

Citová vazba a míra úzkosti u adolescentů

Bc. Denisa Neubergová

Diplomová práce
2025



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2024/2025

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Bc. Denisa Neubergová
Osobní číslo:	H23096
Studijní program:	N0111A190013 Sociální pedagogika
Forma studia:	Prezenční
Téma práce:	Citová vazba a míra úzkosti u adolescentů

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti citové vazby, úzkosti a adolescentů.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

ARNETT, Jeffrey Jensen, 2013. Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach. Fifth Edition. Harlow: Pearson Education. ISBN 978-0-205-89249-5.
BOWLBY, John, 2023. Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem. Vydání druhé, upravené. Klasici. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-2023-7.
CHRÁSKA, Miroslav, 2007. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
MACEK, Petr, 2003. Adolescence: Druhé, upravené vydání. Portál. ISBN 978-80-262-0321-6.
PRAŠKO, Ján, Jana VYSKOČILOVÁ a Jana PRAŠKOVÁ, 2006. Úzkost a obavy: jak je překonat. Rádcí pro zdraví. Praha: Portál. ISBN 80-7367-079-8.

Vedoucí diplomové práce: **doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **8. ledna 2025**
Termín odevzdání diplomové práce: **25. dubna 2025**

L.S.

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 8. ledna 2025

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb., v platném znění bez ohledu na výsledek obhajoby;
- diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému a bude dostupná k nahlédnutí;
- jedno vyhotovení diplomové práce v listinné podobě bude ponecháno Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně k uložení;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- podle § 60 odst. 1 autorského zákona má Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá; neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji, že

- jsem na diplomové práci pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem řádně citoval(a); v případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor;
- odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou obsahově totožné.

Ve Zlíně, dne

.....
podpis autora

ABSTRAKT

Diplomová práce pod názvem *Citová vazba a míra úzkosti u adolescentů* se zaměřuje na styly citové vazby, kterými jsou bezpečná, vyhýbavá, ambivalentní a dezorganizovaná. Soustředí se na výskyt těchto vazeb spojenou s mírou úzkosti u adolescentů. V rámci teoretické části se nejdříve věnuje charakteristice jednotlivých stylů citové vazby, jejímu vývoji a jak souvisí s regulací emocí. Druhá část se zabývá úzkostí, jejímu vývoji v průběhu života a následně její klasifikací. Poslední část se věnuje období adolescence, zde se nachází charakteristika tohoto období a podrobné definování vztahů adolescenta. Praktická část se zabývá kvantitativním výzkumem, který byl zpracován prostřednictvím dotazníkového šetření.

Klíčová slova: citová vazba, adolescence, úzkost

ABSTRACT

The diploma thesis, entitled *Attachment and Anxiety Levels in Adolescents*, focuses on the emotional attachment styles of secure, avoidant, ambivalent, and disorganized and the prevalence of these attachments associated with anxiety levels in adolescents. The theoretical section first discusses the characteristics of each emotional attachment style, its development, and how it relates to emotion regulation. The second part deals with anxiety, its development over the life course, and then its classification. The last part is devoted to the period of adolescence, here is a characterization of this period and a detailed definition of adolescent relationships. The practical part deals with the quantitative research, which was processed through a questionnaire survey.

Keywords: attachment theory, adolescence, anxiety

Poděkování

Touto cestou bych chtěla vyjádřit vděk lidem, kteří mi byli oporou. Největší poděkování patří mému vedoucímu diplomové práce, doc. Mgr. Jakubovi Hladíkovi, Ph.D. za jeho odborné vedení, cenné rady, ochotu, trpělivost a vstřícnost během celého procesu tvorby práce. Dále bych chtěla poděkovat své rodině a partnerovi, kteří mi byli podporou a motivací po celou dobu studia. Jejich víra ve mě mi během studia pomáhala překonávat náročné situace.

OBSAH

ÚVOD.....	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 CITOVÁ VAZBA	14
1.1 RANÝ VÝVOJ CITOVÉ VAZBY	15
1.2 ZÁKLADNÍ TYPY CITOVÉ VAZBY	16
1.2.1 Bezpečná citová vazba	19
1.2.2 Vyhýbavá citová vazba	23
1.2.3 Ambivalentní citová vazba.....	25
1.2.4 Dezorganizovaná citová vazba.....	25
1.2.5 „Žádný attachment“	26
1.3 REGULACE EMOCÍ V KONTEXTU RANÉ CITOVÉ VAZBY.....	27
2 ÚZKOST	29
2.1 HISTORIE A VÝVOJ ÚZKOSTI V PRŮBĚHU LIDSKÉHO ŽIVOTA	31
2.2 KLASIFIKACE ÚZKOSTNÝCH PORUCH.....	32
3 ADOLESCENCE.....	34
3.1 VZTAHY V OBDOBÍ ADOLESCENCE	36
3.1.1 Vztahy s rodiči	38
3.1.2 Vztahy s vrstevníky/přátelství.....	40
3.1.3 Vztahy partnerské.....	42
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	45
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	46
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	46
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE A HYPOTÉZY	47
4.3 METODA SBĚRU DAT A ZPRACOVÁNÍ	48
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR	51
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	53
5.1 STYL CITOVÉ VAZBY U ADOLESCENTŮ	53
5.2 MÍRA ÚZKOSTI U ADOLESCENTŮ.....	56
5.3 ROZDÍLNOST CITOVÉ VAZBY V ZÁVISLOSTI NA POHLAVÍ.....	57
5.4 CITOVÁ VAZBA VE VZTAHU K RODIČŮM.....	58
5.5 MÍRA ÚZKOSTI A STYLY VAZBY	59
6 DISKUSE	62
ZÁVĚR	66
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	68
SEZNAM TABULEK.....	72

SEZNAM GRAFŮ	73
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	74
SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Citová vazba je něco s čím člověk žije celý život, ať už si ji uvědomuje nebo ne. Jedinec si vytváří citovou vazbu již v útlém věku, nejčastěji k primární pečující osobě. Čím je jedinec starší tím větším množstvím citových vazeb disponuje. Ať je to vůči členům rodiny, přátelům, partnerům, nebo i osobám, které třeba potkáváme na denní bázi, ale nepatří do našeho blízkého okruhu lidí. Jakou člověk disponuje citovou vazbou, tak se i tak chová ke svému okolí a ve vztazích k lidem. Když se člověk přiklání spíše k těm nejistým stylům vazby, tak je dobré s těmito skutečnostmi pracovat. Proto je důležité, aby každý člověk znal své styly citové vazby vůči nejbližším osobám, jelikož ten styl může často zapříčinit různé neshody ve vztazích. S citovými vazbami, které se zaměřují na rodiče úzce souvisí i transgenerační přenos. Z těchto vztahů si přebíráme velkou množinu vlastností, dovedností, zvyků a vlastně celkové chování k ostatním lidem. To, jaký má adolescent vztah s rodiči a jak se oni chovali k němu v průběhu jeho vývoje vytváří pozdější osobnost v dospělosti. V pozitivním, ale i v negativním smyslu. Cílem této diplomové práce je zjistit, jaké styly citové vazby se vyskytují u adolescentů a jakou mírou úzkosti disponují.

V teoretické části se nejdříve věnujeme citové vazbě. Rozebíráme její význam v raném vývoji dítěte, následně se zaměřujeme právě na konkrétní styly citové vazby. V neposlední řadě se zabýváme regulací emocí v rané citové vazbě. Druhá kapitola teoretické části se zabývá termínem úzkosti a její definicí. Úzkost si rozebíráme v souvislosti s celkovým průběhem lidského bytí. Poté se zaměřujeme na úzkost jako součást úzkostných poruch, kde si definujeme, co úzkostné poruchy jsou a jakým způsobem je klasifikujeme. Poslední kapitola je věnována období adolescence, zde si popisujeme, jak toto období vypadá, jaký má dopad na samotného adolescenta, ale i na jeho okolí.

Následuje praktická část této diplomové práce, která se zabývá kvantitativním výzkumem a snaží se docílit našich stanovených cílů. Za pomoci dotazníkového šetření jsme schopni nasbírat potřebná data, která následně vyhodnotíme a zanalyzujeme. V našem výzkumu nás budou zajímat odpovědi na následující stanovené otázky: Jaký je nejčastější styl citové vazby u adolescentů? Jaká je míra úzkosti u adolescentů? Jaký je výskyt citové vazby v závislosti na pohlaví? Jaký je rozdíl v citové vazbě vůči matce a otci? Jaká je souvislost mezi mírou úzkosti a určitými styly citové vazby?

Získané výsledky této diplomové práce mohou být užitečné například pro sociální pedagogy, kteří pracují s touto cílovou skupinou. Nejen pro sociální pedagogy, ale i pro další

odborníky, kteří se věnují adolescentům nebo oblasti tohoto tématu. Jelikož každý jedinec má určité styly citové vazby, tak by se každý z nás měl zamyslet a zjistit, jakými styly disponujeme. A popřípadě tyto styly změnit, byť je to cesta na dlouhou trať. Z tohoto důvodu se může tato problematika dotýkat i terapeutických profesí.

I TEORETICKÁ ČÁST

1 CITOVÁ VAZBA

Jako první bychom si měli objasnit terminologii. Pojem citová vazba vychází z anglického výrazu „attachment“, různí autoři si tento pojem vykládají jinými způsoby. V odborné česko-slovenské literatuře se nejčastěji setkáváme s již zmíněným termínem citová vazba (Brisch, 2011; Heller, 2024) a vztahová vazba (Brisch, 2011; Hašto, 2005). Také se můžeme setkat s označením citové přílnutí (Kulísek, 2000) nebo citové připoutání (Hašto, 2005). Autorka Winnette (2010) se přiklání k termínu citové pouto. V češtině je důležité rozlišovat, zda hovoříme o vazbě rodičů k dítěti, nebo o vazbě dítěte k rodičům. Americká angličtina pro tyto dva typy vztahů používá odlišné pojmy. Pojem *bonding* označuje vazbu rodičů k dítěti, která spočívá v jejich schopnosti emocionálně se na něj naladit, vnímat jeho potřeby a poskytovat mu pocit jistoty a bezpečí. Naopak *attachment* popisuje vazbu dítěte k blízké osobě, obvykle rodiči, k němuž se dítě obrací, když potřebuje ochranu a podporu. Zatímco vazba dítěte funguje jako bezpečnostní systém, vazba rodiče představuje systém péče a ochrany. Tento proces už v raném dětství přispívá k formování základní důvěry, která se stává stabilním pilířem osobnosti po celý život (Brisch, 2012).

Pojem attachment označuje nejen fenomén citové vazby, ale také specifické pouto mezi rodičem a dítětem. Tento koncept byl poprvé identifikován a popsán britským psychiatrem a psychologem Johnem Bowlbym ve 40. letech 20. století (Winnette, 2010). John Bowlby, zakladatel teorie vztahové vazby, popisuje vazbu jako neviditelné emoční pouto, které pevně propojuje dva jedince bez ohledu na prostor a čas. Novorozenec přichází na svět s vrozenou potřebou najít osobu, k níž si vytvoří bezpečné pouto a která mu poskytne ochranu, péči a podporu. Během prvního roku života se tato specifická citová vazba formuje k tzv. hlavní vazební osobě, tedy k nejbližší pečující osobě. Tento vztah hraje klíčovou roli pro přežití dítěte a lze jej označit jako „bezpečný emoční přístav“ (Brisch, 2012). Bowlby se orientoval na proces vzniku citového pouta mezi malým dítětem a jeho pečovatelem, přičemž poukázal na to, že toto první pouto slouží jako vzorec pro budoucí vztahy dítěte k druhým i k sobě samému. Na základě svých výzkumů formuloval významnou teorii attachmentu, která se zabývá citovými vazbami mezi dítětem a rodičem (Winnette, 2010).

Teorie vztahové vazby propojuje poznatky z etologie, vývojové psychologie, systemického myšlení a psychoanalýzy. Zabývá se zejména ranými vlivy na emoční vývoj dítěte a snaží se objasnit, jak vznikají a mění se silná citová pouta mezi lidmi v průběhu celého života (Brisch, 2011).

Jednou z klíčových osobností výzkumu attachmentu byla Mary Ainsworth, Bowlbyho spolupracovnice, která provedla systematická a dlouhodobá pozorování interakcí mezi matkami a dětmi. Tyto studie realizovala jak v přirozeném prostředí, tak i v laboratoři. Vyvinula metodu zvanou Strange Situation Test, která slouží k hodnocení kvality citového pouta mezi dítětem a pečovatelem. Mezi novější generaci odborníků, kteří se věnují studiu attachmentu, patří například M. Maino, E. Waters, K. Bartholomewová, P. Crittendenová, A. Sroufe, C. Zeanah a další, převážně ze Spojených států. (Kulísek, 2000).

Další klíčovou postavou v oblasti zkoumání citové vazby je Mary Main, jejíž práce se zaměřuje na mentální reprezentace. Její nejvýznamnější přínos spočívá v možnosti empiricky prozkoumat vnitřní svět attachmentu i u dospělých. S pomocí Adult Attachment Interview odhalila rozdíly v komunikačních stylech a vymezila čtyři typy stavů mysli u dospělých, přičemž zohlednila jejich emocionální vazby v dětském věku. Tím podpořila teorii, že vzorce attachmentu mají tendenci přetrvávat napříč generacemi a zároveň obohatila klasifikaci vazebných strategií o dezorganizovanou formu vazebného chování (Jochmannová et al., 2023).

1.1 Raný vývoj citové vazby

V prvních fázích našeho života absorbujeme okolní svět jako houba. Neustále dostáváme informace, zejména od těch, kteří se o nás starají. V prvním roce a půl ještě nemáme vyvinuté kognitivní schopnosti potřebné k tomu, abychom si z těchto podnětů vytvořili souvislý příběh. Do naší implicitní, tedy v tu chvíli ještě nevědomé paměti, se stále ukládá směs obrazů, dojmů, příběhů, barev a vjemů, které nejsou součástí našeho vědomého myšlení (Heller, 2024).

Právě v období kojeneckého věku si dítě začíná budovat různé varianty vztahů. Na konci prvního roku života už tyto vazby můžeme jasně rozeznat a identifikovat (Brisch, 2012). Bohužel, v raném dětství jsme také snadno ovlivnitelní situacemi, které nejsou ideální. Pokud jste nevyrostli v prostředí plném soucitu a péče, může váš nervový systém vykazovat určité nedostatky v oblastech, kde by měla být tato interakční regulace vryta. S rostoucím věkem tak může být pro vás obtížnější důvěřovat ostatním, žádat o pomoc, nebo dokonce rozmyslet o tom, že byste se obrátili na někoho jiného s pomocí, když byste ji potřebovali (Heller, 2024).

Pokud dítě postrádá blízkou osobu, nelze jej utišit pouhým držením v náruči cizí pečovatelky, bez ohledu na její laskavost či odbornost. Jestliže tato osoba nepatří k jeho

nejbližším, dítě tento kontakt odmítne, projeví nesouhlas a jasně dá najevo, že jeho citová vazba k rodičům – matce či otci – je jedinečná a nenahraditelná. Ani nej kvalifikovanější a pedagogicky vzdělaná pečovatelka nemůže tuto vazbu nahradit, protože vzniká na základě specifických emocionálních zkušeností, nikoliv odborných znalostí o výchově. Jakmile se postrádaná blízká osoba znovu objeví – ať už je to rodič nebo partner – dochází obvykle k vzájemné nadšení. Ti, kteří byli odloučeni, se opět setkávají a jejich emocionální napětí se uvolňuje, což mohou přítomní snadno vnímat jako projev štěstí a úlevy (Brisch, 2012).

Přibližně 60 až 65 procent dětí si v průběhu prvního roku života vytvoří bezpečnou vazbu k matce, zatímco k otci ji naváže asi 55 procent. Přibližně 25 procent dětí vykazuje známky nejisté odmítavé vazby a kolem 10 procent dětí projevuje nejistou ambivalentní vazbu k matce (Brisch, 2012).

Kvalitní citová vazba je úzce spjata se třemi klíčovými dovednostmi dítěte:

- Vyhledávání péče – přirozená tendence zůstat v blízkosti osoby, která dokáže uspokojit jeho potřeby, poskytnout ochranu a pomoci mu regulovat emoce.
- Objevování – vrozená zvědavost a snaha rozvíjet své schopnosti prostřednictvím zkoumání okolního světa.
- Poskytování péče – schopnost navazovat vztahy s osobami, které poskytují podporu, a projevy pečujícího chování vůči ostatním dětem, zvířatům či hračkám (Jochmannová et al., 2023).

1.2 Základní typy citové vazby

Zpočátku se mělo za to, že citová vazba v dospělosti je přímo určena způsobem, jakým bylo o člověka pečováno v dětství. Převládal názor, že styl attachmentu odráží přístup rodičů nebo jiných blízkých pečovatelů v raných letech života – citliví a dostupní rodiče měli vést k jisté vazbě, zatímco nekonzistentní péče souvisela s úzkostnou vazbou, odtažitost a emoční chlad s vyhýbavou vazbou a ohrožující nebo nedostatečně ochranné prostředí s dezorganizovanou vazbou. Dnes však víme, že na vývoj attachmentu v dospělosti působí i další faktory, jako jsou genetické predispozice a životní zkušenosti, což znamená, že kvalita péče v raném dětství je jen jedním z mnoha vlivů (Levine a Heller, 2019). Systém citových vazeb u člověka je přirozeným výsledkem biologických procesů. Je vrozený a ovlivňuje všechny aspekty našeho života, zejména mezilidské vztahy. Ačkoli se snažíme navázat bezpečné citové vazby, je důležité si uvědomit, že všechny jejich formy, včetně nejistých, vznikly

s cílem zajistit naši ochranu. I nejisté vazby mohou hrát roli v přežití v náročných či nebezpečných situacích a žádný z těchto stylů není neměnný (Heller, 2024).

Podle teorie citového pouta (attachmentu) dítě v prvních měsících a letech života potřebuje stabilní a bezpečnou pečující osobu. Pouze za těchto podmínek bude vnímat sebe samo jako hodnotné a hodné lásky, vyhledávat blízkost druhých lidí a považovat svět za bezpečné a podnětné místo. Pokud však pečující osoba neposkytne dítěti dostatečnou psychickou nebo fyzickou blízkost a nezajistí mu pocit bezpečí, může dojít k závažnému narušení jeho vývoje. V důsledku toho se může začít vyhýbat blízkým vztahům nebo je prožívat s úzkostí a strachem (Levine a Heller, 2019).

Styl citové vazby, který si dítě vytváří v raném věku, si obvykle přenáší i do dospělosti, kde výrazně ovlivňuje jeho partnerské vztahy, zejména v tom, jak partneři vyhledávají vzájemnou blízkost a jak na ni reagují (Levine a Heller, 2019).

Citová vazba neovlivňuje pouze potřebu blízkosti, ale také celkové fungování člověka ve vztazích. Lidé s různými styly attachmentu se liší:

- ve vnímání blízkosti a intimacy,
- ve způsobu řešení konfliktů,
- v přístupu k sexualitě,
- v dovednosti jasně vyjadřovat své potřeby a přání,
- v očekáváních, která kladou na partnera a vztah jako takový (Levine a Heller, 2019).

Klasifikaci stylů citové vazby poprvé formulovali vědci na základě pozorování dětí ve věku 9 až 18 měsíců při testu „Neznámé situace“, který zkoumal jejich reakce na odloučení a opětovné shledání s rodičem (Levine a Heller, 2019). Významným přínosem v této oblasti byla práce M. Ainsworth (1985), která svou metodologii postavila na dvou hlavních konceptech: systému vztahové vazby a systému exploračního chování (Hašto, 2005).

