání je podstatnou součástí reakce na podnět, jelikož ji buď aktivuje nebo tlumí (Vágnerová, 2004). Dle Barlowa (2002) úzkost vyvolává řadu změn organismu, během které dochází k aktivaci různých mozkových oblastí, jež se na průběhu úzkostné reakce významně podílí.

Dle Bremnera a kolektivu (1996) mozkové struktury, vytvářející okruh úzkosti a strachu, disponují základními rysy jako *aferentní senzorycké vstupy, neuronální interakce a eferentní projekce*. Aferentní senzorycké vstupy, složené z auditorních, vizuálních, senzomotorických systémů, slouží k posouzení, zda jsou vnější či vnitřní podněty ohrožující. Neuronální interakce mezi strukturami mozku využívá předchozích zkušeností uložených v paměti ke kognitivnímu zhodnocení situace či podnětu. Jedinec je tak schopen přiřadit afektivní význam k podnětu a případně zahájit vhodnou reakci v podobě určitého chování. V poslední, eferentní projekci, dochází k zprostředkování individuálních neuroendokrinních, autonomních a svalově motorických reakcí na ohrožení (Praško, 2005).

Ve druhé fázi – neuronální interakce – hraje klíčovou roli **mozková kůra a její asociační oblasti**, ve které dochází k ukládání vzpomínek (Sapolsky, 2019) a tvorbě kognitivních map. Zde jsou uloženy informace o úzkostných a strachových podnětech a jejich kontextu, se kterým je nový podnět porovnáván (Vymětal, 2000). Proces vyhodnocování a identifikace podnětů je možný jen díky pozornosti, kterou lze definovat jako mentální schopnost vybrat behaviorálně relevantní podněty, reakce, vzpomínky nebo myšlenky mezi mnoha jinými nerelevantními podněty (Corbetta, 1998). Dle Hofmanna a kol. (2012) lze bdělost považovat za proces zvýšeného primingu nebo hyper-pozornosti vůči ohrožujícím podnětům. Tyto nejranější signály vizuálního zpracování, ke kterým dochází i při absenci vědomého zpracování, odlišují emocionální podněty od neutrálních (Schupp a kol., 2003) jsou vysoce citlivé na detekci

negativních a ohrožujících výrazů v obličeji (Pourtois a kol., 2005; Streit a kol., 2003) a nastupují rychleji v kontextu ohrožujících informací (Laretzaki a kol., 2011). Dle Hofmanna a kol. (2012) je vyšší úroveň úzkosti a citlivost na hrozby spojena se zesílením těchto časných reakcí na podněty ohrožení. Aspekty úzkosti spojené s pozorností tedy začínají extrémně rychle po emocionálních podnětech, což je v souladu s rychlou prostorovou orientací na hrozbu (Pourtois a kol., 2005).

Senzorická informace o podnětech navozující strach či úzkost je předána z periferních recepčních buněk do dorsálního thalamu. Jak píše Pračko (2005, s.47), „Thalamus převádí senzorickou informaci do primárních senzoričtých receptivních oblastí mozkové kůry. Postupně tyto primární senzoričtější oblasti projikují do přilehlých unimodálních a polymodálních korových asociačních oblastí.“. Následně posílají asociační oblasti vizuálních, auditorních a somatosenzoričtých systémů projekce do dalších struktur mozku – jakými jsou amygdala a prefrontální kortex (Vogt a Miller, 1983).

Důležitou roli v tomto procesu hraje **hippokampus**. Ten zde funguje jako prostředník mezi informací z explicitní paměti o ohrožujícím podnětu a amygdalou (Pračko, 2005). Hippocampus dostává informace ze všech senzoričtých systémů projekcí z entorhinální kůry limbického systému. Informace o strachových podnětech jsou tak nejdříve zpracovány v senzoričtější kůře, a to ještě dříve, než jsou předány do dalších mozkových struktur, zodpovědných za afektivní, behaviorální a somatické reakce (Bremner a kol., 1996).

Důležitou roli v přenosu a interpretaci senzoričtých informací vyvolávající strach a úzkost hraje amygdala. A to z toho důvodu, že dostává informace jak z thalamičtých systémů, systémů prefrontálního kortexu, tak i z viscerálních aferentních drah (Pračko, 2005). Amygdala tak přijímá informace ze senzoričtější kortexu (senzoričtější percepce), senzoričtější thalamu (charakter vnímání), hippocampálního komplexu (vzpomínky a kontext) a prefrontální kůry (senzoričtější percepce) (LeDoux, 2003).

Při modulaci aktivit v amygdale hraje důležitou roli **prefrontální kortex** (Davidson, 2002). V prefrontální kůře mozkové dochází ke strategickému uspořádání znalostí předchozích zkušeností (Sapolsky, 2019). Dle Hofmanna (2012) je prefrontální kůra také zapojena do kognitivní regulace emocí. Propojení amygdaly a prefrontálního kortexu se podílí na vyhodnocování uložených informací, vědomé regulace emocí (Vymětal, 2000) a výkonných

procesech v podobě exekutivních rozhodnutí jako je například vyhýbání se (Hofmann, 2012). Výzkumy v oblasti aktivace prefrontálního kortexu při rozhodování přinesly zjištění, že aktivace různých částí prefrontálního kortexu se odvíjí od specifických regulačních cílů (Ochsner a kol., 2004). Ochsner a kol. (2004) hovoří o tzv. emoční regulaci směrem dolů (down-regulation) v podobě inhibice chování, která probíhá v oblasti pravé laterální a orbitální části prefrontálního kortexu. Zatímco tzv. emoční regulace směrem nahoru (up-regulation) probíhající v rostrální levé části prefrontálního kortexu se podílí na přehodnocování znalostí o pocíťovaných emocích. Dále bylo zjištěno, že regulace směřovaná sama na sebe aktivuje činnost střední části prefrontálního kortexu, kdežto regulace zaměřená na aktuální situaci a vnější prostředí aktivuje laterální prefrontální oblasti. Je tedy patrná existence společných i odlišných nervových systému, kdy zapojení specifických prefrontálních oblastí je odvislé od regulačního záměru (cíle) a použité strategie.

Pokud se na **amygdalu** podíváme obecněji, zjistíme, že se jedná o párovou mozkovou strukturu (LeDoux, 2007). Nejen, že je amygdala nezbytná pro rozpoznání známek ohrožení či nebezpečí, ale zastává také důležitou roli při novém implicitním učení se o podnětu – podmiňování (Davidson, 2002). Bývá totiž popisována jako oblast, do které se zapisuje podmiňování strachu (LeDoux, 2007). Ve studii Angrilli a kol. (1996) byla zkoumána činnost amygdaly při expresi již naučené emocionální reakce. Jedinci, u kterých byl detekován benigní nález v pravé části amygdaly nebyla ve srovnání s kontrolní skupinou žádná potenciace úleku při prezentování averzivního versus neutrálního stimulu, což potvrzuje myšlenku, že amygdala je nezbytná pro vyjádření již naučeného negativního afektu (Adolphs a kol., 1995; Davidson, 2002).

Pravá i levá amygdala se přednostně aktivuje úzkostí a strachem (Hsu a kol., 2005), bývá však spojována i s agresí (Sapolsky, 2019). Řada studií (Adolphs a kol., 1995; Calder, 1996) prokazují spojení amygdaly s negativními emocemi jako úzkostí a strachem. A to konkrétně na případech, ve kterých je činnost amygdaly poškozena. V jedné studii, zabývající se rozpoznáváním emocí z výrazů obličeje u jedinců s poškozenou amygdalou, bylo zjištěno, že tito jedinci hodnotili výrazy obličeje osob jako neohrožující a důvěryhodné, zatímco jedinci bez poruchy amygdaly jedince podle výrazů v obličeji hodnotili právě naopak – tedy jako ohrožující a nedůvěryhodné. Mohli bychom namítnout, že poškozením amygdaly mohlo dojít k celkové neschopnosti detekovat emoce z výrazů v obličeji, avšak ve studii bylo prokázáno, že hodnocení

obličejových znaků, spojených s pozitivními emocemi, zůstalo neporušené. Dle Hofmanna a kol. (2012) se činnost amygdaly u úzkostných jedinců promítne do zvýšeného monitorování emocionálně relevantních behaviorálních reakcí, jako jsou například chyby, které mohou být u úzkostných jedinců vnímány jako ohrožující.

Důležitou roli v neuronálním zapojení hraje také **ventrolaterální prefrontální oblast**, která se nejenže podílí na regulaci emocí, ale také na jejich vzniku. Hofmann a kol. (2012) dodávají, že ventrolaterální prefrontální oblast (VLPFC) se skutečně může podílet jak na vytváření, tak zmírňování negativních myšlenek, ale vždy v závislosti na jejich obsahu. Dle výzkumu Ochsnera a kol. (2004) vyšší aktivace ventrolaterálního prefrontálního kortexu (VLPFC – ventrolateral prefrontal cortex) korelovala se sníženou aktivací v amygdale a se sníženým negativním emocionálním zážitkem při kognitivním zhodnocení. Což naznačuje, že VLPFC může být spojena s vědomou a dobrovolnou regulací emocionálních procesů.

Například u úzkostných poruch dospělých jedinců je zvýšená aktivace amygdaly na podněty související s hrozbou, doprovázena změnami reakcí ventrolaterálního prefrontálního kortexu (VLPFC) (Stein a kol., 2002). Také adolescenti s detekovanou úzkostnou poruchou vykazují zvýšenou aktivitu VLPFC, která byla zahrnuta do kognitivních aspektů zpracování emočních informací během zaměřování pozornosti na hrozbu (Monk a kol., 2006). V závěru můžeme říci, že tato tvrzení naznačují důležitost oblasti VLPFC v regulační roli zvýšené reaktivity (Hofmann a kol., 2012) úzkostných jedinců.

Další oblastí mozku, která je do procesu zpracování emočních reakcí zapojena, je oblast tzv. **insulárního kortexu** (Öhman a kol., 2002). Insula přijímá informace z receptorů v kůži a vnitřních orgánů, které ovlivňují fyziologický stav celého těla (Hofmann a kol., 2012). Informace z insuly jsou následně přenášeny do dalších mozkových struktur, zapojených do rozhodování a vyhodnocování situace, zejména do přední prefrontálního kortexu (Damasio a Dolan, 1999). Critchley a kol. (2004) navrhli, že tato oblast hraje klíčovou roli při mapování vnitřních stavů, které jsou spojeny s emocionálními prožitky a které mohou vyvolat vědomé pocity. Insula se tak společně se zrakovou kůrou (smyslové vnímání) a amygdalou (emoční signalizace) podílí na vzniku reakce na emocionální podněty ještě před zapojením vědomí.

Výstupy z amygdaly bijí na poplach napříč tělem i mozkem. Informace o poplachu amygdala vysílá do hypotalamu (Davis, 1992), který zahajuje hormonální stresovou reakci, a

zároveň do středního mozku a oblastí mozkového kmene, kde se aktivuje **sympatický nervový systém** a tlumí **parasympatický nervový systém** (Sapolsky, 2019). Souhra sympatiku a parasympatiku je důležitou komponentou nejen úzkostného prožívání, ale i života vůbec (Vágnerová, 2004). Dle Grawa (2004) po detekci úzkostné emoce dochází k zesílení aktivity autonomního nervového systému, k vyplavení stresového hormonu kortizolu z kůry nadledvinek a vzniku nežádoucích psychosomatických symptomů, aniž bychom úzkost pociťovali či si ji uvědomovali. Což se shoduje s tvrzením Critchley a kol. (2004), Schupp a kol. (2003), že vznik emocionální odezvy na podnět vzniká ještě před samotným uvědoměním si prožívaného pocitu. Pokud mozkové oblasti dojdou k vyhodnocení situace či podnětů jako ohrožující a jedinec začne pociťovat úzkost a strach, dojde k neuroendokrinní a svalově motorické reakci (Vymětal, 2000). Aktivace vegetativního nervového systému spouští inervaci srdeční svaloviny a hladkého svalstva, které mají jedinci pomoci ve fyzické reakci na negativně vnímaný podnět. Činnost sympatiku je spojena s vyloučením adrenalinu z nadledvin, který dá tělu signál, aby se připravilo na boj. Dojde ke stažení cév a krev se začne soustředit kolem kosterního svalstva, jež je připraveno na výdej energie (Matic, 2014).

1.3 Diagnostika a klasifikace

Ke klasifikaci úzkosti jako patologického chování se nejčastěji využívají dva diagnostické systémy – Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN) využívaný v Evropě a Diagnostický a statistický manuál duševních poruch (DSM) využívaný v USA. V současnosti se využívá desátá revize MKN (MKN-10) a pátá revize DMS (DSM-5). Oba tyto systémy organizují psychopatologické jevy do obecných diagnostických tříd. MKN-10 úzkostné poruchy shlukuje do jedné kategorie Neurotické poruchy a poruchy vyvolané stresem, které jsou v klasifikačním systému blíže charakterizovány.

Duševní poruchy vzniklé nepřekonatelným pocitem úzkosti se nevyskytují pouze u dospělých jedinců, ale můžeme se s nimi setkat už i u dětí například v podobě tzv. separační úzkostné poruše v dětství (F93.0). Jak se detailněji dozvíme později, úzkost u dětí byla identifikována při výzkumu attachmentové (citové vazby) mezi dítětem a jeho primárním pečovatelem. Milrod a kol. (2013) tvrdí, že patologické vazby, nejen vlivem separace, v raném dětství mají dalekosáhlé důsledky pro schopnost dospělého jedince prožívat a internalizovat

pozitivní vztahy. Klinicky významná separační úzkostná porucha v dětství může vést k úzkostným poruchám v dospělosti – generalizovaná úzkostná porucha, smíšená úzkostná a depresivní porucha, panická porucha, aj. V klasifikačním systému poruch MKN-10 bychom je našli pod označením F41. Všechny však spojuje totéž, a to příznak manifestní úzkosti.

2. ATTACHMENTOVÁ TEORIE

2.1 Vymezení pojmu attachment

Termín attachment je odvozen z anglického slovesa *to attach* neboli připoutat se. Z toho důvodu bývají v českém jazyce využívány ekvivalenty jako *citové přilnutí*, *citové připoutání se*, *citová vazba* či *citové pouto*. Vzhledem k tomu, že ve své práci vycházím především ze zahraničních publikací a literatury, rozhodla jsem se v textu zachovat původní znění *attachment*.

Teorie attachmentu se při studiu blízkých partnerských vztahů stala hlavní teoretickou perspektivou (Simpson a kol., 1996). Bowlby (1958) attachment definuje jako trvalé emocionální pouto, charakteristické potřebou vyhledávat a udržovat blízkost s určitou osobou v období pociťovaného distresu. Poprvé se toto pouto začíná tvořit už v raném dětství, a to mezi dítětem a jeho primárním pečovatelem (attachmentovou figurou), kterým v našich kulturních podmínkách bývá nejčastěji matka (Kulísek, 2000). Vytvoření attachmentové vazby je považováno za jednu z hlavních podmínek přežití dítěte a jeden z klíčových faktorů zdravého vývoje osobnosti člověka, od dítěte až po dospělého jedince (Klaus a kol., 1976). Attachmentové chování představuje specifický typ sociálního chování, které u jedince plní biologickou funkci v podobě ochrany před predátory, zajištění přežití a ve vyšším věku jedince i lepší reprodukční zdatnost (Simpson a kol., 1996).

V praxi se citová vazba u dítěte aktivuje v situacích nadměrné emoční zátěže a stresu pomocí vazebného chování, aktivujícího určité behaviorální systémy (Lorenz, 1935). Mezi primární aktivované behaviorální systémy můžeme zařadit například neonatální pláč, sání, přidržování se, žvatlání, úsměv (Bowlby, 1969). Aktivace určitých behaviorálních systémů je založena na vývojové zkušenosti dítěte v určitém kontextu, se kterým bylo vazebné chování spojeno. Dle Mikulincera a Shavera (2007) attachmentové chování ve snaze zajistit dítěti přežití, tlumí a deaktivuje ostatní sekundární behaviorální systémy, které by mohly čerpat jeho energii. V daný okamžik je dítě soustředěno pouze na sebe a na své aktuální uspokojení potřeb. Jakmile

naplnění svých potřeb dosáhne, dojde k aktivaci behaviorálních systémů, které s attachmentovým chováním nesouvisí (například altruismus).

Primární pečovatel neboli attachmentová figura, reaguje na distres dítěte a poskytuje mu tzv. „bezpečné zázemí“ (secure base) (Colin, 1996). Interakci dítěte a matky Waterse a kol. (1995) popisují následujícím způsobem: dítě dává jasnou a konzistentní signalizaci najevo svůj distres, vyhledává blízkost pečující osoby a snaží se o uspokojení svých potřeb prostřednictvím jejich kontaktu. Pečující osoba zachycuje signály dítěte, správně je interpretuje a přiměřeně a včas reaguje. Důležitým faktorem během aktivace vazebného chování je fyzická a psychická dosažitelnost primárního pečovatele oproti jeho nedostupnosti a také přijetí aktuálních potřeb dítěte.

2.2 Attachmentové styly

Dle Bowlbyho (1969) se u většiny narozených dětí vyskytuje normální attachmentový styl. Což znamená, že díky zdravé interakci mezi dostupnou reagující attachmentovou figurou a dítětem, vyhledává dítě attachmentovou figuru za cílem dosáhnout bezpečí a ochrany. Pokud na signály dítěte pečující osoba (attachmentová figura) adekvátně reaguje, dítě nabude zkušenosti, že svět je bezpečným místem, ve kterém může objevovat a navazovat sociální vztahy. Děti, které mají bezpečné vztahy, využívají své pečovatele jako přístav, kam se obrátí za cílem zmírnění úzkosti, když jsou rozrušené (Simpson a kol., 1996). Dítě poskytnutou péčí ze strany primárního pečovatele však nedostává pouze informaci o dostupnosti attachmentové figury, ale především o jeho vlastní hodnotě.

K narušení normální attachmentové vazby dochází v případě nedostatečné péče attachmentové osoby. Vlivem nedostupné a neresponzivní attachmentové figury dochází k selhání aktivace primárních behaviorálních systémů – strategie pro zajištění pocitu ochrany a bezpečí – a nastoleny jsou tzv. sekundární strategie jako hyperaktivace a deaktivace attachmentového systému (Bowlby, 1969). Ainsworthová (1984) na základě laboratorního experimentu sledování reakcí dítěte po odloučení mateřské postavy klasifikovala tři typy attachmentových stylů: jistý či bezpečný (*secure*), vyhýbavý (*avoidant*) a úzkostný (*anxious*). Později byla k těmto třem kategoriím Mainovou (1990) přidána ještě čtvrtá kategorie attachmentu tzv. dezorientovaný či dezorganizovaný attachment (*dezorganized*).

2.2.1 Bezpečný attachment

Děti, jejichž attachment byl klasifikován jako **bezpečný**, na nepřítomnost primárního pečovatele v místnosti reagují distresem. Ten však netrvá dlouho a po chvíli děti svou pozornost směřují na jinou činnost, například prozkoumávání okolí. Když matka vstoupí do místnosti, tyto děti jí radostně vítají a iniciují vzájemný kontakt. A to z důvodu, že pro ně ve, kdy děti vyhledávaly blízkost a bezpečí, byly emočně dostupné a responzivní.

Jedinci s bezpečným attachmentem jsou tak otevřenější k prozkoumávání svého okolí a vztahů (Dozier, 1990). Mezi jejich další charakteristiky se řadí například spolupráce, otevřenost a oddanost. Dle studií, zabývajících se řešením partnerských problémů pomocí terapeutických sezení jedinci s bezpečnou attachmentovou vazbou byli v terapiích více otevření, spolupracující a vykazovali větší schopnost integrovat komentáře partnerských terapeutů (Korfmacher a kol., 1997). Bezpečná vazba, dle Mikulincera a Shavera (2007), představuje pozitivní model sebe sama a bezpečných vztahů. Jedinci s bezpečným attachmentem mají pocit důstojnosti, laskavosti a ostatními lidmi se cítí být přijímáni a dokonce vyhledávání.

2.2.2 Vyhýbavý attachment

Matky s **vyhýbavým** attachmentem na signály dítěte reagují velmi rigidně. Během interakce matka-dítě se brání fyzickému kontaktu a neobjevuje se u nich snaha k přiblížení se (Main, 1990). U dětí s vyhýbavým attachmentem se namísto primárních behaviorálních strategií objevují strategie deaktivace attachmentové vazby, kdy děti v nepřítomnosti matky v místnosti vykazují malý stres a po příchodu matky do místnosti se jí vyhýbají, jako kdyby pro ně nepředstavovala zdroj primární ochrany a bezpečí.

Vyhýbavá vazba představuje negativní model smýšlení od druhých a jejich dostupnosti, což vede k vyhýbání se vztahům (Sessa a kol., 2020). Vyhýbaví jedinci mají zároveň pocit láskyplné hodnoty v kombinaci s negativním smíšeným o druhých lidech. Vyskytuje se tak u nich potřeba chránit se před zklamáním tím, že se vyhýbají blízkým vztahům a udržují si pocit nezávislosti a nezranitelnosti. Vyhýbavý attachment se tak v partnerství projevuje snahou vyhnout se konfliktu a v případě, že k němu skutečně dojde, tak tito jedinci vykazují vysokou

míru soběstačnosti a kontroly, jelikož nevyhledávají podporu u svých partnerů, ale vztahují se k sobě (Simpson a kol., 1996).

2.2.3 Úzkostný attachment

Hyperaktivace attachmentového systému je typická u dětí s **úzkostnou** attachmentovou vazbou, která se projevuje extrémním stresem při separaci dítěte a matky. U těchto dětí je zpozorována ambivalentní emoční reaktivita, kdy na příchod matky do místnosti reagují vysokým vztekem, zároveň však lpěním na matce a vyžadováním její stoprocentní pozornosti. K vzniku úzkostné attachmentové vazby u dětí dochází tehdy, kdy matka ve svých odpovědích na signály dítěte není nekonzistentní (Ainsworth, 1984). Dochází ke střídání reakcí necitlivých a neuspokojivých, jindy naopak dotěrných a přehnaně milujících (Main, 1990).

Úzkostná vazba představuje negativní model sebe sama a projevuje se vztahovou úzkostí. Úzkostliví jedinci mají pocit nehodnosti (nemilovatelnosti). Vůči druhým však disponují pozitivním hodnocením a dychtí po jejich přijetí (Sessa a kol., 2020).

2.2.4 Dezorientovaný attachment

Dezorientovanou attachmentovou vazbu charakterizuje fluktuace mezi úzkostností a vyhybavostí. Matky jsou vůči signálům dětí skeptické a nevědí, jak na ně reagovat, z toho důvodu mnohdy nereagují vůbec. U dětí se tak střídá sekundární behaviorální strategie hyperaktivace a deaktivace attachmentové vazby (Main, 1990).

2.3 Attachment v dospělosti

Navzdory tomu, že attachmentová vazba se vytváří již v raném dětství, naučená kognitivní schémata mohou ovlivňovat pozdější sociální vazby (Young a Schrod, 2016). Attachmentová vazba se objevuje i v dospělosti mezi jedincem a jeho partnerem. Zkušenosti s attachmentovou figurou z dětství determinují způsob komunikace svých pocitů a svou otevřenost vůči partnerovi (Feeney, 2016). Ačkoliv se setkáme s názory (Bowlby, 1960), že naučená schémata chování v dětství představují hluboce zakořeněné kognitivní struktury, které se projevují i u dospělého jedince, v opozici stojí názory, že u jedince se vyvinou různé formy připoutání pro každý vztah (Bretherton, 1995).

U dětí bývá attachmentové chování zkoumáno na neverbální úrovni (Ainsworth, 1984), avšak u dospělých partnerů je typ attachmentové vazby patrný nejen z neverbálních projevů, ale i z verbální komunikace. Z pohledu attachmentu je komunikace vnímána jako prostředek zvýšení důvěry ve vztahu, avšak za předpokladu, že se partneři v daném vztahu cítí být pochopeni a přijímáni (Pietromonaco a kol., 2004).

Dle Fraley a kol. (2006) existují individuální rozdíly ve způsobu, jak lidé organizují své myšlenky, pocity a chování v blízkých vztazích, které jsou zakořeněny v reprezentacích zkušeností z předešlých partnerských vztahů. Tato tvrzení se opírají o teorii, že v životě jedince mohou nastat události tak subjektivně významné, že mohou vést ke změnám ve stylu připoutání. Přestože Bowlby (1960) v rané fázi studie tvrdil, že styl citové vazby je považován za stabilní, sám později uvedl, že vazba mezi partnery je považována za produkt jak rané citové vazby, tak probíhajících současných kontextových faktorů (Bowlby, 1980). Někteří jedinci mohou být na změnu citové vazby náchylnější, ne však na základě měnících se životních okolností, ale spíše vlivem individuální citlivosti a stability faktorů zranitelnosti (Davila a kol., 1997) a schopnosti regulovat své emoce během konfliktu (Simpson a kol., 1996).

Ať už je pravda na jakékoliv straně, a attachment je neměnný po celý život, či dochází k jeho změně v důsledku životních událostí či změně osoby, k níž je citová vazba vytvořena, v této práci je na attachment nahlíženo jako na platný konstrukt, který se projevuje například během konfliktní partnerské komunikace, při které budeme partnerskou komunikaci studovat v tomto projektu. Musíme si však uvědomit, že partnerské vazby se liší od vazby dítě-rodíč v řadě důležitých aspektů. Oba partneři v partnerském vztahu hledají a zároveň poskytují emocionální podporu, fyzickou péči a ochranu a oba si navzájem slouží jako bezpečná základna. Při studii komunikace je tak důležité zaměřit se na attachmentovou vazbu obou partnerů a zkoumat, jak komunikační dovednosti a vzorce interagují mezi sebou navzájem (Davila a kol., 1997).

Jako prvními se attachmentem u romantických partnerů v dospělosti zabývali Hazan a Shaver (1987). Jejich původní měření attachmentu dospělých bylo kategoriální povahy, kdy jednotlivé účastníky jejich měření zařazovali buď do skupiny bezpečné, vyhýbavé, nebo úzkostné. Dimenze vyhýbavosti dle nich odráží míru, do jaké jedinci cítí blízkost a citovou intimitu v daném vztahu. blízkosti a citové intimitě ve vztazích. Jedinci, kteří dosahují vysokého skóre v této dimenzi, mají tendenci méně investovat do svých vztahů a touží na svých partnerech

zůstat psychicky a emocionálně nezávislí. Dimenzi úzkosti charakterizuje míra, do jaké se jedinci obávají, že je jejich partner odmítne nebo opustí. Na druhé straně jedinci, kteří spadají do bezpečné vazby, dosahují nízkých skóre v úzkostné i vyhýbavé attachmentové vazbě

Na aktivaci attachmentové vazby u dospělých romantických partnerů se ve své studii zaměřili Mikulincer a Shaver (2007). Dle jejich modelu aktivace attachmentové vazby, dochází ke spuštění primárních strategií systému attachmentu během vyhledávání blízkosti svých partnerů. Bezpečný styl má tendence se rozvíjet, pokud je partner psychicky, tak fyzicky dostupný a reaguje na potřeby jedince. Pokud jsou však partneři trvale nedostupní a nereagují na své potřeby, primární strategie vyhledávání blízkosti je neúspěšná, což vede k aktivaci sekundárních strategií, aby se jedinec vypořádal s pocitem nejistoty (Campbell a Marschall, 2011). Tyto sekundární strategie zahrnují deaktivaci nebo hyperaktivaci systému připoutání.

Deaktivace systému připoutání je zodpovědná za potlačení vyhledávání blízkosti v reakci na nedostupného partnera. Toto chování odpovídá jedinci s vysokým skóre v dimenzi vyhýbání. Jedinci s vyhýbavým attachmentem se proto snaží udržet nezávislost, samostatnost a zároveň popírají potřeby emočního připoutání k druhé osobě (Mikulincer a Shaver, 2007). Vysoce vyhýbaví lidé si proto často nedovolí sblížit se se svými romantickými partnery (Campbell a kol., 2001). Na druhé straně cílem hyperaktivizačních strategií je naopak přimět nereagující attachmentovou figuru, aby se jedinci věnovala a poskytla mu požadovanou péči a podporu. Tyto jedinci, kteří vykazují vysokou míru attachmentové úzkosti, se za všech okolností snaží udržet si blízkost a citovou intimitu svého partnera. Neustále u nich dochází k monitorování chování partnera, zda se u něj neobjevují známky nedostatečné a slábnoucí fyzické či emocionální blízkosti (Mikulincer & Shaver, 2007).

3. ÚZKOSTNÝ ATTACHMENT V DOSPĚLOSTI

Hlavní charakteristikou jedinců s úzkostným attachmentem je vytváření si negativního sebezpojetí (Mikulincer a Shaver, 2010). Zkreslení smýšlení o sobě či předchozí zkušenost s nestálou nebo nepředvídatelnou péčí a podporou ze strany primárních pečovatelů, nemají jedinci s úzkostným attachmentem důvěru, že jim jejich partneři budou někdy skutečně k dispozici (Cassidy a Berlin, 1994). Zároveň touží po jejich emocionální podpoře a blízkosti (Fraleay a kol., 2006). Pokud jedince s úzkostným attachmentem něco trápí, tyto stavy mají tendenci přehánět

a jsou posedlí myšlenkami na to, že je jejich partner opustí, a projevují intenzivní negativní emoce (Campbell a kol., 2011). O svém vztahu a pozici v něm touží být neustále ujišťováni (Mikulincer a Shaver, 2010).

Ve studii Collinse (1996) bylo zjištěno, že úzkostní jedinci mají v situacích, kdy si měli za cíl představit negativní chování jejich partnera (například neutěšení v nějaké situaci), tendenci přiřazovat jejich partnerům více negativních atribucí. Domnívají se, že jejich partneri jsou sobečtí, záměrně nereagují na jejich potřeby, zpochybňují jejich lásku, cítí se ve vztahu méně bezpečně a cítí vůči svým partnerům větší hněv než méně úzkostní jedinci.

Projevy úzkostných jedinců na chronickou nejistotu ohledně dostupnosti svých attachmentových figur (partnerů) se dají pospat třemi kroky. Nejprve u nich dojde ke zvýšení známek úzkosti, například v jejich chování. A to zejména v situacích, které zvyšují možnost ztráty jejich attachmentové figury (partnera). Zadruhé mají tendenci v pro ně ohrožujících situacích své partnery pečlivě "sledovat". Zejména pokud by získané poznatky mohly být využity k tomu, aby došlo ke sblížení s partnerem či jeho větší psychické dostupnosti. V důsledku zvýšené úzkosti a monitorování svého partnera se úzkostní jedinci obtížněji zapojují do dalších důležitých životních úkolů a věnují se jim (Simpson a kol., 1999). Řada studií také ukázala, že vztahy jedinců s úzkostným attachmentem jsou mnohem častěji charakterizované intenzivními konflikty s výraznými citovými vzestupy a pády (Simpson a kol., 1999) a větší náchylností k rozpadu (Kirkpatrick a Hazan, 1994).

3.1 Role konfliktu v partnerské komunikaci

Konflikt vyjadřuje boj mezi nejméně dvěma vzájemně závislými stranami, které vnímají neslučitelné cíle, cítí se být druhou stranou omezování během dosahování svých cílů či mají společný cíl, ale liší se jejich pohled na cestu k jejich dosažení (Salazar, 2015). Sanderson (2001) skrze Darwinovu sociálně evoluční teorii vysvětluje zapojení jedinců do konfliktu, kdy tvrdí, že konflikt představuje jeden ze způsobů přežití na tomto světě. Jinými slovy, lidé se zapojují do konfliktu, aby dosáhli svého cíle přežití a následného rozmnožení se. Vztahový konflikt buď vztah posílí, nebo naopak dopomůže k tomu, aby jedinec ve vztahu nesetřval a své přežití zajistil s partnerem jiným.

V batolecím věku si dítě na základě zkušeností vybuduje vnitřní model, týkající se očekávání reakcí a předvídání chování attachmentové osoby na distres dítěte (Kobak a Hazan, 1991). Konflikt je dle Kobak a Duemmler (1994) jednou ze situací, o které se předpokládá, že naučené vazebné chování z dětství u dospělých aktivuje. Na základě představ o druhých, ale i o sobě, partneři v konfliktu volí takové chování (tzv. konfliktní styl či komunikační strategie), které povede k různým řešením konfliktu. Shi (1999) zdůrazňuje důležitost konfliktu v partnerských vztazích, jelikož slouží k udržování kooperativního partnerství a k nasycení potřeby psychologické podpory ze strany partnera.

Dle Stanleyho a kolektivu (2002) je dynamika konfliktní komunikace pro partnerství ústřední. A to kvůli způsobům, kterými přispívá k pocitu bezpečí či jeho nedostatku v intimních vztazích. Bezpečnost lze v tomto pojetí rozdělit do dvou širších kategorií: bezpečnost v interakci a bezpečnost ve vztahu. Partneři, jež jsou při řešení partnerských konfliktů více konstruktivní a převládá u nich pozitivnější komunikace nad negativními interakcemi, vytvářejí bezpečné prostředí pro sebeodhalení a přijetí vlastní zranitelnosti (Cordova a kol., 1993).

Řešení konfliktních situací je klíčovým aspektem manželské komunikace a zahrnuje jak verbální, tak neverbální formu komunikace. Dle Shi (1999) je řešení konfliktu jednou z nejdůležitějších forem komunikace, jelikož má úzký vztah k manželské spokojenosti. Téhož názoru je i Cann (2008), jež tvrdí, že chování spojené s různými styly konfliktu zprostředkovává vztah mezi stylem attachmentové vazby a manželskou spokojeností. Nejen, že má konfliktní styl vliv na manželskou spokojenost, ale je silným faktorem v samotném udržení si vztahu. Jak uvádí výsledky studie Stanleyho jeho kolektivu (2002), s potenciálem rozvodovosti – spíše než předmět hádky – souvisí způsob, jakým partneři v konfliktu komunikují.

3.2 Komunikační strategie řešení konfliktů

Jelikož konflikt narušuje chování ve vztazích a vztahy samotné, konfliktní situace bývají předmětem zkoumání mnoha teoretiků. Dle teorie sociální směny konflikt může vzniknout z jakékoliv interakce, ve které jsou poměry odměn a nákladů partnerů nerovnoměrně rozloženy (Hansen, 1982). Strategie řešení konfliktů, či komunikační styly, jak se někdy můžeme setkat, představují naučená kognitivní schémata chování, kterými lze k vyřešení diskutovaného problému dojít (Ruben, 1976).

Sillars (1980) ve svém výzkumu komunikačních strategií spolubydlících identifikoval tři strategie: integrativní, distribuční a pasivně-nepřímá. Integrativní strategie, demonstrována spoluprací v konfliktu, představovala konstruktivní komunikační strategii. Na druhou stranu distribuční strategie v podobě sarkasmu a kritiky označuje komunikační strategii destruktivní. Dle autora se pasivně-nepřímá strategie nedala jednoznačně považovat ani za destruktivní, ani za konstruktivní formu komunikace.

Peterson (v Zachilli a kol., 2009) strategie řešení konfliktu v interpersonálních vztazích rozdělil do pěti kategorií: separaci, dominanci, kompromis, dohodu a strukturální zlepšení. Separace představuje čas na „uklidnění a vychladnutí“ se záměrem vrátit se k problému později. Dominanční strategie je pokusem přesvědčit a donutit svého partnera, aby si zvolil řešení konfliktu, nabízené dominantní stranou. Strategie kompromisu byla popsána hledáním přijatelného řešení pro oba partnery. Pro dosažení uspokojení obou partnerů bývá využita komunikační strategie dohody. Strukturální zlepšení ovlivňuje to, jak se k sobě partneři v partnerském konfliktu chovají obecně. Například, spíše než se snažit dosáhnout vzájemné dohody v určité záležitosti, mohou se páry pokusit použít obecně otevřenější komunikaci nebo se v konfliktu snažit více otevřít a diskutovat své pocity.

Komunikačními strategiemi se zabývala také Zachilli se svým kolektivem (2009), kteří pro svůj výzkum sestrojili škálu RPCS – Romantic partner conflict scale, mapující šest faktorů. Tyto faktory reprezentují komunikační strategie: kompromisní, dominanční, vyhýbavou, separační, submisivní a reaktivní. Kompromisní strategie se snaží o nalezení takového řešení, se kterým budou spokojeni oba partneři. Dominanční strategie je charakteristická snahou jedince daný konflikt vyhrát a mít v konfliktu převahu, kdy na druhé straně submisivní strategie představují pravý opak. Jedinec se snaží vyhovět svému partnerovi a veškeré své potřeby upozadí v zájmu svého protějšku. Pokud partner zvolí separační komunikační strategii, projevit se odložením konfliktu na později s cílem uklidnit své emoce a aktuální rozpoložení. Na druhé straně u vyhýbavé strategie mnohdy ke konfliktu ani nedojde, jelikož se mu jedinec s touto strategií bude snažit všemožně vyhnout. Reaktivní strategie představuje jakési vybuzení a snadnou reaktivitu vůči konfliktu. Tato strategie je charakteristická vysokou mírou verbální agrese, nedostatkem důvěry vůči partnerovi a dlouhému trvání konfliktu.

3.3 Úzkostný attachment a partnerská konfliktní komunikace

Dle Dominiqua a kol. (2004) je povědomí o tom, jakým typem attachmentové vazby disponuje náš partner, v konfliktní situaci velice důležité. A to z několika důvodů. Každý typ attachmentové vazby v sobě obsahuje chování, typické pro daný styl připoutání, které je relativně stabilní v rámci všech konfliktů. Typ attachmentové vazby tak odhaluje přesvědčení a očekávání se kterými jedinec do konfliktní situace vstupuje; dále predikuje komunikační strategie, kterými se jedinec bude snažit svých cílů dosáhnout a jaké emoce se u něj během konfliktní situace pravděpodobně objeví. Dle Feeneyho (2016) komunikace slouží jako primární prostředek, jehož prostřednictvím se attachmentová připoutanost k partnerovi vytváří a udržuje. Guerrero a kol. (2019) dokonce hovoří o tom, že komunikace je prostředkem, kterým se attachmentové vazby mezi partnery tvoří. Což vede k významným rozdílům mezi komunikačním chováním bezpečně a nejistě připoutaných jedinců.

Dospělí jedinci s bezpečným attachmentem se při komunikaci s partnerem nebojí odhalit sebe sama, jelikož věří v porozumění z jeho strany (Johnson, 2003). Tito jedinci jsou si vědomi vlastní hodnoty a přístupnosti druhého, čímž se necítí být přítomností konfliktu ohroženi. S tímto tvrzením se shodují také výsledky studie Schmitt a Allika (2005), kteří zjistili, že míra sebeúcty významně souvisí s formou attachmentové vazby. S vyšším pocitem sebeúcty je nejen spojen bezpečný attachmentový styl, ale také styl vyhýbavý. Sebeúcta v bezpečném připoutání se v konfliktní situaci charakterizuje otevřenou komunikací, kdežto vyhýbání se v konfliktní komunikaci vede k oddálení partnerů. Dle Shi a kol. (1999) jedinci s jistější attachmentovou vazbou (nízké skóre úzkostnosti a vyhýbavosti) při řešení konfliktu využívají kompromisní a integrativní styl komunikace. Přírozeným důsledkem otevřené komunikace mezi partnery s bezpečným attachmentem je úspěšné vyřešení konfliktní situace (Stanley a kol., 2002). Intimní a otevřená komunikace tak podle Dominique a Mollen (2009) buduje a udržuje pouto mezi dospělými partnery.

Naproti tomu u jedinců s úzkostným a vyhýbavým attachmentem se v komunikaci objevují deficity v oblasti expresivity, otevření sebe sama, regulace konverzace či dovednosti řešit konflikty (Mikulincer a Shaver, 2007), což jak uvádí Feeney (1994) se odráží v počtu sociálních kontaktů. Shi (1999) tvrdí, že nedůvěra v dostupnost partnera vede jedince s úzkostným attachmentem k odvrácení (stažení) se z konfliktu, aby předešel zklamání. Může však docházet k tomu, že se v komunikaci u úzkostných a vyhýbavých jedinců objevuje

dominantní komunikační styl, aby se vyhnuli hlubším a intimním interakcím s partnerem. Z výzkumu Pearce a Halford (2008) je patrné, že nejistý typ attachmentové vazby zvyšuje pravděpodobnost využívání negativní komunikace a negativních komunikačních strategií v rámci vztahu – a to především u žen.

Nižší míra expresivity v komunikaci se netýká pouze verbálního projevu, ale i neverbálních projevů (Tucker a Anders, 1998), které byly zároveň pro jedince s úzkostným attachmentem obtížné u svých partnerů dekodovat (Feeney, 1994). Úzkostnost jedince se v komunikaci s partnerem projevuje tzv. kamenováním požadavků či argumentů k dosažení svého komunikačního záměru, a to z důvodu obav z odmítnutí (Dominique a Mollen, 2009), odhalení zranitelnosti a neopětování požadované pozornosti a lásky (Shi, 1999). Konfliktní komunikace jedinců s úzkostným attachmentem je doprovázena nepřátelstvem, agresivitou a konfrontací (Dominique a Mollen, 2009).

Dle Levy a Davise (1988) jsou úzkostní jedinci během řešení konfliktních sporů méně schopni regulovat své emoce konstruktivním způsobem, kdy dle výzkumu Simpsona a kol. (1996) dysfunkční komunikační styly využívaly více úzkostné ženy nežli úzkostní muži. Toto tvrzení se shoduje s Levym a Davisem (1988), že úzkostnější a vyhýbavější jedinci využívají méně adaptivních strategií řešení konfliktů, čímž mají tendenci mít hádky se svými partnery daleko častěji než jedinci s nízkou mírou úzkostného attachmentu. Dysfunkční komunikační strategie popsal také Shi (1999), který byl toho názoru, že u úzkostných jedinců se objevuje dominantní komunikační styl, který je projevován snahou za každou cenu vyhrát partnerský spor, z důvodu zajištění dostupnosti svého partnera.

Fraley s kolektivem (2006) se ve svém výzkumu snažili odhalit podstatu komunikace jedinců s úzkostným a vyhýbavým attachmentem, a to prostřednictvím experimentální studie percepční bdělosti v detekování neverbálních výrazů druhého jedince. Domnívali se, že jedinci s bezpečným a úzkostným (vyhýbavým) attachmentem se budou významně lišit ve způsobu vnímání a detekování emocí svých protějšků, což bude mít vliv na jejich motivační cíle. Využity byly tzv. „postupně se měnící obrázky“ (v originále morph movie). Participantům byl předložen krátký film (obrázek) obličeje, který znázorňoval emocionální výraz štěstí. Tento obrázek se postupně začal měnit, až skončil v neutrálním výrazu. Výsledky ukázaly, že ačkoliv jsou úzkostní lidé citlivější na emoční změny a výrazy ve tvářích (detekují je dříve než méně úzkostní), dopouští se v jejich klasifikaci daleko více chyb.

Výzkumníci také tvrdí (Kirkpatrick a Hazan, 1994), že úzkostní jedinci jsou náchylnější k rozpadu vztahu. Touto otázkou „*Proč vztahy úzkostných jedinců častěji doprovázejí intenzivní konflikty během komunikace, výrazné emoční vzestupy a pády a jsou více zranitelní vůči rozpadu vztahu?*” se ve své longitudinální studii zabývali také Simpson se svým kolektivem (1999). Studie za zaměřovala především na vliv porozumění a empatie úzkostného jedince během konfliktu. Výsledky ukazují, že empatie a porozumění pocíťovanému stavu úzkostného partnera během konfliktní situace vede k oddálení psychické blízkosti mezi partnery. Neutrální či pozitivní reakce v konfliktní situaci ze strany partnera představuje pro úzkostného jedince skrytou hrozbu, což přináší do vztahu větší nestabilitu. V takovýchto situacích pro ně empatie a porozumění představuje spíše prokletí než požehnání, jelikož zvyšuje jejich pocity ohrožení a úzkosti, což dle autorů této longitudinální studie vedlo k pozdějšímu rozpadu vztahu.

Dle Cann a kolektivu (2008) se komunikační styl během konfliktu řídí dvěma hlavními faktory – starostí o sebe a starostí o druhé. Starost o sebe se v konfliktní situaci projevuje prosazováním vlastních priorit, kdežto jedinci se zájmem výlučně o druhé se snaží, aby druhá osoba získala z konfliktu žádoucí řešení. Výzkumníci předpokládají, že zvolený komunikační styl během konfliktní situace je úzce spojen s formou attachmentové vazby a zároveň odráží buď zaměření na sebe či na druhé. Uvádí, že konfliktní styl u jedince s bezpečnou attachmentovou vazbou je spojen s velkým zájmem o sebe a o druhé. Jedinec tak vyvíjí úsilí k zajištění maximalizace spokojenosti z výsledků konfliktní situace pro sebe i svého partnera. Investování malého úsilí do řešení konfliktní situace z důvodu nízkého zájmu o sebe i druhé je spojováno s jedinci, kteří mají nejen vyhybavou attachmentovou vazbu, ale zároveň silnou pocíťovanou úzkost. Na druhé straně jedinci s vysokou mírou vyhybání se, ale s nízkou mírou úzkosti, se projevují dominantním konfliktním stylem a snaží se prosadit své zájmy. Kdežto konfliktní styl jedinců s vysokým úzkostným attachmentem a nízkým vyhybáním se během konfliktu je charakterizován spíše využitím úslužného konfliktního stylu.

3.4 Měření attachmentu v dospělosti

3.4.1 ECR-R-16

Nejčastěji využívanou metodou pro měření attachmentu v dospělosti je dotazník ECR, vytvořený Brennanem a kol. v roce 1998, který byl využit i v tomto projektu.

První dotazník (self-report adult attachment questionnaire), měřící attachmentovou vazbu v dospělosti vznikl roku 1987 výzkumným týmem Hazan a Shaver (Wei a kol., 2007). Tato prvotní verze se zaměřovala na tři formy attachmentu – bezpečný, vyhýbavý a úzkostný. Vznik tohoto dotazníku přivedl tématu měření attachmentové vazby značnou pozornost a výzkumníci začali self reportové dotazníky revidovat.

Procesem tvorby dotazníku ECR se zabýval Brennan a kol. (1998). Do pilotního testování bylo vybráno 323 položek, jež byly ověřeny na souboru 1086 studentů. Faktorovou analýzou byly určeny dva dominantní faktory, které vystihují koncept attachmentové úzkosti a attachmentové vyhýbavosti. Přičemž každý z nich je složen 18 položkami. Celkem tedy obsahuje 36 položek a je označena jako Škála prožívání blízkých vztahů (Experience in Close Relationships Scale).

Každá z položek je hodnocena na sedmistupňové Likertova škále. Některé položky jsou kódovány reverzně, tudíž se pro u nich v manuálu pro hodnocení vyskytuje velké R za označením pořadového čísla položky. Liché položky měří vyhýbavost a sudé položky úzkostnost. Jako hrubé skóry byly použity průměry všech odpovědí na položky v jednotlivých škálách (Cígler a kol., 2019).

Úzkost z připoutanosti byla autory tohoto dotazníku definována jako strach z mezilidského odmítnutí nebo opuštění, nadměrná potřeba souhlasu od ostatních a pociťování úzkosti, když je partner nedostupný nebo nereaguje. Vyhýbání se připoutání bylo definováno jako strach ze závislosti a mezilidské intimity, nadměrná potřeba sebedůvěry a neochota se odhalit. O lidech, kteří dosahují vysokého skóre v jedné nebo obou z těchto dimenzí, se předpokládá, že mají nejistou orientaci připoutanosti dospělých. Naproti tomu lidé s nízkou mírou úzkosti z vazby a vyhýbání se mohou být považováni za osoby s bezpečnou orientací na vazbu v dospělosti (Brennan a kol., 1998).

Ačkoliv byl ECR považován za velice spolehlivý a validní měrný nástroj, sami autoři uvedli, že vzhledem k rozsáhlosti (36 položek) může být jeho užití v některých výzkumech problematické. Pokud je například ECR předložen jiným skupinám než vysokoškolským studentům (např. starším dospělým), může být pro účastníky výzkumu obtížné udržet po dobu potřebnou k dokončení dotazníku svou pozornost. Problém s jeho dokončením či pravdivostí odpovědí může nastat v případě přenesení dotazníku do online podoby (např. e-mailová či

internetová distribuce). Velký počet položek v měření může snížit míru vyhovění výzkumu a motivaci účastníků odpovídat na dotazník. Proto se ukázalo jako užitečné vyvinout krátkou verzi stupnice založenou na původní ECR (Wei a kol., 2007). Touto revidovanou verzí je dotazník ECR-R-16, který byl využit v tomto projektu.

4.4.2 RAAS (Revised Adult Attachment Scale)

Revised Adult Attachment Scale (RAAS) je 18 položkový dotazník, ve kterém participanté hodnotí své pocity ohledně svých aktuálních romantických vztahů. Odpovědi jsou značeny na 5 bodové Likertově škále od 1 (vůbec nesouhlasí) po 5 (naprosto souhlasí). Škála je rozdělena na tři faktory: blízkost (intimita), závislost (tendence lpět na druhých, důvěřivost) a úzkosti (strach z opuštění či neopětování lásky). Každý faktor obsahuje šest položek. Výsledné skóre RAAS je převedeno do tří kategorií dle attachmentu: bezpečný, vyhýbavý a úzkostný (Ebrahimi a Kimiaei, 2014).

Výsledná kategorie attachmentového stylu je určena interakcí skóru ve výše zmíněných třech faktorech. Jedinci tak mohou být rozřazeni do tří stylů attachmentové vazby. Jedinci s vysokým skóre blízkosti, nízkým skóre úzkosti a nízkým skóre závislosti jsou kategorizováni jako osoby patřící k bezpečnému typu attachmentové vazby. Osoby s nízkým skóre blízkosti, vysokým skóre úzkosti a vysokým skóre závislosti jsou dle dotazníku klasifikováni k úzkostné attachmentové vazbě. A ti jedinci s nízkým skóre blízkosti, nízkým skóre závislosti a vysokým skóre úzkosti jsou přiřazeni k vyhýbavé attachmentové vazbě (Teixeira a kol., 2019).

4. KOMUNIKAČNÍ VZORCE V PARTNERSKÉM KONFLIKTU

4.1 Vymezení komunikačních vzorců

Komunikace během konfliktu může mít mnoho podob (Christensen a Shenk, 1991). Výzkumníky bývá rozdělována na prospěšnou formu konfliktní komunikace, mezi kterou se řadí například konstruktivní diskuse o vyřešení problémů, a negativní komunikaci, která je charakteristická využíváním tzv. negativních komunikačních vzorců (Bornstein a Shaffer, 2017). Dle Raesipoora a kolektivu (2017) mají komunikační vzorce podobné vlastnosti a rysy jako attachment, jelikož oba tyto koncepty zahrnují různé metody komunikace, které jedinci v interakci s partnerem využívají.

Zatímco komunikační strategie se vztahují vždy pouze k jednomu z partnerů a jeho stylu komunikace v konfliktu, komunikační vzorce vznikají z interakce komunikačních strategií dvou jedinců (Haverkamp, 2019). Dle Noller a Feeney (2002) komunikační vzorce označují běžné způsoby komunikace mezi partnery. Komunikační vzorce tak představují kompletní obraz všech použitých komunikačních strategií, kdy jsou jednotlivé komunikační strategie ovlivňovány komunikačními strategiemi partnera, tvořící celek. Jak tvrdí Christensen a Heavey (1990) vznik konzistentních a předvídatelných komunikačních vzorců v interakci mezi partnery je jedním z charakteristických rysů romantického vztahu.

Výzkumníci hovoří jak o „symetrických“ komunikačních vzorcích, ve kterých oba partneři přebírají stejné nebo podobné komunikační strategie svého partnera, tak na „asymetrické“ vzory, ve kterých partneři během interakcí zaujímají různé nebo opačné strategie, než jejich partner (Sullaway a Christensen, 1983). Sullaway a Christensen (1983) předpokládali, že zmíněné asymetrické vzorce odrážejí rozdílné role v celkovém vztahu, přičemž potřeby partnerů se liší v důsledku rozdílnosti jejich attachmentové vazby. U některých párů může být rozdíl v rolích komplementární a výsledné asymetrické interakce mohou být funkční a uspokojující; u mnoha párů je však rozdíl v potřebách více frustrující než uspokojující a výsledný asymetrický vzor komunikace vede k úzkosti a polarizaci.

Vznik „asymetrických“ komunikačních vzorců, tedy využívání negativní komunikace, bývá vysvětlován na modelu nedostatku komunikačních dovedností jednoho či obou partnerů. To znamená, že hlavním důvodem, proč lidé používají negativní komunikační vzorce, je nedostatek komunikačních dovedností. Argumentem je, že pokud jeden a/nebo oba partneři postrádají efektivní komunikační dovednosti (např. zvládání konfliktů, asertivita), pak tito jedinci s větší pravděpodobností budou komunikovat negativně, protože jsou frustrovaní a neschopni jasně vyjádřit své potřeby svému partnerovi (Salazar, 2015).

4.1.1 Demand-withdraw

Prvně zmíněným komunikačním vzorcem je tzv. demand – withdraw, který dle Sullaway a Christensen (1983) představuje asymetrický typ komunikace. A to z důvodu, že oba partneři využívají jinou formu komunikačního chování. Zatímco jeden z partnerů se konfliktu snaží věnovat, druhý partner se konfliktu snaží spíše vyhnout v podobě stažení se. Z toho důvodu

bývá tento komunikační vzorec označován českým ekvivalentem popotávka – stažení. Vzorec popotávka – stažení je dyadickým chováním, ve kterém jeden partner nadává, kritizuje, stěžuje si nebo se jinak pokouší iniciovat změnu, zatímco druhý partner se interakci vyhýbá, ukončuje ji nebo se z ní stahuje (Crenshaw a kol., 2017).

Z výzkumů Levenson a Gottman (1985) je patrné, že komunikační vzorec demand-withdraw pozitivně koreluje s nespokojeností ve vztahu. Při zvyšujících se požadavcích může dojít k častějšímu vyhýbání se, ale při častějším vyhýbání se může zároveň dojít ke zvyšování požadavků (Klinetob & Smith, 1996). Požadující partner obviňuje vyhýbajícího se partnera z vyhýbání se konfliktu a vyhýbající se partner obviňuje požadujícího partnera z naléhání, partneri se obviňují navzájem. Partneri, využívající tento vzorec komunikace, mají tendenci se časem jeden druhému vzdálit. V důsledku toho, jak píše Sullaway a Christensen (1983) je pravděpodobné, že tyto páry v průběhu času zaznamenají pokles partnerské spokojenosti a z dlouhodobého hlediska mohou být vystaveni riziku rozpadu vztahu.

Dle výsledků studie zkušeností párových terapeutů je pro partnery tento komunikační vzorec velmi obtížné bez pomoci odborníků odstranit. Tato forma komunikace sama o sobě představuje ústřední konflikt, se kterým se partneri rozhodnou terapeuta navštívit (Eldridge a Baucom, 2012). Spojován bývá také s násilím ve vztazích, což naznačuje, že jde o významný rys vztahové úzkosti (Babcock a kol, 1993).

Výzkumníky je za vznik tohoto komunikačního vzorce považován rozpor v míře požadované intimity mezi partnery během konfliktní situace (Eldridge a Baucom, 2012). Ke stejnému zjištění došel výzkum Christensen s Heavey (1990), kdy bylo zjištěno, že partner, který je v roli pokládání požadavku, má větší potřebu intimity, zatímco větší potřeba autonomie „stahujícího se“ partnera mu brání podlehnout těmto požadavkům na intimitu a blízkost. Tlak a požadavky jsou proto následovány ústupem, což však vede k intenzivnějším tlakům a požadavkům ze strany požadujícího partnera.

Christensen a Heavey (1990) ve svých výzkumech došli k zjištění, že spíše, než že by muži byli ti, co kladou požadavky (man demander) a ženy se stahují (woman withdrawer), je tomu právě naopak. Na studii s manželskými páry zjistili, že je to ve většině případů žena (woman demander), která na svého partnera klade přehřel požadavků, zatímco mužova reakce je ústup (man withdrawer). Na druhou stranu Klinetob a Smith (1996) uvádějí, že role

požadujícího (demander) se odvíjí od toho, kdo konfliktní konverzaci započne, kdy druhý z partnerů automaticky přijímá roli druhou. Z toho důvodu se partner, požadující změnu, stal požadujícím / poptávajícím (demander) a ten, kdo chtěl věci nechat tak, jak jsou se stal odstupujícím (withdrawer).

4.1.2 *Cyklení negativity*

Cyklení negativity, anglicky *negative reciprocity*, představuje jeden z nejvíce zkoumaných komunikačních vzorců ve výzkumu manželské konfliktní komunikace. Burman a kol. (1993, s. 29) cyklení negativity definují jako „sklon k vzájemnému oplácení negativního chování“. Pokud jeden z partnerů začne využívat negativní komunikační strategie a techniky k dosažení konfliktního cíle, partner má tendenci jeho techniky následovat. Cordova a kolektiv (1993, s. 562) vzorec cyklení negativity definují jako „výskyt averzního chování ze strany jednoho v reakci na averzní chování partnera druhého“.

Formy studia tohoto komunikačního vzorce bývají různé, avšak shodují se v názoru, že z hlediska sociálního učení spolu chování intimních partnerů zákonitě souvisí. Chování každého z partnerů je řízeno diskriminačními a posilujícími podněty, které druhý z partnerů poskytuje (Margolin a Wampold, 1981). Gottman (2013) však hovoří nejen o reciprocitě negativní, ale i té pozitivní. Pozitivní reciprocita popisuje pravděpodobnost, že pozitivní reakce na pozitivní podnět je větší než bezpodmínečná pravděpodobnost pozitivního chování. Paralelně je negativní reciprocita definována pravděpodobností, že negativní reakce na negativní podnět je větší než nepodmíněná pravděpodobnost negativního chování.

Někteří výzkumníci pohlížejí na vzorec cyklení negativity (negativní reciprocitu) jako na proces, kdy dochází k negativním reakcím obou partnerů na sebe vzájemně, zatímco jiní autoři negativní reciprocitu vysvětlují jako výměnu negativního obsahu (Salazar, 2015). Negativní reciprocita, jakožto proces, je založena na předpokladu, že určitá reakce jednoho z partnerů se může objevit s určitým časovým odstupem. Namísto měření četnosti nebo míry chování je využita sekvenční analýza, která zkoumá progrese interakčních událostí v čase. Sekvenční analýzy slouží k měření míry, do jaké manželé ovlivňují chování svého partnera, určením, zda znalost chování jednoho z manželů snižuje nejistotu ohledně dalšího chování partnera (Gottman a kol., 1977).

Autoři, kteří zacházejí s negativní reciprocitou jako s výměnou negativního obsahu, se během analýzy konfliktních rozhovorů zaměřují pouze na výskyt negativního chování jako například kritiku či stížnost obou partnerů a hodnotí jejich frekvenci sečtením výskytu negativního chování v každé interakci (Birchler a kol., 1975). Jak však Salazar (2015) uvádí, pohledu na negativní reciprocitu pouze jako na obsah je nevýhodný, jelikož nezohledňuje časový odstup výskytu negativní odezvy a není tak možné ověřit, zda se chování během interakce vystupňovalo.