Děti kolem jednoho roku již vykazují jasné vzorce chování spojené s citovou vazbou. Mezi projevy vazebného chování patří vyhledávání blízkosti určité osoby, preference této osoby před ostatními, volání, pláč, následování, vynucování pozornosti a protest při odloučení. Tyto reakce jsou doplněny biologicky zakotveným pečovatelským chováním dospělých. Explorační a hravé chování dítěte je v určitém protikladu k systému citové vazby

– aktivuje se pouze tehdy, když dítě vnímá svou vazebnou osobu jako bezpečnou základnu. Pokud má dítě jistotu, že je v bezpečí, může se bez obav věnovat zkoumání okolního světa a rozvíjet svou autonomii (Hašto, 2005). Pozdější studie (Brennan, Clark, Shaver, 1998; Fraley, Waller, 1998) naznačily, že tradiční typologie citových vazeb není nejvhodnějším způsobem jejich popisu. Namísto toho je efektivnější vnímat citovou vazbu jako dvojdimenzionální model, vycházející ze dvou faktorů, které identifikovala Ainsworth – úzkostnosti a vyhýbavosti (Lečbych a Pospíšilíková, 2012). Také faktorové analýzy sebesposuzovacích dotazníků ukázaly, že vztahovou vazbu lze zredukovat na dvě na sobě nezávislé dimenze. První z nich, vztahová úzkostnost (attachment anxiety), se projevuje strachem z odmítnutí, separace či opuštění. Druhá dimenze, vztahová vyhýbavost (attachment avoidance), souvisí s nepohodou v intimních situacích a s tendencí vyhýbat se závislosti na druhém (Lečbych a Pospíšilíková, 2012).

Podle úrovně vztahové úzkosti a vyhýbavosti jsme schopni rozeznat čtyři hlavní druhy citové vazby. Jistá vztahová vazba je charakterizována nízkou úrovní úzkostnosti i vyhýbavosti a souvisí s důvěrou ve vztah, v lásku a podporu partnera. Úzkostná vztahová vazba neboli ambivalentní se vyznačuje vysokou mírou úzkosti a nízkou mírou vyhýbavosti, což se projevuje obavami ze ztráty partnera a strachem z opuštění. Vyhýbavá vztahová vazba se naopak vyznačuje vysokou vyhýbavostí a nízkou úzkostí, tedy nepohodou v intimních vztazích a tendencí vyhýbat se blízkosti. Čtvrtý typ, bázlivě-vyhýbavá vazba (fearful-avoidant), kombinuje vysokou míru úzkostnosti i vyhýbavosti a často vede k vnitřnímu konfliktu či dezorganizaci v náročných situacích, proto je některými autory nazývána i jako dezorganizovaná citová vazba (Lečbych a Pospíšilíková, 2012). Identifikujeme tedy jednu citovou vazbu jistou a tři varianty citové vazby nejisté. Níže můžeme naléznout tabulku, která znázorňuje jednotlivé typy citové vazby pro lepší srozumitelnost. Níže se jednotlivým typům věnujeme důkladněji.

Tabulka 1: Typy citové vazby

Typ citové vazby	Nízká vyhýbavost	Vysoká vyhýbavost
Nízká úzkostnost	Jistá	Vyhýbavá
Vysoká úzkostnost	Úzkostná	Bázlivě vyhýbavá

(Lečbych a Pospíšilíková, 2012)

Každý člověk může vykazovat prvky různých stylů citové vazby – může se například identifikovat s bezpečnou vazbou, ale zároveň v určitých situacích projevovat vyhýbavé či úzkostné tendence. Někteří lidé mohou být za určitých okolností dezorientovaní nebo při stresu prožívat silný strach (Heller, 2024).

Všichni lidé, ať už právě vstoupili do partnerského vztahu, nebo v něm žijí desítky let, spadají do některého ze tří hlavních stylů citové vazby, případně do čtvrtého, méně častého typu, který tyto styly kombinuje (Levine a Heller, 2019). Cílem však není zařazovat sebe či ostatní do pevných kategorií – vazebné vzorce nejsou neměnné a mohou se v čase vyvíjet. Důležité je porozumět svým vlastním tendencím a naučit se s nimi pracovat (Heller, 2024).

Chování spojené s citovou vazbou se spouští v reakci na přítomnost neznámých osob, pobyt v cizím prostředí, vyčerpání, nemoc, strast, separaci nebo stresující situace (Hašto, 2005). Čím lépe pochopíte sami sebe a své adaptační mechanismy, tím snadněji se můžete osvobodit od přetrvávající sebekritiky a odsuzování. Přijetí sebe sama s laskavostí je prvním krokem k proměně. Práce na uzdravení ran z minulosti a postupné posilování schopnosti vytvářet bezpečné vztahy je proces, který vyžaduje trpělivost, ale může vést k hlubšímu naplnění ve vztazích i v životě (Heller, 2024).

V následujících podkapitolách se podíváme na to, jak jsou jednotlivé typy citové vazby definovány.

1.2.1 Bezpečná citová vazba

Spojení s ranými vztahovými osobami, které jsou v těžkých obdobích přítomné a nápomocné, podporuje vznik bezpečné citové vazby (secure attachment) nebo je také označována jako vazba jistá. Díky tomuto typu vazby se formují pozitivní vnitřní pracovní modely ohledně sebe sama a ostatních. Když dítě cítí bezpečí, je klidné a má pocit stabilní opory, což se v průběhu času stává součástí jeho schopnosti sebepodpory. Tento stav úzce souvisí s pocitem jistoty a bezpečí v intimních vztazích a hraje klíčovou roli v duševním zdraví (Lečbých a Pospíšilíková, 2012).

Bezpečná vztahová vazba se vyvíjí přibližně u 60 % dětí (Jochmannová et al., 2023). U jednoletého kojence se bezpečná vazba projevuje tím, že na odloučení reaguje strachem a hlasitým pláčem, aktivně vyhledává svou matku, tedy osobu, k níž má blízký vztah. Po návratu matky dítě projevuje touhu po tělesném kontaktu, chce být vzato do náruče a utěšováno. Děti s bezpečnou vazbou se obvykle velmi rychle uklidní a po několika minutách se matka může vrátit k běžným činnostem, neboť dítě, uspokojené a klidné, se opět

připravuje prozkoumávat svět a hrát si. Je důležité poznamenat, že k uklidnění často stačí jen několik málo minut. Pokud matka dítě příliš brzy pustí, může být potřeba ještě další krátká chvilka uklidnění, kdy si dítě znovu žádá o náruč a dochází tak k dalšímu malému „doutěšení“ (Brisch, 2012). Pro děti s tímto typem vazby představuje matka skutečnou bezpečnou základnu (tzv. secure base). Tato skutečnost jim umožňuje v její přítomnosti se cítit jistě a bez obav můžou zkoumat neznámé prostředí. Zároveň aktivně vyhledávají její blízkost a usilují o kontakt s ní. Při odloučení vykazují mírnou až střední úroveň stresu, avšak po jejím návratu ji nadšeně vítají. Při oddělení vykazuje známky mírného až středního stresu a po jejím návratu ji srdečně a aktivně vítá. Matčina přítomnost a fyzický kontakt jim poskytují pocit bezpečí a útěchy, proto mají přirozenou potřebu tento kontakt navazovat a udržovat (Kulísek, 2000).

Děti, které se v prvním roce svého života setkaly se zdravou a bezpečnou vazbou, byly pečovány osobou, která na jejich podněty reagovala s velkou citlivostí a spolehlivostí. Tato pečující osoba byla emocionálně přístupná, přijímala signály dítěte a reagovala na ně adekvátně a včas. Samozřejmě se občas vyskytla nedorozumění, kdy matka nemusí vždy správně porozumět, co jí dítě chce sdělit. I tak ale dítě jasně cítilo její snahu porozumět. I když matka nakonec nenašla definitivní odpověď, dítě tuto snahu vnímalo velmi pozitivně, což mu poskytlo potřebnou emocionální jistotu. V situacích velkého stresu zůstávala matka citově dostupná, což bylo pro dítě nesmírně důležité (Brisch, 2012).

Bezpečná vazba vzniká na základě chování blízké pečující osoby. Pokud v prvním roce života dítěte citlivě reaguje na jeho signály, obvykle to znamená, že sama měla pozitivní zkušenost s bezpečnou vazbou, ochranou, podporou a emoční vnímavostí ze strany svých nejbližších, nejčastěji prarodičů dítěte. Svým empatickým přístupem tak přirozeně předává pocit bezpečí i svým dětem (Brisch, 2012). Vliv na chování dítěte se projevuje tím, že se cítí dobře ve skupině, má pevný základ pro zdravý rozvoj osobnosti, vyšší odolnost vůči psychické zátěži a obvykle navazuje přátelské vztahy. V konfliktních situacích prosociálně, méně útočně a aktivně hledá možná řešení. Děti s bezpečnou citovou vazbou bývají tvořivější, flexibilnější, lépe se vzdělávají a formulují své myšlenky a názory. Již v předškolním věku dokážou vnímat a chápat pocity, myšlenky i záměry ostatních, a v dospělosti se vyznačují empatií vůči svým vlastním dětem (Jochmannová et al., 2023).

Pokud máte bezpečnou citovou vazbu, jste spolehliví, vyrovnaní a důvěryhodní. Necítíte potřebu stranit se blízkosti a dokážete čelit emocionálním výzvám bez zoufalství.

Vaše partnerské vztahy jsou obvykle harmonické, bez drastických výkyvů, takže zpravidla není potřeba vyhledávat odbornou pomoc. Přesto ani vy nejste imunní vůči nefunkčním vztahům, které vám mohou způsobit bolest (Levine a Heller, 2019).

Dospělí lidé mají schopnost jasně a koherentně zpracovávat své myšlenky, pocity a vzpomínky. Mají vyvážený pohled na citové vazby a dokážou hodnotit pozitivní i negativní emoční zkušenosti jako příležitost k růstu a sebezvoji. Dokážou své vzpomínky integrovat do uceleného příběhu a efektivně propojit minulé i současné zážitky (Tóthová, 2021). V pozdějších fázích života tito jedinci dokážou regulovat své emoce a reflektovat chování a pocity druhých. Tito dospělí díky stabilnímu emočnímu základu prožívají méně napětí, jsou odolnější a díky tomu prožívají delší období psychické pohody. Na rozdíl od jiných typů vazeb nejsou proti psychoterapeutické pomoci uzavření, pokud ji vyžadují (Lečbych a Pospíšilíková, 2012).

Autorka Heller (2024) definovala, že bezpečná citová vazba se vyznačuje několika klíčovými rysy, jako jsou ochrana, přítomnost a podpora, nezávislost spojená s vzájemnou provázaností, uvolnění, důvěra a také odolnost. V následující části se na tyto znaky podíváme podrobněji.

Jako první se budeme soustředit na **ochranu**, jelikož když jedinec v dětství pocítuje bezpečnou citovou vazbu, poskytuje mu to pocit péče a starostlivosti ze strany rodičů, kteří hrají klíčovou roli v zajištění jejich bezpečí. Rodiče dohlíží na to, co během dne děláme, s kým trávíme čas a – v závislosti na našem věku – dbají na to, aby v jejich nepřítomnosti se o děti starala kompetentní dospělá osoba, která je vhodná k této činnosti. Tím, že rodiče vytvářejí pocit bezpečí a ochrany, pomáhají rozvíjet způsobilost postarat se o sebe samostatně, jakmile děti vyrostou. Stejně jako se učí regulovat své chování nejprve prostřednictvím interakce s druhými, než zvládnou vlastní autoregulaci, i péče o sebe vychází ze zkušenosti, kdy jim byla nejprve poskytnuta odpovídající ochrana a podpora od významných dospělých v jejich životě. V dospělosti pak nejenže cítíme bezpečí ve vztazích s blízkými a ve svém sociálním prostředí, ale také sami vytváříme pocit ochrany pro lidi kolem sebe.

Přítomnost a podpora jsou klíčové pro vývoj dětí. Podpora ze strany rodičů znamená, že mají empatické a angažované rodiče, kteří stojí při nich. Ti jsou aktivní v jejich životě, poskytují oporu, rozumějí jim a vnímají je jako jedinečné individuum. Oproti tomu podpora od partnera či přítele vytváří prostor pro autentické vzájemné poznávání a sdílení, přičemž přináší pocit uznání, který je opravdový a podnětný. Děti, které mají bezpečnou citovou

vazbu, si přirozeně hledají pomoc, když ji potřebují, a zároveň ochotně poskytují podporu ostatním.

Nezávislost a vzájemná provázanost hrají také zásadní roli. Zatímco jako děti se učíme být nezávislé, důležitou roli v tom sehraává podpora a ochrana ze strany rodičů. Ti mohou plnit své rodičovské povinnosti, aniž by formovali každý aspekt našeho života. Jinými slovy, rodiče by měli poskytovat láskyplné prostředí, které nám umožňuje vyrůstat a vyvíjet se bez rizika nadměrné kontroly či pasivního trávení času u televize s minimálním porozuměním. Když se nám podaří vyvinout zdravý pocit závislosti i nezávislosti, získáváme cenný dar vzájemného vztahu – možnost poskytovat a přijímat lásku a podporu, vyjadřovat své potřeby a vzájemně je uspokojovat. Tato dynamika platí i pro naše dospělé vztahy. Nezávislost v rámci bezpečné citové vazby umožňuje plynulý přechod mezi časem stráveným osamoceně a časem tráveným s druhými. Je zcela přirozené a žádoucí, že existuje rovnováha mezi společným životem a časem o samotě.

Dalším významným znakem bezpečné vazby je **uvolnění**. To, že si můžeme dovolit pauzu od každodenní ostražitosti a být sám sebou ve vztazích, které nám to umožňují, je skutečně nezaplatitelné. V těchto momentech si můžeme vtipkovat, chovat se bezprostředně a sdílet radostný smích. Malé děti nadšeně prožívají chvíle, kdy se s nimi zapojujeme do hry, vstupujeme do jejich světa a společně objevujeme radost z hraní. Když máme pocit, že je náš vztah bezpečný a podporující, může se toto všechno odehrávat přirozeně. To dává našim vztahům charakter zábavy, hravosti, lehkosti a humoru. Jinými slovy, máme radost z přítomnosti druhých a těšíme se na společné chvíle, protože nám to přináší potěšení. Je však důležité mít na paměti, že i v těchto chvílích existují hranice, zejména u dětí. Vztahy by měly mít věkově přiměřená omezení. Je klíčové, aby děti chápaly, že hranice a vzájemná blízkost mohou koexistovat.

Důvěra v život i v druhé lidi vychází z pocitu, že svět je v jádru dobré místo, kde se i po obtížných obdobích nakonec dostaví uzdravení a porozumění. Tento základní pocit bezpečí obvykle pramení z výchovy v příznivém prostředí, kde se nám dostávalo péče a podpory v rámci „dostatečně dobrého rodičovství“. Takové prostředí v nás utváří přesvědčení, že lidé jsou v zásadě spolehliví a vztahy mohou být zdrojem jistoty a stability. Tato důvěra pak ovlivňuje naše interakce s ostatními a umožňuje nám navazovat zdravé a naplňující vztahy.

Posledním charakteristickým znakem bezpečné vazby je **odolnost**. Naše přesvědčení o povaze světa přímo ovlivňuje, jak jej prožíváme. Pokud k němu přistupujeme s hlubokou

důvěrou, přirozeně v sobě rozvíjíme optimismus a vnitřní rovnováhu. Snáze se zotavujeme z obtížných situací a dokážeme efektivně mobilizovat své zdroje v náročných chvílích. Lépe si umíme zajistit podporu, požádat o radu i samostatně hledat řešení, čímž posilujeme nejen svou víru ve svět, ale i sebe sama.

1.2.2 Vyhýbavá citová vazba

Citová vazba, označovaná také jako vyhýbavá, odmítající typ nebo anglicky dismissing, patří mezi tři hlavní kategorie nejisté vazby (Tóthová, 2011). Tato forma vazby postihuje přibližně 25 % dětí (Jochmannová et al., 2023). Když dojde k odloučení od blízké osoby, děti s tímto typem vazby neprojevují protesty tak jako děti s bezpečnou vazbou (Brisch, 2012). Při absenci pečující osoby ji ignorují, což naznačuje, že si odloučení nevšímají nebo na něj emocionálně nereagují. Když se pečující osoba vrátí, dítě ji nevítá, odvrací pohled a neprojevuje žádné vzrušení ani radost. Zůstává chladné, uchovává si značný odstup a aktivně se nepokouší přiblížit (Jochmannová et al., 2023).

Podle Ainsworthové (1978) se matky dětí s vyhýbavým typem citové vazby vyznačují neochotou k tělesnému kontaktu, celkovou rezervovaností a skrytými projevy agrese. Jejich osobnost bývá často rigidní a kompulzivní, přičemž děti opakovaně frustrují tím, že odmítají jejich potřebu blízkosti. Přestože tyto matky své děti fyzicky drží stejně často jako matky dětí s jistou citovou vazbou, činí tak spíše z povinnosti než z vnitřní potřeby. Tělesný kontakt je pro ně nepříjemný, což se projevuje zejména v situacích, kdy dítě vyžaduje maximální fyzickou i psychickou blízkost. Pokud je v těchto momentech odmítnuto nebo se tak cítí, matka selhává jako bezpečné zázemí, a tím zůstává potřeba jistoty a bezpečí dítěte nenaplněna (Kulísek, 2000).

Matky dětí, které mají vyhýbavou citovou vazbu, kladou velký důraz na autonomii svých potomků a usilují o to, aby se co nejdříve naučily zvládat stresové situace samy, s minimální potřebou pláče, fyzického kontaktu, blízkosti a podpory. Pokud dítě v prvním roce života opakovaně čelí necitlivým reakcím na své signály, nebo se setkává s odmítnutím či pokáráním, postupně se naučí tyto signály necítit. Místo toho potlačuje svou potřebu blízkosti a emocionálního spojení (Brisch, 2012). Tento vzorec chování má významný dopad na psychický vývoj dítěte – stává se méně odolným vůči stresu, vykazuje vyšší náchylnost k psychickým poruchám a psychosomatickým obtížím. Dále má tendenci k samotě, méně vyhledává pomoc od ostatních a své problémy většinou řeší samostatně (Jochmannová et al., 2023). Děti s odmítavou vazbou se naopak naučí neprojevovat stresové signály před koncem

prvního roku života. Mnohem častěji přesvědčují svou blízkou osobu, že nevyžadují fyzický kontakt nebo ujištění, a záměrně tak simulují něco, co neodpovídá jejich vnitřnímu prožívání stresu. Ve skutečnosti zjistili, že pro udržení vztahu s milovanou osobou je mnohem lepší nevysílat signály požadující blízkost a ochranu, protože pečující osoba by je zuřivě odmítala a reagovala by negativně. Tito mladí lidé jsou pochopitelně náchylnější k různým příznakům, včetně bolestí hlavy a žaludku, nevolnosti, problémů se spánkem a zvracení (Brisch, 2012).

Mezi hlavní faktory, které ovlivňují vývoj vyhýbavé adaptační strategie u dětí, patří zejména míra **izolace**, která spočívá v tom, že děti jsou příliš dlouho ponechávány samy. I když mohou být fyzicky přítomny v domácnosti, chybí jim dostatečný přímý kontakt tváří v tvář se svými pečovateli v klíčových fázích jejich vývoje. Taková situace oslabuje jejich schopnost vytvářet a udržovat bezpečné emocionální vazby. Dalším důležitým faktorem je **kvalita přítomnosti pečovatелů**. Jedná se hlavně o nedostatek angažovanosti, který se projevuje i v případech, kdy jsou rodiče nebo pečovatelé fyzicky blízko. Jejich psychická a emocionální přítomnost je minimální, což vede k tomu, že dítě vnímá jejich blízkost jako prázdnou a postrádající citovou odezvu. Tento stav pak může vzbudit pocity opuštěnosti a narušit důvěru ve blízké vztahy. Tento proces může přetrvávat až do dospělosti (Heller, 2024).

Dospělí s tímto typem vazby se vyznačují tendencí k emocionální vzdálenosti, odstupu od blízkých vztahů, chladným postojem, podceňováním významu vztahů a důrazem na svou sílu a nezávislost. Klinicky významná je především jejich tendence vyhýbat se emocím a emocionálně náročným vztahům (Lečbych a Pospíšilíková, 2012). Rodiče s nejistou odmítavou vazbou v minulosti často zažili, že jejich potřeba blízkosti byla v dětství ignorována nebo odmítána. Dnes mají potíže citlivě reagovat na potřeby svého dítěte, což se projevuje spíše negativním přístupem. Je tedy pravděpodobné, že jejich dítě si vytvoří podobně nejistou a odmítavou vazbu (Brisch, 2012). Jedinci s tímto typem vazby kladou velký důraz na svou nezávislost a soběstačnost; často preferují samostatnost před intimními vztahy. Přestože touží po blízkosti, přílišné sblížení jim obvykle není příjemné, a proto si partnery udržují „na délku paže“. O partnerské vztahy nemají zrovna silný zájem a nebojí se odmítnutí. Své vnitřní pocity příliš nesdílí a často se potýkají s tím, že jsou považováni za citově odtahované. Ve vztazích jsou velmi citliví na jakékoli náznaky, které by mohly naznačovat, že se partner snaží ovládat jejich chování nebo zasahovat do jejich prostoru (Levine a Heller, 2019).

1.2.3 Ambivalentní citová vazba

Úzkostná vztahová vazba postihuje přibližně 10 % dětí (Jochmannová et al., 2023). Děti s touto vazbou, známou také jako dvojznačná nebo ambivalentní, projevují silný stres při oddělení od pečující osoby nebo ve chvílích, kdy se aktivuje jejich potřeba blízkosti. V takových okamžicích často hlasitě pláčou, křičí a protestují, což jsou jasné známky jejich intenzivního stresu (Brisch, 2012).

Hlavním problémem ambivalentních dětí je emoční nejednoznačnost reakcí jejich matek, díky čemuž si nikdy nemohou být jisté tím, jaká reakce na jejich chování přijde. Někdy si ani odborníci, kteří prováděli pozorování, nebyli jisti tím, jak matky reagují. V pozdějším věku to ovlivňuje jejich schopnost vytvořit jasný a stabilní vnitřní model, který by usměrňoval jejich chování a byl podmíněn citovým poutem. Na rozdíl od vyhýbavých dětí, které mají k dispozici dva modely reality – devalvující a idealizující, ambivalentní děti disponují pouze jedním (Kulísek, 2000). I v tomto případě existují určité důsledky, které dítě ovlivňují. Zahrnují strach z prozkoumávání okolí a vyhýbání se odchodu, což vede k úzkostlivé připoutanosti k matce. Takové děti nemají mnoho přátel, cítí se nepohodlně ve skupinách a často řeší problémy agresivnějšími způsoby komunikace. Mají omezené schopnosti učit se, špatně se vyvíjí jejich řeč, trpí nedostatkem vytrvalosti, flexibility a schopnosti empatie. Méně si uvědomují své vlastní emoce a myšlenky. Tyto tendence k vytváření nejistých vazeb mohou předávat i svým vlastním dětem (Jochmannová et al., 2023).

Osoby s tímto stylem citové vazby touží po blízkosti a jsou schopny hluboké intimity. Často je však přepadávají obavy, že jejich partner nemá stejné potřeby blízkosti. Partnerské vztahy obvykle vyžadují velkou část jejich emoční energie. Jsou velmi citliví na i malé změny v náladě či chování partnera, které často berou osobně. V těchto vztazích se objevuje mnoho negativních emocí a někdy říkají věci, kterých později litují. Pokud ale partner poskytuje dostatečné bezpečí a přijetí, jejich obavy se uklidní a mohou žít spokojeně (Levine a Heller, 2019).

1.2.4 Dezorganizovaná citová vazba

Když se zabýváme dětmi s dezorganizovaným vzorcem citového přilnutí, vstupujeme do oblasti, která úzce souvisí s poruchami citového pouta (attachment disorders) (Kulísek, 2000). Tento dezorganizovaný typ kombinuje ty nejproblematictější prvky z předchozích dvou vazeb. Studie však naznačují, že do této kategorie spadá pouze malé procento populace.

Obvykle se jedná o jedince, kteří se potýkají s řadou emocionálních problémů, jež ovlivňují různé oblasti jejich života. Tato citová vazba se obvykle vyvíjí u dětí, které byly zneužívány nebo hrubě zanedbávány (Psychologie, 2017). Děti s dezorganizovanou vazbou často vyrůstají v domácnostech, kde rodiče nesou své vlastní nezpracované a traumatické prožitky. Tato traumata mohou pramenit z různých zdrojů, jako je ztráta blízké osoby, potrat, narození mrtvého dítěte, anebo z prožitků spojených právě se zanedbáváním či násilím. Jestliže rodiče tato svá traumata nezpracují za odborné pomoci např. psychoterapie, hrozí riziko, že rodiče přenesou své obavy a bezmoc na své děti. K tomu často dochází v situacích, kdy chování dítěte vyvolává vzpomínky na vlastní traumatické zkušenosti rodiče. (Brisch, 2012). Tito rodiče nejsou schopni k dítěti přistupovat s citlivostí. Jejich chování vyjadřuje strach, pocit ohrožení a úzkost, což vede k tomu, že se děti cítí ohrožené. Protichůdné signály, které vysílají – důvěra a jistota střídající se se strachem, odpojením a nejistotou – v dětech vyvolávají zmatení. Důsledkem je, že dítě nezískává konzistentní zkušenosti v mezilidských vztazích (Jochmannová et al., 2023).

Následně v průběhu života se vyhýbají intimním vztahům a závazkům, jsou nedůvěřiví vůči ostatním a zamítají jakékoliv formování bližších vazeb. Jedinci s tímto typem vazby často žijí osaměle, cítí se nešťastní, nebo se nacházejí v dysfunkčním vztahu (Psychologie, 2017).

1.2.5 „Žádný attachment“

Někteří autoři se ještě přiklání k citové vazbě, která se označuje jako tzv. „žádný attachment. Tato specifická skupina zahrnuje děti, které byly na začátku svého života opuštěny, nebo které v prvních třech letech prožily ústavní péči, kde zažily střídání pečovatелů a vychovatelů, život ve velkých skupinách s pěti a více dětmi a časté změny prostředí. V takových podmínkách je funkce attachmentu výrazně narušena. Děti si vytvářejí pouze náhodná a krátkodobá pouta k různým dostupným zdrojům. Tyto zdroje hlavně charakterizují pocity bezpečí nebo útěchy. Pokud se v raném věku nepodaří situaci napravit a dítě není umístěno do stabilní rodinné péče, může se u něj vyvinout porucha známá jako „no attachment“ (žádné citové pouto) a dále může vést i ke vzniku asociální osobnosti. Pro ni je typická citová otupělost, disharmonický vývoj osobnosti a poruchy empatie či sociálních vztahů (Winnette, 2010).

1.3 Regulace emocí v kontextu rané citové vazby

Bowlby nahlíží na vztah mezi matkou a kojencem jako na vzájemně propojený seberegulační systém, v němž se oba jeho členové ovlivňují. V rámci tohoto systému se vztahová vazba mezi matkou a dítětem liší od běžného „vztahu“, protože je chápána jako jeho specifická a nedílná součást (Brisch, 2011). Ideálně by děti měly vyrůstat s pečujícími osobami, které jim slouží jako „vzoroví regulátoři“ domácnosti. Rodiče nejenže regulují sami sebe, ale také se navzájem podporují jako partneři a rodičovský tým. V optimálním případě se jim navíc daří vytvářet prostředí, které prospívá všem členům rodiny, především dětem (Heller, 2024). Postoj a chování rodičů vůči dítěti se odráží v každém momentu jejich vzájemné interakce. Dítě přirozeně očekává dobrého pečovatele, který mu umožní růst, učit se a rozvíjet se. K tomu však potřebuje rodiče, kteří mu věnují dostatek pozornosti a péče. Pokud se tento proces podaří, mezi dítětem a jeho nejbližší stabilní pečující osobou – ideálně rodičem – vznikne pevná a bezpečná vazba (Winnette, 2010).

Model regulačního prostředí, ve kterém vyrůstáme v raném dětství, zásadně ovlivňuje náš pohled na svět i způsob, jakým po celý život komunikujeme s ostatními. Pokud je dítě často objímáno, hlazeno, kojeno a utěšováno s láskou pečující osobou, která je vnímavá, citlivá a dokáže regulovat své vlastní emoce, získává tím fyzický pocit bezpečí, uvolnění a pohody. Tyto zkušenosti se pak prostřednictvím implicitní, nevědomé paměti otiskují do jeho nervového systému a celého těla (Heller, 2024). Když dítě zažívá, že se může spolehnout na osobu, ke které je citově připoutáno, učí se postupně regulovat své vlastní emoce. Tento proces probíhá díky tomu, že pečující osoba nejprve reguluje jeho emoce za něj, přičemž sama disponuje dobrou schopností seberegulace. Následně se s dítětem podílí na koregulaci emocí, což dítěti umožňuje postupně zvládat autoregulaci samostatně. Interakce s matkou, která dítě přijímá a dokáže zvládat jeho potřeby, zároveň podporuje regulaci jeho nervového systému, což mu umožňuje lépe zvládat vlastní emoce a vnitřní prožitky. Empatické jednání rodiče pak dítěti pomáhá rozvíjet schopnost hlubokého porozumění a propojení s druhými lidmi (Winnette, 2010). Náš nervový systém se tímto procesem učí samoregulaci prostřednictvím interakcí s pečujícími osobami – přijímá od nich informace, které jej formují na neurologické úrovni. K tomu, abychom se zdravě vyvíjeli, potřebujeme tělesný kontakt, láskyplné pohledy, úsměvy a vzájemnou komunikaci, při níž se srdce ladí na společný rytmus (Heller, 2024).

Jestliže rodiče přistupují k dítěti s negativním postojem a emocionálním napětím, jeho přirozená a geneticky zakotvená potřeba blízkosti a bezpečné vazby sice bude naplněna,

avšak za cenu prožitku strachu, odmítnutí a vnitřní nejistoty. Dítě si může osvojit pocity sebezapření, nenávisti k sobě i k druhým, přičemž z této situace nemá možnost uniknout, protože je na svých pečovateli plně závislé (Winnette, 2010). Pokud je citová vazba narušená, dítě často paradoxně nevyhledává lidskou blízkost, přestože ji potřebuje k pocitu bezpečí. Výzkumy však naznačují, že schopnost být samostatný se rozvíjí právě tehdy, když máme přístup k nějakým podpůrným strukturám. Tím získáváme šanci na rozvoj potřebných sociálních a životních schopností při prozkoumávání a vyjádření svých vloh. Pro mnoho lidí je důležité trávit čas o samotě, avšak často se izolujeme ne kvůli vnitřní potřebě, ale ze strachu z kritiky, odmítnutí, studu nebo selhání (Heller, 2024). Narušení attachmentu a integrity nervového systému v důsledku traumatických zkušeností může vést k vážným obtížím v regulaci emocí. Regulace emocí začíná schopností přesně rozpoznat své vnitřní prožitky a rozlišit mezi stavem vzrušení a klidu. Důležité je také správné pochopení a pojmenování těchto stavů, například „cítím radost“ nebo „mám strach“, což umožňuje lepší emoční stabilitu a sebeuvědomění (Winnette, 2010).

Pro náš život jsou klíčové jak autoregulace, tak koregulace. Mnozí z nás si osvojili různé techniky, jak regulovat svůj nervový systém – například jógu, dechová cvičení, fyzickou aktivitu nebo meditaci. Cítit se dobře ve svém těle a mít způsoby, jak se uvolnit, je cenné, ale naučit se cítit bezpečně ve společnosti druhých lidí může být skutečně transformační (Heller, 2024). Ačkoli většina lidí nemá přímý přístup ke svým nejranějším vzpomínkám, dokáže rozeznat okamžiky, kdy jsou tyto vzpomínky nevědomě aktivovány. Někdy můžeme vystopovat určité pocity, gesta nebo činy, které v nás probouzejí vzpomínky uložené v implicitní paměti. Pokud jim věnujeme pozornost, můžeme je lépe pochopit, zpřístupnit vědomí a tím si otevřít prostor pro osobní růst a uzdravení (Winnette, 2010). Schopnost koregulovat svůj nervový systém v přítomnosti druhých, a přitom se cítit bezpečně, uvolněně a hravě nám umožňuje budovat pevnější citové vazby a těžit z jejich hlubokých přínosů bez ohledu na prostředí, ve kterém jsme vyrůstali. Abychom se mohli společně uzdravovat, musíme se cítit bezpečně. Tento aspekt je obzvláště důležitý v intimních vztazích, kde pocit ohrožení při řešení problémů může být kontraproduktivní. Pokud se cítíme v nebezpečí, je pro nás mnohem obtížnější přistupovat k částem mozku odpovědným za sebeuvědomění a efektivní komunikaci s ostatními (Heller, 2024).

2 ÚZKOST

Ve staročeštině označoval výraz „úzkost“ nejen pocit sklíčenosti a tísně, ale také fyzické útvary jako úžinu, rozsedlinu či propast. Latinské slovo *angor*, které znamená úzkost, souvisí s *angustus*, tedy „úzký, těsný“ – tady nacházíme podobnost s německým *Angst* a anglickým *anxiety*, které vedle úzkosti mohou označovat i touhu. V řečtině se pro tento stav používá výraz *thlipsis*, zatímco v hebrejštině slovo *cará*, které vedle úzkosti označuje také bídu a soužení (Vymětal, 2007).

Úzkost je přirozenou součástí života a běžnou reakcí organismu (Praško, 2012). Spolu se strachem patří mezi základní vývojové mechanismy, které mají adaptivní funkci (Vašutová, 2005). Přesná hranice mezi těmito pojmy neexistuje a jejich rozlišování závisí na jazykovém úzu. Strach se obvykle chápe jako nepříjemná emoční reakce na konkrétní podnět nebo situaci, která vyvolává obavy z ohrožení. Plní tak signální a obrannou funkci. Naopak úzkost je charakterizována spíše neurčitým pocitem napětí a tísně, přičemž její příčinu si člověk často neuvědomuje. Kvůli této nejistotě může být úzkost doprovázena bezradností nebo panikou (Vymětal, 2004).

Úzkost a strach jsou přirozené reakce na stres nebo ohrožení a obvykle nepředstavují problém, pokud nejsou nepřiměřeně intenzivní nebo nepotrvávají příliš dlouho. Tyto emoce mají adaptivní funkci – úzkost slouží k přípravě na možné nebezpečí, zatímco strach umožňuje organismu okamžitě reagovat ve chvíli, kdy hrozba nastane (Praško, 2012). Úzkost vzniká, když má jedinec pocit, že jsou ohroženy jeho důležité životní priority nebo věci, které jsou pro něho podstatné a záleží mu na nich. U některých lidí se projevuje jako trvalá dispozice, označovaná jako úzkostnost – tedy stabilní tendence pociťovat nejistotu a reagovat na ni úzkostnými prožitky. Děti, které zažívají zvýšenou úzkost, se proti ní snaží bránit různými způsoby. Mohou volit aktivní obranu, například zvýšenou činnost, která pomáhá odvést pozornost od nepříjemných pocitů, nebo naopak pasivní strategie, tedy vyhýbání se situacím, které úzkost vyvolávají (Vašutová, 2005).

Problém nastává, pokud je úzkost nadměrná a neodpovídá reálné situaci, což je typické například pro některé psychické poruchy (Vymětal, 2004). Sama o sobě úzkost člověku neublíží ani nezpůsobuje fyzické či psychické poškození, ale pokud ji nelze dostatečně regulovat, může výrazně ztěžovat každodenní život. Silná úzkost může člověku bránit v soustředění i při jednoduchých úkolech. Lidé se sklony k úzkostným reakcím se často obávají ztráty kontroly nad svými emocemi, mají strach, že je úzkost zcela ochromí nebo

přivede k panice. Jejich tělesné projevy, například červenání, se mohou objevovat i v běžných, nenáročných situacích (Praško, 2012).

Úzkost a strach jsou psychické stavy, se kterými se v průběhu života setkává každý. Jsou nedílnou součástí lidské existence a hrají klíčovou roli při utváření osobnosti i procesu socializace – tedy osvojování si morálních hodnot a budování mezilidských vztahů. Bez těchto emocí by se člověk nemohl plně rozvinout jako sociální bytost (Vymětal, 2004).

Úzkost funguje jako varovný signál na biologické, psychické i sociální úrovni a objevuje se vždy, když je ohroženo naše tělo, cíle nebo mezilidské vztahy. Přestože ji často vnímáme negativně, může být užitečná – motivuje nás k akci a pomáhá nám efektivně reagovat na výzvy (Morschitzky a Sator, 2014).

Z evolučního hlediska je úzkost nezbytná pro přežití, protože připravuje organismus na zvládání stresových a nebezpečných situací. Aktivuje hormonální změny, které vedou k tzv. reakci „boj, nebo útek“ – ta zajišťuje okamžitou fyziologickou připravenost na hrozbu. Během tohoto stavu dochází k napnutí svalů, zrychlení srdečního tepu, pocení a zrychlenému dýchání. Úzkost ovlivňuje i myšlení, které se v krizové situaci soustředí výhradně na zdroj ohrožení, zatímco ostatní podněty jsou potlačeny. Charakteristickým rysem úzkostného myšlení je zaměření se výhradně na zdroj ohrožení. Krátkodobě může být tato reakce užitečná, protože organismus je připraven na okamžité jednání a mysl se plně soustředí na řešení daného problému. Za normálních okolností tato stresová reakce odezní, jakmile nebezpečí pomine. Pokud však přetrvává delší dobu a tělo zůstává v napětí i bez přímého ohrožení, mohou se objevit nepříjemné fyzické projevy, jako jsou bolesti svalů, slabost v končetinách, nadměrné pocení, třes, dušnost, tlak v žaludku nebo bušení srdce. V mysli pak převládají obavy a neustálé starosti, což může negativně ovlivnit každodenní život (Praško, 2012).

Úzkost není pouze subjektivní prožitek vyvolaný tělesnými reakcemi, ale komplexní stav zahrnující tři vzájemně propojené složky, které společně utvářejí to, co označujeme jako „úzkost“ (Praško, 2012). Tyto složky Morschitzky a Sator (2014) popisují následovně:

1. Tělesná složka – Úzkost se projevuje fyziologickými změnami, které lze objektivně měřit. Patří sem svalové napětí, zrychlený tep, bušení srdce, změny v cévním systému, kolísání krevního tlaku, kožní reakce a změny mozkových frekvencí. U osob s nadměrnou úzkostí se často projevuje zvýšená citlivost vegetativního nervového systému, což zesiluje tělesné projevy úzkosti.

2. Psychická složka (myšlenky a emoce) – Úzkost je úzce spjata s myšlenkovými vzorci, jako jsou přehnané obavy, pocity bezmoci nebo přesvědčení, že člověk nemá situaci pod kontrolou. Úzkostní jedinci často zveličují pravděpodobnost hrozících nebezpečí, interpretují běžné tělesné příznaky jako signály vážného ohrožení, intenzivně se zabývají tématy jako nemoc, smrt či selhání a mají obtíže s tolerancí nejistoty.
3. Behaviorální složka (chování) – Úzkost se projevuje i specifickým chováním, jako je strnutí, chvění, třes, útěk nebo panické reakce. Běžné je také vyhýbání se situacím, které by mohly vyvolat úzkost, například omezení sociálních kontaktů či snaha omezit vystavení stresovým podnětům. Typickým příkladem takového vyhýbavého chování je agorafobie, tedy strach z otevřených prostor a veřejných míst.