Dle Caughlin a kolektivu (2006) komunikační vzorec cyklení negativity zahrnuje destruktivní manželské chování jako například stížnost či kritiku, které bývá druhým partnerem opakováno. Podle výzkumu Kurdeka (1995) negativa, spojená s tímto komunikačním vzorcem, mají vliv na manželskou spokojenost a predikují rozpad vztahu. Ke stejnému výsledku došel Stuart (1969), který tvrdí, že zapojení manželských párů do vzájemného posilování negativní komunikace může nakonec vést k rozpadu vztahu.

Teorie sociálního učení vzorec cyklení negativity vysvětluje jako vzájemné posilování partnerského negativního chování. Jakmile jeden z partnerů začne averzivně odpovídat, tedy trestat partnera, který komunikuje nepřijemným způsobem, negativní interakce mohou vyeskalovat (Birchler a kol., 1975). Dle Salazara (2015) partner na požadavek svého partnera reaguje také požadavkem. Tím, že oba partneři touží po vyhovění, situace se vyhroťí a dochází k negativní výměně názorů či hádce, a to do té doby, než jeden z partnerů podlehne a ustoupí. Jakmile se však mezi partnery tento komunikační vzorec vzájemného trestání objeví, manželé na něj spoléhají i v dalších budoucích konfliktech. A pokud nedojde k jeho odstranění, tak v průběhu celého jejich vztahu.

Některé výzkumy cyklení negativity se zabývaly také fyziologickými důkazy výměny negativních afektů během manželského konfliktu (Levenson a Gottman, 1993), stejně tak existují důkazy pro výměnu negativních afektů na psychické úrovni (Filsinger a Thoma, 1988). Dle studie Levenson a Gottman (1983) je během konfliktní situace, kde se vyskytuje cyklení negativity, patrná zvýšená vodivost pokožky a srdeční frekvence, která koreluje s eskalací konfliktu.

Dle Salazara (2015) je jedním z příčin vzniku negativních komunikačních vzorců neschopnost vyjádřit své záměry. Cyklení negativity tak odráží deficity ve verbálním projevu,

což dokazuje, že páry s efektivními komunikačními dovednostmi mohou vyřešit své vztahové problémy, zatímco páry, kterým tyto dovednosti chybí, mohou problémy zhoršit tím, že se partneři v negativní komunikaci zacyklí a tím eskalují celou situaci (Gurman a Knudson, 1978).

Nedostatek komunikačních dovedností nejen ke zvýšení verbální agresivity, ale také k agresi fyzické (Salazar, 2015). Sabourin (1995) během studia vztahových hádek zjistil, lidé, kteří v konfliktní interakci používali vzorce negativní reciprocity (cyklení negativity), se častěji uchýlovali k agresi v porovnání s těmi, kteří používali efektivnější vzorce komunikace. Z toho důvodu autor uvádí, že by výzkum komunikačních vzorců měl být zaměřen na podporu prevenčních programů, které mohou dopomoci partnerů ke změně jejich komunikačních návyků. A to i z důvodu, že výměna negativního afektu vytváří duševní nepohodu a stres, čímž ovlivňuje duševní zdraví jedinců (Filsinger a Thoma, 1988).

4.1.3 Vzájemná konstruktivní komunikace

Komunikační vzorec vzájemná konstruktivní komunikace (mutual constructive) je jediným pozitivním vzorcem z výše zmíněných komunikačních vzorců v partnerské komunikaci (Crenshaw a kol., 2017). Dle Cupach a kol. (1990) vzorec vzájemné konstruktivní komunikace obsahuje řadu pozitivních způsobů chování, které slouží jak k podpoře přístupu založeného na spolupráci během řešení konfliktu, tak k vytváření důvěry a porozumění. Tato forma komunikace namísto zahrnování partnera požadavky k dosažení svého cíle během konfliktu, je založena na předkládání různých návrhů k řešení konfliktu.

V komunikaci se objevuje navrhování a realizace kompromisů, vyjadřování svých pocitů, vzájemná diskuze nad problémem, navrhování řešení z obou stran a snaha o vzájemné pochopení. Konstruktivní komunikace je tak silně a pozitivně spojena s manželskou spokojeností (Crenshaw a kol., 2017).

4.1.4 Vzájemné vyhýbání se

O tomto komunikačním vzorci v literatuře moc informací nenajdeme, jelikož jeho projevy nejsou nikterak rozsáhlé. Komunikační vzorec vzájemné vyhýbání se (mutual avoidance and withholding) popisuje proces, ve kterém se oba partneři zcela vyhýbají konfliktu, například tím, že mlčí, změní téma nebo z diskuze odejdou (Christensen a Shenk, 1991). Při

vzájemném vyhýbání není vystoupení z konfliktní situace druhým partnerem zpochybňováno, jelikož on o vystoupení z konverzace usiluje také.

Tento komunikační vzorec nebývá jednoznačně považován ani za špatnou formu řešení konfliktní komunikace, či za správnou. Jak píše Gottman (2015, s. 73): „Mnoho celoživotních vztahů prosperuje, a přitom se partneři konfrontaci vyhýbají.“, jak dále uvádí „je také pravda, že zdařilé manželství znamená více než jen vyhýbání se konfliktům.“ (2015, s. 675). Mezi projevy vzájemného vyhýbání se při konfliktní situaci se řadí vyhýbání obou partnerů diskuzi o problému, oba partneři se po diskuzi stahují a ani jeden se po konfliktu k diskuzi nevrací (Crenshaw a kol., 2017).

4.2 Provázanost komunikačních vzorců a úzkostné attachmentové vazby

Výzkum *Demand – Withdraw Communication in Couples: An Attachment Perspective* výzkumníků Milwooda a Waltze (2008) se zabýval otázkou, zda úroveň intimity, jež je spojená s úzkostným a vyhýbavým attachmentem, představuje faktor ve vývoji problematického komunikačního vzorce demand-withdraw. Pro získání výsledků byl participantům předložen dotazník na attachmentovou vazbu (ECR), komunikační vzorce (CPQ), úroveň intimity (RIQ). Výsledky na 147 párech ukázaly, že ty páry, ve kterých oba jedinci vykazovaly nejistou formu attachmentové vazby, či jeden z partnerů, a zároveň se u nich vyskytovala nízká úroveň projevování intimity ve vztahu, disponovali vysokou mírou negativního komunikačního vzorce demand-withdraw.

Ve studii, zaměřující se na souvislosti mezi styly attachmentové vazby dospělých a komunikačními vzorci během konfliktu, výzkumníci Dominique a Mollen (2009) participantům předložili dotazník ECR-Revised, měřící attachmentovou vazbu, a dotazník komunikačních vzorců v blízkých vztazích (CPQ). Celkem se studie zúčastnilo 43 heterosexuálních párů a 10 párů homosexuálních. Jak výsledky ukázaly, tak konstruktivní komunikační vzorec se objevoval u párů, kde oba jedinci vykazovali nízkou míru úzkostného attachmentu, zatímco skupiny s nejistým attachmentem disponovali komunikačním vzorcem demand-withdraw, vzájemné vyhýbání se a zdržování se komunikace. Zajímavým zjištěním bylo, že páry opačného pohlaví vykazovaly vyšší četnost komunikačního vzorce vzájemné vyhýbání se než páry stejného pohlaví. Autoři výsledky odůvodňují, že dospělí ve vztazích s osobami stejného pohlaví mají

podobné komunikační styly kvůli jejich podobné genderové socializaci. Z toho důvodu je méně pravděpodobné, že by se druhému partnerovi v konverzaci uzavřeli či se stáhli z obav a nedorozumění.

„Zprostředkovávají atribuční styly negativního partnerského chování souvislost mezi nejistým attachmentovým stylem a negativní partnerskou komunikací?“. Na tuto otázku se ve své studii snažily najít odpověď Pearce a Halford (2008, s. 155). Participantům byl předložen dotazník attachmentové vazby ECR-R, dotazník komunikačních vzorců v blízkých vztazích (CPQ) a dotazník atribučních stylů chování (RAM). Následně byli účastníci v laboratorních podmínkách požádáni o sehrání jejich typické konfliktní situace, která byla později kódována pomocí softwaru Rapid-KPI, se záměrem odhalit verbální i neverbální aspekty. Při analýze výsledky z Rapid-KPI sloužily jako porovnání s výsledky ze subjektivních sebesupozovacích dotazníků. Srovnání získaných výsledků ukázaly, že nejistá attachmentová vazba u žen predikovala self-reportovanou i pozorovanou (kódovanou) párovou komunikaci (typ komunikačních vzorců). Bylo nalezeno spojení mezi užitím negativní atribučních stylů chování, jak u žen, tak u mužů, mezi attachmentovou vazbou a komunikačními vzorci. Dle autorů tyto výsledky naznačují, že nejistá attachmentová vazba zvyšuje pravděpodobnost generování negativních atribučních stylů komunikace, které vedou k volbě negativních komunikačních vzorců.

Cílem studie Ebrahimi a Kimiaei (2014) bylo posoudit vztah mezi styly attachmentové vazby, komunikačními vzorci a spokojeností v manželství u rozvádějících se párů. Studie využívala metodu deskriptivní korelace. Na základě dostupného vzorku bylo vybráno sto párů, které se obrátily na soud Shafa. Pro zjištění attachmentové vazby u dospělých byla využita revidovaná škála RAAS, komunikační vzorce byly měřeny dotazníkem CPQ a pro měření spokojenosti s manželstvím byl využit Enrich Questionnaire.

Dle výsledků studie mezi styly attachmentové vazby a komunikačními vzorci existuje významný vztah. Studie navíc přinesla překvapující zjištění, že styl úzkostné vazby byl u rozvádějících se párů spojen se vzájemnou konstruktivní komunikací, což je v rozporu s výsledky Milwood a Waltz (2008). Dále byl vyhýbavý styl připoutání významně spojen s komunikačním vzorcem demand/withdraw. Další hypotéza této studie se zabývala korelací mezi styly attachmentové vazby a spokojeností v manželství u rozvádějících se párů. Podle získaných výsledků byla tato hypotéza zamítnuta. Jinými slovy, specifický styl attachmentové vazby, ani

využívané komunikační vzorce v manželské interakce, nejsou prediktory spokojenosti v manželství u rozvádějících se párů. Což souzní s výsledky Crenshaw a kol. (2017), Kurdek (1995), Stuart (1969).

Longitudiální studie Givertz and Safford (2011) zkoumala, jak mezi sebou souvisí komunikační vzorce v partnerské komunikaci, attachmentová vazby, příznaky deprese a vnímání kvality vztahu v rámci romantických partnerů. Metoda sběru dat byla rozdělena do dvou časových úseků s šestiměsíčním rozestupem. Participanti tak měli za úkol v obou měřeních vyplnit dotazníky na attachmentovou vazbu (ECR-Revised), komunikační vzorce (CPQ), symptomy deprese (BDI) a kvalitu ve vztahu (PRQC). Regresní analýza odhalila, že u mužů byla vzájemná konstruktivní komunikace spojena s poklesem symptomů deprese, zatímco komunikace na základě komunikačního vzorce demand-withdraw (požadavek/ stažení) byla spojena jak s vyhýbavým attachmentem, tak se zvýšenými symptomy deprese. Částečně potvrzena byla i hypotéza, že nejistý typ attachmentové vazby a příznaky deprese jsou spojeny s negativním vnímáním kvality vztahu, či dokonce s jeho ukončením. Autoři také tvrdí, že jedinci s nejistým attachmentovým připoutáním si s menší pravděpodobností udrží dlouhodobé, uspokojující romantické vztahy v porovnání s jedinci s jistou attachmentovou vazbou.

Fournier a kol. (2011) se ve svém výzkumu zaměřili na studii domácí agrese mužů jako funkci nejisté attachmentové vazby, přičemž berou v úvahu komunikační vzorce demand-withdraw (požadavek-stažení) a spokojenost ve vztahu. Vzorek zahrnoval 55 kanadčanů, kteří využívali poradenské služby kvůli problémům ve vztazích včetně agrese. Muži vyplnili dotazníky hodnotící fyzickou a psychickou agresi (CTS2), attachmentovou vazbu (ECR-Revised), zkrácenou verzi dotazníku na komunikační vzorec demand-withdraw (CPQ-SF), spokojenost ve vztahu (DAS) a dotazník žádoucího stylu odpovídání (BIDR).

Jak se autoři domnívali, výsledky potvrdily jejich hypotézu o existenci souvislosti mezi úzkostnou attachmentovou vazbou a agresí (jak fyzickou, tak psychickou). Komunikační vzorec, jež tuto agresi zprostředkovával, se ukázal být muž požaduje/žena se stahuje (man demand/woman withdraw). Obráceně se tato hypotéza nepotvrdila. Spokojenost se vztahem zprostředkovávala souvislost mezi úzkostnou attachmentovou vazbou a psychickou (nikoli však fyzickou) agresí, avšak zprostředkování souvislosti mezi vyhýbavým attachmentem a agresí (fyzickou nebo psychologickou) se nepotvrdilo.

4.3 Měření komunikačních vzorců

Výše zmíněné komunikační vzorce bývají nejčastěji hodnoceny dvěma způsoby: observací spojenou s kódováním a sebehodnocením (Crenshaw a kol., 2017). Kódování partnerských konfliktních interakcí je realizováno zaškolenými hodnotiteli, kteří prohlížejí videozáznamy párů zapojených do diskuse a hodnotí délku či frekvenci určitého chování. Kódování se běžně používá při laboratorním výzkumu, jelikož oproti subjektivnímu sebeposuzovacímu dotazníku, zajišťuje objektivizaci dat.

Vzhledem k časové náročnosti kódování vyškolenými hodnotiteli, bývají ke kódování partnerských interakcí z videozáznamů využívány kódovací programy jako například MICS (The Marital Interaction Coding System), CISS (The Couple Interaction Scoring System), IMC (Inventory of Marital Conflict) a SPAFF (The Specific Affect Coding System), které umožňují rychlé kódování na větším výzkumném vzorku, než by tomu bylo při kódování tužka papír.

V psychologické výzkumu, především při rozsáhlém výzkumu, kde není časová možnost provést studium komunikačních interakcí experimentálně, bývá dávana přednost vyplnění sebeposuzovacího dotazníku. Ten je možné distribuovat jak v online prostředí, tak například v prostředí klinickém. Komunikačním vzorcům se konkrétně věnuje dotazník CPQ (The Communication Patterns Questionnaire), který reflektuje čtyři typy komunikačních vzorců.

4.3.1 Sebeposuzovací dotazník CPQ

Dotazník komunikačních vzorců – The Communication Patterns Questionnaire – (Sullaway a Christenson, 1983) je sebeposuzovací 35 položkový nástroj určený k určení typů využívaných komunikačních vzorců při řešení konfliktu ve vztahu mezi partnery. Každý z partnerů na devíti bodové škále od velmi nepravděpodobné (1) po velmi pravděpodobné (9), do jaké míry souhlasí s daným výrokem.

Tento dotazník pracuje se čtyřmi typy komunikačních vzorců: konstruktivní komunikace (constructive communication); ženská poptávka a mužské stažení (woman demand/man withdraw), mužská poptávka a ženské stažení (man demand/woman withdraw); a vzájemného vyhýbání (mutual avoiding). Hodnocení partnerská interakce je rozděleno do tří

fází konfliktu: vznik konfliktní situace, diskuse o konfliktu a doba po skončení konfliktu (Dominique a Mollen, 2009).

Subškála konstruktivní komunikace se zaměřuje na tyto typy chování: a) vzájemná diskuse, kdy se oba partneři snaží konflikt vyřešit; b) vzájemné vyjádření pocitů, kdy partneři odkrývají své emoce z konfliktní situace; c) vzájemné vyjednávání, kdy oba partneři navrhnou možné řešení či kompromis. Na druhou stranu negativní komunikační vzorce jsou zkoumány na základě těchto kategorií: a) vzájemné obviňování a kritika; b) vzájemné vyhrožování a poukazování na negativní důsledky; c) verbální agrese jako ponižování, či vulgarismy.

V rámci různých výzkumů došlo k revizi původní škály. Například Heavey a kol. v roce 1996 revidovali subškálu vzájemné konstruktivní komunikace CPQ tak, že na základě faktorové analýzy došlo k odstranění faktoru vzájemné vyhýbání se, kdy tyto otázky byly zařazeny do kategorie konstruktivní komunikace. Dále byly eliminovány položky, týkající se diskuse po konfliktu. Tato revidovaná verze CPQ nově obsahovala 23 položek a byla například využita při výzkumu Dominique a Mollen (2009), který zkoumal, jak kombinace attachmentových stylů partnerů souvisí s komunikačními vzorci konfliktů, které v sebeposuzovacím dotazníku účastníci uvedli.

4.3.2 MICS (*The Marital Interaction Coding System*)

Vzhledem k tomu, že jsou sebeposuzovací dotazníky pro měření komunikačních vzorců subjektivní, kdy účastníci mohou o své komunikaci vypovídat nepravdivě, ať záměrně, či neuvědomujíc si svých reakcí během konfliktu, využívá se k měření komunikačních interakcí metoda nahrávání partnerské interakce s cílem následného přepsání rozhovorů a jejich kódování. K tomu slouží kódovací systémy jako například MICS navržený v roce 1990 Weiss a Tolman.

Vývoj sofistikovaných, spolehlivých a validních pozorovacích kódovacích systémů vznikl za účelem studie manželského chování. Kódovacích softwarů se zaměřují na vymezení rozdílů v chování mezi páry či jednotlivci. Po zjištění významných rozdílů v komunikaci mezi těmito páry byl kódovací systém upraven tak, aby zahrnoval i skryté proměnné jako emoce a kognice (Heyman a kol., 1995).

Revidovaná verze kódovacího systému MICS-III se skládá z 37 kódů, uspořádaných do sedmi apriorních podkategorií chování: obviňování (např. ponižení, kritika); rozpor (např. nesouhlas, popření odpovědnosti); popis problému; návrhy na změnu; facilitace (např. parafráze/reflexe, humor); validace (souhlas, schválení); a irelevantnost (např. nesrozumitelnost či mimotématické výroky (Heyman a kol., 1995). Jak již bylo zmíněno výše, kódovací systémy se zaměřují i na detekování neverbálních kódů jako například negativní tón hlasu či úsměv. Mohou tak mít vliv na určení finálního kódu (výroku). Kódovací systém MICS – III bere v potaz i stavové kódy (pozornost), které označovaly oční kontakt posluchače.

Na základě MICS vznikl nový systém, tzv. Rychlý kódovací systém manželských interakcí (RMICS). Ten je určen ke kódování pozorovaného dyadického chování. Chování je definováno široce, aby zahrnovalo všechny pozorovatelné akce jedince (afektivní, motorické, paralingvistické a lingvistické). RMICS byl navržen k měření frekvencí určitých typů chování či k určení vzorců chování (sekvencí) mezi intimními partnery během konfliktů.

Z dříve 37 kódů vzniklo díky faktorové analýze všech 1088 párů, kódovaných pomocí MICS za období 5 let, kódů celkem 11 (Heyman a kol., 2001). RMICS je založen na faktorové analýze všech 1 088 párů kódovaných pomocí MICS za období 5 let. Kódy jsou rozděleny do třech kategorií– nepřátelství, konstruktivní diskuse o problémech a humor. Došlo k odstranění některých kódů, avšak i k přidání dvou kódů jako abstinenční syndrom a dysforický afekt (Heyman a kol., 1995).

Kódovací jednotky jsou uspořádány hierarchicky na základě teorie komunikace, která ukazuje, že negativní kódy, následované pozitivními a neutrálními kódy mají pro pochopení manželského konfliktu klesající význam (Heyman a kol., 1995). 11 hledných kódů v RMICS zahrnuje: psychické týrání (např. ponižující výroky); udržování úzkosti (negativní kauzální vysvětlení); hostilita (např. hněv, kritika, bojovnost); dysforický afekt (např. smutný afekt); požadavek/stažení se (např. kámenování argumenty); atribuce posilující vztah (pozitivní vysvětlení); přijetí (např. parafráze, projevy péče); sebeodhalení (výroky, které vyjadřují pocity, přání nebo přesvědčení mluvčího; přijetí odpovědnosti); humor (např. vtipkování, smích); konstruktivní diskuse o problémech (např. popis problému, konstruktivní řešení, otázky a dohoda); jiné (výrok, směřující na jiné než vztahové téma).

4.3.3 SPAFF (*The Specific Affect Coding System*)

V roce 1989 Gottman a Krokoff zavedli kódovací systém SPAFF za účelem systematického pozorování afektivního chování v kontextu manželského konfliktu. Použit byl například ke studiu afektivního chování mezi novomanželi (Cohan a Bradbury, 1997), páry s domácím násilím (Babcock a kol. 1993), páry v dlouhodobých manželstvích (Carstensen et al., 1995; Levenson a Gottman, 1983) a gayů a lesbických párů (Gottman a kol., 2003). Ačkoli byl SPAFF původně vyvinut pro studium emocionální komunikace mezi romantickými páry, nyní se používá pro kódování interakcí mezi dětmi, jejich rodiči i jejich vrstevníky (Coan a Gottman, 2007).

Během kódování partnerských interakcí je pozornost věnována nejen verbálnímu obsahu, ale i mimice, tónu hlasu a dalším formám komunikace jako postu friky či proxemiky. Aktuální verze SPAFF obsahuje 17 kódů, jež jsou rozřazeny do dvou kategorií – pozitivní afekty a negativní afekty. Kategorie pozitivních afektů zahrnuje kódy jako afektivita, entuziasmus, humor, zájem a ověřování, zatímco druhá kategorie obsahuje zlost, agresivitu, opovržení, kritiku, obranu, znechucení, dominanci, strach, smutek, kamenování argumenty, výhrůžky a stěžování si (Coan a Gottman, 2007).

4.4 Důležitost studie zkoumání komunikačních vzorců

Dle Dominique a Mollen (2009) je studium komunikačních vzorců ve spojení s konceptem citové (attachmentové) vazby velmi důležité. Poznatků o jejich souvislostech využívá intervenční program v rámci terapie zaměřené na emoce (Emotion Focused Therapy), ale mohou být integrovány i do poradenství. „Řada výzkumníků zjistila, že komunikační procesy u partnerů a rodinách lze změnit a zlepšit, aby došlo ke zvýšení intimity a propojení” (s.691).

Jelikož attachmentová vazba i komunikační vzorce souvisí s životní spokojeností (Kurdek, 1995; Shi, 1999) a mohou vést až k rozpadu vztahu (Salazar, 2015), terapii využívají poznatků o komunikačních vzorcích a attachmentové vazbě k přeměně interakcí mezi partnery na pozitivnější. Jednotlivcům pomáhají porozumět jejich komunikačním strategiím, čímž snižují jejich destrukční chování a zlepšují tak spokojenost ve vztahu (Salazar, 2015). Dle

Dominique a kol. (2005) intervence usnadňují vytvářet vazby, založené na blízkosti, empatii, což je v kontrastu se zkušenostmi páru s úzkostí a izolací v předešlých interakcích.

Salazar (2015) poukazuje na fakt, že konflikt mezi partnery neovlivňuje pouze je samotné, ale i jejich děti. Konflikt mezi rodiči může ovlivnit jejich schopnost o své děti pečovat a věnovat jim pozornost (Erel a Burman, 1995). Výzkum Houseknecht a Hango (2006) prokázal, že rodiče, kteří své konflikty zvládají konstruktivním způsobem, pro své děti představují emocionální bezpečí a připravují je na to, aby oni sami v budoucích vztazích byly schopny konflikt řešit konstruktivním způsobem. Děti se totiž mohou naučit komunikační vzorce svých rodičů, což může ovlivnit jejich vypořádání se s konfliktem v dospělosti (McCoy a kol., 2009). Studium komunikace během konfliktů je tak důležité pro udržení zdraví párů i jejich dětí (Salazar, 2015).

EFT (Emotion Focused Therapy) pohlíží na negativní komunikační vzorce (demand withdraw, vyhýbání se) jako na základní symptomy nejisté či úzkostné attachmentové vazby ve vztahu. Během terapie tak dochází ke zvýšení intimity a pocitu bezpečí ve vztahu (Bradley a Johnson, 2005). Terapeut pomocí EFT objasňuje proces, ke kterému dochází během negativních interakčních cyklů mezi partnery; odkrývá emoce, které pociťuje každý z partnerů během interakce (smutek, otupělost, strach, stud); u každého z partnerů se snaží o kompletní vyjádření svých potřeb a o přijetí zveřejněných informací o potřebách druhého z partnerů; pomáhá každému z partnerů vyjádřit své přání (Dominique a Mollen, 2005).

4.5 Shrnutí teoretické části

Komunikační vzorce v partnerské konfliktní situaci mohou mít jak pozitivní, tak negativní konotaci (Christensen a Shenk, 1991). Prospěšná konfliktní komunikace v sobě obsahuje konstruktivní diskusi o vyřešení problému, zatímco destruktivní komunikace je složena z negativních komunikačních vzorců (Bornstein a Shaffer, 2017). Doposud popsány a v praxi využívanými komunikačními vzorci je demand-withdraw (Sullaway a Christensen, 1983), cyklení negativity (Burman a kol., 1993), vzájemné vyhýbání se (Christensen a Shenk, 1991) a vzájemná konstruktivní komunikace (Cupach a kol., 1990), který je jako jediný považován za pozitivní komunikační vzorec.

Ke studiu komunikačních vzorců mezi partnery bývá nejčastěji využíván sebesposuzovací dotazník CPQ (Crenshaw a kol., 2017); Kurdek, 1995); Stuart, 1969), jenž je složen pouze ze tří typů komunikačních vzorců, kdy v některých případech jako doplněk k dotazníku slouží kódování (Pearce a Halford, 2008). Ačkoliv byl dotazník několikrát revidován, nikdo se nezabýval vývojem komunikace, která mohla dát vzniku komunikačním vzorcům novým.

I přes významnost vlivu úzkostné attachmentové vazby na partnerskou komunikaci (Feeney, 2016) není výzkumům komunikačních vzorců u jedinců s úzkostnou attachmentovou vazbou pozornost věnována. Naším cílem je nejen doplnit mezeru ve studiu spojení úzkostné attachmentové vazby a partnerské konfliktní komunikace, ale také v přístupu analýzy komunikačních vzorců. Kdy namísto kvantitativního výzkumu již popsanych komunikačních vzorců mezi úzkostnými partnery budeme pomocí kvalitativního designu objevovat komunikační vzorce nové.

II. EMPIRICKÁ ČÁST

5. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Dle Feeneyho (2016) komunikace slouží jako primární prostředek, jehož prostřednictvím se vytváří a udržuje attachmentová připoutanost k partnerovi. Úzkostná attachmentová vazba tak v konfliktní partnerské situaci hraje významnou úlohu, jelikož negativně ovlivňuje formu komunikace mezi partnery (Caughlin a kol., 2006), která může mít dopad na spokojenost vztahu (Kurdek, 1995). Cílem této práce je tedy doplnit mezeru ve výzkumu komunikačních vzorců, specifických pro úzkostné partnery a odhalit doposud nepopsané komunikační vzorce, které se mezi partnery vyskytují.

Ve své práci zodpovídám tyto otázky:

- Jaké komunikační vzorce se objevují u párů, kde oba partneři vykazují vysokou míru úzkostného attachmentu?
- Jaké komunikační vzorce se objevují u párů, kde jeden z partnerů vykazuje vysokou míru úzkostného attachmentu?
- Jaké komunikační vzorce se objevují u párů, kde oba partneři vykazují nízkou míru úzkostného attachmentu?

6. METODOLOGIE

6.1 Design výzkumu

Projekt mé diplomové práce vznikl jako součást grantového projektu *Manipulativní a dominantní strategie v konfliktech partnerských dvojic s normálním osobnostním profilem a s úzkostnou osobností* paní doc. Mgr. et Mgr. Jitky Lindové, Ph.D., Ten byl podpořen grantovou agenturou ČR (GA17-16622S) a byl výzkumným záměrem Národního ústavu duševního zdraví. Projekt je založen na předpokladu, že situační dominance může být dosahováno nejen přímými strategiemi dominování, jako je nátlak, ale i manipulativním jednáním. To se ve vyšší míře vyskytuje u jedinců s osobnostní patologií – jako například vyhýbavou strategií u úzkostné poruchy. Vzhledem k tomu, že využívání manipulačních strategií má značný vliv na partnerskou spokojenost, zabýval se grantový projekt analýzou chování dlouhodobých romantických párů s výskytem úzkostné poruchy osobnosti, identifikací dominantních a manipulačních strategií a určením jejich souvislostí s patologickou osobností, partnerskou spokojeností, pohlavím a mocí partnerů.

Celý grantový projekt kombinuje kvalitativní pozorování i postupy kvantitativního hodnocení. Jádrem výzkumu jsou dva laboratorní interaktivní úkoly, které byly použity ke studiu strategií partnerů k získání kontroly během partnerského sporu. Prvním úkolem je řazení obrázků, kde jsou vyobrazené strategie pro udržení a posílení partnerského vztahu, podle preferencí obou partnerů. Úkolem druhým je technika tzv. „partnerského dramatu“, který využívá prvky terapeutického psychodramatu (Moreno a kol., 1955), jenž je založen na rekonstrukci typické konfliktní situace partnerů. Důležitou součástí výzkumu je také polostrukturovaný rozhovor, realizovaný zvláště s každým jedincem z páru.

Ve svém projektu jsem se zaměřila pouze na dílčí aspekt tohoto fenoménu, a to konkrétně na identifikaci komunikačních vzorců v konfliktní situaci u dlouhodobých romantických párů s výskytem úzkostné attachmentové vazby u jednoho z partnerů, u romantických párů bez úzkostné attachmentové vazby a u párů, kdy oba jedinci vykazují úzkostnou attachmentovou vazbu. Z toho důvodu v této práci pracuji pouze s materiálem z partnerských dramát, kdy využívám zakotvenou teorii, obohacenou o kódování komunikačními strategiemi, díky kterým dojde k identifikaci doposud nepopsaných komunikačních vzorců.