2.1 Historie a vývoj úzkosti v průběhu lidského života

V textech starověké literatury se pojmy úzkost a strach objevují jen zřídka, což může souviset s tím, že odvaha byla považována za jednu z nejvyšších ctností. V řeckém Pantheonu existoval bůh Phobos (od něhož pochází termín „fobie“), jehož úlohou bylo vyvolávat v nepřátelích strach natolik silný, že by je odradil od boje. Podobně postava Pana, od níž pravděpodobně pochází slovo „panika“, dělala pocestné a vyvolávala v nich hrůzu (Vymětal, 2007).

Na rozdíl od antické tradice se v Bibli setkáváme s hlubokým psychologickým vhledem do lidského strachu. Pojmy jako „bázeň“ či „chvění“ se zde objevují často a strach je zde vnímán jako důležitá součást lidského prožívání. Tento přístup může souviset s tím, že biblické postavy se od antických hrdinů liší – nejsou idealizovanými vzory odvahy, ale spíše běžnými lidmi, jejichž životy zásadně ovlivňuje jejich vztah k Bohu (Vymětal, 2007).

Ve výzkumu emocí sehrál klíčovou roli Charles Darwin (1809–1882), jehož dílo *Výraz emocí u člověka a u zvířat*, vydané v češtině roku 1964, podrobně popisuje projevy emocí tak, jak je lze pozorovat navenek. Významný přínos má i Sigmund Freud (1856–1939), zakladatel psychoanalýzy, pro něhož byla úzkost centrálním prvkem formování osobnosti i duševního zdraví (Vymětal, 2007).

Od Freudovy doby se úzkost stala základním pojmem psychopatologie a významným faktorem v psychoterapii, klinické psychologii i psychiatrii. Dnes je obecně přijímáno, že

emoce, včetně strachu a úzkosti, hrají důležitou roli v rozvoji zdravotních poruch, neboť člověk představuje jednotu biologických, ekologických a psychosociálních faktorů. Na závěr lze říci, že úzkost a strach jsou neoddělitelnou součástí lidského života – provázejí člověka od narození až do jeho posledních chvil (Vymětal, 2007).

Pocity úzkosti a strachu se v průběhu lidského života vyvíjejí. Novorozenci kvůli nevyzrálosti emočních procesů reagují na nepohodlí nebo bolest převážně pláčem a reflexními pohyby. Přibližně mezi sedmým a osmým měsícem života se u mnoha dětí začínají objevovat specifické projevy strachu, například z neznámých osob. V předškolním věku hrají v prožívání strachu významnou roli fantazijní představy. Děti se navíc učí reagovat strachem prostřednictvím sociálního učení – napodobováním ostatních nebo na základě varování a výstrah ze strany dospělých. Často pociťují úzkost v situacích, které ohrožují jejich pocit bezpečí a jistoty, přičemž klíčovou roli zde hraje rodina (Paulík, 2017).

Ve školním věku patří strach mezi hlavní příčiny negativního vztahu ke škole, přičemž jeho zdrojem může být například obava z neúspěchu, z kritiky okolí, nebo i strach z fyzické agrese. V období dospívání se obavy často vážou na utváření vlastní identity a sebepojetí. Velký důraz je kladen na vzhled, přijetí vrstevníků, partnerské vztahy a uznání ze strany dospělých. Dospívající mohou také prožívat úzkost související se studijními a profesními vyhlídkami (Paulík, 2017).

V dospělosti se spektrum podnětů vyvolávajících strach a úzkost dále rozšiřuje. K významným faktorům patří vztahové a rodinné otázky, finanční zabezpečení, pracovní kariéra a její stabilita, vlastní zdravotní stav ale i blízkých osob a v neposlední řadě také existenciální témata spojená s životem a smrtí (Paulík, 2017).

2.2 Klasifikace úzkostných poruch

Úzkost je dominantním hlavním znakem úzkostných poruch, které spadají do skupiny psychických poruch. Projevují se opakovanými záchvaty nebo proměnlivými stavy, při nichž dochází k tělesným a psychickým příznakům úzkosti a strachu, a to i bez zjevného vnějšího podnětu (Vobořilová a Červený, 2023). V moderní psychologii jsou úzkost a strach vnímány jako negativní emoční prožitky, které obvykle vznikají v reakci na vnímané nebezpečí či hrozbu. Tyto stavy bývají doprovázeny nepříjemnými tělesnými symptomy, jako je svalové napětí, třes, slabost, změny mimiky, zrychlené dýchání nebo zvýšená srdeční frekvence (Paulík, 2017).

Podle tradiční evropské psychopatologie se strach vztahuje ke konkrétnímu objektu či situaci – jedinec si je vědom toho, čeho se bojí. Naproti tomu úzkost nemá jasné definovaný podnět, což znamená, že člověk cítí ohrožení, aniž by dokázal určit jeho zdroj (Vobořilová a Červený, 2023).

Úzkostné poruchy se projevují kombinací fyzických a psychických příznaků, které nejsou přiměřené skutečnému nebezpečí. Lidé s těmito poruchami zažívají nadměrnou úzkost nebo strach, který je intenzivnější, déletrvající a častější, než by odpovídalo dané situaci (Pešek, 2018). Tento stav může výrazně ovlivnit jejich každodenní fungování, snižovat kvalitu života, omezovat pracovní výkonnost a narušovat mezilidské vztahy (Vobořilová a Červený, 2023).

Mezi nejčastější formy úzkostných poruch patří generalizovaná úzkostná porucha (GAP), panická porucha, agorafobie, sociální fobie, specifické fobie a smíšená úzkostně-depresivní porucha. Výzkum provedený v USA v 90. letech 20. století ukázal, že úzkostné poruchy patří mezi nejrozšířenější psychická onemocnění – během života jimi trpí přibližně jeden ze čtyř lidí (Pešek, 2018). Úzkost hraje zásadní roli nejen u neuróz, ale i u některých psychotických poruch. V Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10, 1992) jsou úzkostné neurotické poruchy zařazeny do kategorie F40–F48. Nejčastěji se vyskytují fobické poruchy, panická porucha a generalizovaná úzkostná porucha, ale také obsedantně-kompulzivní porucha, disociační poruchy a somatomorfní poruchy (Paulík, 2017).

3 ADOLESCENCE

Pojem adolescence pochází z latinského slovesa *adolescere*, které znamená dorůstat, dospívat či sílit. Jako označení specifického životního období se začal používat již v 15. století. V českém jazyce se termín *adolescenti*, běžný v psychologii, často zaměňuje za označení dospívající nebo dorost, které je typické pro lékařské vědy, a také za širší pojem mládež, jenž se častěji uplatňuje v sociologii a pedagogice (Macek, 2003). Adolescence označuje fázi dospívání, přičemž její definice se v odborné literatuře liší. V anglické literatuře se pojem adolescence často vztahuje na celé období dospívání, včetně fáze, kterou v českém kontextu označujeme jako pubescenci (pubertu), a zahrnuje jak psychickou, tak sociální zralost (Hartl, 2015).

Toto období je několik let trvající vývojová fáze, během níž dochází k přechodu od dětství k dospělosti (Thorová, 2015). Představuje mezistupeň mezi těmito dvěma životními fázemi a časově spadá do druhé dekády života jedince (Vágnerová, 2021). Avšak časové vymezení a charakteristika tohoto období se mezi autory výrazně liší (Macek, 2003).

Adolescence (v české terminologii označovaná jako mládí) je obvykle vymezována obdobím mezi 15. a 20. až 22 rokem. Její začátek je spojen s dosažením plné reprodukční zralosti, během tohoto období obvykle končí tělesný růst. Po skončení adolescence již biologická kritéria nejsou tak zásadní – kladeno je důraz na kritéria psychologická – dosažení osobní autonomie, sociologická – přijetí role dospělého a pedagogická – dokončení vzdělávání a získání profesní kvalifikace (Macek, 2003). Podobné věkové rozmezí udávají i Langmeier a Krejčířová (2006), kteří stanovují období adolescence od 15 do 22 let.

Vágnerová (2021) vymezuje období adolescence mezi 10. a 20. rokem života. V tomto období probíhá komplexní transformace osobnosti ve všech jejích aspektech: tělesném, psychickém i sociálním. Mnohé změny mají biologické základy, ale vždy jsou významně ovlivněny také psychickými a sociálními faktory.

Dalším autorem je Helus (2018), který toto období vymezuje do věkového rozmezí od přibližně 11 do 18 až 22 let, přičemž se mohou vyskytnout značné odchylky. Jde o fázi přechodu z dětství do dospělosti, která zahrnuje několik klíčových aspektů. Biologicky se jedná o pohlavní dozrávání, které je spojeno s hormonálními změnami a tělesným růstem do dospělé podoby. Sociálně nastává pokročilejší fáze začleňování do společnosti, která přináší změny v postavení jednotlivce a vytyčování nových nároků a úkolů. Osobnostně jde

o období hledání a vyjadřování vlastní identity, kdy si mladí lidé kladou otázky typu „kdo jsem“ a „co to znamená“. Přesné věkové vymezení se tedy u různých autorů velice různí.

Podle Macka (2003) adolescence představuje jak dospívání, tak mládí, a odlišuje se od ostatních životních fází, přičemž je i vnitřně rozdělena. Většina autorů se shoduje na tom, že je užitečné toto období dále členit a vymezit tři fáze:

- časnou adolescenci, která zahrnuje přibližně věk 10 (11) –13 let,
- střední adolescenci mezi 14 a 16 lety a
- pozdní adolescenci od 17 do 20 let, případně i déle.

Každá z těchto fází má své charakteristické rysy, a například srovnání dvanáctiletého a devatenáctiletého adolescenta ukazuje, jak výrazné změny se během tohoto období odehrávají.

Vágnerová (2021) rozděluje období adolescence do dvou fází:

1. Raná adolescence

známá také jako pubescence, zahrnuje první pětiletý úsek dospívání, přičemž je časově vymezená přibližně mezi 11. a 15. rokem. Nejvýraznější změnou je tělesné dospívání spojené s pohlavním dozráváním. V tomto období dochází k viditelným změnám v zevnějšku dospívajícího, které ovlivňují jeho sebepojetí a způsob, jakým je vnímán okolím. Změny ve způsobu myšlení umožňují dospívajícímu uvažovat hypoteticky, včetně možností, které ve skutečnosti neexistují. Hormonální změny ovlivňují i emocionální prožívání, jehož výkyvy mají subjektivní i objektivní důsledky. Pubescent se začíná osamostatňovat od rodičů a více se zaměřuje na vztahy s vrstevníky. Starší pubescenti se snaží oddělit od dětství i dospělosti, což často vyjadřují prostřednictvím změn ve vzhledu, životním stylu či zájmech. Významným sociálním mezníkem je ukončení povinné školní docházky v 15-ti letech a rozhodování o dalším směřování, které formuje budoucí sociální postavení.

2. Pozdní adolescence

trvá přibližně od 15 do 20 let a zahrnuje další pětileté období života. Její začátek je biologicky spojen s pohlavním dozráním, a v tomto období často dochází k prvnímu pohlavnímu styku. Pozdní adolescence je zejména obdobím komplexní psychosociální proměny, kdy se mění osobnost dospívajícího i jeho

společenská pozice. Významným sociálním mezníkem je dokončení profesní přípravy, následované nástupem do zaměstnání nebo pokračováním ve studiu, což souvisí s dosažením nebo oddálením ekonomické samostatnosti. Přijetí specifické adolescentní kultury a životního stylu vrcholí právě na začátku tohoto období, přičemž sdílení společných zážitků a hodnot potvrzuje příslušnost k věkové skupině a posiluje sociální identitu. Pozdní adolescence slouží k tomu, aby jedinec získal čas na sebepoznání, stanovil si cíle pro budoucnost a postupně se osamostatnil v oblastech, které společnost považuje za klíčové. Tento proces však může být zdrojem napětí, jelikož tempo biologického, psychického a sociálního vývoje se u jednotlivců liší a současná společnost nemá jednoznačnou definici dospělosti.

Adolescence začíná v období, kdy mladý člověk prochází tělesným dozráváním – u chlapců o něco později, u dívek o něco dříve – a současně se rozhoduje pro studijní či profesní dráhu, čímž se začíná připravovat na budoucí povolání (Říčan, 2013).

Toto životní období však bývá náročné a plné vnitřních rozporů. Dospívající se snaží pochopit sám sebe, najít své místo ve světě, zjistit, jaké jsou jeho schopnosti a hranice, a utvářet si vlastní hodnoty a životní směřování. Musí dokončit přípravu na budoucí pracovní uplatnění nebo se rozhodnout o dalším vzdělávání, například o vstupu na vysokou školu (Říčan, 2013).

Ve vztazích s opačným pohlavím nejde jen o povrchní okouzlení, ale o hlubší poznávání sebe i druhých, hledání skutečného spojení. Vzhledem k těmto velkým výzvám není překvapivé, že dospívající často prožívají nejistotu a vnitřní zmatek (Říčan, 2014).

3.1 Vztahy v období adolescence

Teorie attachmentu vychází z myšlenky, že potřeba blízkého vztahu je člověku vrozená a zakódovaná v jeho genetické výbavě. John Bowlby dospěl k zásadnímu závěru, že evoluce nás přirozeně nastavila tak, abychom si v životě vytvářeli hluboké vazby s několika výjimečnými osobami, které pro nás znamenají více než ostatní. Tato potřeba spoléhat se na druhé začíná již v prenatálním období a provází nás po celý život (Levine a Heller, 2019).

Bowlby věřil, že schopnost navazovat vztahy představovala evoluční výhodu, která zvyšovala šanci na přežití. Jedinci, kteří byli v minulosti odkázáni pouze sami na sebe a postrádali ochranu blízké osoby, byli vystaveni vyššímu riziku predátorů. Naopak ti, kteří

měli bezpečnou vztahovou oporu, měli větší pravděpodobnost přežít a tuto schopnost budovat pevné vazby pak předávali dalším generacím (Levine a Heller, 2019).

Důležitost citových vztahů ovlivnila i vývoj lidského mozku, který si vytvořil specializované „vztahové centrum“. Toto centrum řídí naše emoce a chování tak, abychom zůstávali v blízkosti těch, na kterých nám záleží, a chránili si své vztahy. Právě proto dítě reaguje na odloučení od matky pláčem a snahou se k ní vrátit. Tento vzorec chování, označovaný jako protestní reakce, se objevuje i v dospělosti, kdy člověk prožívá podobné pocity při ztrátě důležitého vztahu (Levine a Heller, 2019.).

Vágnerová (2021) konstatuje, že pro další vývoj dospívajících zůstávají klíčové stejné sociální skupiny a instituce jako v dětství, avšak jejich význam a vliv se mění:

Rodina nadále představuje důležité zázemí, přestože se dospívající postupně emancipují a vzdalují se od ní. Rodičovská autorita se proměňuje – ztrácí svou formální nadřazenost a přechází spíše do role poradního a podpůrného vztahu.

- **Škola** získává na důležitosti zejména jako prostředek k dosažení budoucího sociálního statusu. Školní úspěchy se stávají klíčovým faktorem pro přijetí na vyšší vzdělávací instituce.
- **Volnočasové instituce** hrají roli v sociální integraci dospívajícího a rozvoji jeho schopností. Mohou vyvažovat negativní vlivy z rodinného prostředí nebo neúspěchy ve škole.
- **Vrstevnická skupina** nabývá stále většího významu – dospívající se s ní ztotožňují a nacházejí v ní emoční i sociální podporu. V rámci vrstevnických vztahů se rozvíjejí přátelství, první lásky, ale i hierarchické struktury organizovaných skupin. Peer skupiny často vyžadují větší konformitu než dospělí a mají výrazný vliv na chování dospívajících (Vágnerová, 2021).

V různých sociálních skupinách si dospívající osvojí nové role, zatímco některé stávající se dále rozvíjejí a mění. Tyto role mohou mít různý individuální význam – mohou posilovat sebevědomí jednotlivce, ale také ho mohou zatěžovat nebo ohrožovat. Mezi nové role patří:

- **role dospívajícího**, která je určena biologickými změnami a potvrzena viditelnými sekundárními pohlavními znaky, které nesou i sociální hodnotu;

- **role člena vrstevnické skupiny**, s níž se adolescenti identifikují a tím si formují svou sociální identitu;
- **role kamaráda**, o kterého se lze opřít a sdílet s ním důležité zážitky (Vágnerová, 2021).

3.1.1 Vztahy s rodiči

Období adolescence je charakteristické proměnou vztahů mezi dospívajícími a jejich rodinou (Vašutová, 2013). Rodina zajišťuje dítěti citovou jistotu a pocit bezpečí, poskytuje mu oporu v různých životních situacích a slouží jako úkryt v momentech ohrožení či bolesti (Langmeier a Krejčířová, 2006). Rodiče tuto změnu často přijímají s nelibostí, protože ztrácejí svou dřívější autoritu. Mladí lidé odmítají podřízené postavení a formální nadřazenost dospělých, jako jsou rodiče či učitelé. Konfrontace s autoritami a jejich zpochybňování je typickým rysem tohoto vývojového období. Dospívající však neusilují o úplné odmítnutí autority, ale o vyrovnání se s ní – schopnost argumentovat a postavit se dospělým jim dodává pocit jistoty (Vágnerová, 2021).

Postupně slábne vliv rodičů na jejich děti, což je pro ně obtížné přijmout. Přestože dospívající usilují o větší autonomii, postupem času ztrácejí potřebu se vůči rodičům ostře vymezovat (Vašutová, 2013). Kritika rodičů přetrvává, avšak již nejde o dětskou vzpouru, nýbrž o projev vyspělejšího a zkušenějšího pohledu na svět (Říčan, 2014). Vztahy s rodiči přestávají být pro mladé prioritou. Život dospělých se jim často jeví jako prázdný a jejich zájmy nudné. Mají tendenci vnímat rodičovské starosti jako malicherné, jejich kompromisy jako slabost, morální postoje jako zastaralé a vztahy jako neupřímné. Společnost rodičů je pro ně často nezajímavá a neatraktivní (Vašutová, 2013).

Není správné se domnívat, že dospívající usiluje o úplné osvobození od rodičovské autority a touží po naprosté nezávislosti na jejich vlivu. Především potřebuje cítit jejich zájem, emoční podporu, respekt a uznání. I ve střední adolescenci mu záleží na tom, aby mu rodiče dávali najevo svou lásku a úctu. Přesto jejich vliv na jeho sebehodnocení postupně slábne, zatímco stále větší roli v jeho životě hrají vrstevníci. Matka i otec však nadále zůstávají důležitými postavami, a to zvláště tehdy, pokud dokážou v rodině vytvořit přátelskou a otevřenou atmosféru (Vašutová, 2013). Vztah mezi adolescentem a rodiči není založen pouze na konfliktech a neshodách, alespoň ne v harmonicky fungující rodině. Vedle sporů se objevují i chvíle porozumění a důvěrné rozhovory, které jsou pro obě strany důležité (Říčan, 2014).

Za každodenními radostmi i problémy rodinného soužití, za výchovnými střety a rozdílnými názory často přehlízíme dlouhodobý proces emancipace, případně jej podceňujeme (Říčan, 2014). Čím pevnější, stabilnější a harmoničtější jsou vztahy dítěte s rodiči, tím hladší je proces emancipace, který je nezbytný pro jeho osobní rozvoj (Langmeier a Krejčířová, 2006). Chybně jej vnímáme jen jako rozvoj samostatnosti a rozšiřování zájmů, které dospívajícím postupně ubírají čas na rodinný život (Říčan, 2014).

Opomíjíme přitom sílu citových vazeb mezi rodiči a dětmi, které v období adolescence přirozeně procházejí proměnou. Jde o další fázi separačního procesu, který začal už v raném dětství. Nové přátelské a romantické vztahy nelze k těm stávajícím jednoduše přidat – vazby k rodičům musí do jisté míry ochladnout a uvolnit se, aby dospívající získal prostor pro zralou lásku a nezávislé vztahy v dospělosti (Říčan, 2014).

Pokud je adolescent nejmladším dítětem v rodině, jeho proměna citové vazby ovlivní i dynamiku ve vztahu mezi rodiči navzájem. Není možné předem určit, jak přesně se tato změna projeví, ale vždy bude mít významné důsledky. Po jeho odchodu zůstane domov prázdný a nikdo nedokáže s jistotou říct, jak se rodiče se situací vyrovnají – jinými slovy, jak se jejich vztah přizpůsobí této nové realitě, tedy jak se obnoví rodinná rovnováha (Říčan, 2014).

Někdy se dospívající od rodičů oddělí nejen citově, ale i fyzicky. Může odejít z domova, žít na internátě a domů se téměř nevracet ani neudržovat kontakt. V některých případech uzavře předčasný sňatek a svého partnera vnímá jako náhradu za rodičovskou roli (Říčan, 2014).

Vztahy se stabilizují až v pozdní adolescenci, avšak v již diferencované podobě. Postupně se vytváří určitá rovnováha, protože rodiče po dosažení plnoletosti svého dítěte snáze přijímají jeho právo žít podle vlastních hodnot a představ, které se obvykle příliš neliší od těch, jež sami zastávají. Dříve napjaté vztahy se v ideálním případě urovnávají, rodinná komunikace se prohlubuje a celkově se situace uklidňuje – ovšem pouze tehdy, pokud rodiče respektují přirozenou potřebu svého potomka prosadit se (Vašutová, 2013). Za běžných okolností bouřlivý separační proces končí ještě před dosažením dvacátého roku věku a vede k obnovení pozitivního vztahu k rodičům a jejich hodnotám. V dospělosti pak často podvědomě přejímáme jejich vzorce chování, například při výchově vlastních dětí, obracíme se na ně pro radu a postupně jim lépe rozumíme (Říčan, 2014).

Dítě si zpravidla neuvědomuje, když mu nejbližší neposkytují dostatečnou emoční podporu. Na rozdíl od něj adolescent už tyto nedostatky vnímá a dokáže si uvědomit, že někdy může být vhodnější hledat citové zázemí u jiných osob než u rodičů. Vztah k nim posuzuje v širším kontextu, s vědomím různorodosti vazeb, a při tom se opírá o vlastní zkušenosti. Tento proces mu umožňuje nahlížet na vztah k rodičům komplexněji a posouvat ho na hlubší úroveň. Zároveň se učí vnímat nejen svůj pohled, ale také perspektivu rodičů, což mu pomáhá lépe porozumět vzájemné dynamice (Vašutová, 2013).

3.1.2 Vztahy s vrstevníky/přátelství

Období sociální reorientace, které nastává mezi dětstvím a dospíváním, se vyznačuje větším důrazem na vrstevníky, s nimiž dospívající tráví stále více času. Názory, zájmy a chování dospívajících jsou v tomto období výrazně ovlivňovány jejich vrstevníky (Vágnerová, 2021). Vrstevníci jsou v období dospívání významní a mají důležitou roli. Je to proto, že přestože dospívající ještě nejsou připraveni žít sami, jejich vazba na rodiče slábne. Cítí však, že potřebuje podporu a zastání těch, kteří řeší srovnatelné problémy jako on. Může s nimi mluvit o svých názorech a pocitech, svěřit se jim a získat od nich potvrzení svých pravd (Vašutová, 2013).

Socializace ve skupině vrstevníků vede nejprve k připoutání, po němž následuje postupné oddělování od vrstevníků a podřizování se jejich požadavkům. V prostředí takové skupiny lze socializaci rozdělit do několika fází:

- Na počátku dospívání roste touha zapadnout do skupiny vrstevníků, což vede k většímu dodržování jejích norem.
- Dospívající, kteří se identifikují se skupinou a oceňují sociální přijatelnost, přecházejí do fáze přijetí skupinové identity.
- Po určité době identifikace se skupinou splní svůj vývojový účel a toto pouto postupně vyprchá. To se projevuje menší poddajností a větší kritičností vůči skupinovým normám a názorům (Vágnerová, 2021).

Dospívající také získávají společenské postavení a pocit vlastní hodnoty tím, že se připojí ke skupině vrstevníků. Nejvíce času zabírá „povídání“ neboli neformální diskuse. Vztahy nabízejí prostředí pro rozvoj a hodnocení vlastních sociálních dovedností a hodnoty, zatímco přátelé a kamarádi nabízejí zvláštní znalosti. Dospívající mohou vnímat sociální stigma, pokud nezapadají do své vrstevnické skupiny. Sebeúcta je obvykle vyšší u lidí,

kterým se dostává příznivého hodnocení od vrstevníků než u těch, kterým se dostává méně příznivého hodnocení (Macek, 2003). Vliv vrstevníků je největší na začátku dospívání a s věkem postupně slábne. Starší dospívající stále více zvažují své myšlenky, místo aby je slepě přijímali. Dospívající by měli mít možnost vymezit se vůči skupině vrstevníků, protože jim to pomůže překonat obavy, když dospějí a stanou se soběstačnými. Takové sebeurčení je poměrně jednoduché a člověk si snadno vytvoří pozitivní sebeobraz. V dnešní době je skupinová identita důležitou součástí identity jedince (Vágnerová, 2021). Naplnění vlastní identity je totiž bezpochyby jedním z nejdůležitějších cílů dospívání. Dospívající využívá dětství a dospívání, stejně jako všeho, co svět dospělých – včetně rodičů – představuje, aby definoval sám sebe. V symbolickém smyslu se dospívající postupně stává režisérem svého vlastního života; chce být jedinečný a opravdový, odklonit se od všeho, co představuje svět generace jeho rodičů. Během této doby se snaží právě co nejvíce přiblížit jedné z komunit svých vrstevníků (Vašutová, 2013).

Některé z dalších potřeb dospívajícího mohou uspokojit právě i jeho vrstevníci. Spolehlivý společník se srovnatelnými hodnotami a zájmy poskytuje citovou jistotu. Blízcí přátelé, milenci a vrstevníci dospívajících se dělí do tří kategorií. V tomto období jsou mezilidské interakce klíčové. Vrstevníci mezi sebou sdílejí myšlenky, emoce a vzorce chování. Mohou se navzájem vystavovat zkouškám. V tomto období se pozice protivníků a spoluhráčů rychle mění. Dospívající postupně získávají pocit vlastní nezávislosti. Dunphy popsal vznik vrstevnických vztahů již v 60. letech 20. století. I dnes můžeme toto označení přijmout (Vašutová, 2013).

- V první fázi vznikají izosexuální skupiny, které jsou tvořeny zhruba čtyřmi až šesti blízkými kamarády;
- ve druhé fázi se začínají scházet skupiny dívek a chlapců k různým aktivitám;
- ve třetí fázi se spojují větší heterosexuální skupiny vrstevníků;
- ve čtvrté fázi vzniká větší vrstevnický kontext – již vzniklé skupiny se střetávají;
- v páté fázi chlapci a dívky tvoří páry, velká skupina se rozpadá a zůstávají menší skupiny tvořené partnerskými páry (Macek a Lacinová, 2006).

Vztah k přátelství se v průběhu dospívání mění. Ve srovnání se skupinou tráví starší dospívající více času se svými blízkými kamarády. V porovnání s dřívější dobou jsou přátelství obvykle trvalejší a významnější a slouží jako cenný zdroj podpory. Dospívající se

učí rozlišovat mezi drobnými hádkami a vážnějšími spory, které mají potenciál přátelství zničit. Představa o přátelství se u chlapců a dívek v několika ohledech liší. Dívky si více než chlapci cení empatie a sdílení. Chlapci připouštějí soutěživost a více si cení skupinových aktivit. Zatímco starší adolescenti již rozlišují mezi kamarády, členy skupiny a neznámými vrstevníky, adolescenti na počátku dospívání vnímají většinu vrstevníků stejně. V porovnání s neznámými lidmi projevují kamarádům větší ohleduplnost a laskavost (Vágnerová, 2021).

Věk a pohlaví mají vliv na množství vrstevníků, kteří jsou považováni za dobré přátele. Ačkoli dívky uvádějí, že mají méně přátel, mají obvykle důvěrnější a exkluzivnější vztahy. Ačkoli 77 % starších dospívajících uvedlo, že mají více než pět silných přátel, chlapci uvádějí, že mají celkově více přátel, ale tato přátelství jsou obvykle pomíjivější. Chlapci upřednostňují počet přátelství před jejich hloubkou a kvalitou. Tento sklon je u nich patrný již od útlého věku. Dospívající dívky měly méně blízkých přátel, což může svědčit o sociální vyspělosti, ale také o silnějším požadavku na smysluplnější vazby. I když se občas může jednat o stylizaci, dívky v tomto věku častěji považují přítelkyni za nejvýznamnější osobu ve svém životě. Blízká přátelství nemají pro chlapce takový význam, zejména v prvních letech adolescence (Gecková et al., 2000).

3.1.3 Vztahy partnerské

Sexualita se probouzí a přitažlivost k opačnému pohlaví se vyvíjí v souladu s fyzickým dospíváním jedince (Blatný, 2016). V této fázi života, dospívání, se kromě přátelských a skupinových vztahů začíná zkoumat i oblast milostných vztahů. Zprvu se projevuje převážně zájem o druhou osobu, a s tím souvisejí i erotické pocity, které se objevují v rámci fyzického vývoje. Dospívající je v této době mohou vyjadřovat ve svém chování, i když zpravidla jde o autoerotické nebo fantazijní prožitky v raných fázích dospívání (Vágnerová, 2021).

Toto období je charakterizováno vášnivým, rozmanitým a často i šťastným nebo nešťastným milostným životem. O vztazích, sexu a erotice se hovoří více než kdy jindy v průběhu života (Říčan, 2014). Seznamování a první známky zamilovanosti vznikají z mnoha různých faktorů. Přitažlivost, často spojená s fyzickou atraktivitou nebo atraktivním chováním, vyvolává touhu po navázání schůzky a hlubšího kontaktu, což potvrzuje dvoření. V této fázi však ještě nemusí mít lidé ambici vybudovat hluboký vztah – spíše jim jde o potvrzení účinnosti svých taktik a vlastní hodnoty pro možný partnerský vztah (Vágnerová, 2021). Dívky a chlapci prožívají sexualitu a milostné chování v různých sociálních

kontextech. Tradičně se mužská role pojí s vazbami na sílu nebo dobývání. Mezi chlapci je běžná komunikace o sexuálním chování, přičemž prokázání sexuální kompetence v této oblasti zvyšuje jejich společenské postavení. Na druhé straně myšlenky dívek na sexualitu a případné diskuse o ní jsou často orientovány na hodnocení vlastní sexuální přitažlivosti pro druhé pohlaví, zatímco jejich aktivní sexualitu obvykle podněcuje přítel, nikoli vrstevníci (Macek, 2003).

Fyzická intimita se ne vždy odehrává pouze s jediným partnerem, avšak první vztahy zpravidla končí u polibků a nesmělých objetí. Mladí lidé obvykle střídají partnery a uvědomují si, že se jedná o fázi experimentování – nejen na úrovni tělesné, ale i emocionální. Touží po co nejrychlejším prožití nových zkušeností. Občas dochází k ukončení i hlubších a intenzivních vztahů, když si jeden z partnerů uvědomí, že ještě není připraven na citové závazky a chce získat více zkušeností. V odborných kruzích se tento jev označuje jako polygamní stádium sexuálního vývoje, kdy je každý vztah vnímán jako dočasný a očekává se jeho brzké ukončení, což obvykle brání vzniku hlubokých citových zranění. Výjimkou jsou situace, kdy opakované neúspěchy v navazování vztahů vedou k pocitům méněcennosti a zoufalství (Říčan, 2014).

Menšinová sexuální identita, touhy a orientace se obvykle poprvé zvýrazní v prostředí romantických setkání dospívajících. Je třeba mezi těmito představami rozlišovat. Když hovoříme o sexuální identitě, máme na mysli identifikaci jako muž nebo žena na základě svých sexuálních zkušeností a chování. Volba nebo preference mužského či ženského partnera pro naplnění sexuálních aktivit se označuje jako sexuální orientace. Není to vždy snadný a jednoduchý proces, i když u velké většiny dívek se vyvíjí ženská sexuální identita a sexuální orientace na muže a u velké většiny chlapců se vyvíjí mužská sexuální identita a sexuální orientace na ženy (Macek, 2003).

Vztahy s partnery lze považovat za cenný zdroj informací, zejména pokud jde o sebepoznání. Tento typ poznání se týká rozdílů a často i nesrovnalostí mezi partnery. Mnoho sociálních dovedností, zejména altruismus – schopnost upřednostňovat zájmy druhých před svými vlastními – se získává v takovém partnerství. V partnerství se vynořuje touha mít milovanou osobu jen pro sebe a odpor k uznání, že by mohla trávit čas s někým jiným nebo se současně věnovat jiným aktivitám. Po jakémkoli pokusu o změnu nebo zmírnění dynamiky partnerství často následuje pocit zrady. Takové smýšlení se týká značného neklidu dospívajících v romantickém vztahu, kde se může projevit i strach ze ztráty vlastní, nezralé identity (Vágnerová, 2021).

Větší očekávání od jejich vztahu by mohla ohrozit jejich vyvíjející se jedinečnou identitu. Aby se vztah stal vyváženějším, a tedy i trvalejším, musí se vyvíjet jak osoba, tak vztah. Romantické vztahy dospívajících jsou obvykle krátkodobé vzhledem k jejich objevitelské povaze. Dospívajícím chybí osobní zralost potřebná k navázání závazného vztahu. Dlouhodobější partnerský vztah vyžaduje určitou míru odpovědnosti a vyvíjí na partnera tlak, aby částečně omezil své vlastní chování. Párová identita se může rozvíjet pouze za těchto podmínek. I když jsou heterosexuální vztahy v pozdní adolescenci méně vratké a prchavé než na začátku, stále je hlavním cílem zkušenost (Vágnerová, 2021).

II PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V následující části diplomové práce budeme navazovat na teoretickou část. Nejprve jsme si definovali, jaké máme styly citové vazby a jakým způsobem dokáží jedince ovlivnit v jeho životě. Dále jsme se věnovali období adolescence, čím si adolescent v tomto období prochází, jak se mění jeho již získané vztahy nebo které nové vztahy může objevovat. V poslední kapitole se zabýváme tématem úzkosti. Věnovali jsme se obecně tomuto pojmu, čím se úzkost vyznačuje nebo jak ji můžeme klasifikovat a kde má kořeny v historii.

Výzkum je zaměřen na adolescenty a jejich osobní citovou vazbu vůči čtyřem nejdůležitějším osobám v jejich životě. Také se budeme zabývat tím, zdali se potýkají s nějakou mírou úzkosti v jejich běžném životě.

4.1 Výzkumný problém

Jedinec si na začátku života osvojí citovou vazbu k nejbližším osobám. Tuto vazbu nebo vazby si následně přenáší do průběhu jeho celého života a implementuje je do dalších citových vztahů. Jako první, ke komu by si měl jedinec vytvořit citovou vazbu je matka (nebo osoba, která o jedince pečuje). S tím úzce souvisí transgenerační přenos, kdy matka disponuje také určitou citovou vazbu. Podle toho, jakou má matka citovou vazbu, takovým způsobem se k jedinci chová a ten si přebírá určité vzorce. To, jaký máme vztah s rodiči a jak se oni chovali k nám v našem dětství vytváří pozdější osobnost v dospělosti, ať už v pozitivním, ale i negativním slova smyslu.

V dnešní době je pořád důležitější a aktuálnější se věnovat psychice lidské osobnosti. Je důležité provádět psychohygienu, jelikož naše duševní zdraví je stejně podstatné jako to fyzické zdraví. Bohužel stále je mnoho lidí, kterým tato problematika nepřijde důležitá a opomíjejí ji. Ať už v rámci společenské, ale i své vlastní roviny. Je také důležité se věnovat psychickým problémům v průběhu celého života jedince. Není ani výjimkou období adolescence, kdy je na jedince kladen velký nápor ze strany školy, ale i v osobním životě, kdy se adolescent mění. V tomto období může adolescent procházet nebo si vytvořit určité druhy úzkosti a je potřeba věnovat pozornost primární prevenci nebo již vzniklé úzkosti.

S ohledem na tuto problematiku jsme si na základě výzkumného problému stanovili následující výzkumné otázky.

1. Jaký je nejčastější styl citové vazby u adolescentů?
2. Jaká je míra úzkosti u adolescentů?

3. Jaký je výskyt citové vazby v závislosti na pohlaví?
4. Jaký je rozdíl v citové vazbě vůči matce a otci?
5. Jaká je souvislost mezi mírou úzkosti a určitými styly citové vazby?

Cílem práce je přispět k lepšímu porozumění dynamice citových vazeb a jejich vlivu na úzkostné projevy u adolescentů, což může být cenným příspěvkem pro oblasti psychologie, pedagogiky i preventivních programů zaměřených na podporu psychického zdraví mládeže.

4.2 Výzkumné cíle a hypotézy

V této části se budeme věnovat stanovenému tématu na to navazujícím výzkumným cílům a souvisejícím otázkám. Ty jsme si v této diplomové práci stanovili pro účely kvantitativního výzkumu. Hlavním tématem naší práce je citová vazba u adolescentů a jejich míra úzkosti. Na základě tohoto tématu jsme si stanovili následující výzkumné cíle.

- Zjistit, jaké jsou typy citové vazby u adolescentů

Hlavní cílem výzkumu je identifikovat citové vazby u adolescentů. Teorie citové vazby poukazuje na to, že vazba k nejbližším osobám v raném dětství ovlivňuje pozdější vztahy v dospělosti. Předpokládá se, že adolescenti vykazují různé styly vazby, které mohou mít vliv na jejich emocionální prožívání a sociální vztahy.

- Zjistit, úroveň úzkosti u adolescentů

Období adolescence je obdobím, kdy jsou dospívající vystaveni většímu množství stresu. Z toho důvodu je dospívání často doprovázeno vyšší mírou úzkosti, zejména v důsledku mnoha sociálních a vývojových změn. Mít povědomí o tom, jakou míru úzkosti adolescenti mají je důležité z hlediska toho, že úzkostné poruchy mohou vést k závažnějším psychickým problémům, pokud nejsou včas podchyceny. Získané výsledky by mohly napomoci sociálním pedagogům a odborníkům, kteří s touto věkovou skupinou pracují.

- Zjistit, zda se citová vazba liší na základě pohlaví

V odborných publikacích se můžeme dozvědět, že styl citové vazby může být ovlivněn faktem, zdali se jedná o dívku nebo chlapce. Dívky bývají častěji spojovány s ambivalentním stylem citové vazby, na rozdíl od toho chlapci bývají spojováni s vazbou vyhybavou. Proto je tento cíl výzkumu zaměřen na to, jestli se citová vazba liší u dívek a chlapců.

- Zjistit, jestli existují rozdíly v citové vazbě vůči matce a otci

Jestliže adolescent bude mít bezpečnou citovou vazbu k matce, neznamená to, že bude stejnou vazbu mít i k otci. Samozřejmě je i možné, že by mohl jedinec vykazovat vazbu k oběma rodičům stejnou, ale nejistou. V takových případech, kdy by jedinec vykazoval minimálně k jednomu rodiči nejistou vazbu, tak by rodina měla tento problém řešit. Jelikož v mnoha případech jde o to, jaký styl citové vazby má sám rodič vůči dítěti a kterou mu následně předává.