6.2 Participanti

Získávání participantů probíhalo v letech 2016-2019 a to v rámci grantového projektu doc. Mgr. et Mgr. Jitky Lindové, Ph.D. Kritérii pro zařazení do výzkumu byl věk v rozmezí od 18 do 45 let, heterosexuality obou partnerů, česká či slovenská národnost, délka trvání vztahu déle než 6 měsíců a soužití partnerů v jedné domácnosti déle než 3 měsíce. Celkem se grantového výzkumu zúčastnilo 151 párů české nebo slovenské národnosti. Vzhledem k povaze mého výzkumného záměru jsem nepsala se všemi nasbíranými daty od tak velkého množství participantů, nýbrž jsem si stanovila kritéria vlastní.

Prvním kritériem pro zařazení do projektu bylo dosažení určitého skóre úzkostnosti v dotazníku *Prožívání blízkých vztahů* (ECR-R-16). Vzhledem k tomu, že cílem této práce je zmapovat komunikační vzorce ve třech skupinách – oba partneři vykazující vysokou míru úzkostného attachmentu, jeden z partnerů vykazující vysokou míru attachmentu a oba partneři vykazující nízkou míru úzkostného attachmentu – byly vybráni pouze ti participanté, kteří svými skóry spadali do příslušných kategorií (viz. tabulka níže).

Dále museli participanté pro zařazení do projektu splňovat minimální délku vztahu, která byla stanovena na jeden rok (12 měsíců). Ačkoliv se autoři výzkumných prací (např. Bader a Pearson, 1988), týkajících se vývoje vztahů, vyhýbají přesnému časovému určení, kdy dochází k tzv. odejmutí růžových brýlí a tím pádem i ke změně komunikace mezi partnery, uvádějí, že k této fázi ve vztahu dochází. Předpokládám tedy, že čím déle spolu partneři jsou, tím více se budou jeden druhému odhalovat a komunikační vzorce tak budou lépe pozorovatelné.

Výběr participantů pro mé výzkumné účely z výzkumného souboru (151 párů) grantového projektu spočíval ve vybrání párů, kdy 1) oba jedinci spadali do čtvrtého kvartilu a byli ve vztahu minimálně jeden rok, 2) jeden z partnerů spadal do čtvrtého kvartilu a druhý partner spadal do prvního kvartilu a byli ve vztahu minimálně jeden rok, 3) oba partneři spadali do prvního kvartilu ve skórech škály úzkostnosti ECR-R-16 a byli spolu minimálně jeden rok. Tento výběr nejprve započal oskórováním jednotlivých položek v dotazníku, které se však zabývaly pouze úzkostným attachmentem. Abychom si vytvořily požadované kategorie, seřadily jsme si získané skóry od všech párů (151) vzestupně a rozdělili je na kvartily. Kvartil první (8-16) odpovídá nízkému úzkostnému attachmentu, kdy kvartil čtvrtý (31-51) odpovídá vysokému skóre úzkostného attachmentu.

Z celkového počtu 151 párů podmínky zařazení do tohoto projektu splnilo 10 párů z kategorie oba partneři vykazující vysoký úzkostný attachment, 6 párů z kategorie jeden z partnerů vykazující vysoký úzkostný attachment a 8 párů z kategorie vykazující nízký úzkostný attachment.

**SKÓRE ATTACHMENTOVÉ
ÚZKOSTI**

1. kvartil ECR-R-16	8–16
2. kvartil ECR-R-16	17–22
3. kvartil ECR-R-16	23–30
4. kvartil ECR-R-16	31–51

Tab. 1 Intervaly skóru attachmentové úzkosti

6.3 Metoda získávání dat

Jak již bylo zmíněno výše, výzkumné šetření bylo pro identifikaci komunikačních vzorců v konfliktní situaci u jedinců s úzkostným attachmentem uchopeno kvalitativním způsobem v rámci grantového projektu doc. Mgr. et Mgr. Jitky Lindové, Ph.D. Grantový výzkum se skládal z řad dotazníkových sad, rozhovorů s partnery a dvou interaktivních úkolů (řazení obrázků a partnerská dramata). V této části je popsán celkový průběh sběru dat grantového projektu, jelikož nepovažujeme za možné vyjmout a zmínit pouze dílčí části, které jsme využili v tomto projektu. V našem projektu pracujeme s daty z dotazníku attachmentové vazby (ECR-R-16), sociodemografického dotazníku a interaktivního úkolu, nazvaného partnerská dramata.

Nejprve proběhlo oslovení participantů prostřednictvím sociálních sítí. Pro tyto účely byl vytvořen informační letáček ve formátu PDF s uvedením kontaktní osoby v případě zájmu o účast na výzkumu. Letáčky byly nejen umístěny na různé facebookové skupiny, ale i v tištěné podobě nalepeny v institucích, kde výzkumníci působí. Pokud jedinec projevil zájem o účast na výzkumu – splňoval podmínky účasti, prostřednictvím kontaktování výzkumníka na uvedenou e-mailovou adresu – byl mu obratem zaslán informovaný souhlas a sada dotazníkových šetření (dotazníky měřící partnerskou spokojenost, partnerské přizpůsobení, partnerskou komunikaci, attachment a moc v partnerství), kterou měl participant následně

přinést vyplněnou na další krok výzkumu, odehrávající se v prostředí laboratoře. V tomto projektu jsme však využili pouze s dotazník měřící úzkostný attachment, informovaným souhlas a dotazník na sociodemografické údaje.

Po příchodu ve smluvený termín do laboratorního prostředí proběhlo předání informovaného souhlasu, vyplněných dotazníkových sad a byl vytvořen kód participanta, který měl zajistit anonymizaci dat. V tomto případě jsme zvolili vytváření kódů prvními třemi písmeny z křestního jména a prvními třemi písmeny z příjmení. Abychom po přepsání rozhovorů mohli spojit rozhovory obou partnerů, ke každému kódu participanta bylo přiřazeno číslo, které odpovídalo datumu konání rozhovoru. Tím jsme předešli možnému problému se spojením rozhovorů dvou jedinců, kteří nebyli v partnerském vztahu.

Rozhovory a interaktivní úkoly se odehrávaly v laboratorním prostředí za přítomnosti vyškolených výzkumníků/psychologů/terapeutů v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech. Laboratoř se skládala z jedné místnosti, která byla uzpůsobena výzkumnému designu. V jedné části místnosti byly umístěny židle a stolek, kde probíhaly rozhovory s participanty, a v jiné části byl umístěn barový stolek a na zdi vyvěšena volejbalová síť, kde jedinci realizovali úkol řazení obrázků. V místnosti se dále nacházely stolky, skříňky, postel i křesla, se kterými mohli participanté během rekonstrukce jejich typického konfliktu (Partnerského dramatu) z domácího prostředí volně manipulovat a využívat je pro sehrání konfliktní scénky.

Ze všech částí výzkumu byl pořizován zvukový i vizuální záznam pomocí dvou kamer rozmístěných na opačných stranách místnosti. Videozáznam byl pořizován z toho důvodu, že kromě verbálních projevů se do komunikace zapojují také neverbální projevy. Díky pořízení videozáznamu je možné se k rozhovorům neustále vracet a věnovat tak pozornost nejmenším detailům, které by při pouhém pozorování bez záznamu mohly být opomenuty. Ačkoliv já konkrétně nepracuji s detekcí neverbálních projevů v komunikaci konfliktní situaci partnerů, využívala jsem videonahrávky pro lepší porozumění verbálním projevům jedinců, které byly pouze v přepsané formě hůře interpretovatelné.

Po přepsání konfliktních scének, na kterém jsem se také podílela, přišlo na řadu kódování jednotlivých replik, pomocí již vytvořeného kódovacího schématu. Každá replika byla nahrazena komunikační strategií, kdy jsem po okódování všech replik v rozhovorech započala

analýzu – tedy hledání komunikačních vzorců a hledání provázaností mezi objevenými komunikačními vzorci a úzkostný attachmentem.

6.4 Procedura sběru dat

V rámci výzkumu byl využit dotazník na sociodemografické údaje (pohlaví, věk, národnost, vzdělání, rodinný/partnerský stav, délka vztahu, potomci, nemoci atd.) a dotazník určující partnerský attachment v dospělosti (ECR-R-16), které byly spolu s dalšími dotazníky, jež však nejsou v tomto projektu využity, vyplňovány v prostředí domovů participantů. K zaslání dotazníků a informovaného souhlasu online formou před samotným testováním bylo přistoupeno z důvodu velké časové náročnosti jak při vyplňování samotných dotazníkových sad, tak i laboratorních procedurách. Vyplňování velkého množství dotazníků v prostředí laboratoře by tak mohlo následně snížit kognitivní schopnosti při řešení laboratorních úkolů z důvodu vyčerpání. Dotazník ECR-R-16, se kterým jsem pracovala v rámci své diplomové práce, byl participanty vyplněn v prostředí domova.

Další části výzkumu již probíhaly v prostředí laboratoře v Národním ústavu duševního zdraví v Klecanech. Partneri se rozdělili, kdy jeden z participantů se podrobuje vyplnění dalších dotazníků a druhý z partnerů absolvuje rozhovor s vyškoleným výzkumníkem (terapeutem). Ten je vždy stejného pohlaví jako dotazovaný participant, z důvodu vyšší otevřenosti hovořit o svém partnerském vztahu. Po rozhovoru přichází do laboratoře výzkumník opačného pohlaví, než je participant a společně se účastní obou interaktivních úkolů (tedy řazení obrázků a partnerského dramatu). Poté se partneri vyměnili, kdy ten z partnerů, co vyplňoval dotazníky, je podroben rozhovoru a interaktivním úkolům a obráceně. Následně se oba partneri podrobili společnému řazení obrázků a partnerskému dramatu. Pro náš výzkum je tedy klíčová poslední fáze celého laboratorního sběru dat, jelikož se jedná o přehrávání typického konfliktního sporu s oběma partnery. Po partnerských dramatech byla účastníkům předána odměna ve výši 500 Kč na osobu.

6.5 Nástroje sběru dat

6.5.1 Sociodemografický dotazník

Pro získání sociodemografických údajů byl využit dotazník, týkající se pohlaví, věku, délkou vztahu, počtem potomků, nemocemi, subjektivní úzkostí, klinickou či diagnostikovanou úzkostí atd. Já však pracuji pouze s informacemi týkajícími se pohlaví, věku a délkou vztahu. Tyto údaje byly využívány k rozřazení participantů do příslušných kategorií. Jednotlivé kategorie tak byly tvořeny tak, aby se v nich nacházely páry s podobnou délkou vztahu či podobným věkem.

6.5.2 ECR-R-16

Pro zjištění vztahové (attachmentové) vazby v dospělosti byl využit dotazník ECR-R-16 (Experience in Close Relationships-Revised), který posuzuje vztahovou (ne) jistotu pomocí dvou dimenzí – vztahové úzkosti a vyhýbavosti (Mikulincer a Shaver, 2010). Položky, měřící úzkost v tomto sebesuzovacím dotazníku, odrážejí ostražitost týkající se odmítnutí a opuštění partnerem. Na druhé straně otázky, zabývající se vyhýbavostí, se zaměřují na nepříjemné pocity z blízkosti a závislosti ve vztahu.

Dotazník *Prožívání blízkých vztahů* (ECR-R-16) byl validizován v českém prostředí na vzorku 1000 respondentů s obsahujícími 16 položkami (Kašćáková a kol., 2016). Z původní verze, která obsahovala položek 36, došlo k odstranění problematických položek, jako například odstranění dvojího záporu, či nepřesného překladu položky anglické verze do české. Každý faktor – úzkost a vyhýbavost – sytí celkem 8 položek z původní ECR škály. Vztahovou úzkost reflektují položky 2, 3, 5, 6, 12, 14, 15, 16 a osm položek reverzních se vztahují k vyhýbavosti ve vztazích 20R, 22R, 26R, 28R, 29R, 31R, 35R, 36R (Hašto a kol., 2018).

Vzhledem k tomu, že pro náš projekt byla významná právě attachmentová úzkost, pracovali jsme se skóry položek, vztahujících se pouze k daným 8 položkám (2, 3, 5, 6, 12, 14, 15, 16). Každá z položek byla skórována na sedmibodové likertově škále od 1 (vůbec nesouhlasí) po 7 (naprosto souhlasí). Jednotlivé položky v dotazníku se skládaly z výroků, které popisují, jak se lidé cítí v blízkých vztazích. Mezi výroky, vztahující se k úzkostnosti patřily například: „*Přeji si, aby ke mně můj partner cítil stejně tak silné pouto, jaké cítím já k němu.*; *Bojím se, že až mě můj milostný partner/partnerka pozná, nebude se mu líbit, kdo doopravdy jsem.*”.

Jak popisuje Hašto s kolektivem (2018, s. 75), každá z těchto položek „*reprezentuje dominantní témata vztahové úzkostnosti: obavy z odmítnutí či opuštění (položky 2 a 3), nadměrná potřeba náklonnosti od druhých (položky 5, 12, 14), distres během nedostupnosti partnera (položky 6, 16), a dominantní témata vztahové vyhybavosti: excesivní spoléhání se na sebe (položky 29R, 36R), neochota sdílet (20R, 28R, 31R) a obavy z blízkosti (22R, 26R, 35R).*

6.5.3 Partnerská dramata

Abychom získali informace o typických konfliktních situacích a jednotlivých replikách, které se mezi partnery vyskytují, byl vymyšlen interaktivní úkol, námi nazvaný „partnerská dramata“. Tato dramata jsou inspirována metodou *psychodrama* od Jacoba L. Morena (Moreno a kol., 1955), který jí využíval jako účinný nástroj při terapeutických sezeních, je odvozena od improvizovaného divadla s prvky dramatu. Psychodrama se vyvíjelo postupně, kdy původní základ spočíval ve vypořádání se s bolavou zkušeností pomocí sehrání proběhlé situace v roli druhé osoby, se kterou se událost pojí. Jedinec je tak přirozeně vybízen k prohloubení a rozšíření své empatické identifikace s druhou osobou a vidět danou skutečnost očima toho druhého, v jehož roli se nyní nachází.

Později se však psychodramata rozšířila a začala se využívat nejen pro vyřešení si konfliktu s druhou osobou pomocí obrácení si rolí, ale také pro prozkoumání, jak lidé přemýšlejí a komunikují (Blatner, 2005). Moreno a kol. (1955) zastávali myšlenku, že všichni jednotlivci ve svých myslích hrají sociální role a externě je spojují s lidmi, kteří se hraní také oddávají. V této nové formě psychodramatu tak nedochází k obrácení rolí, nýbrž každá osoba se zaměřuje na svou vlastní postavu a vžívá se do role protagonisty. Díky tomu, je možné prozkoumat jak minulé, tak současné zkušenosti, stejně tak jako predikovat určité chování.

Psychodramatická metoda využívá pěti nástrojů, z nichž všechny svou tematikou odpovídají divadelnímu prostředí – jeviště, protagonista, režisér, štáb v podobě terapeutických pomocníků a pomocná ega a publikum (Moreno, 1953). Jeviště představuje životní prostor jedince a nabízí mu svobodný prostor pro prožívání a vyjadřování. Cílem protagonisty je být sám sebou a vypodobnit svůj život či jeho výseč. Dle Kellermanna (1994) nemá být protagonista označován za herce, jelikož by se mohlo stát, že dojde k odložení vlastní osobní role. Režisér v podobě hlavního terapeuta do aktu přehrávání zvolených situací vstupuje na základě vodítek,

doptává se a snaží se zachytit nejmenší detaily, které scénka obsahuje. Pomocný štáb je k dispozici tehdy, pokud protagonisté potřebují ztvárnit další osobu, jež byla součástí dění. Tato osoba je protagonisty instruována k sehrání své role co nejpodobněji již proběhlé situaci. Posledním nástrojem je publikum, které má plnit dvě funkce – buď může protagonistovi na jevišti poskytnout pomoc, či naopak požádat protagonistu o pomoc na jevišti (Moreno, 1953).

V této práci jsme tedy vycházeli z konceptu ztvárnění typické či nedávno uskutečněné konfliktní situace mezi partnery. Každý z partnerů v této scéně představovat (hrál) sám sebe. Před započítím ztvárnění situace si partneři, z Morenova konceptu protagonisté, zvolili konfliktní situaci, kterou chtějí rekonstruovat. Konfliktní situace se vztahovaly k blízké minulosti, jelikož byli partneři schopni vybavit si jednotlivé repliky každého z páru a vybavit si sebemenší detaily. Stejně tak jako v původním konceptu psychodramatu měli partneři možnost využít prostředí laboratoře jako jeviště a využít tak všechny nábytek a objekty, které místnost laboratoře nabízela. Před sehráním scénky tak mohli partneři rozmístit nábytek tak, aby co nejvíce odpovídal povaze konfliktní situace, která se stala v přirozeném prostředí.

Po celou dobu byl v místnosti přítomen výzkumník, který v původním Morenově psychodramatu plní funkci pomocného štábu. Pokud je klíčové pro konfliktní situaci ztvárnit osobu někoho dalšího, kdo se konfliktní situace účastnil, byl nahrazen výzkumníkem, který byl partnery instruován, jak se má chovat, co má dělat a co má říkat. Jakmile došlo k vybrání konfliktní scénky, určení jednotlivých rolí (v případě využití výzkumníka), připravení si scénáře (rozpomenutí na jednotlivé repliky) a uzpůsobení prostoru pro přehrání scénky, byli výzkumníkem dotázáni, zda mohou započít rekonstrukci konfliktní situace.

Další důležitou změnou oproti psychodramatu byla možnost scénku sehrát několikrát. A to až do té doby, dokud nebyli partneři maximálně spokojeni s její věrohodností a podobností s reálnou konfliktní situací, kterou partneři rekonstruují. Během prvního hraní scénky tak probíhala mezi partnery konverzace nad jednotlivými replikami, ověřování si, že skutečně během konfliktu řekli to, co si pamatují a jak naopak vnímají chování a jednání svého partnera, ve snaze zahrát scénku skutečně co nejvěrohodněji. Po přehrání scénky byli partneři výzkumníkem dotázáni, jak na škále od jedné (nevěrohodné) do pěti (věrohodné) scénku hodnotí. U každého bodového ohodnocení byli partneři požádáni, aby sdělili, co jim chybí do dosažení maximální věrohodnosti, tedy pěti bodů. Pokud pro ně scénka nebyla věrohodná například z důvodu, že se nacházeli v prostředí laboratoře, namísto místa, kde se scénka původně

odehrála, scénku znovu přehrávat nemuseli. Pokud však scénka nedosahovala věrohodnosti z jiného důvodu, například, že partneři opomněli jednu repliku, byli požádáni o sehrání scénky znovu, abychom skutečně zajistili co nejméně konfliktní spor.

Z původního psychodramatu byla také vypuštěna role režiséra, který dle Morena (1953) plní funkci terapeuta a tazatele. Vzhledem k povaze zkoumání konfliktních sporů jsme se snažili o nejmenší zásah do průběhu konfliktního sporu. Z toho důvodu byl výzkumník tichým pozorovatelem, který do interakce mezi partnery nikterak nezasahoval, jelikož by to mohlo narušit průběh konfliktního sporu.

7. ANALYTICKÉ POSTUPY

7.1 Zakotvená teorie

Tato práce využívá prvky zakotvené teorie, jelikož se snaží přijít na nové, doposud neobjevené komunikační vzorce, které se v partnerské komunikaci vyskytují. Jejím cílem je tedy přinést nějakou novou teorii (pracovní model) (Glasser a Strauss, 1967), který se váže k partnerské konfliktní situaci mezi jedinci s úzkostnou attachmentovou vazbou. Doposud neobjevené komunikační vzorce se snaží odhalit nejen u úzkostných jedinců, ale pro porovnání negativní komunikace jsme se zaměřili i na skupinu jedinců, kteří vykazují nízký úzkostný attachment.

Metoda zakotvené teorie bývá považována za jednu z nejvyužívanějších metod v kvalitativním výzkumu (Bryant a Charmaz, 2007). Vzhledem k tomu, že vychází z pozitivismu, nejvíce se blíží ke kvantitativnímu způsobu myšlení, čímž se adekvátně hodí k našemu způsobu analýzy, který je kromě zakotvené teorie doplněn o kódování pomocí seznamu již vytvořených komunikačních strategií.

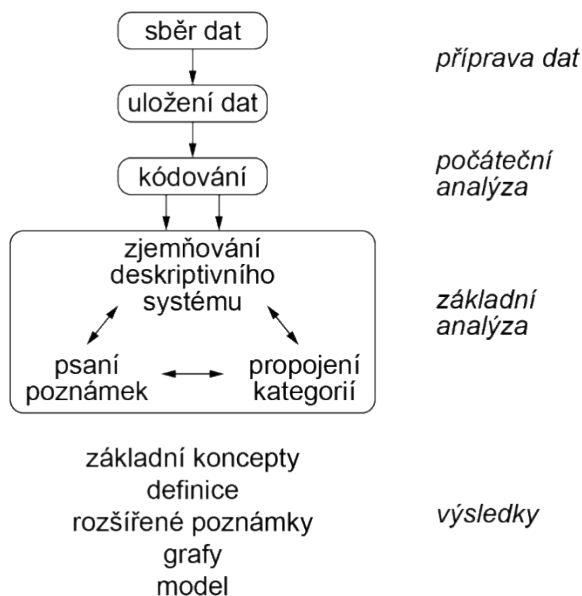
Cílem zakotvené teorie je vybudovat takovou teorii zkoumaného jevu, který nám umožní jev pojmenovat, lépe mu porozumět a díky tomu ho úspěšněji předvídat a ovlivňovat. Teorie, které vznikají pomocí zakotvené teorie jsou pevně ukotveny v datech. Dochází tak k minimální interpretaci výzkumníka, čímž se liší například od interpretativní analýzy a dalších analýz, které jsou založeny spíše na intuitivnosti (Glasser a Strauss, 1967).

Přestože má zakotvená teorie přesně vymezené kroky, které by měla zakotvená teorie obsahovat, v praxi mnohdy není možné některé aspekty analýzy realizovat, či je naopak potřeba

doplnit ji o některé kroky navíc. Jak však píšou Řicháček a Hytych, je důležité důkladně pospat, jaké kroky zakotvené teorie byly zachována a jaké byly nahrazeny, popřípadě přidány.

Proces u metody zakotvené teorie začíná už u stanovení samotné výzkumné otázky, která by neměla být příliš konkrétní, jelikož cílem zakotvené teorie je objevit a popsat novou teorii či její pracovní model. Otázka tak vymezuje centrum našeho zájmu (Strauss a Corbin, 1999). Nejčastějšími zdroji dat v případě zakotvené teorie jsou polostrukturované rozhovory, či pozorování. Může se však také jednat o nejrůznější dokumenty či produkty činnosti, které mají charakter textu, jako například deníky, novinové články či v našem případě konverzační rozhovory.

Je nutno si říci, že způsobů analýzy dat u zakotvené teorie existuje celá řada (Strauss a Corbin, 1999). Kroky analýzy jsou však shodné: Výzkumná otázka, Tvorba dat, Kódování (nazvané jako počáteční analýza), Psaní poznámek a propojení kategorií (základní analýza), Hledání teoretických vztahů mezi koncepty a tvorba základních konceptů (Výsledky).



Hendl, 2008, s.246

V našem případě byly jednotlivé kroky zachovány, pouze forma kódování jednotlivých replik neprobíhala formou otevřeného, axiálního či teoretického kódování, nýbrž pomocí vytvořeného schématu kódů (komunikačních strategií), které bude vysvětleno níže.

Prezentace výsledků výsledné teorie je dle pravidel zakotvené teorie jak v textové, tak grafické podobě. V pár větách by mělo dojít k vysvětlení nalezeného konceptu, jeho základních myšlenek, a následně jej doplnit o narativní příklady. Grafická podoba výsledků umožňuje vyjádřit podstatu celého konceptu (teorie) (Řicháček a Hytych, 2013).

7.2 Přepis partnerského dramatu

Partnerská dramata, reflektující konfliktní spor mezi partnery, byla po celý čas zaznamenávána na několik kamer, umístěných v různých částech místnosti. Tyto nahrávky sloužily k zachycení nejmenších detailů, které jsou pro hledání komunikačních vzorců klíčové. Mezi tyto důležité aspekty patří například hlasová intonace či výraz ve tváři, který nám pomáhá určit například sarkasmus od submise. Vzhledem k tomu, že ve své práci využíváme i těchto nejmenších detailů, jsou komunikační vzorce zkoumány kvalitativní metodou, která nechává prostor pro interpretaci výzkumníka.

Konfliktní situace byla z videonahrávek převedena do psané podoby v aplikaci Microsoft Excel, která umožňuje mít veškeré rozhovory na jednom místě a snadno editovatelné. Do excelové tabulky bylo pro lepší orientaci vždy nejprve uvedeno datum rozhovoru a kód participantů, který jim byl přidělen v počátku testování pro administraci vyplněných dotazníků. Kromě verbální komunikace byly v přepisu zachovány i poznámky k jednotlivým replikám ohledně neverbálních projevů partnerů (např. pokývání hlavou), paralingvistických projevů (např. povzdechnutí si) i emocionálních projevů (např. naštvání).

Pro každý pár byla vytvořena samostatná tabulka, která se skládala celkem z šesti sloupců. Tři levé sloupce pro muže a tři pravé sloupce pro ženy. V prvním sloupci se nacházely repliky muže, tedy jednotlivé výroky, které v konverzaci partner využil. Jako například „*Tak proč jsi to neumyla?*”. Sloupec šestý byl vyhrazen pro repliky ženy. Ve druhém a pátém sloupci se nacházely jednotlivé kódy, které byly replikám přiřazeny. Prostřední dva sloupce obsahovaly označené komunikační strategie pro každou repliku. Ke každé konfliktní situaci byl také ve stručnosti popsán kontext scénky a v závěru byla označena replika toho partnera, který konfliktní spor vyhrál.

7.3 Kódovací systém

Analytická práce s prepisy partnerských dramát se dá rozdělit do tří fází, z nichž první 2 fáze byly součástí jiných projektů navazujících na grantový projekt paní doc. Mgr. et Mgr. Jitky Lindové, Ph.D., třetí fáze, tvorba komunikačních vzorců, tvoří samostatnou část a je podstatou mé práce. První fází byla tvorba kódovacího systému, které nám slouží k určení toho, co jednotlivé komunikační výroky mezi partnery znamenají. Druhou fází byla tvorba komunikačních strategií a fází třetí, která navazuje na fáze předchozí, byla tvorba komunikačních vzorců v partnerské konfliktní situaci.

Tvorba kódovacího systému

Pro porozumění komunikaci mezi partnery a pro lepší práci s daty se ke studiu partnerské komunikace využívá tzv. kódovací systém. Ve výzkumech, kde se kódovací systémy používají, může být využit seznam kódů standardizovaný, převzatý z předchozích výzkumů, či vytvořen zcela vlastní (Lindová, 2019). Vzhledem k tomu, že standardizované seznamy v tomto případě neodpovídaly přesně tomu, co pro náš projekt potřebujeme, rozhodli jsme se vytvořit seznam kódů nový, přesně podle toho, co je naším záměrem sledovat.

Nejprve proces tvorby seznamu kódů spočíval v otevřeném kódování, kdy na základě studia nasbíraných dat byly bez předchozí znalosti jiných kódů například z literatury, výzkumníkem navrženy některé kódy. Při tvorbě seznamu byly hledány specifické komunikační momenty z hlediska obsahu i formy, které mohou mít obecně odlišitelný vliv na průběh komunikace nebo vztah s komunikačním partnerem. Kódy byly vytvářeny i na úrovni neverbálních projevů. Během analýzy partnerských dat byly kódy formulovány tak dlouho, dokud nebyl seznam kódů zcela nasycen a další repliky už bylo možno beze zbytku označovat pomocí již existujících kódů. Sestavení finální podoby seznamu kódů bylo inspirováno i jinými kódovacími systémy – jako například MICS. Výsledný kódovací systém tvořilo 258 kódů.

Kódy byly následně rozřazeny do tříd, do kterých kódy spadaly podle podobnosti. Rozřazování spočívalo v organizaci vzniklých kódů do tříd podle jemných nuancí ve významu komunikace. Celkem seznam obsahoval 60 tříd – například Vyhovění, Omluva, Dramatizace, Žádost, Pokyn, Příkaz, Otázka, Návrh, Výhrůžka, a tak dále. Pro lepší představení, jak se liší kód a třída, se můžeme podívat na kódy (ze seznamu 258 kódů) citové vydírání, výhrůžka odchodem, či výhrůžka naschvalem, které byly přiděleny do třídy

výhrůžka/vydírání/zastrašování. Finální podoba seznamu kódů obsahovala nejen jednotlivé třídy a do nich spadající příslušné kódy, ale pro lepší pochopení jednotlivých kódů byl ke každému kódu přiřazen příklad komunikační repliky. Jako příklad kódu výčitka kvůli nesplnění požadavku, spadajícím do třídy výčitka si můžeme uvést repliku (výrok) „*Prosila jsem tě, ať spravíš ten kohoutek. Udělal jsi to?*“, či příklad kódu obvinění, spadajícím do třídy obvinění vystihuje výrok „*Jsem vystresovanej kvůli tobě.*”.

Kategorizace kódů do komunikačních strategií

Po vytvoření seznamu kódů nastal proces tvorby komunikačních strategií – neboli kategorizace. Termín kategorizace znamená roztrždit všechny kódy z vytvořeného kódovacího seznamu do komunikačních kategorií, které by měly reflektovat, jakými způsoby (strategiemi) partneri během svého sporu mohou dosáhnout svého požadovaného cíle.