- Srovnání míry úzkosti u jednotlivých stylů citové vazby

Posledním výzkumným cílem je prozkoumat, zda adolescenti s jistým stylem citové vazby vykazují nižší míru úzkosti než adolescenti s nejistým stylem. Teorie citové vazby naznačuje, že jedinci s jistým stylem vazby mají tendenci prožívat méně stresu a úzkosti, protože se cítí bezpečněji ve svých vztazích a mají lepší schopnost zvládat obtížné situace. Naopak styly nejisté vazby bývají spojovány s vyšší mírou úzkosti, protože jedinci s těmito styly mívají problémy s důvěrou a emocionální stabilitou.

Na základě stanovených výzkumných cílů jsme stanovili následující výzkumné hypotézy.

- H1: Styl citové vazby se bude lišit podle pohlaví.
- H2: Předpokládáme, že citová vazba adolescentů bude vůči matce a otci odlišná.
- H3: Adolescenti s jistým stylem citové vazby budou vykazovat nižší míru úzkosti v porovnání s jedinci s nejistým stylem citové vazby.

4.3 Metoda sběru dat a zpracování

V této části se budeme věnovat výzkumnému nástroji, který byl využit ke sběru dat o stylu citové vazby a míře úzkosti u adolescentů. Konkrétněji se jedná o dva standardizované dotazníky, kterými jsou dotazník vztahové vazby Experiences in Close Relationships – Relationship Structures (dále jen ECR-RS) a Beckův inventář úzkosti (Beck Anxiety Inventory, dále jen BAI). Dotazník se skládal z 59 položek, kdy na začátku dotazníku byly dvě demografické otázky na věk a pohlaví respondentů.

Prvním výzkumným nástrojem je dotazník vztahové vazby ECR-RS, který vytvořili Fraley, Waller a Brennam (2000) jako nástroj k hodnocení kvality citové vazby v různých vztahových oblastech u dospívajících a dospělých jedinců. Dotazník měří ve dvou

dimenzích, těmi jsou dimenze úzkosti a vyhýbavosti ve vztazích: Tyto dimenze se vztahují ke čtyřem klíčovým vazbovým osobám: matka, otec, romantický partner a přítel. Skládá se ze 36 položek, u kterých respondenti vyjadřují míru souhlasu na sedmibodové Likertově škále, kde 1 znamená "naprosto nesouhlasím" a 7 "naprosto souhlasím". Každá položka se zaměřuje na specifický aspekt emocionální vazby, jako je závislost, citová jistota nebo strach z odmítnutí v daném vztahu. Tento přístup, ve formě dotazníku ECR-RS, umožňuje zjistit, jakým způsobem se adolescenti citově vážou k jednotlivým lidem a identifikovat jejich styly citové vazby. To přesně odpovídá výzkumným otázkám zaměřeným na zkoumání stylů citové vazby. Skóre je hodnoceno odděleně pro každou dimenzi (úzkost a vyhýbavost) a každý vztah zvlášť. Nižší skóre v obou dimenzích naznačuje bezpečnou citovou vazbu, zatímco vyšší skóre ve vyhýbavosti nebo úzkosti svědčí o rizikovém stylu citové vazby (Fraley, 2000). Jak bylo uvedeno výše, ECR-RS se zaměřuje na dvě klíčové dimenze citové vazby: úzkost a vyhýbání. Položky týkající se dimenze úzkosti zkoumají obavy jednotlivce z odmítnutí nebo opuštění blízkou osobou a také míru jeho citové závislosti na těchto vztazích. Typické otázky mohou zahrnovat výroky jako „Bojím se, že mě dotyčná osoba může opustit“ nebo „Trápím se tím, že o mě dotyčná osoba nebude stát tak, jak já stojím oni“. Tato problematika je zejména významná pro výzkum vztahů a jejich dopadu na úroveň úzkosti u adolescentů, přičemž se zaměřuje na výzkumné otázky týkající se rozpoznání stylu citové vazby a míry úzkosti v závislosti na těchto stylech vazby. Druhou dimenzí se zjišťuje vyhýbavost, která se zaměřuje na emocionální blízkosti, jak se jedinec cítí v situacích, kdy je třeba navázat intimnější vztah s ostatními. Typické výroky v této oblasti zahrnují například: „Pomáhá mi, když se v případě potřeby mohu obrátit na dotyčnou osobu.“ nebo „Necítím se dobře, když se mám dotýkat osobě svěřovat.“ Tato dimenze nám pomáhá osvětlit rozdíly v úrovni úzkosti a tendenci k vyhýbání se intimním vztahům mezi jednotlivci s různými styly citové vazby (Cígler, 2019).

Otázky se vyhodnocují na základě zprůměrování získaných odpovědí. Vyhodnocuje se zvlášť dimenze úzkostná a dimenze vyhýbavá, a to ke každé vztahové osobě jednotlivě (matka, otec, partner, přítel). Tím pádem získáme celkem čtyři styly citové vazby ke každé osobě. Skóre vyhýbavosti získáme zprůměrováním otázek 1 až 6, přitom otázky 1, 2, 3 a 4 mají reverzí skórování. Skóre úzkosti se vyhodnotí zprůměrováním zbylých otázek tzn. otázky 7 až 9. Je důležité tato obě skóre vypočítat zvlášť, jelikož jejich míra umožňuje vytvořit styl citové vazby. Pokud je vyšší skóre v dimenzi úzkosti ukazuje na zvýšenou míru obav z opuštění a odmítnutí v daném vztahu, zatímco vyšší skóre v dimenzi vyhýbání

naznačuje tendenci vyhýbat se emocionální blízkosti vůči dotyčné osobě. Tyto výsledky nám napomůžou vytvořit styl citové vazby jedince ve vztahu k různým lidem (matka, otec, partner, přítel). To nám napomůže si vyhodnotit výzkumné cíle, které jsme si stanovili. Díky získaným výsledkům jsme schopni respondenty kategorizovat do jednotlivých stylů citové vazby – bezpečná, úzkostná, vyhýbavá, dezorganizovaná – vůči každé zkoumané vztahové osobě.

Druhý standardizovaný dotazník byl použit Beckův inventář úzkosti (BAI), který vyvinul Aaron T. Beck v roce 1988. Jedná se o psychometrický nástroj, který měří intenzitu úzkosti na základě zhodnocení somatických a subjektivních příznaků úzkosti. V dotazníku se setkáme s hodnocením výroků jako například „Bušení srdce“, „Neklid“, „Panika“ nebo „Pocit na omdlení“. BAI disponuje 21 položek, u kterých se respondent zamýšlí a hodnotí, zdali tyto jednotlivé symptomy úzkosti pociťoval v rámci posledního týdne. Pro zaznamenávání odpovědí se v tomto dotazníku používá také Likertova škála, stejně jako v ECR-RS. V tomto případě je škála rozdělena do čtyř stupňů a nachází se zde hodnoty 0 – vůbec ne; 1 – mírně; 2 – středně; 3 – vážně, tyto hodnoty umožňují individuální posouzení síly konkrétního symptomu. Hodnota 0 indikuje, že symptom se vůbec nevyskytoval. Pokud respondent zaznamená jeden bod, symptom ho mírně obtěžoval, což by odpovídalo pocitu „moc mě to nerušilo“. Dva body může označit v případě, že symptom byl středně závažný, tedy pokud zaznamenal, že „to bylo nepříjemné, ale dalo se to vydržet“. Tři body pak respondent označí, pokud byl symptom vážný, což odpovídá prožitku „stěží jsem to vydržel/a“. Položky BAI byly vybrány tak, aby odpovídaly hlavním příznakům úzkosti a reflektovaly celkovou míru úzkosti jedince. Odpovědi jsou sečteny do celkového skóre, které nabývá hodnot od 0 do 63 bodů (Kamarádová et al., 2016). Skóre je interpretováno podle čtyř úrovní: normální nebo žádná úzkost (0–9 bodů), hodnoty, které nabývají od 10–18 bodů se řadí do mírné až střední úzkosti, střední až silná úzkost se pohybuje od 19–29 bodů a hodnoty, které vykazují 30–63 bodů spadají do kategorie silné úzkosti (Julian, 2011).

Použití těchto dvou nástrojů nám umožňuje získat potřebné informace a následně analyzovat vztah mezi styly citové vazby vůči konkrétním osobám a jejich úzkostem. Dotazník byl rozesílán za pomoci online prostředí, takže se jednalo o metodu CAWI. Tato metoda byla pro náš výzkum nejlepší volbou, jelikož byl zvolen vícestupňový výběr souboru a byly vybrány kraje z různých míst České republiky. CAWI je tedy metodou dotazování, kdy prostřednictvím webového formuláře umožňuje respondentovi odpovídat samostatně

díky myši a popřípadě i klávesnice. V našem výzkumu respondenti využívali pouze myš, zatímco klávesnice nebyla zapotřebí. Tato metoda nám umožnila přehledně zobrazit dotazníkové otázky, které byly potřebné k získání dat.

Jakmile jsme získali potřebná data mohli jsme začít se zpracováním získaných dat z dotazníku. Nejdříve jsme stanovili každému respondentovi jeho citovou vazbu vůči každé vztahové osobě. Následně jsme na základě získaných bodů v druhém standardizovaném dotazníku (BAI) vyhodnotili každému respondentovi jeho míru úzkosti. Rovněž byly zpracovány a vyhodnoceny demografické otázky, které se nacházely na začátku dotazníku.

4.4 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tohoto výzkumu byl tvořen adolescenty ve věkovém rozmezí 15–22 let. Tato věková skupina byla zvolena z důvodu jejího významu pro studium citových vazeb a míry úzkosti, jelikož adolescentní období představuje klíčovou etapu pro vývoj emočních vztahů a zvládání stresu.

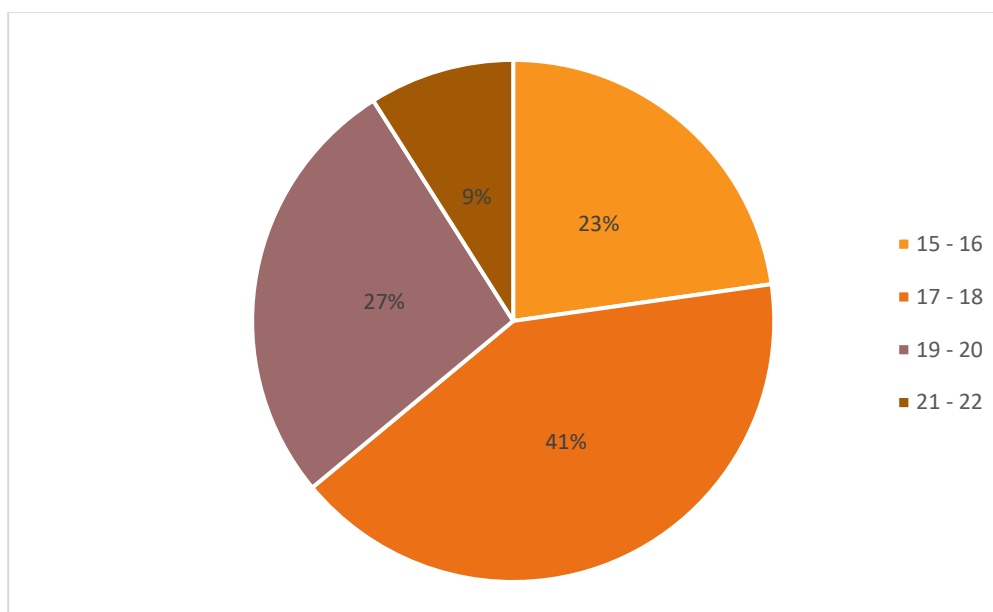
Základní soubor tvořila populace adolescentů ve věku 15–22 let žijících v České republice. Zahrnoval studenty středních škol a mladé dospělé, kteří studují na vysokých školách nebo již ukončili středoškolské vzdělání a věnují se profesnímu životu. Adolescence je klíčovým obdobím, kdy se rozvíjí citové vazby a schopnosti zvládání stresových situací. Tyto faktory významně ovlivňují úroveň úzkosti a kvalitu mezilidských vztahů.

Pro výběr respondentů byl použit vícestupňový náhodný výběr, který umožňuje reprezentativní zastoupení různých charakteristik populace a minimalizuje vliv systematické chyby. Výběrový soubor tvořilo 211 respondentů ve věkovém rozmezí 15–22 let, což umožňuje dostatečnou statistickou sílu při analýze vztahů mezi proměnnými, jako jsou styl citové vazby a míra úzkosti. Tento počet také reflektoval dostupné časové a organizační možnosti výzkumu. V první fázi byly náhodně vylosovány tři kraje České republiky – konkrétně Jihomoravský, Pardubický a Olomoucký kraj. Tento výběr zajišťoval geografickou rozmanitost a umožňoval porovnat regiony s různými socioekonomickými charakteristikami. Ve druhé fázi byly v rámci těchto krajů náhodně vybrány konkrétní vzdělávací instituce, například střední školy a vysoké školy, aby bylo dosaženo reprezentativního vzorku studentů. Losování probíhalo prostřednictvím databáze škol zveřejněné Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy ČR. Bylo vybráno 32 škol. Ve třetí fázi byli náhodně osloveni studenti a mladí dospělí těchto institucí. Použití vícestupňového náhodného výběru umožnil získat data od širokého spektra adolescentů,

kteří se liší nejen geograficky, ale i socioekonomickým zázemím a typem studované instituce. Výzkumný vzorek o velikosti 211 respondentů byl zvolen s ohledem na doporučení pro kvantitativní výzkumy, které zdůrazňují význam dostatečně velkých souborů pro zajištění spolehlivých výsledků.

Náš výzkumný vzorek představoval 60 % chlapců (tj. 128 respondentů) a 40 % dívek (tj. 83 respondentek). Největší zastoupení má věková skupina od 17 do 18 let (41 %), na podobných úrovních je kategorie 19-20 let (27 %) a 15-16 let (23 %). Nejmenší zastoupení měla věková hranice 21-22 let (9 %). Tyto údaje jsme získali díky dvěma demografickým otázkám, které se nacházely na začátku dotazníku. A zároveň to byly jediné dvě vstupní otázky. Poté již následovaly standardizované dotazníky.

Graf 1: Procentuální zastoupení věkových kategorií



5 VÝSLEDKY VÝZKUMU

Tato kapitola prezentuje získané výsledky, kterých jsme dosáhli zpracováním nasbíraných dat prostřednictvím dotazníkového šetření. Tyto výsledky nám pomohou dosáhnout odpovědí na naše cíle a hypotézy, které jsme si stanovili na začátku výzkumu v předešlé kapitole. Za pomoci tabulek a grafů můžeme přehledně znázornit odpovědi respondentů, které také doplňujeme slovním komentářem a interpretací.

5.1 Styl citové vazby u adolescentů

Na základě odpovědí ze standardizovaného dotazníku ECR-RS jsme byli schopni ke každému respondentovi vytvořit jeho styly citové vazby. Zaměřujeme se zde na zjištěné styly citové vazby, které respondenti vykazují vůči čtyřem klíčovým osobám v jejich životě, a to vůči matce, otci, blízkému příteli nebo přítelkyni a romantickému partnerovi nebo partnerce. Díky odpovědím v dotazníku ECR-RS jsme u každé vztahové osoby respondenta vyhodnotili míru úzkosti a vyhýbání. Tento úkon nám umožnil respondenty zařadit do jednotlivých kategorií, podle toho, jaký styl citové vazby vykazují vůči daným vztahovým osobám.

Získané výsledky můžeme interpretovat ve dvou rovinách. Jednak se na výsledky můžeme podívat celistvě, jaký styl citové vazby u jednotlivých respondentů dominuje a tím vytvořit jeden dominující styl citové vazby. Druhý úhel pohledu nám umožňuje věnovat se jednotlivým stylům citové vazby vůči každé vztahové osobě zvlášť. To nám pomáhá sledovat, zda se u respondentů vykazují odlišné styly vazby v závislosti na typu vztahu.

Nejdříve se podíváme na data, která nám ukazují, jaký styl citové vazby je u respondentů ten dominující. V tomto případě jsme u respondentů, na základě jejich odpovědí vytvořili dominující styl vazby. Dosáhli jsme toho tak, že jsme ze čtyř stylů vazby vůči jednotlivým osobám vyhodnotili ten styl, který nejvíce převládal, tudíž byl dominující. Díky tomu jsme byli schopni respondenty zařadit do tří kategorií. Pokud respondenti měli převažující jistou citovou vazbu, tak jejich dominující citová vazba byla jistá. Ti respondenti, kteří více spadali do nejistých citových vazeb – vyhýbavá, úzkostná nebo dezorganizovaná – spadali do dominující nejisté citové vazby. Samozřejmě se zde objevovali i takoví, kteří měli dvě vazby jisté a dvě vazby nejisté vůči vazbovým osobám. Ty jsme nemohli ani do jedné z těchto kategorií zařadit, takže vznikla třetí kategorie, kterou byla nedominující vztahová vazba.

V názorné tabulce, kterou můžeme najít níže pod textem můžeme vidět zastoupení těchto tří kategorií v závislosti na pohlaví. Ze získaných dat můžeme konstatovat, že dominující jistou citovou vazbu má 30,8 % respondentů z celkového počtu. U největšího počtu respondentů byla jako dominující vazba identifikována nejistá citová vazba, která převažovala ve vztazích vůči jednotlivým vztahovým osobám. Nejistá vazba se objevila u celkem 52,1 % respondentů. U 17,1 % respondentů se nepodařilo zjistit dominující citovou vazbu, tím pádem spadají do kategorie nedominující citové vazby. Tito respondenti nevykazovali jasně dominující styl citové vazby. Jelikož vůči vztahovým osobám neměli rovnoměrné zastoupení citové vazby, a to nám znemožnilo jednoznačně určit dominující styl. Tím pádem nemůžeme ani hovořit o jasné dominanci jednoho stylu.

Tabulka 2: Dominující styl citové vazby

Styl citové vazby	Počet respondentů
Jistý styl citové vazby	65 (30,8 %)
Nejistý styl citové vazby	110 (52,1 %)
Nedominující styl citové vazby	36 (17,1 %)

Následně se na výsledky podíváme z jiné perspektivy, a to tak že se zaměříme na konkrétní vztahové osoby, na které se měli respondenti zaměřit při odpovídání na otázky. Tím jsme získali konkrétní data a styly citových vazeb k matce, otci, partnerovi/partnerce, nejlepšímu příteli/přítelkyni. Tento pohled nám napomůže lépe pochopit rozdíly ve vázání v závislosti na typu vztahu. Tabulka číslo 3, kterou najdete níže, znázorňuje četnost výskytu jednotlivých stylů citové vazby respondentů ve vztahu vůči čtyřem vztahovým osobám. Získaná data nám následně napomohla respondenty kategorizovat do čtyř stylů citové vazby, kterými jsou bezpečná, vyhýbavá, ambivalentní (úzkostná) a dezorganizovaná citová vazba.

Nejprve se podíváme na konkrétní styly citové vazby. Bezpečný styl citové vazby byl u dotazovaných nejčastěji zastoupený napříč všemi zkoumanými vazbami. Z analýzy výsledků vyplývá, že největší podíl respondentů vykazuje bezpečný styl vazby vůči nejlepšímu příteli/přítelkyni. Bezpečný styl vazby vůči nejlepšímu příteli/přítelkyni vykazuje 51,2 % respondentů. Velké zastoupení má i vztahová vazba na matku (43 %) a na partnera nebo partnerku (43,6 %). Zatímco ve vztahu k otci má nejmenší podíl zastoupení. Pouze 32,7 %. Respondentů vykazují k otci bezpečnou citovou vazbu. Z tohoto zjištění

může vyplývat, že adolescenti pocítují ve vztazích s vrstevníky větší míru důvěry, otevřenosti a emoční dostupnosti. Nebojí se svým vrstevníkům svěřovat a řešit s nimi jejich životní situace a problémy. Ve vztahu k matce bylo také velké zastoupení bezpečné vazby, což potvrzuje fakt, že matka je pro toto životní období pro adolescenta podstatná. Ve vztahu k otci se bezpečná vazba objevovala méně často, to může naznačovat určité rozdílnosti v kvalitě citové vazby vůči oběma rodičům.

Dalším stylem citové vazby je vazba vyhýbavá, která byla nejčastěji zastoupena ve vztahu k otci (40,8 %) a ve vztahu k matce (40,3 %). Tento styl citové vazby se projevuje právě sníženou potřebou blízkosti a směřuje k většímu emocionálnímu odstupu, což může souviset s menší mírou vnímavosti rodičovské podpory nebo již předešlá zkušenost s odmítáním. V tomto období je typické, že si adolescenti udržují větší odstup od rodičů a nejsou tak otevření a sdílní. Zatímco vůči partnerovi/partnerce a nejlepšímu příteli/přítelkyni se objevuje velice zřídka. Do vyhýbavé citové vazby vůči partnerovi nebo partnerce spadá 5,7 % a vůči nejlepšímu příteli/přítelkyni se objevuje 11,8 %. Tyhle data opět naznačují, že adolescent v průběhu dospívání více tíhne ke svým vrstevníkům nebo přátelským skupinám nežli k rodičům. Může zde hrát i fakt, že adolescenti si prochází stejnými životními nebo situačními fázemi. Společně řeší první lásky, trable v sociálních skupinách, školní problémy, a přece jen budou nejspíše tyto problémy radši řešit s někým, kdo si prochází tím stejným.

Úplně obráceně je to v ambivalentní neboli úzkostné citové vazbě. Zatímco u vyhýbavé vazby rodiče zastupovali čtenější zastoupení a druhé dvě kategorie měly výrazně menší zastoupení, zde je to přesně naopak. Úzkostná citová vazba se nejvíce projevuje ve vztahu vůči partnerovi/partnerce, jelikož 37 % vykazuje tuto citovou vazbu vůči vztahové osobě. Můžeme to dávat za příčinu tomu, že adolescenti partnerské vztahy prožívají poprvé a nejsou si v nich kolikrát jisti. Proto mají z těchto vztahů větší obavy a projevuje se u nich emoční nestabilita. Adolescenti často v tomto období ještě nevědí, co by od takového partnerského vztahu měli očekávat a co by od něho obecně vůbec chtěli. S tímto souvisí i ten fakt, že v tomto období se u adolescenta ještě stále vyvíjí jeho vlastní identita, proto je důležité, aby partnerský vztah byl vyvážený a umožňoval tak adolescentům vyvíjet jejich osobnost. Přátelské vztahy jsou na tom podobně, ale o něco lépe. Vůči nejlepšímu příteli/přítelkyni vykazuje 22,3 % respondentů ambivalentní citovou vazbu. Nejlépe jsou na tom v tomto případě rodiče. Kdy vůči matce vykazuje tuto vazbu 6,2 % respondentů a vůči otci 5,7 % respondentů. Tento styl je charakteristický tím, že jedinec vyžaduje silnou potřebu blízkosti,

která je zároveň spojena s obavami z odmítnutí a opuštění. Proto vyšší četnost vykazovaly vztahy s vrstevníky a partnerské vztahy, jelikož mohou být zdrojem nejistoty a emoční ambivalence. Adolescentům na těchto vztazích záleží a můžou mít obavy, že je někdo opustí.

Jako poslední styl citové vazby máme dezorganizovanou vazbu, která často signalizuje vnitřní konflikt mezi potřebou blízkosti a strachem z ní. Tento styl vazby se nejvíce objevoval ve vztahu vůči otci. Kdy 20,9 % respondentů spadá do dezorganizovaného stylu citové vazby k otci. Vyšší zastoupení tohoto stylu v souvislosti ve vztahu s otcem může být odrazem nejednoznačných či nepředvídatelných zkušeností, který jedinec s touto podstatnou osobou ve svém životě zažil. Následuje citová vazba vůči nejlepšímu příteli/přítelkyni, jelikož tento styl vykazuje 14,7 % respondentů. Jako další je vztah k partnerovi/partnerce se zastoupením 13,7 % respondentů. Nejmenší zastoupení dezorganizovaného stylu je ve vztahu k matce – 10,4 %. Tento styl citové vazby může naznačovat jakousi nestabilitu a nejasnost ve vztazích a je na místě věnovat péči těmto vztahům. Sledovat jaké faktory mohou tyto dopady ve vztazích se vztahovými osobami ovlivňovat.

Tabulka 3: Styly citové vazby vůči vztahovým osobám

	Matka	Otec	Partner/Partnerka	Nej. přítel/přítelkyně
Bezpečná	91 (43 %)	69 (32,7 %)	92 (43,6 %)	108 (51,2 %)
Vyhýbavá	85 (40,3 %)	86 (40,8 %)	12 (5,7 %)	25 (11,8 %)
Úzkostná	13 (6,2 %)	12 (5,7 %)	78 (37 %)	47 (22,3 %)
Dezorganizovaná	22 (10,4 %)	44 (20,9 %)	29 (13,7 %)	31 (14,7 %)

5.2 Míra úzkosti u adolescentů

V následující části se budeme věnovat výsledkům, která nás navedou k získání odpovědi na druhou výzkumnou otázku, která je „Jaká je míra úzkosti u adolescentů?“. Výsledky jsme získali za pomoci Beckova inventáře úzkosti, který byl součástí dotazníku a respondenti měli určovat výskyt daných symptomů v jejich životě. Díky získaným výsledkům jsme byli schopni respondenty rozdělit do čtyř skupin podle míry úzkosti – normální nebo žádná úzkost, mírné až střední projevy úzkosti, střední až silná závažnost potíží, vysoká závažnost

potíží. Výsledky jsme získali sečtením všech otázek, kdy každá otázka nabývala hodnoty 0–3.

Normální projevy nebo nulovou úzkost vykazovalo 13,3 % (tj.28) respondentů. Tento výsledek naznačuje relativně stabilní emoční fungování a obvykle nesignalizuje výrazné psychické potíže. Do druhé skupiny, spadá 23,5 % (tj.50) respondentů. V tomto případě se zde objevují mírné až střední známky úzkosti. Ze získaných výsledků vyplývá, že nejvíce respondentů vykazuje vyšší míru úzkosti, proto tedy spadají do posledních dvou kategorií, kterými jsou kategorie střední až silné úzkosti a kategorie silné míry úzkosti. Tyto výsledky reflektují zvýšenou až výraznou úroveň úzkosti. Do skupiny se střední až silnou mírou úzkosti byli zařazeni ti respondenti se získanou hodnotou úzkosti v rozmezí 19–29 bodů. Dle získaných výsledků jsme mohli do této kategorie zařadit 27 % (tj. 57) z celkového počtu respondentů. Úplné největší zastoupení respondentů se nachází v kategorii silné úzkosti, zde se zařazovali respondenti, kteří měli více jak 30 bodů. Celkem 36 % (tj. 76) respondentů vykazuje silnou míru úzkosti. V této souvislosti můžeme hovořit o zvýšeném výskytu úzkosti. Skutečnost, že nejvíce respondentů spadá do kategorie silné míry úzkosti, může vypovídat o zvýšené psychické zátěži u značné části mladistvých, kteří byli dotazováni. Tento výsledek může být značně znepokojující, jelikož respondenti se se symptomy úzkosti setkávají na denní bázi. Proto by bylo důležité se věnovat podpoře duševního zdraví u této věkové kategorie. Důvody, proč mladiství prožívají symptomy nebo i celé epizody úzkostných stavů, mohou být různé. Mohou se zde odrážet rodinné vztahy, vliv sociálních sítí, celospolečenské faktory nebo nápor školních povinností atd., které přispívají právě k jejich psychické nepokoji.

5.3 Rozdílnost citové vazby v závislosti na pohlaví

V následující části se budeme věnovat výzkumné otázce číslo tři a na ni navazující hypotézu, kterou jsme si pro tento výzkum stanovili – Styl citové vazby se bude lišit podle pohlaví. V tomto případě se chceme podívat na získané výsledky, které jsme si již popisně znázornili v oddíle 5.1 Styl citové vazby. Zde se na výsledky podíváme v závislosti na pohlaví. Jelikož nás zajímá ucelená citová vazba, tak z tohoto hlediska se budeme zaměřovat na dominující styl citové vazby. To znamená, že jsme respondenty rozdělili do tří skupin, podle dominující citové vazby – jistá, nejistá, nedominující citová vazba.

Při zkoumání stylu citové vazby v souvislosti s pohlavím bylo zjištěno, že jistou citovou vazbu vykazovalo 12,8 % dívek a 18 % chlapců. Kdežto nejistá citová vazba byla

častější u chlapců (30,8 %), než u dívek (21,3 %). Respondentů, u kterých nebylo možné jednoznačně určit převládající styl vazby se zařadili do nedominující citové vazby, kdy se zde nachází 5,2 % dívek a 11,8 % chlapců. Ačkoliv popisné údaje zaznamenávají určité odchylky mezi pohlavím a stylem citové vazby, statistická analýza tyto údaje nepotvrdila. V tomto případě jsme schopni říci, že ve zkoumaném vzorku, pohlaví nehraje zásadní roli při utváření citové vazby. Jelikož výsledná p-hodnota 0,510 nám tyto rozdíly neprokazuje. Lze tedy konstatovat, že zkoumané rozdíly nelze pokládat za statisticky významné a mohly být způsobeny náhodnou.

I když rozdíly mezi pohlavími nejsou statisticky významné, pozorovaný trend naznačuje, že chlapci častěji projevují nejistou nebo nedominující vazbu než dívky. Tento jev by mohl poskytnout cenný podnět pro hlubší kvalitativní zkoumání v rámci budoucího výzkumu o prožívání blízkých vztahů. Také absence statisticky významného rozdílu může být ovlivněna velikostí zkoumaného vzorku nebo tím, že pohlaví není v adolescenci zásadní predikcí k citové vazbě. Ale můžeme zde spíše zařadit kvalitu rodinných vazeb, úroveň stresu nebo charakterové vlastnosti. Získané výsledky ovšem naznačují potřebu individuálního přístupu v práci s adolescenty. Pro adolescenta samotného, ale i pro jeho okolí je zásadní chápat jejich vztahové potřeby a nejistoty v kontextu personálních zkušeností, namísto abychom je zjednodušovali na základě genderových stereotypů.

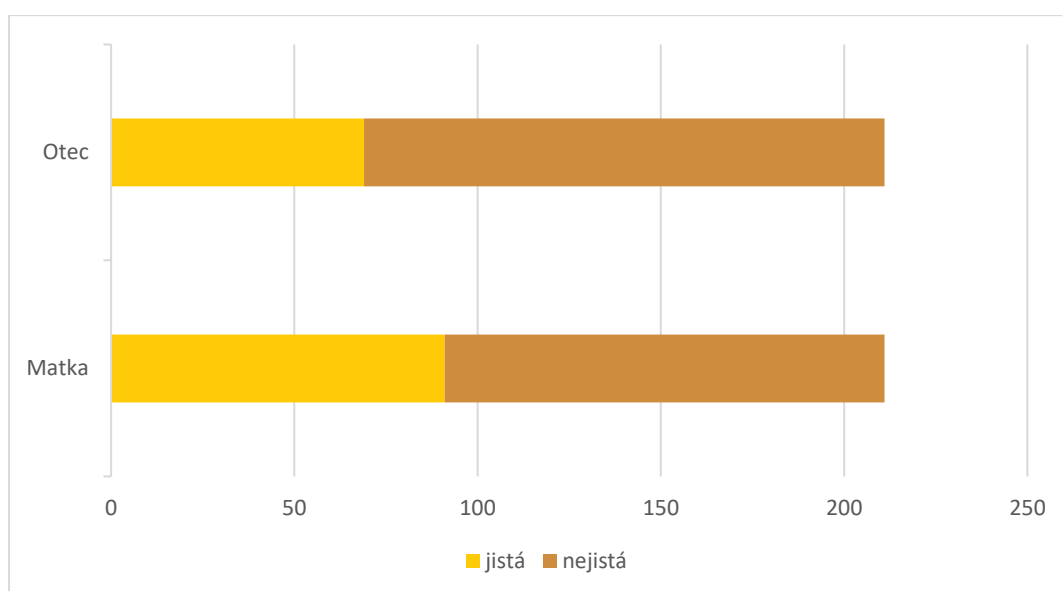
5.4 Citová vazba ve vztahu k rodičům

Pro třetí výzkumnou otázku jsme si stanovili hypotézu, ve které předpokládáme, že citová vazba adolescentů bude vůči matce a otci odlišná. U respondentů jsme rozlišovali, zdali jejich citová vazba vůči každému z rodičů je jistá nebo nejistá. Do jisté citové vazby spadá bezpečný styl citové vazby a v nejisté citové vazbě se nachází zbylé tři styly, kterými jsou úzkostný, vyhýbavý a dezorganizovaný. Za pomoci párového t-testu jsme získali potřebné výsledky.

Ze získaných výsledků vyplývá, že jistá citová vazba se častěji objevovala ve vztahu k matce. Jelikož 43,1 % respondentů se zařadilo do skupiny jisté citové vazby. Vůči otci byla tato vazba zastoupena pouze 32,7 % respondentů. Naopak větší počet respondentů vykazoval ve vztahu k otci styly citové vazby, které spadají do kategorie nejisté vazby. Větší míru nejisté citové vazby vykazují respondenti vůči otci (67,3 %) než vůči matce (56,9 %). Z toho vyplývá, že adolescenti pocítují vazbu k matce jako stabilnější a bezpečnější, kdežto ve vztahu k otci můžou častěji panovat pocity nejistoty. Tento fakt nám potvrdil i výsledek,

který jsme získali za pomoci dvouvýběrového párového t-testu, kde byla zjištěna statisticky významná odlišnost ve stylu citové vazby vůči matce a otci ($t = 2,84$; $p = 0,0045$). Střední hodnota citové vazby byla ve vztahu k matce ($M = 0,431$) vyšší než k otci ($M = 0,327$). To nám naznačuje, že jistá citová vazba je v souvislosti ve vztahu k matce silnější. A právě všechny tyto výsledky nám umožňují potvrdit naši hypotézu, že citová vazba adolescentů se liší v rámci toho, na koho je zaměřena, zda na matku nebo otce. To nám může potvrzovat i fakt, že je více pravděpodobné, že matky ve většině rodinách často zastupují roli primární pečující osoby. A právě to se může podílet na větší míře silné jisté vazby. Naopak vztah k otci může být způsoben různou mírou zapojení do výchovy adolescenta, emocionální nedostupností ze strany otce, popřípadě větší míry nepřítomnosti otce v domácnosti. Tyto faktory můžou částečně zapříčinit výskyt nejisté citové vazby.

Graf 2: Četnost citové vazby vůči rodičům



5.5 Míra úzkosti a styly vazby

V neposlední řadě jsme chtěli získat výsledky, jestli existuje souvislost mezi mírou úzkosti a styly citové vazby u adolescentů. Pro vyhotovení tohoto cíle jsme pracovali s mírou úzkosti a třemi styly citové vazby – jistý, nejistý a nedominující vazba. V tomto případě jsme pracovali se čtyřmi mírami úzkosti. Těmi byly žádná/normální úzkost, mírná/střední, střední/silná a silná míra úzkosti. Tyto výsledky jsme měli díky předešlým stanoveným cílům již vyhotovené a v této fázi jsme pracovali s právě získanými výsledky. Za pomoci chí-kvadrátu jsme dospěli k následujícím závěrům.

Cílem této části bylo ověřit hypotézu, že adolescenti s jistým stylem citové vazby budou vykazovat nižší míru úzkosti v porovnání s jedinci s nejistým stylem vazby. Z analýzy dat vyplývá, že adolescenti, kteří disponují jistým stylem citové vazby se nejčastěji nachází buď v mírné úrovni úzkosti (27,7 %) nebo v silné míře úzkosti (32,3 %). Žádné známky a pocity úzkosti vykazuje 18,5 % respondentů a střední úzkost je zaznamenána u 21,5 % respondentů. Tyto výsledky zahrnují pouze respondenty, kteří spadají do jistého stylu vazby. Z těchto údajů nám vyplývá, že mezi adolescenty s jistou vazbou se úroveň úzkosti rozlévá do všech kategorií poměrně rovnoměrně.

Naopak je tomu u adolescentů s nejistým stylem citové vazby. Největší procentuální zastoupení s tímto stylem vazby mají kategorie střední míry úzkosti a silné úzkosti. V těchto dvou kategoriích se nachází největší počet respondentů napříč styly a mírou úzkosti. Přibližně 70 % respondentů, kteří vykazují nejistý styl vazby se řadí do těchto dvou zmíněných kategorií. Adolescenti s nejistým stylem se dále rozprostřeli i do kategorie žádné nebo normálního stavu úzkosti (11 %) a do kategorie mírné úzkosti (19,3 %). Kromě první kategorie jsou vyšší míry úzkosti hojně zastoupeny. Napomáhá tomu ale i fakt, že respondentů s nejistým stylem vazby bylo nejvíce, celkem 109 respondentů.

V neposlední řadě bylo potřeba vyhotovit i styl vazby u kterého nebylo možno vytvořit převládající styl citové vazby. Do nedominujícího stylu vazby je celkem zařazeno 37 respondentů. Největší zastoupení má střední míra úzkosti, kdy tuto úroveň vykazuje 35,1 % respondentů z celkového počtu respondentů, kteří disponují nedominujícím stylem. Následuje mírná úzkost se zastoupením 29,7 % a následně silná míra úzkosti s 24,3 %. Nejmenší zastoupení má žádná míra úzkosti, kdy pouze čtyři respondenti spadají do této kategorie. V tomto případě byly hodnoty poměrně rozptýlené.

Následně se podíváme na získaná data více obecně. V předchozí části jsme data posuzovali na základě konkrétního stylu a jeho zastoupení v příslušných mírách úzkosti. Nyní se na data zaměříme z pohledu celkového počtu respondentů (211). Za těchto podmínek byla nejvíce zastoupená silná míra úzkosti u adolescentů s nejistým stylem vazby (21,8 %). Následovala střední míra úzkosti (14,2 %) a opět u adolescentů s nejistým stylem vazby. Z toho může vyplývat, že adolescenti, kteří mají nejistý styl citové vazby mají i vyšší míru úzkosti. Může to být spojováno právě s vyšší emoční zranitelností a tendencí k prožívání úzkosti. Když se podíváme na jistý styl citové vazby, tak se nejčastěji vyskytovala u mírné (8,5 %) a silné (10 %) úrovni úzkosti. Žádnou míru úzkosti vykazovalo pouze 5,7 % respondentů z celkového počtu. I přesto, že u nejistého stylu vazby je větší

zastoupení ve vyšších mírách úzkosti, statistická analýza pomocí chí-kvadrátu tuto souvislost nepotvrdila ($p = 0,21$). I když se vyskytovaly určité rozdíly v míře úzkosti napříč styly citové vazby, nebyla dostatečné na to, aby prokázaly statisticky významný vztah mezi proměnnými. I tak výsledky mohou naznačovat možný směr, ale bez statistického zastoupení. Při příštích výzkumech by nebylo od věci pracovat s větším výběrovým vzorkem nebo doplnění o další přístupy k měření úzkosti, ty by nám napomohly lépe porozumět souvislostem mezi citovou vazbou a prožíváním úzkosti. Na výsledky mohou mít působení i jiné faktory, jako jsou vrstevníci, školní a třídní klima nebo aktuální osobní situace, které v tomto výzkumu nebyly zahrnuty.