Na procesu kategorizace se podílelo celkem 8 kategorizátorů, kteří dostali následující instrukce: „Jedinci v partnerském vztahu používají v komunikaci s partnerem různé komunikační strategie, aby dosáhli svého cíle. Následující kódy (komunikační projevy) je možné do takovýchto strategií roztrždit.” (Hrušková, 2021, s. 26). Kategorizátoři měli za úkol vytvořit 5-30 kategorií s minimálním počtem pěti kódů, které měly představovat odlišitelné strategie, jimiž lidé dosahují svého cíle během sporu. Pro vytvoření těchto kategorií si kategorizátoři vytiskli seznam všech kódů, které si z důvodu lepší manipulace při tvorbě kategorií rozstříhali. Poté, co měl každý kategorizátor všechny kódy přiřazené do nějaké kategorie, je kategorizátoři měli za úkol výstižně pojmenovat.

Jakmile měl každý z kategorizátorů vytvořené své kategorie, předal je výzkumnici, která se postarala o výslednou tvorbu komunikačních strategií. Ty byly vytvořeny sloučením všech komunikačních kategorií od všech kategorizátorů. Muselo dojít k vyřazení těch kategorií, které v sobě obsahovaly méně než pět kódů, jelikož to byla jedna z podmínek pro tvorbu kategorie. Dále byly sloučeny kategorie, které obsahovaly stejný název, kdy došlo ke kontrole, zda obsahují stejné kódy. Pokud se některé kódy svým významem značně lišily, byly přesunuty do komunikační strategie jiné. Zároveň nikdy nedošlo ke sloučení dvou kategorií od jednoho kategorizátora.

Výsledné komunikační strategie, které vznikly procesem kategorizace, jsou následující: *ponižující strategie, obviňující strategie, agresivní strategie, manipulace, vyhýbavá strategie, racionální strategie, asertivní strategie, odmítavá strategie, submisivní strategie a empatická strategie.*

7.4 Tvorba komunikačních vzorců

Proces hledání komunikačních vzorců můžeme rozdělit do tří částí. První část představuje kódování jednotlivých replik, kdy byl každé replice přiřazen kód z vytvořeného seznamu 258 kódů, jehož proces tvorby byl popsán výše. Část druhá spočívala v transformaci okódovaných replik na komunikační strategie a ve fázi třetí došlo k identifikaci komunikačních vzorců, které se v partnerské komunikaci obejvíly. V procesu analýzy zakotvené teorii představovalo hledání komunikačních vzorců, jak počáteční fázi analýzy (kódování, které bylo v našem případě rozděleno na dvě části), tak základní fázi analýzy (samotná tvorba vzorců, na základě kódování) zakotvené teorie.

Kódování

Všechny přepsané rozhovory partnerských konfliktních sporů jsem si vytiskla, abych měla možnost si k jednotlivým replikám psát jak poznámky, tak kódy, jež dané repliky vystihují. Tento proces byl důležitý, jelikož představoval přípravnou fázi na hledání komunikačních vzorců. Vzhledem k tomu, že má práce je kvalitativního charakteru, nepracovala jsem pouze s textem, ale důležitý byl i náslech a shlédnutí samotných rozhovorů, jelikož utvářel charakter celého konfliktního sporu a poskytoval důležité informace o neverbálním chování jedinců.

Jednotlivé výroky tak před přiřazováním jednotlivých kódů byly doplněny o mé poznámky, jež přidaly daným výrokům na autentičnosti. Díky přidaným poznámkám také mnohdy došlo k přiřazení jiného kódu, než by bylo výroku přiřazeno bez uvedení bližších detailů, které se během konfliktu objevily. Pouhé přepsané repliky jednotlivých partnerů v sobě na papíře nenesou například tón hlasu, nebo ironii, které jednotlivé repliky významově mění.

K jednotlivým replikám mohlo být přiřazeno více kódů, jelikož byly repliky složeny z více vět. Například výrok: „*No já mám v plánu gaučink. Ležet, válet se, mám rozkoukaje film a rozhodně nehodlám být na zahradě a dělat plantážování. Jestli chceš něco dělat na zahradě,*

tak běž sama a mě z toho prosím vynech.”, obsahoval kódy Vysvětlení vlastního plánu a Sdělení požadavku.

Transformace okódovaných replik na komunikační strategie

Jakmile jsem měla všechny rozhovory okódované a doplněné o mé poznámky, vzala jsem si k ruce seznam všech komunikačních strategií a příklady kódů, jež daná kategorie obsahuje a započala jsem přiřazování komunikačních strategií. Pro lepší přehlednost jsem si pro každý rozhovor vytvořila šablonu partnerských sporů, kam jsem namísto jednotlivých výroků zapisovala pouze komunikační strategie, do kterých jednotlivé kódy spadaly. Od každého konfliktního sporu jsem tak měla dva soubory, kde jeden obsahoval doslovné přepisy rozhovorů, moje poznámky a kódy, přiřazené výročkům. A druhý soubor obsahoval pouze komunikační strategie, které nahradily vyslovené výroky.

Po nahrazení jednotlivých replik komunikačními strategiemi jsem si všechny rozhovory vytiskla a rozřadila je do předem vytvořených skupin – tedy na rozhovory mezi dvěma partnery s úzkostným attachmentem; rozhovory, kdy jeden z partnerů vykazuje vysokou míru úzkostnostného attachmentu; a na rozhovory, kdy oba partneři mají nízkou míru úzkostného attachmentu.

Hledání komunikačních vzorců

Jakmile jsem měla všechny rozhovory rozřazené do příslušných skupin, dle attachmentové úzkosti, započala jsem hledání souvislostí mezi jednotlivými komunikačními strategiemi v dané skupině. Pro přehlednější práci v textu jsem si k ruce vzala barevné zvýrazňovače, kdy jsem každou komunikační strategii označila příslušnou barvou. Neustále jsem však měla po ruce i původní rozhovory, ke kterým jsem si psala poznámky a původní kódy, jelikož cílem této práce je podívat se na komunikační vzorce kvalitativním pohledem, namísto pohledu kvantitativního.

Kvantitativní přístup by pracoval se všemi komunikačními strategiemi a replikami, které se v konverzaci objeví a jež nejsou doplněny o žádné poznámky, které utváří charakter výpovědi, avšak metoda kvalitativní byla zvolena právě z důvodu, že jsem mohla do výpovědi jedinců vnést svou interpretaci, kdy se hledání vzorců odvíjelo nejen od samotných

komunikačních strategií, ale pečlivým spojením všech získaných informací o výrocích. Komunikační strategie mi tak sloužily pouze jako pomůcka při práci s jednotlivými rozhovory.

Hledání komunikačních vzorců nejprve spočívalo v hledání významných konverzačních momentů, nesoucích důležitou informaci o průběhu konfliktního sporu. Tyto významné momenty byly nejprve hledány na úrovni každého páru zvlášť. Mezi významné momenty spadalo například cyklení (např. citové vydírání, spadající do manipulační komunikační strategie a výmluva, spadající do komunikační strategie vyhýbavé); reagování něčeho na něco; zásadní role určité komunikační strategie na další průběh konfliktu; kumulace (např. napodobování). Po identifikaci klíčových momentů u každého páru zvlášť přišlo na řadu hledání provázaností mezi nalezenými konverzačními momenty mezi všemi páry z příslušné kategorie. V zakotvené teorii je významový moment (jednotka) prvek konverzace, který by mohl přinést odpověď na naši výzkumnou otázku a být tak důležitý v tvorbě teorie (Řicháček a Hytych, 2013).

Některé z nalezených vzorců se opakovaly napříč jednotlivými páry, avšak některé byly typické pouze pro daný pár. Vzhledem k tomu, že se jedná o kvalitativní práci, která má sloužit jako podklad pro prozkoumání nalezených vzorců v kvantitativním výzkumu, je u některých komunikačních vzorců uveden pouze jeden příklad, jelikož se v jiných rozhovorech nevyskytoval. Neznamená to však, že by se nalezený komunikační vzorec pouze u jednoho páru v našem datovém souboru, nemohl vyskytnout při kvantitativním šetření, kde je pracováno s daleko širším výzkumným vzorkem.

8. VÝSLEDKY

V této části budou prezentovány výsledky empirické části, které jsou řazeny do třech kategorií – oba partneři s vysokou mírou úzkostného attachmentu, jeden z partnerů s vysokou mírou úzkostného attachmentu a druhý z partnerů s nízkou mírou úzkostného attachmentu, a oba partneři s nízkou mírou úzkostného attachmentu.

Vzhledem k tomu, že se jedná o hledání nových komunikačních vzorců, pro jejich pojmenování jsem vybrala nejlépe vystihující označení komunikace v konfliktních situacích, které je pro kvalitativní výzkum adekvátní. V případě budoucího výzkumu (zřejmě již kvantitativního) bych navrhovala označení formálnější.

Pro lepší pochopení finálního vzorce jsou zvolené komunikační strategie partnerů (definující komunikační vzorec) demonstrovány přímou řečí partnerů tak, jak se vyskytly v našich datech. Z důvodu dlouhých konfliktních situací mezi partnery jsou v některých případech vybrány pouze ty klíčové momenty, které v sobě obsahují komunikační vzorec.

Oba partneři vykazující vysokou míru úzkostného attachmentu

Ještě není konec

Tento komunikační vzorec, příznačně nazvaný *Ještě není konec*, se vztahuje k úplnému závěru partnerské konverzace. Je složen z posledních třech replik mezi partnery a vypovídá o způsobu ukončení konverzace. Charakteristickými komunikačními strategiemi v tomto vzorci jsou komunikační strategie ponižující či odmítavé, komunikační strategie submisivní a komunikační strategie obviňující.

Využití komunikační strategie ponižující či odmítavé v závěru konverzace jedním partnerem vede u druhého partnera k submisivní strategii, čímž dává najevo ustoupení od požadavku a mělo by se tak jednat o repliku ukončující konfliktní spor, jelikož došlo k ustoupení jednou stranou. Tento komunikační vzorec je však charakteristický tím, že konverzace není ustoupením jednoho z partnerů ukončena, nýbrž dochází k reakci prvního partnera využitím negativní komunikační strategie obviňující.

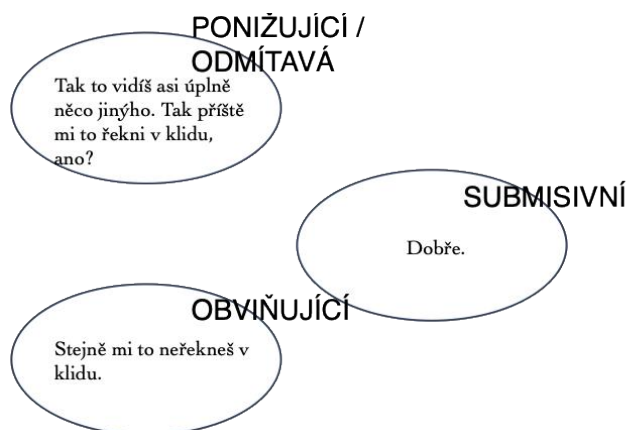
Tímto krokem zpochybňuje ustoupení druhého partnera a negativní komunikační strategií se to snaží dát svému partnerovi najevo. Objevuje se zde také potřeba prvního partnera mít poslední slovo v konfliktním sporu, přestože došlo k jeho ukončení, díky ustoupení ze strany

druhého partnera. Komunikační strategie obviňující je v tomto případě charakterizována jako přijetí výhry ze strany prvního partnera a snaha mít v konfliktním sporu poslední slovo.

Pár č.14

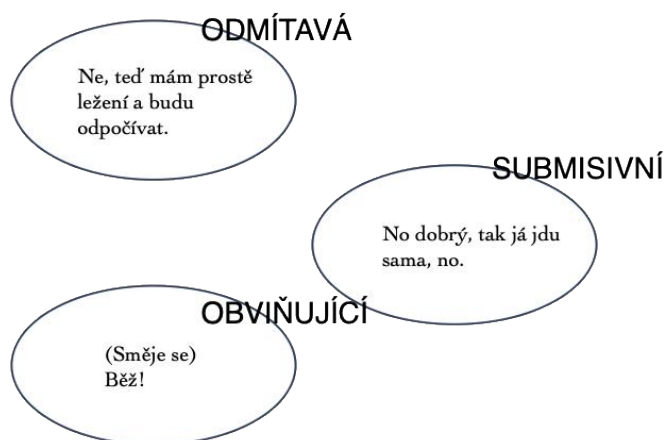
Komunikační vzorec *Ještě není konec* se objevil v konfliktní situaci mezi partnery, která se týkala komunikace ohledně slečny, kterou partner vezl spolujízdou. Partnerka se počas konverzace snažila zjistit informace, o čem si spolu povídali a z jakého důvodu jejímu partnerovi slečna zaslala žádost o přidání do přátel na Facebooku. V konverzaci se objevovaly prvky podezřívavosti a žárlivosti ze strany partnerky, která se snažila z partnera dostat vysvětlení, proč mu slečna žádost zaslala. Cílem partnera během konverzace bylo ukončit obavy partnerky z bližší komunikace se slečnou a odstranit žárlivost, která se u partnerky vyskytla.

Partnerka během konfliktní situace využívala obviňující komunikační strategii ve formě zpochybnění partnerova tvrzení, kdy na jeho důrazné odmítnutí podezření z bližšího kontaktu se slečnou, začala partnerka využívat racionální komunikační strategii v podobě dotazů na vysvětlení situace, doptávání se a opakování otázky pro vysvětlení. Partner se těmto otázkám snažil co nejvíce vyhnout a využíval odmítavou komunikační strategii. Komunikační vzorec *Ještě není konec* můžeme spatřit na konci konfliktního sporu, kdy i přes odsouhlasení určitého požadavku partnerkou, se komunikace neukončila, jelikož partner zpochybňuje partnerčino tvrzení, že příště se bude konfliktu věnovat s větším vyklidněním.



Pár č.126

Partnery zvolená konfliktní situace mezi partnery se týkala volby aktivity trávení společného odpoledne. Žena navrhovala práci na zahradě, zatímco muž se chtěl věnovat „gaučingu”, jak tuto činnost sám nazval. Došlo tak k diskusi ohledně aktivit, kterým se oba jedinci chtějí věnovat. Během konverzace byl patrný odmítavý postoj partnera, k navrhované činnosti přehazování kompostu jeho partnerkou. Partner do konverzace zapojil řadu výčitek, kdy žena reagovala spíše racionálním vysvětlením, proč je potřeba se práci na zahradě věnovat. V této konverzaci byla také patrná eskalace konfliktu, kdy racionalizace a odůvodňování navrženého programu partnerkou v muži vyvolávalo frustraci a své odmítání stupňoval, například skákáním do řeči obviňováním. Situace byla ukončena odchodem partnerky pracovat na zahradě sama a mužem, pokračujícím ve sledování filmu a odpočíváním na gauči.



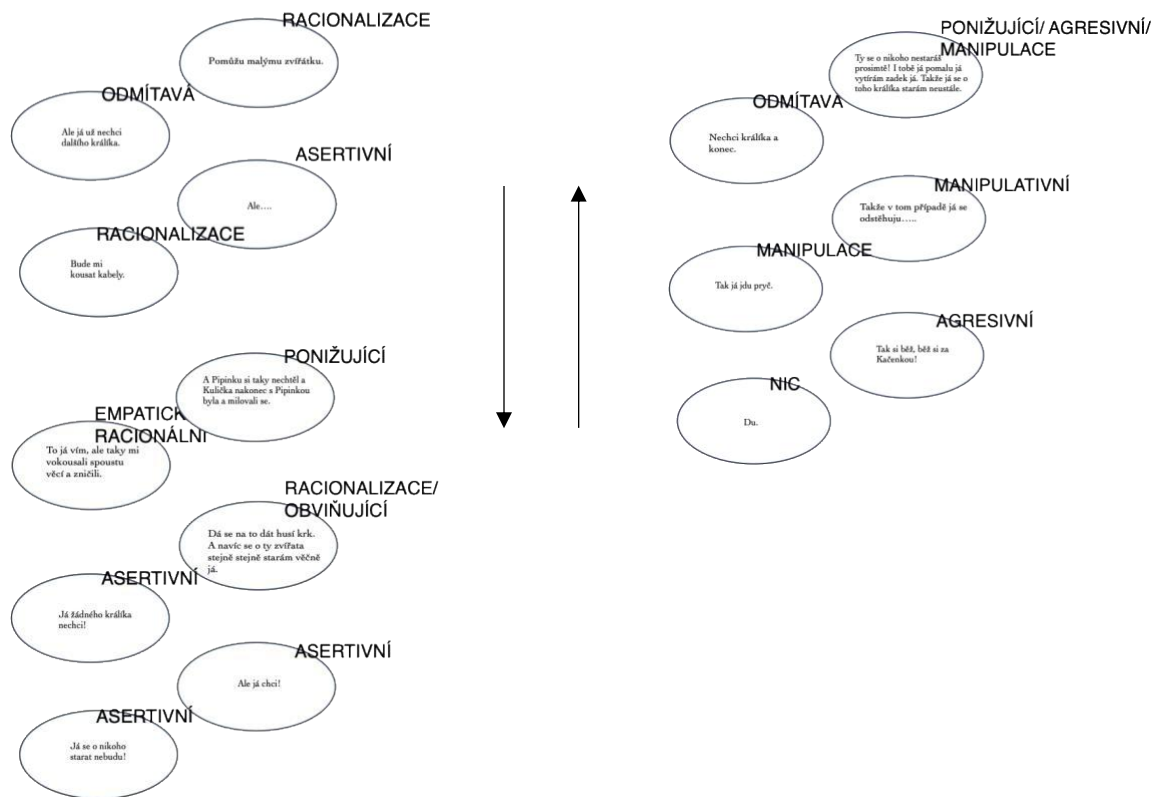
Vzrůstající agrese

Tento komunikační vzorec popisuje zásadní roli využití ponižující komunikační strategie na další průběh konfliktu. Zhruba v polovině konfliktního sporu, který se mezi partnery doposud vedl v duchu vyhýbání či racionalizace, se užitím ponižování ze strany partnera, jenž konfliktní situaci započal, mění. Jedinec, který se doposud konfliktu snažil vyhnout či racionalizovat jednotlivé výroky, které první partner (zahajující konverzaci) do konverzace vnesl, po užití ponižující strategie prvním partnerem, opouští svou dosavadní pozici neutrální obrany a začíná aktivně prosazovat svůj názor na aktuální řešené téma pomocí asertivní komunikační strategie či dokonce uplatňuje obviňování a razantní odmítání výroků partnera. Pro dosažení původního záměru začíná první partner do své komunikace zařazovat manipulaci a agresivitu, kterou se snaží docílit vítězství v konfliktu. Tento komunikační vzorec je tedy charakteristický zvyšující se agresivitou a užitím negativních komunikačních strategií v momentě, kdy je do konverzace zařazena ponižující komunikační strategie.

Pár č. 81

Komunikační vzorec *Vzrůstající agrese* lze dobře demonstrovat na konfliktní situaci, týkající se pořízení si králíka. První z partnerů započíná konverzaci slovy: „*Viděla jsem na facebooku v té svojí skupince, že Jáchym, ten králíček, co má ty úžasný velký uši, tak hledá domov, protože mu padla dočaska nebo jakoby celkově nový zájemce. On sice není vykastrovanej, ale tak kastrace tolik nestojí, takže kdybych tu organizaci požádala o nějakou pomoc, nebo třeba mámu, tak bych mohla Berušce pořídit parťáka jako měli Kulička s Pipinkou.*”

Prvním partnerem je vylíčen podrobný popis králíka a nastínění toho, jak by byl králík jménem Beruška, který se v domácnosti partnerů aktuálně nachází, šťastný za nového parťáka. Druhý z partnerů není z nápadu nadšený a v první fázi konfliktu využívá spíše racionalitu, kdy se snaží partnerovi sdělit důvody, proč dalšího králíka do domácnosti nechce. Jakmile první z partnerů nemůže snadno dosáhnout svého cíle, zařazuje do konverzace ponižování, obviňování a manipulaci. Konfliktní situace začíná eskalovat a dochází ke kumulaci negativních komunikačních strategií, které svou intenzitou rostou na obou stranách.

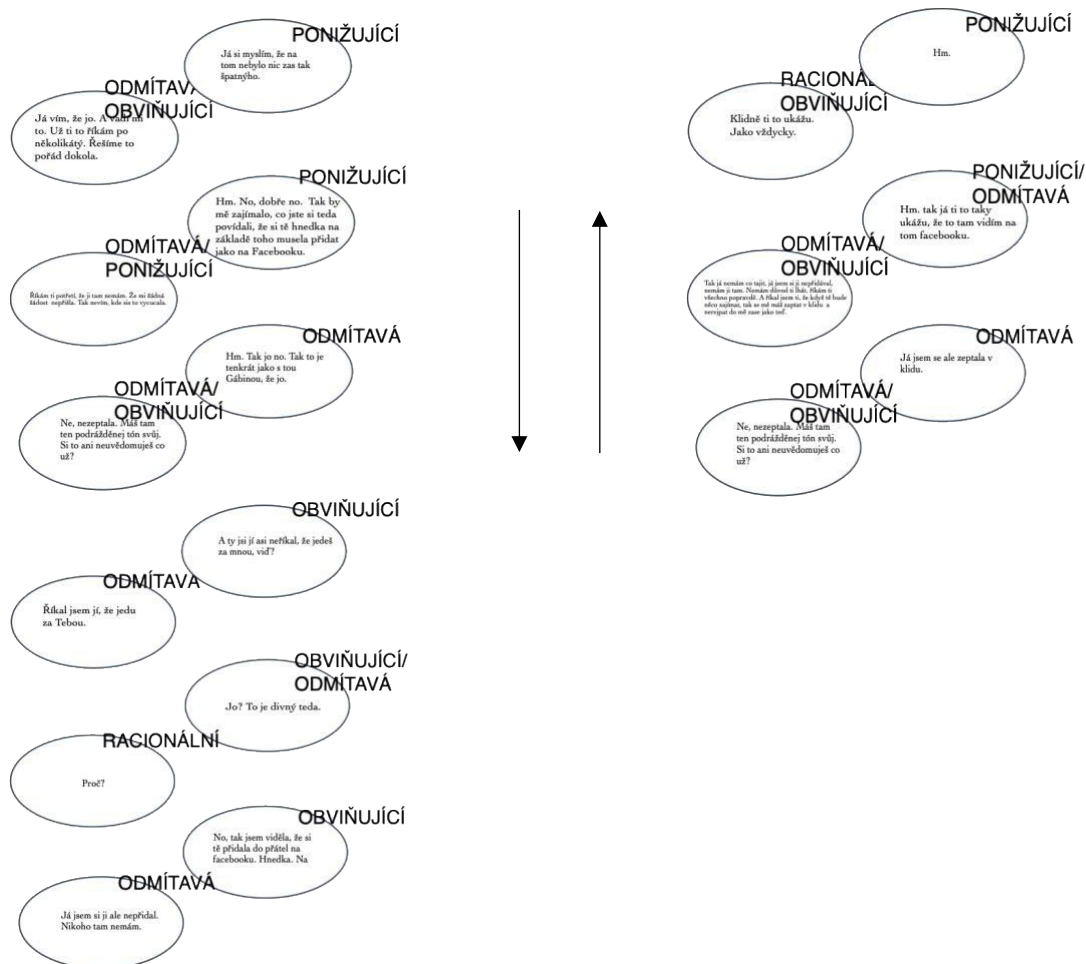


Pár č. 14

S touto scénkou jsme se již setkali u komunikačního vzorce *Ještě není konec*. Téma partnerského dramatu, které si partneři pro svou scénku vybrali, se týkalo slečny, kterou partner vezl spolujzdou. Partnerka zahajuje konverzaci slovy: „Hele, co ta holka, cos jí včera vezl?“. Jejím cílem bylo zjistit informace ohledně jejich konverzace, a to z důvodu, že se u partnerky objevila žárlivost. Z partnera se snažila dostat informace nejen o konverzaci, ale i tom, jak dobře se znají, zda se někde předtím nesešli či zda jsou stále v kontaktu.

Partner v počátku konverzace reaguje odmítáním nařčení partnerky. Jeho styl komunikace je spíše negativní obrana, proti útočné a podezřívavé komunikaci partnerky. Ke změně dochází tehdy, když partnerka na partnerovo zvýšení hlasu, během odmítavé komunikační strategie se slovy „*Já jsem si jí ale nepřidal. Nikoho tam nemám.*“, reaguje komunikační strategií ponižující. Ta je využita ve formě zpochybnění partnerovy reakce. V tuto chvíli se neutrální obrana a odmítání tvrzení partnerky proměňuje na obviňování v podobě

výčitek na neustálé zpochybňování jeho věrnosti a kontrolování ze strany partnerky. Její reakce se také stupňuje a do komunikace zařazuje více ponižování, ale také odmítání na stížnosti partnera na její přehnaně žárlivé chování.



Nemanipuluj se mnou

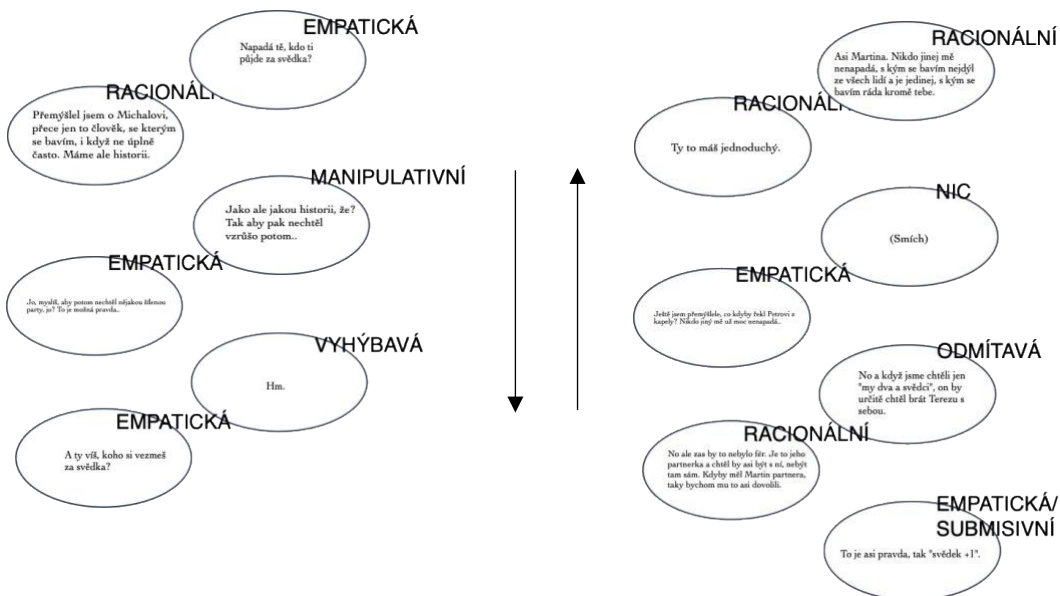
Tento komunikační vzorec se skládá z manipulační komunikační strategie a empatie. Za manipulací si můžeme představit citové vydírání, manipulaci vinou, vyhrožování odchodem nebo ukončením péče, vyhrožování naschválně a předjímáním negativních následků. První z partnerů, který započal konfliktní spor po výměně pár konverzačních replik, ve své

komunikaci využije manipulaci. Ta u druhého partnera vyvolává potřebu zmírnit partnerovo jednání a reaguje empatií v podobě sdělení pochopení, konejšení, věnování pozornosti, naslouchání či omluvného vysvětlení. Využití empatie druhým partnerem skutečně zmírňuje komunikační projevy prvního partnera, čímž plní svůj účel.

Zajímavým zjištěním také je, že manipulace, využita v tomto komunikačním vzorci buď odkazovala na budoucnost nebo na minulost. V jednom případě představovala nastínění negativní budoucnosti, negativních následků, které rozhodnutí může přinést, kdy v případě druhém byla partnerovi připomenuta podobná situace z minulosti, kdy však role partnerů byly otočeny. V obou případech však šlo o formu citového vydírání.

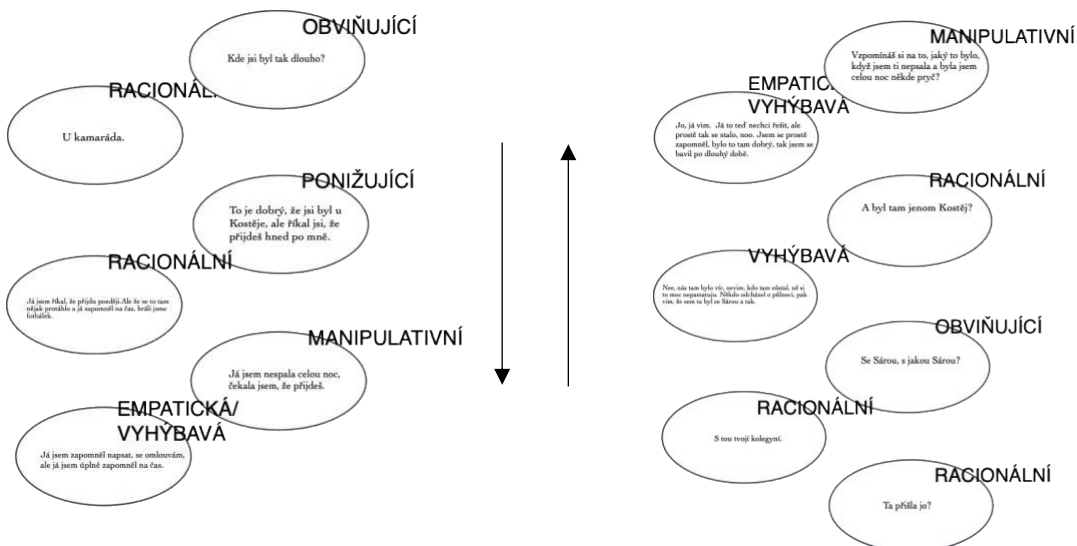
Pár č. 137

Konfliktní spor se týkal svatby partnerů. Konkrétně volby svědků. Konverzace započala empatickou otázkou partnerky „*Napadá tě, kdo ti půjde za svědka?*“. Jakmile dostala od partnera odpověď, bylo patrné, že s jeho výběrem nesouhlasí a předjímáním negativní budoucnosti se snaží partnera přimět ke změně názoru. V ten daný moment se partner snaží vyhrocenou situaci zastavit a využije empatii v podobě sdělení pochopení s partnerčinými obavami. Ze svého původního záměru vzít si za svědka Michala sice upouští, ale partnerka upustila od negativní komunikační komunikace. Partner tak pokládá otázku na jejího svědka, čímž opět projevuje empatii a následně navrhuje, že by si vzal za svědka Petra z kapely. S tím partnerka také nesouhlasí a využívá komunikační strategii odmítavou. Vidíme zde tedy snížení negativní komunikace ze strany partnerky, po zapojení empatie ze strany partnera do komunikace. Partner jí racionálně vysvětluje důvody své volby a přednáší důkazy, proč by mu za svědka měl jít právě on. Konfliktní spor je uzavřen ustoupením partnerky.



Pár č. 125

„Kde jsi byl tak dlouho?“ je otázka, kterou partnerka zahajuje konfliktní spor a který naprosto vystihuje téma celé konverzace. Spor vznikl z důvodu, že se partner nezval, v kolik hodin se vrátí domů z akce. Partnerka tak na něj celou noc čekala a nemohla kvůli obavám o něj spát. Aby si partner uvědomil, co partnerka v noci prožívala, připomíná partnerovi podobnou situaci v minulosti, kdy však role byly otočené.



Pojďme se vystřídat

Tento komunikační vzorec v sobě obsahuje komunikační strategie obviňující, vyhýbavou, racionální a odmítavou. Místy se objevuje pokus o manipulaci, která však neplní požadovanou funkci, jelikož je na ní reagováno obviněním. Charakteristikou tohoto vzorce je započetí konverzace obviněním ze strany prvního partnera, společně s racionalizací. Na tu druhý partner reaguje vyhýbáním. Následně dochází k dalšímu obvinění ze strany prvního partnera a partner druhý se opět vyhýbá. A takto stále dokola, dokud druhému z partnerů dojde trpělivost a využije komunikační strategii manipulace. Jakmile je na ní reagováno obviněním, druhý partner již nepokračuje ve strategii vyhýbání se, ale využije strategii odmítání, která představuje zlomový moment v konfliktní komunikaci. Jakmile druhý partner zaujal jinou formu komunikace, první partner se stále snaží udržet započatý konfliktní styl – obviňování, ale je doplněn o racionalizaci, což pro druhého partnera představuje šanci svůj komunikační styl změnit. Role se v tuto chvíli obrací a druhý partner začíná využívat techniku obviňování a první partner využívá naopak racionalizaci.

Takto konverzace pokračuje, opět až do té doby, než první partner namísto racionalizace prokáže odmítnutí. Druhý partner ještě jednou obviňování zkusí, ale partner první už přešel k obviňování a opět si komunikační styly mezi partnery prohodí. První partner se tak vrací ke komunikaci, kterou vykazoval na počátku konverzace, tedy obviňování a druhý partner využívá racionalizaci. K zajímavému zlomu dochází tehdy, kdy první partner k obvinění přidá ještě ponížení. Druhý partner z racionalizace přechází na obvinění, ale u partnera prvního se stále objevuje obviňování plus vyhýbání. Zajímavou částí komunikačního vzorce je samotný konec, který reflektuje snahu ze strany druhého partnera změnit komunikační strategie partnera prvního pomocí konstruktivního přístupu v komunikaci, zapojením empatické a submisivní komunikační strategie. V průběhu konverzace vždy, jakmile došlo ze strany jednoho, či druhého partnera ke změně komunikační strategie, signalizovalo to pro druhého partnera příležitost ke změně. Jak se však konverzace chýlila ke konci, využitá komunikační strategie empatie požadovanou změnu komunikační strategie nepřinesla a tím pádem ani touženého výsledku konfliktní situace ze strany partnera druhého. Konverzační vzorec je tak uzavřen submisí ze strany druhého partnera.

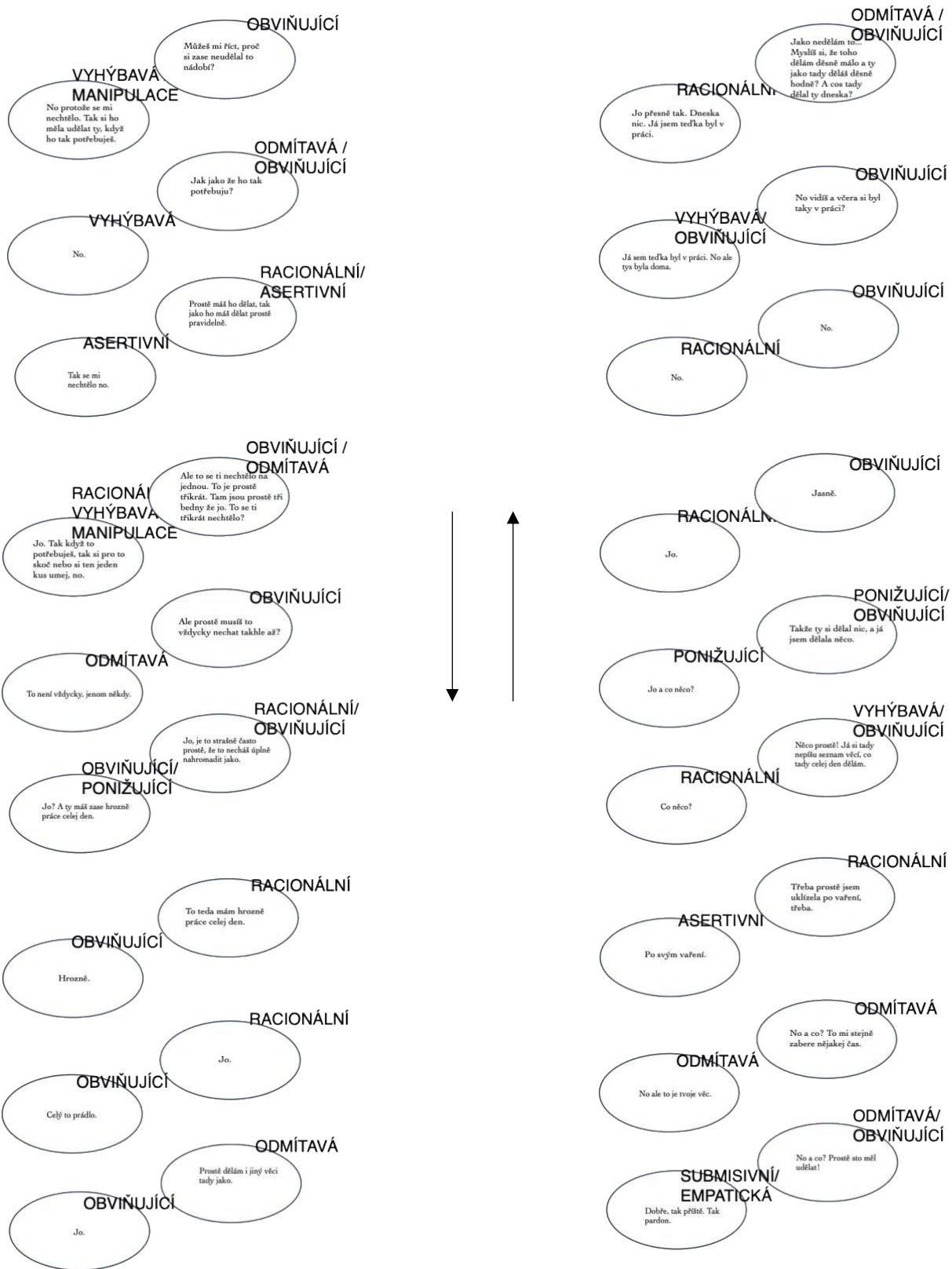
Tento komunikační vzorec – *Pojďme se vystřídat*– bychom tedy charakterizovali jako střídání rolí obviňující – vyhýbavý/racionální, kdy zlomovým bodem obrácení rolí je využitím komunikační strategii odmítnutí partnerem, který doposud reagoval neutrálně (využíváním

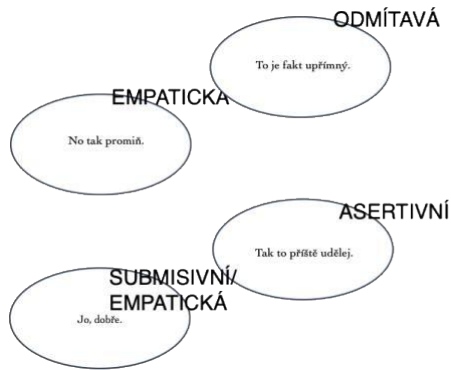
racionální komunikační strategie). Partneri se v tomto komunikačním vzorci snaží svého cíle dosáhnout využíváním negativních strategií, kdy do sebe rýpou, obviňují a ponižují, ale to vždy ze strany jednoho partnera, kdy druhý se buď vyhýbá anebo snaží racionálně odůvodnit své postoje – neutrálně se brání. Výměna rolí nastává tehdy, kdy je do neutrální obrany partnerem zařazena komunikační strategie odmítnutí.

Pár č. 31

Konfliktní spor mezi partnery začíná replikou ženy: „*Můžeš mi říct, proč si zase neudělal to nádobí?*”. Z této úvodní věty můžeme snadno odvodit, čeho se konfliktní spor bude týkat. Partnerka využívá vyčítání a obvinění k poukázání na neumyté nádobí, které se nahromadilo za poslední tři dny. Partner se brání a vyhýbá jejím výčitkám, do té chvíle, než už vyčítání své partnerky neunes a prokáže odmítnutí. Tehdy se role obrací a partner začíná využívat negativní komunikační strategie – obvinění. K vystřídání obvinění a neutrální obraně mezi partnery dojde celkem dvakrát. Konfliktní spor je v tomto případě ukončen zařazením jednoho z partnerů komunikační strategie empatie a submise, kdy druhý z partnerů reaguje stále odmítavě, ale konverzace se ukončuje.

Na první pohled můžeme říci, že tento komunikační vzorec v sobě obsahuje prvky vzorce demand – withdraw (Sullaway a Christensen, 1983). Co se však liší, je změna rolí, ke které během konverzace dochází. Navržený vzorec demand – withdraw Sullaway a Christensen z roku 1983 s obrácením rolí nepočítá. Jedinec, který do konverzace vstoupil jako demander po celou dobu konverzace v této roli zůstává, stejně tak i withdrawer. S tímto tvrzením souhlasí také Christensen a Heavey (1990), jenž ve svých výzkumech došli k zjištění, že ženy zaujímají spíše pozici demander a muži withdrawer, dle Klinetob a Smith (1996) se role odvíjí od toho, kdo konflikt započne (demander). Na tomto příkladu je patrné, že se demander (v našem případě obviňující) na základě odmítnutí svým partnerem withdrawer (v našem případě racionální) stává obviňujícím a role se obrací.





Jeden z partnerů vykazující vysokou míru úzkostného attachmentu

Nevím si rady

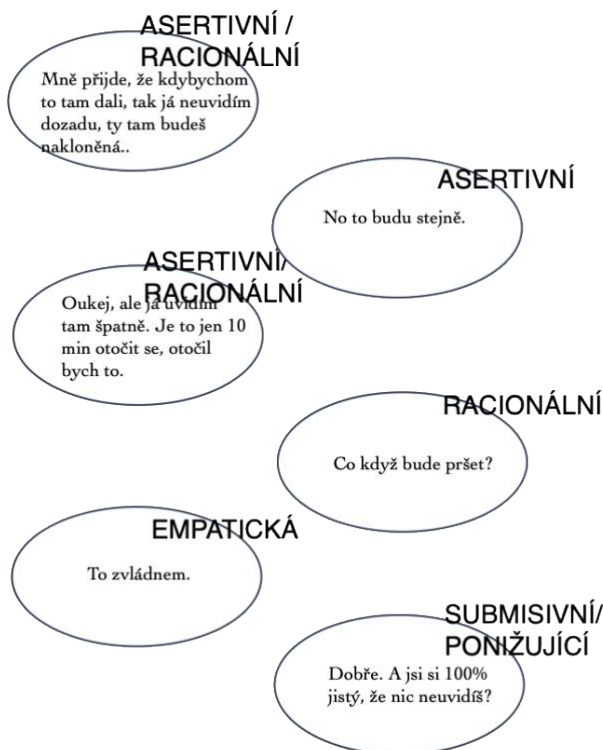
Tento komunikační vzorec je charakteristický užitím komunikační strategie ponižující partnerem s úzkostným attachmentem v reakci na předchozí užití komunikační strategie empatické partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu. V průběhu konverzace dochází ke střídání různých komunikačních strategií mezi partnery, ale v okamžiku, kdy je partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu zařazena v komunikaci empatie, která je charakterizována nasloucháním, soucítěním s partnerem či náklonností, úzkostný partner reaguje ponížením.

Pokud se podíváme do literatury, vznik tohoto vzorce může odkazovat na studii Simpsona a jeho kolektivu (1999). V té se výzkumníci zaměřovali na vliv porozumění úzkostného jedince empatii u svého partnera během konfliktu. Výsledky ukazují, že empatie a pozitivní reakce v konfliktní situaci ze strany partnera představují pro úzkostného jedince skrytou hrozbu, což přináší do vztahu větší nestabilitu. V takovýchto situacích pro úzkostné jedince empatie a porozumění ze strany partnera představuje spíše prokletí než požehnání, jelikož zvyšuje jejich pocit ohrožení a úzkosti.

Pár č. 141

Tento konfliktní spor mezi partnery nastal kvůli rozdílným názorům ohledně způsobu stěhování nábytku ze starého bytu do nového. Partnerka navrhuje, aby naplnili celé auto a ušetřili tím jednu cestu tam a zpátky, zatímco partner je toho názoru, že by měli auto naplnit nadvakrát, jelikož v přeplněném autě nebude mít možnost vidět ve zpětném zrcátku na cestu.

V této ukázce můžeme vidět, že kromě užití komunikační strategie ponižující v reakci na komunikační strategii empatickou dochází ke kombinaci s komunikační strategií submisivní. Přestože partnerka se svým partnerem souhlasí, využívá komunikační strategii ponižující, která v tomto případě odkazuje na zpochybnění partnerova tvrzení.



Kopíruji Tě

Tento komunikační vzorec mezi partnery nese příznačné označení *Kopíruji Tě*. Jak je z názvu patrné, jedná se o kopírování komunikačních strategií jednoho partnera partnerem druhým. Ten partner, jehož úzkostná attachmentová vazba je vysoká, opakuje komunikační strategii, využitou jeho partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu. Pokud partner s nízkou mírou úzkostného attachmentu využije v komunikaci negativní komunikační strategii, jako například ponižování, jedinec s úzkostnou attachmentovou vazbou reaguje stejně, tedy ponižením. Pokud však partner s nízkou mírou úzkostného attachmentu opět využívá ponižení, vrací se partner s vysokou mírou úzkostného attachmentu k původní komunikační strategii, kterou využíval před zapojením negativní komunikace partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu.

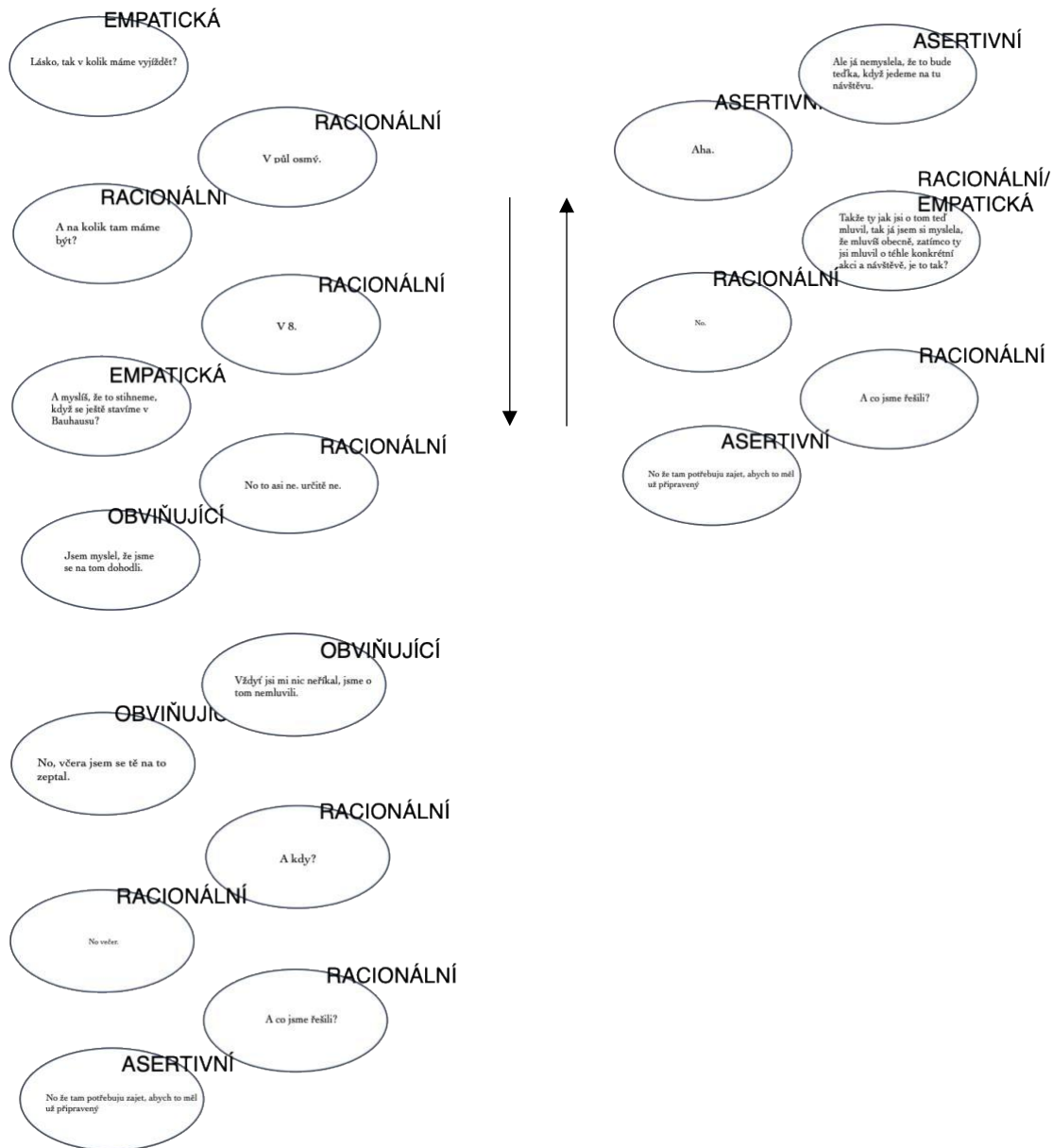
Kopírování negativní komunikační strategie partnera je záměrem změnit jeho komunikační styl a nastavit mu pomyslné „zrcadlo“, které však nefunguje a z toho důvodu se partner vrací k negativní neutrálním komunikačním strategiím. Vznik tohoto komunikačního vzorce koreluje s tvrzením Shi (1999), který tvrdí, že nedůvěra v dostupnost partnera vede jedince s úzkostným attachmentem buď ke snaze odvrácení (stažení) se z konfliktu, aby předešel zklamání, nebo k využívání dominantního komunikačního stylu, díky kterému by spor rychleji ukončil a vyhnul se tak hlubším a intimním interakcím s partnerem.

Ve snaze vyhnout se konfliktu jedinec s vysokou mírou úzkostného attachmentu nejprve volí komunikační strategie, kterými by se konfliktu vyhnul či ho přinejmenším neeskaloval. V jeho komunikaci se objevují žádosti o konkretizaci návrhu partnera, otázky pro vysvětlení, sdělení nedorozumění či reflexe situace. Partner s nízkou mírou úzkostného attachmentu reaguje obdobně, tedy neutrálně– vysvětluje své chování, postoje, konkretizuje a odůvodňuje své plány. Jakmile se však konverzace dle partnera s nízkou mírou attachmentu příliš dlouho nese v neutrálním duchu a nevede ke konci sporu, je jím v konverzaci zapojena negativní komunikační strategie jako obvinění. V ten moment se mění doposud neutrální komunikace partnera s vysokou mírou úzkostného attachmentu a jak popsal Shi (1999), zkouší využít dominantnější komunikační styl a kopíruje komunikační strategii svého partnera. Tato strategie k vytouženému ukončení sporu nevede, a proto se partner s vysokou mírou úzkostného attachmentu vrací ke komunikačnímu stylu, který využíval předtím.

Pár č. 134

Předmětem konfliktní situace je chybná domluva ohledně uskutečnění nákupu v Bauhausu. Partner (nízká míra úzkostného attachmentu) se domníval, že se se svou partnerkou (vysoká míra úzkostného attachmentu) domluvil na čas, kdy mají do Bauhausu vyrazit. Aby si ušetřili cestu, partner se v obchodě chtěl stavit před tím, než pojedou na návštěvu k jejich přátelům. Partnerka s tím však nepočítala, proto stanovila čas odjezdu na půl osmou, což bylo přesně půl hodiny předtím, než se měli setkat s přáteli, a přesně tak dlouho dopředu, jak dlouho jim k nim trvá cesta.

Jakmile se partner dozvídá, že partnerka s nákupem nepočítala, objevuje se v jeho komunikaci výčitka kvůli porušení předchozí dohody. V tento moment se vysvětlující způsob komunikace partnerky s vysokou mírou úzkostného attachmentu mění na stejný typ komunikace, který užil její partner. Partner opět poukazuje na předchozí dohodu a využívá komunikační strategii obviňování. Partnerka s vysokou mírou úzkostného attachmentu však nepokračuje v kopírování komunikační strategie partnera, jelikož nedocílila změny komunikace u svého partnera, z toho důvodu se vrací ke způsobu komunikace, který měla ještě před zapojením negativních komunikačních strategií do konverzace. Tento vzorec se v konverzaci opakuje celkem dvakrát, kdy v druhém případě je namísto obviňování využita asertivita.



Může to být i naopak

Jak označení tohoto vzorce napovídá, jedná se o obrácení rolí v užití negativních strategií mezi partnerem s vysokou mírou úzkostného attachmentu a partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu. Jak tvrdí výsledky výzkumu Pearce a Halford (2008), úzkostný typ attachmentové vazby zvyšuje pravděpodobnost využívání negativní komunikace a negativních komunikačních strategií v rámci vztahu. Tento nalezený vzorec *Může to být i naopak* poukazuje na to, že ne

vždy bývá partnerky s úzkostným attachmentem využívána dominantní negativní komunikace s cílem v konfliktní situaci zvítězit.

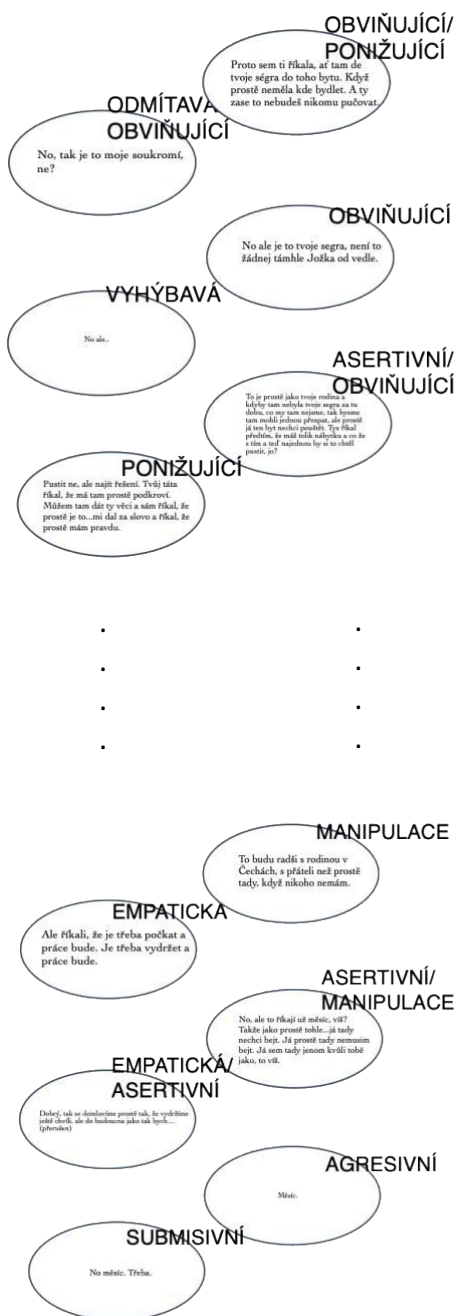
Tento komunikační vzorec je typický pro své střídání negativních komunikačních strategií na počátku konfliktního sporu mezi oběma typy partnerů, jak s nízkou mírou úzkostného attachmentu, tak s vysokou mírou úzkostného attachmentu. Toto střídání se děje bez jakýchkoliv pravidel, či provázaností komunikačních strategií jedné na druhou. V konverzaci se objevuje ponižování, obviňování, asertivita, i racionalita, která však ani jednomu z partnerů nepřináší vítězství ve sporu. Zlomový okamžik, který je klíčový pro tento vzorec, je užití manipulace jedincem s nízkou mírou úzkostné attachmentové vazby. Tato komunikační strategie u jedince s vysokou mírou úzkostného attachmentu nevyvolá reakci opakování negativního komunikačního vzorce či užití jiného negativního komunikačního vzorce, jak by bylo předpokládáno, ale naopak to v něm podnítlí stažení se a projevení souhlasu a empatie.

Pár č. 75

Tento komunikační vzorec se mezi partnery objevil během konverzace ohledně financí. Pár se ve své konfliktní situaci vrátil do doby, kdy spolu byli za prací v Holandsku a partner začíná konverzaci slovy: „*No tak sme tady v Holandsku, platíme prostě nájem v Čelakovicích, platíme prostě tam stejnej nájem jako tady v Holandsku, takže tisícovka jde do prdele, tisíc eur za dva nájemy.*“. Partner tedy očividně není spokojený s placením dvou nájmů– jednoho v Česku a jednoho v Holandsku. Partnerce navrhuje, aby se bytu v Čelakovicích vzdali, šímž by tak ušetřili. Partnerka má na požadavek partnera jasný názor: „*Ted' sme na to dva, tak to byjde prostě úplně nastejno.*“. Konverzace se dále rozvíjí a dochází k bližšímu vysvětlení postojů a pocitů obou partnerů. Jak můžeme na příkladu vidět, změna komunikace mezi partnery nastává tehdy, když dojde k využití manipulace ze strany partnerky s nízkou attachmentovou vazbou a využitím empatie a submisí ze strany partnera s vysokou mírou úzkostného attachmentu.

Toto stažení se a projevení empatie však nutně neznamená podřízení se, či výhru konfliktu pro druhého partnera, právě naopak. Dle literatury jedinci s úzkostným attachmentem obtížně detekují emoce druhých, jejich neverbální projevy a záměry v jejich verbálním projevu (Tucker a Anders, 1998, Feeney, 1994). V tomto komunikačním vzorci je však prokázán pravý opak. Jakmile partner s vysokou mírou attachmentové vazby rozpozná, že naštvaní své

partnerky vzrostlo do užití manipulace, které by po užití další negativní komunikace mohlo eskalovat například v okamžitý odjezd partnerky z Holandska, rozhodne se svou empatií navrhnout kompromis, čímž problém oddaluje a svým kompromisem tak získává více času pro změnu postoje partnerky.



Oba partneři vykazující nízkou míru úzkostného attachmentu

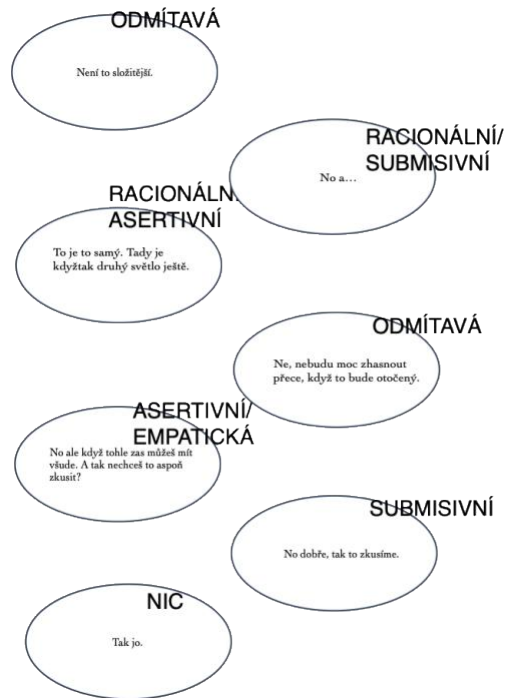
Pojďme to zkusit mile

Komunikační vzorec, nazvaný *Pojďme to zkusit mile* je složen z vyhýbavé a odmítavé komunikačních strategie, empatie a submise. Tento komunikační vzorec se vyskytoval v poměrně dlouhých konfliktních situacích, kde docházelo ke střídání různých komunikačních strategií od racionální, asertivní, až po obviňující. U tohoto komunikačního vzorce jsou důležité nejen komunikační strategie, využívané jednotlivými partnery, ale také určení toho, kdo byl iniciátorem konfliktní situace – tedy kdo byl v konverzaci tím, jež se snažil prosadit nějaké své cíle, záměry či prosby – a ve prospěch koho konfliktní situace skončila. V obou konfliktních situacích, kde se tento vzorec objevil totiž ukončení situace hrálo ve prospěch jedince, který konverzaci započal nějakým požadavkem či argumentem.

Pro dosažení ukončení konfliktního sporu oba partneři využívali různé komunikační strategie, u kterých nebyla identifikována žádná hlubší provázanost, až do doby, než druhý partner reagoval na požadavky prvního partnera odmítnutím či vyhýbáním. V tomto momentu první partner reagoval na odmítnutí či vyhýbání komunikační strategií empatickou. Využití této komunikační strategie vedlo druhého partnera k souhlasu či vyhovění s požadavky či argumenty prvního z partnerů. Komunikační strategie empatické zde tak sloužila jako klíčový moment pro ukončení celé konfliktní situace.

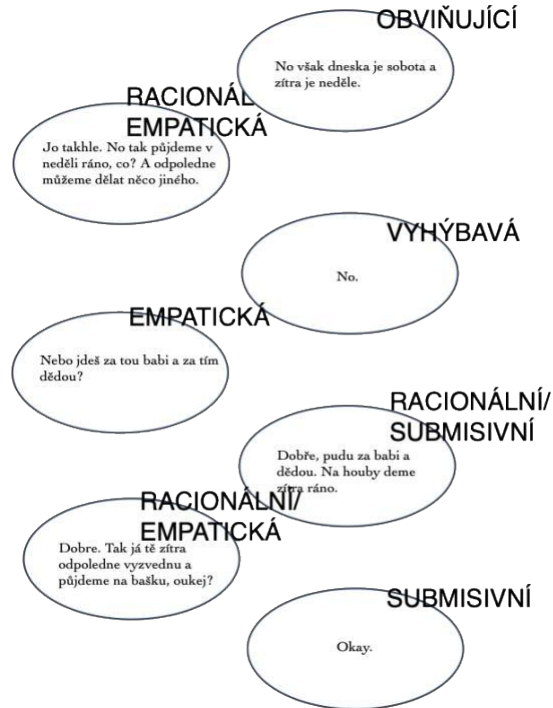
Pár č. 26

Pár diskutuje nad novým světlem, které pořídil jeden z partnerů. Ten se snaží nové přenosné světlo představit druhému partnerovi, sdílet s ním jeho nadšení a přesvědčit ho k vyzkoušení. Druhý partner se doptává na výhody světla a rozdíly mezi světlem předchozím, které dle něj nebylo potřeba vyměnit, jelikož se mu zdálo lepší na manipulaci. Cílem prvního partnera je tedy přesvědčit druhého partnera o kvalitách a výhodách světla nového, zatímco druhý z partnerů se prvního snaží přesvědčit, že světlo původní bylo dostačující a v některých aspektech dokonce lepší než světlo, který mu je nyní nabízeno.



Pár č. 32

Konfliktní spor mezi partnery se týká společného výletu do lesa na sběr hub. Partnerka navrhuje víkendovou aktivitou – jít dopoledne na sběr hub. Partnerovi se dopoledne nehodí, jelikož musí posekat trávník, tudíž by se mu spíše zamlouvalo odpoledne. Partnerka argumentuje tím, že odpoledne budou houby vysbírané a snaží se společně domluvit, jak tedy bude jejich společný víkend vypadat. Partnerka odmítá partnerovi návrhy a odůvodnění, proč ráno jít nemůže a používá i výčitky ohledně neposekání trávníku dříve a nechávání si ho až na víkend.



Změňme téma

Tento komunikační vzorec, vyskytující se mezi partnery, kteří oba vykazují nízkou míru úzkostného attachmentu můžeme přirovnat k již v literatuře se objevujícím vzorci demand – withdraw (Sullaway a Christensen, 1983). Zatímco jeden z partnerů se snaží konfliktu věnovat, druhý se mu snaží ze všech sil vyhnout. Jeden z partnerů se svého cíle snaží dosáhnout nadáváním, kritikou, stěžováním si, zatímco druhý partner se interakci vyhýbá, ukončuje ji nebo se z ní stahuje (Crenshaw a kol., 2017).

Odlišností mezi těmito dvěma vzorci je způsob, jakým se jedinec snaží konflikt ukončit. Typickou formou vyhýbání se u vzorce demand – withdraw je odbývání partnera, ignorace, výmluva, odsouvání řešení problému, či odchod a odložení problému. V komunikačním vzorci *Změňme téma* je však ukončení konverzace pomocí odvádění pozornosti humorem a děláním „blbého“. Partner, který konverzaci započal obviňující komunikační strategií využitím výčitky kvůli nesplnění požadavku a výčitkou na chování partnera, je postaven do situace, kdy konverzaci musí ukončit (rezignovat), jelikož se druhý partner nechce konfliktu věnovat a odvádí pozornost na jiné téma.

Pár č. 2

Konfliktní spor mezi partnery se týkal úklidu pokoje partnera. Konverzaci zahájila partnerka výčitkou na chování partnera „Zase nemáš uklizeno? Ach, Bohdane, fakt!“. Ten v reakci na partnerčinu výtku reaguje ironickým zpochybněním jejího tvrzení, a zároveň se zde vyskytuje prvek dělání „blbého“, čímž se konverzaci snaží vyhnout. Partnerka pokračuje ve vyčítání a poukazuje na to, jak je pro ni úklid důležitý. Partner v jeden moment konverzace od výmluv a dělání „blbého“ přejde k vyhýbání se konfliktu pomocí převedení pozornosti na jiné téma. Na výroky partnerky tak reaguje otázkami na to, co si dá partnerka k jídlu. Té nezbude nic jiného, než rezignovat a konverzaci tím ukončit.



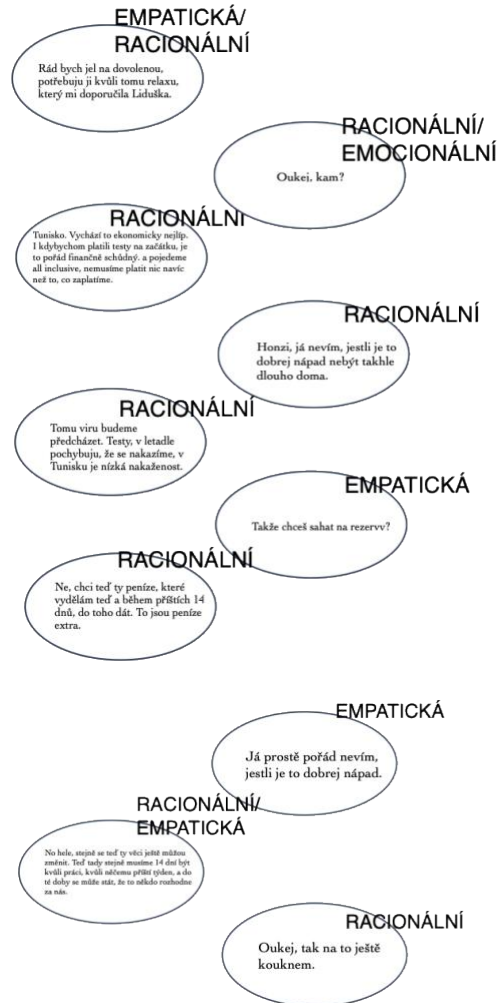
Jde to i jinak

Tento komunikační vzorec odkazuje na konstruktivní komunikaci, která se v partnerském sporu objevuje mezi oběma partnery. Dochází zde ke střídání racionální komunikační strategie, která může nabývat podob výzev k řešení, žádosti o konkretizaci, reflexi situace, otázky na vysvětlení, návrhu řešení, vysvětlování situace, konkretizace plánu či návrhu, dopatávání se a další. V tomto komunikačním vzorci dochází ke střídání racionální komunikační strategie se strategií empatickou mezi oběma partnery. Střídání se uskutečňuje bez hlubších pravidel.

Komunikační vzorec *Jde to i jinak* v sobě neobsahuje žádné prvky negativní komunikační strategie, čímž se shoduje s komunikačním vzorcem *Vzájemná konstruktivní komunikace* (Crenshaw a kol., 2017). Cupach a kol. (1990) tento vzorec popsali jako obsahující řadu pozitivních způsobů chování, které slouží jak k podpoře přístupu založeného na spolupráci během řešení konfliktu, tak k vytváření důvěry a porozumění. Namísto zahrnování partnera požadavky k dosažení svého cíle během konfliktu, je založena na předkládání různých návrhů k řešení konfliktu.

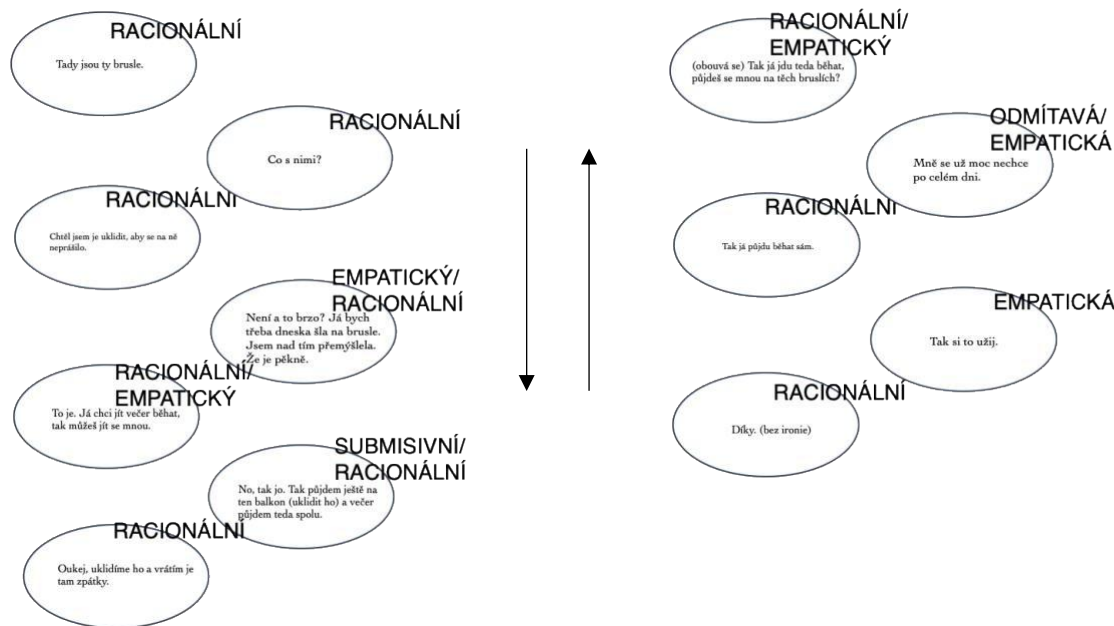
Pár č. 145

Téma partnerského dramatu mezi partnery s nízkým úzkostným attachmentem se týkala diskuze ohledně dovolené v Tunisku. Partner zahajuje konverzaci empatickou výzvou a vysvětlením vlastních potřeb. Partnerka empaticky projevuje zájmem, věnuje pozornost jeho požadavku a pokládá empatickou otázku. Těmito komunikačními strategiemi je zahájena „konfliktní situace“, která se však po celou dobu nese ve stejném duchu – tedy střídání racionální komunikační strategie a emocionální komunikační strategie. Ukončení konfliktního sporu nastává tehdy, kdy partnerka projevuje obavy z odjezdu do Tuniska, čímž odhaluje sděluje své negativní pocity. Partner konverzaci ukončuje nabídkou, že si o nápadu jet na dovolenou ještě promluví. Sděluje tím své pochopení pocitům partnerky, na které empaticky reaguje.



Pár č. 146

Téma partnerského dramatu se týkalo úklidu kolečkových bruslí a společné sportovní aktivity. Partner projevuje zájem kolečkové brusle uklidit, kdežto partnerka se ho ptá, zda si myslí, že je už ten vhodný čas brusle uklidit. Celý rozhovor provází komunikační strategie racionální a emocionální, jelikož se zde objevuje návrh na řešení určité situace, otázky na konkretizaci a doplnění informací ze strany partnerky, ale i empatické výzvy a věnování pozornosti. Když se podíváme na jednotlivé repliky partnerů, konkrétně u tohoto příkladu, mohlo by se zdát, že by k nim šly přiřadit i jiné komunikační strategie, například negativní. Jak je však zmíněno v metodologické části, klíčovou složkou pro identifikaci komunikačních strategií a tvorbě komunikačních vzorců je náslech jednotlivých rozhovorů, tedy tón hlasu a neverbální projevy partnerů, které určují finální podobu komunikační strategie.



9. ETICKÉ ASPEKTY

Tento projekt vznikl s ohledem na etické kodexy, které výzkumníka vazí s realizací výzkumu. Vzhledem k tomu, že výzkum zahrnoval lidské účastníky, byl všem zúčastněným osobám předložen informovaný souhlas, který informoval o účelu výzkumu, jeho očekávaném trvání a průběhu. Účastníci v něm byly také informovány o svých právech kdykoliv svou účast na výzkumu přerušit, a to i po skončení participace. Nebyly jim zatajeny ani možná rizika či nepříjemnosti, které z jejich participace mohou vyplynout. Vzhledem k povaze výzkumu, kdy během rozhovorů mohlo dojít k odhalení citlivých údajů, bolavých témat, tak všechny rozhovory probíhaly pod vedením nejen vyškoleného výzkumníka, ale zároveň se jednalo o psychologa či terapeuta. Aby se zamezilo případným nepříjemnostem, které by si účastníci v podobě psychických obtíží nesli domů, byla možnost po skončení účasti využít služby terapeuta.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o rozsáhlý výzkum, bylo zapotřebí veškeré získané materiály převést do digitální podoby, čímž se umožnil přístup pracovat na projektu více výzkumníkům ve stejný čas. Informace z dotazníků byly vyhodnoceny a zapsány do sdíleného souboru na Google disku, stejně tak jako přepsané rozhovory a konfliktní scénky. Vstup k těmto souborům byl možný pouze po udělení souhlasu správcem souboru, tedy výzkumníkem,

pověřeným administrací dané části výzkumu. Videá byla uložena v systému Národního ústavu duševního zdraví, ke kterým bylo možné se přihlásit před VPN (virtuální privátní síť), avšak pouze za předpokladu, že je výzkumník součástí Národního ústavu duševního zdraví s platnými přihlašovacími údaji na vzdálený disk s daty. Jak jsem již zmínila výše, jelikož jsem na tomto projektu pracovala a byla jsem zaměstnancem výzkumné laboratoře NÚDZ, měla jsem k videím přístup.

Důležitým krokem při převádění dat z audiovizuální formy do psané podoby byla anonymizace dat. Už během vyplňování dotazníků vytvořil si každý z participantů svůj kód, pod kterým jsme mohli spojit dotazníky s pozdějšími záznamy z laboratoře. Během přepisování, pokud zaznělo jméno participanta, bylo nahrazeno jménem jiným, aby nebylo možné později spojit jméno s konkrétní osobou.

Jelikož byla účast na výzkumu časově náročná, informace z informovaného souhlasu byly participantům při druhé části, odehrávající se v laboratorním prostředí, několikrát zopakovány. Po příchodu do laboratoře tak byli participanti opětovně seznámeni s jednotlivými aspekty výzkumu. Důležitou informací, která byla znovu připomenuta, byla možnost opustit výzkum v jakékoli části výzkumu, jelikož se jednalo o účast dobrovolnou. Participantům byly popsány experimentální techniky výzkumu, byli informováni o průběhu sběru dat a pořizování zvukového i vizuálního záznamu z důvodu pozdější analýzy dat. Na základě těchto dovysvětlujících informací udělili participanti další souhlas s pokračováním na výzkumu.

10. DISKUZE

Mým hlavním záměrem bylo studovat komunikační vzorce u jedinců, kteří se potýkají s úzkostnou attachmentovou vazbou. Vzhledem k provázanosti komunikace a úzkostné formy attachmentová vazby se tato práce snažila objevit komunikační vzorce, které jsou typické pro jedince, kteří vykazují úzkostnou attachmentovou vazbu. Pozornost tak byla zaměřena na tři kategorie partnerů, a to na a) oba partneři, vykazující vysokou míru úzkostného attachmentu, b)

jeden z partnerů vykazující nízkou míru úzkostného attachmentu, c) oba partneři vykazující nízkou míru úzkostného attachmentu.

V teoretické části poskytují prvotní seznámení s úzkostí. S jejími formami a teoriemi jejího vzniku. Odborná literatura nejčastěji nabízí vysvětlení úzkosti jako základní, nevyřešené konflikty v intimních vztazích nebo potlačení projevu hněvu v dětství, kdy symptomy úzkosti reflektují nevědomé vnitřní konflikty (Adwas a kol., 2019), jako formu klasického a instrumentálního podmiňování (Houwer, 2020), kognitivní způsoby, tedy smýšlení lidí o stresových událostech (Barlow a kol., 1996), či evoluční vybaveností člověka, aby strach a úzkost pociťoval v situacích nebezpečí (Wolfe, 2005).

Teoretická část pokračuje vymezením pojmu attachment a jeho forem. Jak tvrdí Fraley a kol. (2006), attachment se projevuje, existencí individuálních rozdílů ve způsobu, jak lidé organizují své myšlenky, pocity a chování v blízkých vztazích, které jsou zakořeněny v reprezentacích zkušeností z předešlých partnerských vztahů. Tyto zakořeněná schémata se projevují v komunikaci. Každý jedinec vykazuje svůj osobitý styl komunikace, který může být ovlivněn právě attachmentovou formou. Guerrero a kol. (2019) dokonce hovoří o tom, že komunikace je prostředkem, kterým se attachmentové vazby mezi partnery tvoří. Úzkostná attachmentová vazba se v komunikaci projevuje využíváním negativních forem komunikace jako kamenování požadavků, agresivitou, nepřátelstvem a konfrontací (Dominique a Mollen, 2009).

Po seznámení se základními pojmy, které se v této diplomové práci vyskytují, jsem se zaměřila na popis klíčové složky této práce, kterou jsou komunikační vzorce. Dle výzkumníků může komunikace mezi partnery nabývat mnoha podob (Christensen a Sherk, 1991), ale nejčastěji bývá rozdělována na prospěšnou formu konfliktní komunikace, mezi kterou se řadí například konstruktivní diskuze o vyřešení problémů, a negativní komunikaci, která je charakteristická využíváním tzv. negativních komunikačních vzorců (Bornstein a Shaffer, 2017).

Jak je v teoretické části uvedeno, v literatuře bývají popsány pouze čtyři komunikační vzorce, které se měří pomocí dotazníku The Communication Patterns Questionnaire – (Sullaway a Christenson, 1983). Jedná se o konstruktivní komunikaci (constructive communication); demand– withdraw, vzájemné vyhýbání (mutual avoiding) a cyklení negativity. Tyto komunikační vzorce však nejsou primárně spojeny s úzkostným attachmentem.

U skupiny, kdy oba partneři vykazují vysokou míru úzkostného attachmentu byl objeven komunikační vzorec *Pojďme se vystřídat*, který v sobě obsahuje prvky demand – withdraw. Ten je dle Sullaway a Christensen (1983) charakteristický tím, že se jeden z partnerů konfliktu snaží věnovat, zatímco druhý partner se konfliktu snaží spíše vyhnout v podobě stažení se. V nalezeném vzorci *Pojďme se vystřídat*, dochází ke střídání rolí obviňující – vyhýbavý/rationální, kdy zlomovým bodem obrácení rolí je využití komunikační strategie odmítnutí partnerem, který doposud reagoval neutrálně (využíváním racionální komunikační strategie). V průběhu řešení komunikačního sporu v nalezeném komunikačním vzorci však dochází k vystřídání rolí několikrát, což je v rozporu například s tvrzením Klinetoba a Smitha (1996), kteří tvrdí, že role požadujícího (demander) se odvíjí od toho, kdo konfliktní konverzaci započne, kdy druhý z partnerů automaticky přijímá roli druhou. Naše zjištění je také odlišující od Christensena a Heaveyho (1990), dle kterých ve většině případů vzorce demand–withdraw to bývá žena, která je v roli požadujícího a muž se snaží konfliktu vyhnout.

Možným vznikem tohoto vzorce může být narůstající frustrace vyhýbajícího se jedince z důvodu zvyšujících se požadavků partnera (Klinetob & Smith, 1996). V moment, kdy je naléhání příliš vysoké, zvolí místo strategie vyhýbání se a neutrální obrany odmítnutí, čímž se role požadující a vyhýbající se obrátí. Identifikování tohoto vzorce u kategorie, kdy oba partneři vykazují úzkostný attachment odkazuje na výsledky Brennana a kolektivu (1998), že jedinci s úzkostnou attachmentovou vazbou mají ve vztahu obavy z opuštění a odmítnutí, kdy vyhýbání se v konfliktu je zapříčiněno strachem ze závislosti a intimity se svým partnerem. Z tohoto důvodu docházelo v našem vzorci *Pojďme se vystřídat* k vyhýbání se a požadování ze strany obou partnerů.

Dalším komunikačním vzorcem, nalezeným v této skupině, byl vzorec *Nemanipuluj se mnou*. Ten odkazuje na využívání manipulačních technik k dosažení svého cíle v konfliktní situaci jedním partnerem, kdy je na ně reagováno empatií partnera druhého. Využití empatie druhým partnerem zapříčiní zmírnění komunikačních projevů prvního partnera. Vznik tohoto komunikačního vzorce mezi partnery, kteří oba vykazují vysokou míru úzkostného attachmentu je velmi zajímavý. Zejména z toho důvodu, že konfliktní komunikace jedinců s úzkostným attachmentem je doprovázena nepřátelstostí, agresivitou a konfrontací a projevuje se tzv. kamenováním požadavků či argumentů k dosažení svého komunikačního záměru (Dominique a Mollen, 2009). Využití empatie v reakci na manipulaci je tak zajímavým krokem, kdy bychom

u úzkostných jedinců spíše očekávali stupňování (cyklení), oplácení agresivity a využití manipulace druhým partnerem v reakci na manipulaci partnera prvního (Burman a kol., 1993). Stažení se a využití empatické strategie si odůvodňujeme tak, že využití manipulace pro druhého partnera může představovat větší obavy z opuštění (Hašto a kol. 2018), než například užití ponižování, které naopak partnera podněcuje z neutrální obrany k cyklení negativity, jako je tomu u komunikačního vzorce *Vzrůstající agrese*.

U komunikačního vzorce *Vzrůstající agrese* tedy na druhé straně dochází ke zvyšování agresivity a užitím negativních komunikačních strategií v moment, kdy je do konverzace zařazena ponižující komunikační strategie. Tento komunikační vzorec bychom mohli přirovnat k vzorci Cyklení negativity (Burman a kol., 1993). Ten je vysvětlován jako vzájemné posilování partnerského negativního chování. Jakmile jeden z partnerů začne averzivně odpovídat, tedy trestat partnera, který komunikuje nepříjemným způsobem, negativní interakce mohou vyescalovat (Birchler a kol., 1975). Za možnou příčinou tohoto komunikačního vzorce dle Salazara (2015) může stát neschopnost vyjádřit své záměry. Reflektuje tak deficity ve verbálním projevu (Gurman a Knudson, 1978), které jsou jedince s úzkostným attachmentem typické (Mikulincer a Shaver, 2007).

Můžeme shrnout, že všechny nalezené komunikační vzorce v kategorii obou partnerů s úzkostným attachmentem představovaly negativní formu komunikace, což jak výzkumníci tvrdí, může být zapříčiněno obavami z odmítnutí (Dominique a Mollen, 2009), z odhalení zranitelnosti a neopětování požadované pozornosti a lásky (Shi, 1999).

Na druhé straně jedinci, kteří si jsou vědomi vlastní hodnoty a přístupnosti druhého, čímž se necítí být přítomností konfliktu ohroženi, využívají ve své komunikaci otevřenou kompromisní komunikaci (Schmitt a Allika, 2005) a integrativní styl komunikace (Stanley a kol., 2002). Co se však týče kategorie, kde pouze jeden z partnerů vykazoval nízkou attachmentovou úzkost, byl objeven vzorec *Může to být i naopak*, který ukazuje, že negativní komunikace se může objevovat u jedinců, jejichž attachment je bezpečný. Jak tvrdí výsledky výzkumu Pearce a Halford (2008), úzkostný typ attachmentové vazby zvyšuje pravděpodobnost využívání negativní komunikace a negativních komunikačních strategií v rámci vztahu. Tento nalezený vzorec *Může to být i naopak* poukazuje na to, že ne vždy bývá partnery s úzkostným attachmentem využívána dominantní negativní komunikace s cílem v konfliktní situaci zvítězit,

ale tuto strategii může zaujímat partner s attachmentem bezpečným (v našem případě s nízkou mírou úzkostného attachmentu. Tento komunikační vzorec je charakteristický svým střídáním negativních komunikačních strategií na počátku konfliktního sporu mezi oběma typy partnerů, jak s nízkou mírou úzkostného attachmentu, tak s vysokou mírou úzkostného attachmentu.

Klíčovým bodem nalezeného komunikačního vzorce je po střídání negativní komunikace užití manipulace partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu, která vedla u druhého partnera ke stažení se z konfliktu a submisi. Jedinec s vysokou mírou úzkostného attachmentu přestal negativní recrocitu oplácet, ale z konfliktu ustoupil. Můžeme zde vidět podobnost s komunikačním vzorcem *Nemanipuluj se mnou*, kdy však užití manipulace vede k empatii nikoliv submisi. Vzhledem k tomu, že užití submise je partnerem s vysokým úzkostným attachmentem, můžeme si jeho reakci vysvětlit obavami z opuštění (Hašto a kol. 2018) jeho partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu.

Komunikační vzorec *Nevím si rady*, charakteristický užitím komunikační strategie ponižující partnerem s úzkostným attachmentem v reakci na předchozí užití komunikační strategie empatické partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu. Nalezení tohoto komunikačního vzorce se shoduje s tvrzením Simpsona a jeho kolektivu (1999), kdy projevená empatie partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu představuje pro úzkostného jedince hrozbu a ohrožení, jelikož neví, jak na empatii reagovat. Empatii, která je charakterizována nasloucháním, soucítěním s partnerem či náklonností, jedinec z úzkostným attachmentem není schopen interpretovat a z toho důvodu na ní reaguje ponižením.

Dalším komunikačním vzorcem, nalezeným u skupiny jeden jedinec s vysokou mírou úzkostného attachmentu, je vzorec *Kopíruji Tě*. Pokud partner s nízkou mírou úzkostného attachmentu využije v komunikaci negativní komunikační strategii, jako například ponižování, jedinec s úzkostnou attachmentovou vazbou reaguje stejně, tedy ponižením. Pokud však partner s nízkou mírou úzkostného attachmentu opět využívá ponižení, vrací se partner s vysokou mírou úzkostného attachmentu k původní komunikační strategii, kterou využíval před zapojením negativní komunikace partnerem s nízkou mírou úzkostného attachmentu.

Vznik tohoto komunikačního vzorce můžeme odůvodnit jako snahu změnit komunikační strategie partnera s nízkou mírou úzkostného attachmentu pomocí nastavení pomyslného „zrcadla“, které však nefunguje a z toho důvodu se partner vrací k negativní neutrálním komunikačním strategiím. Vznik tohoto komunikačního vzorce koreluje s tvrzením

Shi (1999), který tvrdí, že nedůvěra v dostupnost partnera vede jedince s úzkostným attachmentem buď ke snaze odvrácení (stažení) se z konfliktu, aby předešel zklamání, nebo k využívání dominantního komunikačního stylu, díky kterému by spor rychleji ukončil a vyhnul se tak hlubším a intimním interakcím s partnerem.

Změňme téma je vzorec, který byl popsán u skupiny, kde oba jedinci vykazují nízkou míru úzkostného attachmentu. Dle prostudované literatury, bychom tento vzorec přirovnali ke vzorci demand – withdraw (Sullaway a Christensen, 1983). Nalezneme zde však odlišnosti, a to ve způsobu jakým se jedinec snaží konflikt ukončit. Typickou formou vyhýbání se u vzorce demand – withdraw je odbývání partnera, ignorace, výmluva, odsouvání řešení problému, či odchod a odložení problému. V komunikačním vzorci *Změňme téma* je však ukončení konverzace pomocí odvádění pozornosti humorem a děláním „blbého“.

V této skupině se objevuje i vzorec, který můžeme přirovnat ke vzájemné konstruktivní komunikaci *Vzájemná konstruktivní komunikace* (Crenshaw a kol., 2017). V tomto nalezeném vzorci dochází zde ke střídání racionální komunikační strategie se strategií empatickou mezi oběma partnery. Namísto zahrnování partnera požadavky k dosažení svého cíle během konfliktu, je založena na předkládání různých návrhů k řešení konfliktu. Využívání konstruktivní komunikace se objevuje u jedinců s nízkým úzkostným attachmentem a odkazuje na ochotu otevřít se svému partnerovi a odhalit sebe sama, jelikož věří v porozumění z jeho strany (Johnson, 2003). Jak tvrdí Schmitt a Allika (2005), tyto jedinci jsou si vědomi vlastní hodnoty a přístupnosti druhého, čímž se necítí být přítomností konfliktu ohroženi.

11. ZÁVĚR

Tato práce vznikla v rámci grantového projektu grantového projektu *Manipulativní a dominantní strategie v konfliktech partnerských dvojic s normálním osobnostním profilem a s úzkostnou osobností* paní doc. Mgr. et Mgr. Jitky Lindové, Ph.D., který byl podpořen grantovou agenturou ČR (GA17-16622S) a byl výzkumným záměrem Národního ústavu duševního zdraví.

Získaná data z grantového projektu představují bohatou zásobárnu, díky které jsem se mohla věnovat právě tomuto tématu. Nalezení nových komunikačních vzorců, které se vztahují právě k úzkostné attachmentové vazbě, považuji za velice důležité. Pokud by se nalezené

komunikační vzorce podařilo implementovat do kvantitativního výzkumu a provést rozsáhlejší studii, komunikační vzorce by následně mohly být využity v intervenčních programech v rámci terapie zaměřené na emoce (Emotion Focused Therapy) či v poradenství. Nalezení komunikačního vzorce, který se v partnerství objevuje, umožňuje terapeutovi tento vzorec odbourat a změnit, čímž snižuje jejich destruktivní chování a zlepšuje spokojenost ve vztahu.

LITERATURA

- Adolphs, R., Tranel, D., Damasio, H., & Damasio, A. R. (1995). Fear and the human amygdala. *Journal of neuroscience*, 15(9), 5879-5891.
- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., & Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Ainsworth, M. D. (1984). Attachment. *Personality and the behavioral disorders*, 1, 559-602.
- Angrilli, A., Mauri, A., Palomba, D., Flor, H., Birbaumer, N., Sartori, G., & Paola, F. D. (1996). Startle reflex and emotion modulation impairment after a right amygdala lesion. *Brain*, 119(6), 1991-2004.
- Atkinson, L., & Goldberg, S. (Eds.). (2003). *Attachment issues in psychopathology and intervention*. Routledge.
- Babcock, J. C., Waltz, J., Jacobson, N. S., & Gottman, J. M. (1993). Power and violence: the relation between communication patterns, power discrepancies, and domestic violence. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 40.

- Bader, E., Pearson, P., & Pearson, P. T. (1988). In quest of the mythical mate: A developmental approach to diagnosis and treatment in couples therapy. *Psychology Press*.
- Barlow, D. H. (2002). Anxiety and its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. 2nd ed. *New York: Guilford Press*.
- Barlow, D. H., Chorpita, B. F., & Turovsky, J. (1996). Fear, panic, anxiety, and disorders of emotion.
- Birchler, G. R., Weiss, R. L., & Vincent, J. P. (1975). Multimethod analysis of social reinforcement exchange between maritally distressed and nondistressed spouse and stranger dyads. *Journal of Personality and Social Psychology*, 31(2), 349.
- Blatner, A. (2005). Perspectives on Moreno, psychodrama, and creativity. *Journal of Creativity in Mental Health*, 1(2), 111-121.
- Bornstein, J. X., & Shaffer, A. (2017). Examining trait self-control and communication patterns in romantic couples using the actor-partner interaction model. *Personality and Individual Differences*, 106, 222-225.
- Bowlby, J. (1973): Attachment and loss. Vol. II., Separation: Anxiety and anger. *New York, Basic Books*.
- Bowlby, J. (1958). The nature of the child's tie to his mother. *International Journal of Psychoanalysis*, 39, 350-371.
- Bowlby, J. (1969): Attachment and loss. Vol. I., Attachment. *New York, Basic Books*.
- Bowlby, J. (1980): Attachment and loss. Vol. III., Loss, sadness and depression. *New York, Basic Books*.
- Bremner, J. D. (2004). Brain imaging in anxiety disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 4(2), 275-284.
- Bremner, J. D., Krystal, J. H., Southwick, S. M., & Charney, D. S. (1996). Noradrenergic mechanisms in stress and anxiety: I. Preclinical studies. *Synapse*, 23(1), 28-38.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview.

- Bretherton, I. (1995). A Communication Perspective on Attachment Relationships and Internal Working Models. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 60(2/3), 310–329. <https://doi.org/10.2307/1166187>
- Bryant, A., & Charmaz, K. (2007). Grounded theory in historical perspective: An epistemological account. *The SAGE handbook of grounded theory*, 31-57.
- Burman, B., Margolin, G., & John, R. S. (1993). America's angriest home videos: behavioral contingencies observed in home reenactments of marital conflict. *Journal of consulting and clinical psychology*, 61(1), 28.
- Calder, A. J. (1996). Facial emotion recognition after bilateral amygdala damage: Differentially severe impairment of fear. *Cognitive Neuropsychology*, 13(5), 699-745.
- Campbell, L., & Marshall, T. (2011). Anxious attachment and relationship processes: An interactionist perspective. *Journal of personality*, 79(6), 1219-1250.
- Campbell, L., Simpson, J. A., Kashy, D. A., & Rholes, W. S. (2001). Attachment orientations, dependence, and behavior in a stressful situation: An application of the Actor-Partner Interdependence Model. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18(6), 821-843.
- Cann, A., Norman, M. A., Welbourne, J. L., & Calhoun, L. G. (2008). Attachment styles, conflict styles and humour styles: Interrelationships and associations with relationship satisfaction. *European Journal of Personality: Published for the European Association of Personality Psychology*, 22(2), 131-146.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child development*, 65(4), 971-991.
- Caughlin, J. P., Vangelisti, A. L., & Mikucki-Enyart, S. L. (2006). Conflict in dating and marital relationships. *Sage handbook of conflict communication: Integrating theory, research, and practice*, 129-157.
- Cígler, H., Cvrčková, A., Daňsovác, P., Hašto, J., Charvát, M., Ježek, S., ... & Seitl, M. (2019). Experiences In Close Relationship: České verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie*, 13(4).

- Coan, J. A., & Gottman, J. M. (2007). The specific affect coding system (SPAFF). *Handbook of emotion elicitation and assessment*, 267, 285.
- Cohan, C. L., & Bradbury, T. N. (1997). Negative life events, marital interaction, and the longitudinal course of newlywed marriage. *Journal of personality and social psychology*, 73(1), 114.
- Colin, V. L. (1996): Human attachment. *New York*, McGraw-Hill.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.
- Coplan, J. D., Pine, D. S., Papp, L. A., & Gorman, J. M. (1997). A view on noradrenergic, hypothalamic-pituitary-adrenal axis and extrahypothalamic corticotrophin-releasing factor function in anxiety and affective disorders: the reduced growth hormone response to clonidine. *Psychopharmacology bulletin*, 33(2), 193.
- Cordova, J. V., Jacobson, N. S., Gottman, J. M., Rushe, R., & Cox, G. (1993). Negative reciprocity and communication in couples with a violent husband. *Journal of abnormal psychology*, 102(4), 559.
- Corbetta, M. (1998). Frontoparietal cortical networks for directing attention and the eye to visual locations: identical, independent, or overlapping neural systems. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 95(3), 831-838.
- Cordova, J. V., Jacobson, N. S., Gottman, J. M., Rushe, R., & Cox, G. (1993). Negative reciprocity and communication in couples with a violent husband. *Journal of abnormal psychology*, 102(4), 559.
- Craske, M.G., Rauch, S.L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D.S., & Zinbarg, R.E. (2011). What is an anxiety disorder? *Focus*, 9(3), 369-388.
- Crenshaw, A. O., Christensen, A., Baucom, D. H., Epstein, N. B., & Baucom, B. R. (2017). Revised scoring and improved reliability for the Communication Patterns Questionnaire. *Psychological assessment*, 29(7), 913.
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan, R. J. (2004). Neural systems supporting interoceptive awareness. *Nature neuroscience*, 7(2), 189-195.

- Cupach, W. R., & Comstock, J. (1990). Satisfaction with sexual communication in marriage: Links to sexual satisfaction and dyadic adjustment. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(2), 179-186.
- Damasio, A., & Dolan, R. J. (1999). The feeling of what happens. *Nature*, 401(6756), 847-847.
- Davidson, R. J. (2002). Anxiety and affective style: role of prefrontal cortex and amygdala. *Biological psychiatry*, 51(1), 68-80.
- Davila, J., Burge, D., & Hammen, C. (1997). Why does attachment style change? *Journal of personality and social psychology*, 73(4), 826.
- Davis, M. (1992). The role of the amygdala in fear and anxiety. *Annual review of neuroscience*, 15(1), 353-375.
- De Houwer, J. (2020). Revisiting classical conditioning as a model for anxiety disorders: A conceptual analysis and brief review. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103558.
- Deacon, B. J., & Abramowitz, J. S. (2004). Cognitive and behavioral treatments for anxiety disorders: A review of meta-analytic findings. *Journal of clinical psychology*, 60(4), 429-441.
- Dollard, J. & Miller, N.E. (1950). *Personality and psychotherapy*. New York: McGraw-Hill
- Domingue, R., & Mollen, D. (2009). Attachment and conflict communication in adult romantic relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(5), 678-696.
- Dozier, M. (1990). Attachment organization and treatment use for adults with serious psychopathological disorders. *Development and psychopathology*, 2(1), 47-60.
- Ebrahimi, E., & Ali Kimiaei, S. (2014). The study of the relationship among marital satisfaction, attachment styles, and communication patterns in divorcing couples. *Journal of Divorce & Remarriage*, 55(6), 451-463.

- Eldridge, K. A., & Baucom, B. (2012). Demand–withdraw communication in couples. *The Wiley-Blackwell handbook of couples and family relationships*, 144-158.
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 118(1), 108.
- Erikson, E. H. (1999). Životní cyklus rozšířený a dokončený.
- Feeney, J. A. (2016). Adult romantic attachment: Developments in the study of couple relationships. W: J. Cassidy PR Shaver (red.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (s. 435-463).
- Feeney, J. A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M. B. Sperling & W. H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives*. New York: Guilford Press.
- Eysenck, H. J. (1968). A theory of the incubation of anxiety/fear responses. *Behaviour research and therapy*, 6(3), 309-321.
- Filsinger, E. E., & Thoma, S. J. (1988). Behavioral antecedents of relationship stability and adjustment: A five-year longitudinal study. *Journal of Marriage and the Family*, 785-795.
- Foa, E. B., & Kozak, M. J. (1986). Emotional processing of fear: exposure to corrective information. *Psychological bulletin*, 99(1), 20.
- Fonagy, P., & Target, M. (2005). *Psychoanalytické teorie: perspektivy z pohledu vývojové psychopatologie*. PORTÁL sro.
- Fournier, B., Brassard, A., & Shaver, P. R. (2011). Adult attachment and male aggression in couple relationships: The demand-withdraw communication pattern and relationship satisfaction as mediators. *Journal of interpersonal violence*, 26(10), 1982-2003.
- Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge University Press.
- Gabbard, G. O. (2014). *Psychodynamic psychiatry in clinical practice*. American Psychiatric Pub.

- Givertz, M., & Safford, S. (2011). Longitudinal impact of communication patterns on romantic attachment and symptoms of depression. *Current Psychology*, 30, 148-172.
- Glasser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). The development of grounded theory. *Chicago, IL: Alden*.
- Gottman, J. (2015). *Sedm principů spokojeného manželství: praktický průvodce fungováním dlouhodobých vztahů*. Jan Melvil Publishing.
- Gottman, J. M. (2013). *Marital interaction: Experimental investigations*. Elsevier.
- Gottman, J. M., Levenson, R. W., Gross, J., Frederickson, B. L., McCoy, K., Rosenthal, L., ... & Yoshimoto, D. (2003). Correlates of gay and lesbian couples' relationship satisfaction and relationship dissolution. *Journal of homosexuality*, 45(1), 23-43.
- Gottman, J., Markman, H., & Notarius, C. (1977). The topography of marital conflict: A sequential analysis of verbal and nonverbal behavior. *Journal of Marriage and the Family*, 461-477.
- Guerrero, L. K., Farinelli, L., & McEwan, B. (2009). Attachment and relational satisfaction: The mediating effect of emotional communication. *Communication Monographs*, 76(4), 487-514.
- Gurman, A. S., & Knudson, R. M. (1978). Behavioral marriage therapy: I. A psychodynamic-systems analysis and critique. *Family Process*, 17(2), 121-138.
- Hansen, D. A. (1982). Interpersonal relations: a theory of interdependence.
- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673-685.
- Harlow, H. F. & Zimmermann, R. R. (1958). The development of affective responsiveness in infant monkeys. *Proceedings of the American Philosophical Society*, 102, 501-509.
- Hašto, J., Kaščáková, N., Fürstová, J., Šolcová, I. P., Vacková, K. A., Heveriová, M., & Tavel, P. (2018). Dotazník Prožívání blízkých vztahů (ECR-R) a sociodemografické rozdiely vo vzťahovej úzkostnosti a vyhýbavosti. *Československá psychologie*, 62, 56-79.

- Haverkamp, C. J. (2019). Communication Patterns to Change Communication Patterns.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of personality and social psychology*, 52(3), 511.
- Heavey, C. L., Larson, B. M., Zumtobel, D. C., & Christensen, A. (1996). The Communication Patterns Questionnaire: The reliability and validity of a constructive communication subscale. *Journal of Marriage and the Family*, 796-800.
- Hendl, J. (2006). Kvalitativní výzkum v pedagogice. In *Současné metodologické přístupy a strategie pedagogického výzkumu. Sborník 14. konference České asociace pedagogického výzkumu* (Vol. 5, No. 7).
- Hess, E. H. (1958). Imprinting in animals. *Scientific American*, 198(3), 81-90.
- Heyman, R. E., Chaudhry, B. R., Treboux, D., Crowell, J., Lord, C., Vivian, D., & Waters, E. B. (2001). How much observational data is enough? An empirical test using marital interaction coding. *Behavior therapy*, 32(1), 107-122.
- Heyman, R. E., Weiss, R. L., & Eddy, J. M. (1995). Marital interaction coding system: Revision and empirical evaluation. *Behaviour research and therapy*, 33(6), 737-746.
- Hofmann, S. G., Ellard, K. K., & Siegle, G. J. (2012). Neurobiological correlates of cognitions in fear and anxiety: A cognitive–neurobiological information-processing model. *Cognition & Emotion*, 26(2), 282-299.
- Houseknecht, S. K., & Hango, D. W. (2006). The impact of marital conflict and disruption on children's health. *Youth & Society*, 38(1), 58-89.
- Hrušková, A. (2021). Komunikační strategie v partnerském vztahu-četnost užití a efektivita. [Bakalářská práce, Univerzita Karlova], Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz>
- Hsu, M., Bhatt, M., Adolphs, R., Tranel, D., & Camerer, C. F. (2005). Neural systems responding to degrees of uncertainty in human decision-making. *Science*, 310(5754), 1680-1683.

- Fraley, R., Niedenthal, P. M., Marks, M., Brumbaugh, C., & Vicary, A. (2006). Adult attachment and the perception of emotional expressions: Probing the hyperactivating strategies underlying anxious attachment. *Journal of personality*, 74(4), 1163-1190.
- Christensen, A., & Heavey, C. L. (1990). Gender and social structure in the demand/withdraw pattern of marital conflict. *Journal of personality and social psychology*, 59(1), 73.
- Christensen, A., & Shenk, J. L. (1991). Communication, conflict, and psychological distance in nondistressed, clinic, and divorcing couples. *Journal of consulting and clinical psychology*, 59(3), 458.
- Johnson, S. M. (2003). Attachment theory: A guide for couple therapy. In S. M. Johnson and V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in couple and family therapy* (pp. 103–123). New York: Guilford Press.
- Bradley, B., & Johnson, S. M. (2005). EFT: An integrative contemporary approach. *Handbook of couples therapy*, 179-193.
- Kandel, E. R. (1999). Biology and the future of psychoanalysis: a new intellectual framework for psychiatry revisited. *American journal of Psychiatry*, 156(4), 505-524.
- Karasewich, T. A., & Kuhlmeier, V. A. (2020). Trait social anxiety as a conditional adaptation: A developmental and evolutionary framework. *Developmental Review*, 55, 100886.
- Kaščáková, N., Husárová, D., Hašto, J., Kolarčík, P., Šolcová, I. P., Gecková, A. M., & Tavel, P. (2016). Validation of a 16item short form of the Czech version of the Experiences in Close Relationships Revised Questionnaire in a representative sample. *Psychological Reports*, 119(3), 804-825.
- Kellermann, P. F. (1994). Role reversal in psychodrama. *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*, 263-279.
- Kirkpatrick, L. A., & Hazan, C. (1994). Attachment styles and close relationships: A four-year prospective study. *Personal relationships*, 1(2), 123-142.
- Klaus, M., Kennel, J. (1976): Maternal-infant bonding. St. Louis, C.V. Mosby.

- Klein, D. F. (1981). Anxiety reconceptualized. *Anxiety: New research and changing concepts*, 235-263
- Klinetob, N. A., & Smith, D. A. (1996). Demand-withdraw communication in marital interaction: Tests of interspousal contingency and gender role hypotheses. *Journal of Marriage and the Family*, 945-957.
- Knapp, D. J., Sandberg, J. G., Novak, J., & Larson, J. H. (2015). The mediating role of attachment behaviors on the relationship between family-of-origin and couple communication: Implications for couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(1), 17-38.
- Knapp, D. J., Sandberg, J. G., Novak, J., & Larson, J. H. (2015). The mediating role of attachment behaviors on the relationship between family-of-origin and couple communication: Implications for couples therapy. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 14(1), 17–38.
- Kobak, R., & Duemmler, S. (1994). Attachment and conversation: Toward a discourse analysis of adolescent and adult security.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and social Psychology*, 60(6), 861.
- Korfmacher, J., Adam, E., Ogawa, J., & Egeland, B. (1997). Adult attachment: Implications for the therapeutic process in a home visitation intervention. *Applied Developmental Science*, 1(1), 43-52.
- Kreibig, S. D. (2010). Autonomic nervous system activity in emotion: A review. *Biological Psychology*, 84, 394-421. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2010.03.010>.
- Kulísek, P. (2000). Problémy teorie raného citového přilnutí (attachment). *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*.
- Kurdek, L. A. (1995). Predicting change in marital satisfaction from husbands' and wives' conflict resolution styles. *Journal of Marriage and the Family*, 153-164.

- Laretzaki, G., Plainis, S., Vrettos, I., Chrisoulakis, A., Pallikaris, I., & Bitsios, P. (2011). Threat and trait anxiety affect stability of gaze fixation. *Biological psychology*, 86(3), 330-336.
- LeDoux, J. (2003). The emotional brain, fear, and the amygdala. *Cellular and molecular neurobiology*, 23, 727-738.
- LeDoux, J. (2007). The amygdala. *Current biology*, 17(20), R868-R874.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1983). Marital interaction: physiological linkage and affective exchange. *Journal of personality and social psychology*, 45(3), 587.
- Levenson, R. W., & Gottman, J. M. (1985). Physiological and affective predictors of change in relationship satisfaction. *Journal of personality and social psychology*, 49(1), 85.
- Levy, M. B., & Davis, K. E. (1988). Lovestyles and attachment styles compared: Their relations to each other and to various relationship characteristics. *Journal of social and Personal Relationships*, 5(4), 439-471.
- Levy, K. N., Ellison, W. D., Scott, L. N., & Bernecker, S. L. (2011). Attachment style. *Journal of clinical psychology*, 67(2), 193-203.
- Lindová, J. (2019). Strukturované pozorování. In Novotná, H., Špaček, O., & Jantulová, M. Š. (2019). *Metody výzkumu ve společenských vědách*. FHS UK.
- Lorenz, K. Z. (1937). The companion in the bird's world. *The Auk*, 54(3), 245-273.
- Lovibond, P. F. (2011). Learning and anxiety. *Associative learning and conditioning theory: Human and non-human applications*, 104.
- Lydiard, R. B., Brawman-Mintzer, O., & Ballenger, J. C. (1996). Recent developments in the psychopharmacology of anxiety disorders. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(4), 660.
- Main, M. (1990). Cross-cultural studies of attachment organization: Recent studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human development*, 33(1), 48-61.

- Margolin, G., & Wampold, B. E. (1981). Sequential analysis of conflict and accord in distressed and nondistressed marital partners. *Journal of consulting and clinical psychology, 49*(4), 554.
- McCoy, K., Cummings, E. M., & Davies, P. T. (2009). Constructive and destructive marital conflict, emotional security and children's prosocial behavior. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 50*(3), 270-279.
- McLeod, S. (2009). Attachment theory. *Simply psychology*.
- Mertens, G., Boddez, Y., Sevenster, D., Engelhard, I. M., & De Houwer, J. (2018). A review on the effects of verbal instructions in human fear conditioning: Empirical findings, theoretical considerations, and future directions. *Biological Psychology, 137*, 49-64.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment, group-related processes, and psychotherapy. *International Journal of Group Psychotherapy, 57*(2), 233-245.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2010). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Publications.
- Millwood, M., & Waltz, J. (2008). Demand-withdraw communication in couples: An attachment perspective. *Journal of couple & relationship therapy, 7*(4), 297-320.
- Milrod, B., Markowitz, J. C., Gerber, A. J., Cyranowski, J., Altemus, M., Shapiro, T., ... & Glatt, C. (2014). Childhood separation anxiety and the pathogenesis and treatment of adult anxiety. *American Journal of Psychiatry, 171*(1), 34-43.
- Mineka, S., & Zinbarg, R. (2006). A contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: it's not what you thought it was. *American psychologist, 61*(1), 10.
- Mitchell, C. J., De Houwer, J., & Lovibond, P. F. (2009). The propositional nature of human associative learning. *Behavioral and Brain Sciences, 32*(2), 183-198.
- Mogg, K., & Bradley, B. P. (1998). A cognitive-motivational analysis of anxiety. *Behaviour research and therapy, 36*(9), 809-848.
- Mogg, K., McNamara, J., Powys, M., Rawlinson, H., Seiffer, A., & Bradley, B. P. (2000). Selective attention to threat: A test of two cognitive models of anxiety. *Cognition & Emotion, 14*(3), 375-399.

- Monk, C. S., Nelson, E. E., McClure, E. B., Mogg, K., Bradley, B. P., Leibenluft, E., ... & Pine, D. S. (2006). Ventrolateral prefrontal cortex activation and attentional bias in response to angry faces in adolescents with generalized anxiety disorder. *American Journal of Psychiatry*, *163*(6), 1091-1097.
- Moreno, J. L. (1953). Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and socio-drama.
- Moreno, J. L., Moreno, Z., & Moreno, J. (1955). The discovery of the spontaneous man. *Sociometry*, *18*(4), 155-182.
- Mowrer, O. (1960). Learning theory and behavior.
- Munir, S., Gondal, A.Z., & Takov, V., (2019). Generalized anxiety disorder. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870>
- Nesse, R. M. (2005). Natural selection and the regulation of defenses: A signal detection analysis of the smoke detector principle. *Evolution and Human Behavior*, *26*, 88-105. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2004.08.002>.
- Noller, P., & Feeney, J. A. (Eds.). (2002). *Understanding marriage: Developments in the study of couple interaction*. Cambridge University Press.
- Öhman, A., Flykt, A., & Lundqvist, D. (2002). Evolutionary perspectives, psychophysiological data, and neuropsychological mechanisms. *Cognitive neuroscience of emotion*, 296.
- Ochsner, K. N., Ray, R. D., Cooper, J. C., Robertson, E. R., Chopra, S., Gabrieli, J. D., & Gross, J. J. (2004). For better or for worse: neural systems supporting the cognitive down-and up-regulation of negative emotion. *Neuroimage*, *23*(2), 483-499.
- Pearce, Z. J., & Halford, W. K. (2008). Do attributions mediate the association between attachment and negative couple communication? *Personal Relationships*, *15*(2), 155-170.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrett, L. F. (2004). Conflict in adult close relationships: An attachment perspective. In W. S. Rholes and J. A. Simpson (Eds.), *Adult attachment: Theory, research, and clinical implications* (pp. 267–299). New York: Guilford Press.

- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*. Grada Publishing as.
- Pourtois, G., Dan, E. S., Grandjean, D., Sander, D., & Vuilleumier, P. (2005). Enhanced extrastriate visual response to bandpass spatial frequency filtered fearful faces: Time course and topographic evoked-potentials mapping. *Human brain mapping, 26*(1), 65-79.
- Praško, J. (2005). *Úzkostné poruchy: klasifikace, diagnostika a léčba*. PORTÁL sro.
- Raeisipoor, Z., Fallahchai, R., & Zarei, E. (2012). The study of adult attachment styles, communication patterns, and marital satisfaction. *Journal of Life Science & Biomedicine, 3*(1), 64-68.
- Ressler, K. J., & Nemeroff, C. B. (2000). Role of serotonergic and noradrenergic systems in the pathophysiology of depression and anxiety disorders. *Depression and anxiety, 12*(S1), 2-19.
- Ruben, B. D. (1976). *Communication, Systems, and Conflict*.
- Řiháček, T., & Hytych, R. (2013). *Metoda zakotvené teorie*.
- Sabourin, T. C. (1995). The role of negative reciprocity in spouse abuse: A relational control analysis.
- Sackeim, H. A., Greenberg, M. S., Weiman, A. L., Gur, R. C., Hungerbuhler, J. P., & Geschwind, N. (1982). Hemispheric asymmetry in the expression of positive and negative emotions: Neurologic evidence. *Archives of neurology, 39*(4), 210-218.
- Salazar, L. R. (2015). The negative reciprocity process in marital relationships: A literature review. *Aggression and Violent Behavior, 24*, 113-119.
- Sanderson, S. K. (2001). *The evolution of human sociality: A Darwinian conflict perspective*. Rowman & Littlefield.
- Sapolsky, R. M. (2017). *Behave: The biology of humans at our best and worst*. Penguin.
- Saxena, K., Chakraborty, P., & Chattarji, S. (2021). The same stress has divergent effects on social versus asocial manifestations of anxiety-like behavior over time. *Stress, 24*(4), 474-480.

- Sessa, I., D'Errico, F., Poggi, I., & Leone, G. (2020). Attachment styles and communication of displeasing truths. *Frontiers in Psychology, 11*, 1065.
- Shi, L. (1999). Conflict resolution in romantic relationships: An examination of adult attachment and early attachment experience. *Texas Tech University*.
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 nations: exploring the universal and culture-specific features of global self-esteem. *Journal of personality and social psychology, 89*(4), 623.
- Schupp, H. T., Markus, J., Weike, A. I., & Hamm, A. O. (2003). Emotional facilitation of sensory processing in the visual cortex. *Psychological science, 14*(1), 7-13.
- Sillars, A. L. (1980). Attributions and communication in roommate conflicts. *Communications Monographs, 47*(3), 180-200.
- Simpson, J. A., Ickes, W., & Grich, J. (1999). When accuracy hurts: Reactions of anxious-ambivalent dating partners to a relationship-threatening situation. *Journal of personality and social psychology, 76*(5), 754.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: an attachment perspective. *Journal of personality and social psychology, 71*(5), 899.
- Slater, L. (2008). *Pandořina skříňka: Nejvýznamnější psychologické experimenty dvacátého století*. Dokořán.
- Smith, E. E., Atkinson, R. L., Fredrickson, B., Hilgard, E. R., Nolen-Hoeksema, S., & Loftus, G. (2003). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology*. Wadsworth Publishing Company.
- Smoller, J. W., & Tsuang, M. T. (1998). Panic and phobic anxiety: defining phenotypes for genetic studies. *American Journal of Psychiatry, 155*(9), 1152-1162.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey. *Family process, 41*(4), 659-675.

- Stein, M. B., Goldin, P. R., Sareen, J., Zorrilla, L. T. E., & Brown, G. G. (2002). Increased amygdala activation to angry and contemptuous faces in generalized social phobia. *Archives of general psychiatry*, 59(11), 1027-1034.
- Strauss, A., & Corbinová, J. (1999). Základy kvalitativního výzkumu. Basics of Qualitative Research. *Boskovice: Albert*.
- Streit, M., Dammers, J., Simsek-Kraues, S., Brinkmeyer, J., Wölwer, W., & Ioannides, A. (2003). Time course of regional brain activations during facial emotion recognition in humans. *Neuroscience letters*, 342(1-2), 101-104.
- Stuart, R. B. (1969). Operant-interpersonal treatment for marital discord. *Journal of consulting and clinical psychology*, 33(6), 675.
- Sullaway, M., & Christensen, A. (1983). Assessment of dysfunctional interaction patterns in couples. *Journal of Marriage and the Family*, 653-660.
- Teixeira, R. C. R., Ferreira, J. H. B. P., & Howat-Rodrigues, A. B. C. (2019). Collins and Read revised adult attachment scale (RAAS) validity evidences. *Psico*, 50(2), e29567-e29567.
- Tucker, J. S., & Anders, S. L. (1998). Adult attachment style and nonverbal closeness in dating couples. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22, 109-124.
- Twenge, J. M., & King, L. A. (2005). A good life is a personal life: Relationship fulfillment and work fulfillment in judgments of life quality. *Journal of Research in Personality*, 39(3), 336-353.
- Vágnerová, M. (2004). Psychopatologie pro pomáhající profese. 3. rozš. a přeprac. vyd. Praha. *Portál*
- Vogt, B. A., & Miller, M. W. (1983). Cortical connections between rat cingulate cortex and visual, motor, and postsubicular cortices. *Journal of Comparative Neurology*, 216(2), 192-210.
- Vymětal, J. (2000). *Speciální psychoterapie:(úzkost a strach)*. Psychoanalytické nakladatelství.
- Waters. E., Merrick, S., Albersheim, L., Treboux, Crowell, J. (1995): Attachment from infancy to early adulthood: A 20year longitudinal study of relations between infant Strange Situation classifications and attachment representations in adulthood.

- Wei, M., Russell, D. W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D. L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR)-short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 88(2), 187-204.
- Weiss, R. L., & Tolman, A. O. (1990). The marital interaction coding system—Global (MICS-G): A global comparison to the MICS. *Behavioral Assessment*, 12,271–294.
- Williams, N. L., Shahar, G., Riskind, J. H., & Joiner Jr, T. E. (2005). The looming maladaptive style predicts shared variance in anxiety disorder symptoms: Further support for a cognitive model of vulnerability to anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*, 19(2), 157-175.
- Wolfe, B. E. (2005). Understanding and treating anxiety disorders: An integrative approach to healing the wounded self. American Psychological Association.
- Wolpe, J. (1968). Psychotherapy by reciprocal inhibition. *Conditional reflex: a Pavlovian journal of research & therapy*, 3, 234-240.
- Young, J., & Schrod, P. (2016). Family communication patterns, parental modeling, and confirmation in romantic relationships. *Communication Quarterly*, 64(4), 454-475.
- Zacchilli, T. L., Hendrick, C., & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(8), 1073-1096.