Tabulka 4: Míra úzkosti v závislosti na stylu citové vazby

	Žádná/normální úzkost	Mírná až střední úzkost	Střední až silná úzkost	Silná úzkost
Jistá vazba	12	18	14	21
Nejistá vazba	12	21	30	46
Nedominující vazba	4	11	13	9

6 DISKUSE

V předcházející kapitole jsme si získané výsledky vyhodnotili v číslech a procentuálním zastoupení. Nyní se na získané výsledky podíváme spíše z té popisné stránky a zhodnotíme si, k jakým závěrům jsme dospěli. Hlavním cílem výzkumné části bylo charakterizovat styly citové vazby vůči vztahovým osobám se kterými adolescent v průběhu dospívání přichází do styku. Zajímalo nás, jakými styly vazba disponuje vůči matce, otci, nejlepšímu příteli/přítelkyni a partnerovi/partnerce. Jako další nás zajímala míra úzkosti u adolescentů a možné souvislosti s konkrétními styly citové vazby.

Ze všeho nejdříve jsme získali výsledky na naší první stanovenou výzkumnou otázku. Zajímalo nás, jaký je nejčastější styl citové vazby u adolescentů. Při vyhodnocování této otázky jsme si stanovili dva úhly pohledu, jak na tuto otázku můžeme odpovědět. Tím prvním je způsob, kdy jsme si vytvořili dominující styl citové vazby napříč všemi vztahovými osobami. Na základě těchto okolností se nám respondenti rozdělili do tří skupin, těmi jsou jistý styl vazby, nejistý styl vazby a následně nedominující styl vazby. Bylo zapotřebí udělat právě i třetí skupinu, jelikož ne každý respondent měl převládající styl citové vazby. Tím, že měl styly rozložené mezi dva jisté a dva nejisté vůči vztahovým osobám vytvořila se nám tak tato kategorie, ve které nepřevládá ani jeden ze stylů. Největší zastoupení měl nejistý styl citové vazby, následoval jistý styl citové vazby a v neposlední řadě respondenti s nedominujícím stylem. Když se na vyhodnocení této otázky podíváme z druhé perspektivy můžeme určovat, jaký konkrétní styl citové vazby byl nejvíce nebo nejméně zastoupený vůči jednotlivým vztahovým osobám. Za těchto okolností byla napříč všemi vztahovými osobami nejčastěji zastoupena bezpečná (jistá) citová vazba ve vztahu k nejlepšímu příteli/přítelkyni. To nám může nasvědčovat tomu, že adolescenti se cítí nejvíce bezpečně vůči svému nejlepšímu příteli/přítelkyni. V období dospívání vrstevníci nesou pro jedince důležitý a podstatný význam. Prožívají spolu společné chvíle a zažívají podobné, ne-li i stejné strasti života. Z tohoto důvodu může mít adolescent k nejlepšímu příteli největší důvěru a pochopení. Bezpečný vztah vůči matce a partnerovi/partnerce vykazovalo podobné velké množství adolescentů. Zatímco vůči otci byl styl bezpečné vazby v nejmenším zastoupení. Zde se můžeme domnívat, zdali je to zapříčiněno tím, že otcové mají většinou větší emoční odstup od adolescentů. Můžou se zde projevovat další různé faktory, jako je různorodé postavení otců v účasti ve výchově, větší pracovní vytíženost nebo narušené rodinné vztahy. Dalším možností, proč je bezpečná vazba vůči otci v nejmenším zastoupení může být fakt, že otec nemusel mít intenzivní vztah v prvních letech dítěte.

Jelikož se v tomto období nejvíce utváří citová vazba a byla zde větší míra absence otce, může to právě ovlivnit hlubší citové napojení. S tím souvisí i zjištění, že ve vztahu k otci z našeho celkového vzorku zažívá 142 adolescentů nejistou citovou vazbu. Do této nejisté citové vazby spadá vyhýbavý styl, ambivalentní styl a dezorganizovaný styl citové vazby.

Protože se naše stanovené otázky zabývaly mírou úzkosti, získali jsme potřebné výsledky pro zodpovězení druhé výzkumné otázky, která se právě zabývala mírou úzkosti u adolescentů. V rámci analýzy získaných dat bylo zjištěno poměrně značné zastoupení v silné míře úzkosti mezi adolescenty. Nejčastěji se adolescenti nacházeli v rozmezích, které korespondují právě s výraznějšími projevy úzkosti. Jenom malé množství souboru se nacházelo v rozmezích mírné míry úzkosti nebo v kategorii, která vykazuje normální hladiny úzkostných stavů. To naznačuje, že v mnoha případech je míra úzkosti výraznější. Může odrážet specifické potřeby adolescentů v tomto období, emoční nestabilitu v rámci různých situací, které adolescent v tomto životním období prožívá. Ta skutečnost, že jsou zastoupeny všechny stupně míry úzkosti naznačuje tomu, že tato problematika je ve světě adolescentů aktuální. O to více by měli být adolescenti podporováni s případným řešením jejich úzkostí a úzkostných vztahů, které jsou vyvolávány určitými příčinami, proto je důležité tuto problematiku neignorovat a být adolescentům nápomocni. Ze všeho nejvíc je podstatná primární prevence a sní spojené preventivní a podpůrné strategie, které napomáhají ke snížení výskytu úzkosti. Proto je podstatné stále posilovat svoje duševní zdraví, ať už za pomoci odborné pomoci nebo relaxačních technik.

Při srovnávání stylů citové vazby v závislosti na pohlaví nebyl shledán statisticky významný rozdíl ($p = 0,510$). I v případě, že získané hodnoty spíše potvrzovaly větší výskyt nejisté vazby u chlapců než u dívek. Ovšem ze základů těchto dat nelze vycházet, jelikož nejsou statisticky podložena. Proto je nezbytné interpretovat tato zjištění opatrně a nevyvozovat z nich obecné případy. Pro hlubší pochopení této problematiky by bylo dobré uskutečnit výzkum na větším vzorku nebo použít i jiné metody, které by napomohly lépe pochopit případné rozdíly mezi pohlavím.

U třetí výzkumné otázky byla stanovena hypotéza, že předpokládáme, že citová vazba adolescentů se bude lišit v případě, že se jedná o matku či otce. Výsledek nám potvrdil, že existuje statisticky významná odlišnost ve stylu citové vazby vůči matce a otci ($p = 0,0045$). Je pravdou, že citová vazba se vyvíjí již v kojeneckém věku a postupným stárnutím dítěte a zesiluje na své intenzitě. Matka bývá ve většině případů primární pečující osobou o dítě, tím pádem mají spolu nejvíce interakcí a jejich citová vazba se vyvíjí.

Z výsledků vyplývá, že adolescenti měli tendenci k vyšší míře úzkosti, což může naznačovat, že jejich styl citové vazby může s tímto sklonem souviset. Adolescenti, kteří vykazovali větší míru úzkosti taktéž spadali do kategorie nejistého stylu citové vazby. Při zkoumání jistého stylu citové vazby byli respondenti rozptýleni do všech kategorií s menšími rozdíly. Největší zastoupení bylo v silné míře úzkosti, následovala mírná až střední úzkost a nepatrný rozdíl v četnosti byl v kategorii žádné nebo normální úzkosti a střední až silné úzkosti. Respondenti, kteří disponují nejistým stylem citové vazby se nejvíce objevovali v kategoriích, kde jsou již čtenější známky úzkosti. I přesto za pomoci chí-kvadrátu nebyla prokázána statisticky významná souvislost ($p = 0,21$). Proto je podstatné k těmto výsledkům přistupovat s odstupem. I když získaná data vykazují určitý trend nejsou statisticky podložena. Při dalším zkoumání této problematiky se můžeme zaměřit na rozšíření výběrového vzorku, jelikož tyto data určují určitý proud, kterým by mohla citová vazba směřovat.

Ať už byly výsledky statisticky podloženy nebo ne, je důležité se zabývat touto problematikou. Adolescenti ve svém životní období prožívají mnoho nezdarů, ale i úspěchů, o které by se chtěli dělit se svými nejbližšími. Proto je důležité, aby v rodině nebo jiných sociálních vztazích panovaly pozitivní citové vazby. Ze získaných výsledků můžeme i usuzovat, že úzkost a jiné psychické problémy nejsou pro adolescenty tabu. Z tohoto důvodu je podstatné realizovat primární preventivní programy, které by měly hlavně probíhat ve školách, kde se adolescenti nejčastěji vyskytují. Důležitá je i intervence v rodině, pokud tamní vztahy nejsou ideální, avšak nemusí se zaměřovat pouze na rodinu, ale i na vrstevnické a partnerské vztahy, které jsou v tomto věku stejně tak důležité. Pokud jedinec prožívá nějaké úzkostné stavy je na místě si hledat odbornou pomoc, pokud není v jeho silách si pomoci sám. V dnešní době internetu a sociálních sítí je v podstatě jednoduché si tuto pomoci najít. Velké množství adolescentů se může obávat požádat o pomoc – ať už jde o blízkou osobu, nebo odborníka. Důležité však je, aby pomoc vůbec vyhledali i v případech, kdy si myslí, že jeho problémy nejsou tak extrémní. Právě v těchto případech je důležité si o pomoc říct, jelikož úzkost nemusí být ještě v takové fázi, aby ovlivňovala adolescentův denní život. Předpokládáme, že každý adolescent má přístup k internetu a už i zde tu pomoc může naléznout. Například internetová stránka Hedepy se vyznačuje tím, že si člověk najde terapeuta na míru za pomoci vyplnění krátkého testu. Terapeutická sezení následně probíhají v online prostředí. Přesto, že se jedná o online sezení s terapeutem, řada pojišťoven přispívá na jejich úhradu. V případě, že jedinci sezení

nevyhovovalo, popřípadě zvolený terapeut, služba Hedepy vrátí peníze nazpět a umožní další sezení s jiným terapeutem na jejich účet (Hedepy, b.r.). Další službou je Mindwell, ta pro změnu nabízí různé terapeutické programy. Od programů zaměřených na deprese nebo úzkost až po programy zaměřených na sebedůvěru nebo syndrom vyhoření. Každý program obsahuje například edukaci, edukační videa, písemnou zpětnou vazbu od osobního terapeuta nebo různá cvičení k příslušné problematice programu. V tomto případě je výhodné, že přístup do programu zůstane jedinci i po jeho dokončení, takže si může různá cvičení nebo videa procházet stále. I v tomto případě se určité pojišťovny podílejí na úhradě programů (Mindwell, © 2025).

ZÁVĚR

Tato diplomová práce se zabývala citovými vazbami a mírou úzkosti u adolescentů. Zaměřili jsme se na jednotlivé styly citové vazby v návaznosti na pohlaví, míru úzkosti, výskyt těchto stylů vůči rodičům, nejlepšímu příteli/přítelkyni nebo partnerovi/partnerce.

Teoretická část se nejdříve zabývala obecně citovou vazbou. Následně byla citová vazba definována v raném vývoji jedince a možné regulaci emocí. Bez povšimnutí nemohly být ani konkrétní styly citové vazby, kterými jsou bezpečný, vyhýbavý, ambivalentní a dezorganizovaný styl. Taktéž bylo definováno, co znamená tzv. „žádný attachment“. Další část se věnovala pojmu úzkosti. Zabývala se krátkou historií tohoto pojmu, ale i obecnou historií výskytu úzkosti od dávných let. Poté se zabývá úzkostí v kontextu úzkostných poruch a jakým způsobem jsou úzkosti a jiné poruchy klasifikovány. V neposlední řadě se teoretická část zabývá cílovou skupinou, která je pro tuto práci stanovena. Období adolescence je zde definováno od několika autorů, jelikož každý na toto období pohlíží trochu jinak. Dále se zabýváme konkrétními vztahy v tomto úseku života. Ať už se jedná o vztah s rodiči, kamarády nebo partnery, každý z těchto vztahů je důležitý pro další vývoj osobnosti adolescenta. Také zde nejsou opomíjeny faktory a změny, kterými si adolescent v průběhu období prochází.

Následující část diplomové práce se zabývá praktickým kvantitativním výzkumem. Výzkum byl vyhotoven za pomoci dotazníkového šetření, kdy se dotazník skládal z demografických otázek a dvou standardizovaných dotazníků. Jednalo se o dotazník Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Questionnaires a Beckův inventář úzkosti. Díky těmto dotazníkům jsme byli schopni získat potřebné údaje, které nám pro analýzu sloužily jako výsledky našeho výzkumu. Díky získaným výsledkům jsme mohli určit nejčastější styl citové vazby vůči konkrétním vztahovým osobám (matka, otec, nejlepší přítel/přítelkyně a partner/partnerka). Za pomoci Beckova inventáře úzkosti jsme zjistili, jakou mírou úzkosti adolescenti disponují. Následovaly konkrétnější otázky, které jsme museli vyhotovit za pomoci konkrétních statistických testů. Jednalo se o otázky typu: Jaký je výskyt citové vazby v závislosti na pohlaví? Jaký je rozdíl v citové vazbě vůči matce a otci? Jaká je souvislost mezi mírou úzkosti a určitými styly citové vazby? V některých případech jsme nezískali statisticky významné hodnoty, ale nemění to nic na faktu, že získané výsledky v určitých případech prokazovaly určitý směr v dané problematice. Pro budoucí zkoumání je zapotřebí většího a rozsáhlejšího výběrového vzorku. Poslední část této diplomové práce se věnuje diskusi. Zde jsme si získané výsledky zhodnotili převážně ve slovním kontextu. Nachází se

zde i malé zamyšlení a doporučení na určité terapeutické webové stránky, které jsou přístupné jakékoliv cílové skupině.

S ohledem na významný dopad citové vazby na duševní zdraví adolescenta, je důležité se zaměřovat na podporu pozitivních vztahů v rodině. Ať už se jedná o samotného jedince nebo o rodiče, je potřeba, aby se aktivně rozvíjela emocionální dostupnost obou rodičů. Vytvářelo se pozitivní prostředí a nebyl ostych ke vzájemné komunikaci. Tyto faktory napomáhají a podporují právě pocit bezpečí, který je pro adolescenta v tomto období podstatný. Dále se můžeme zaměřovat právě na prevenci úzkosti, která je úzce spojena s primárními preventivními programy, které mohou realizovat školy nebo jiné organizace. Prevence by mohla napomáhat k emoční stabilitě, pozitivnímu sebepojetí nebo pocitů bezpečí. Jelikož v tomto období adolescenti aktivně navštěvují školská zařízení měli by být s touto problematikou obeznámeni i učitelé a ostatní školští pracovníci, kteří pracují s adolescenty. Nemuselo by být na škodu, kdyby znali právě teorii citové vazby a jejími projevy při chování jedinců. Lepší porozumění mezi aktéry může napomoci k citlivějšímu přístupu k potřebám jednotlivých adolescentů.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BLATNÝ, Marek, ed., 2016. *Psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3462-3.

BRISCH, Karl Heinz, 2012. *Bezpečná výchova: budování jisté vztahové vazby mezi rodiči a dětmi*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0063-5.

BRISCH, Karl Heinz, 2011. *Poruchy vztahové vazby: od teorie k terapii*. Praha: Portál. Spektrum. ISBN 978-80-7367-870-8.

CÍGLER, H., CVRČKOVÁ, A., DAŇSOVÁ, P., HAŠTO, J., CHARVÁT, M., JEŽEK, S., KAŠČÁKOVÁ, N., LACINOVÁ, L., & SEITL, M. (2019). Experiences in Close Relationships: České verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie*, 13(3), 57-74. <https://doi.org/10.29364/epsy.359>

FRALEY, R. Chris. *Relationship Structures (ECR-RS) Questionnaire*. Online. Dostupné z: <https://labs.psychology.illinois.edu/~rcfraley/measures/relstructures.htm>. [cit. 2025-04-10].

FRALEY, R. Chris; WALLER, Niels G. a BRENNAN, Kelly A., 2000. An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. Online. *Journal of Personality and Social Psychology*. Roč. 78, č. 2, s. 350-365. ISSN 1939-1315. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>. [cit. 2025-04-10].

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.

HAŠTO, Jozef, 2005. *Vztahová väzba: ku koreňom lásky a úzkosti*. Online. Trenčín: Vydavateľstvo F. ISBN 80-88952-28-X. Dostupné z: https://www.researchgate.net/publication/280556041_Vztahova_vazba_Ku_korenom_la_sky_a_uzkosti_Attachment_To_the_roots_of_love_and_anxiety. [cit. 2025-03-01].

HEDEPY S.R.O., b.r. *Hedepy*. Online. Dostupné z: <https://hedepy.cz/jak-to-funguje>. [cit. 2025-04-10].

HELLER, Diane Poole, 2024. *Síla citové vazby: jak vytvářet hluboké a trvalé intimní vztahy*. Praha: Maitrea. ISBN 978-80-7500-688-2.

HELUS, Zdeněk, 2018. *Úvod do psychologie*. 2., přepracované a doplněné vydání. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4675-3.

JOCHMANNOVÁ, Leona; KIMPLOVÁ, Tereza a SVOBODA, Jan, 2023. *Psychologie rodiny*. Grada. ISBN 978-80-247-4549-7. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/psychologie-rodiny-12105/>.

JULIAN, L. J. (2011). Measures of Anxiety. *Arthritis Care and Research*, 63(S11), S467-S472. Dostupné z: <https://acrjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/acr.20561>

KAMARÁDOVÁ, Dana; PRAŠKO, Ján; LÁTALOVÁ, Klára; PANÁČKOVÁ, Lucie; ŠVANCARA, Jan et al., 2016. *Validizace české verze Beckova inventáře úzkosti*. Online. Roč. 112, č. 4. ISSN 1212-0383. Dostupné z: http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2016_4_153_158.pdf. [cit. 2025-04-10].

KULÍSEK, Petr, 2000. *Problémy teorie raného citového přilnutí (attachement)*.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana, 2006. *Vývojová psychologie: 2., aktualizované vydání*. Grada. ISBN 978-80-247-9085-5. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/vyvojova-psychologie-51/>.

LEČBYCH, M. a POSPÍŠILÍKOVÁ, K., 2012. Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *E-psychologie* [online], 6 (3), 1-11 [cit. 06.03.2024]. Dostupný z WWW: <https://e-psycholog.eu/pdf/lecbych-pospisilikova.pdf> ISSN 1802-8853.

LEVINE, Amir a HELLER, Rachel, 2019. *Citové pouto: teorie attachmentu v partnerských vztazích: poznejte svůj typ citového pouta a najděte lásku*. Praha: Synergie. ISBN 978-80-7370-503-9.

MACEK, Petr, 2003. *Adolescence: Druhé, upravené vydání*. Portál. ISBN 978-80-262-0321-6.

MACEK, Petr a LACINOVÁ, Lenka (ed.), 2012. *Vztahy v dospívání*. 2. vyd. Brno: Barrister & Principal. ISBN 978-80-87474-46-4.

Mindwell, ©2025. Online. Dostupné z: <https://mindwell.cz/domu>. [cit. 2025-04-10].

MORSCHITZKY, Hans a SATOR, Sigrid, 2014. *Deset tváří úzkosti: svépomocný program v sedmi krocích*. Spektrum. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0688-0.

PAULÍK, Karel, 2017. *Psychologie lidské odolnosti*. 2., přepracované a doplněné vydání. Psyché. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5646-2.

PEŠEK, Roman, 2018. *Sám sobě psychoterapeutem, aneb, Co opravdu pomáhá zvládat úzkosti a deprese: pohledem kognitivně behaviorální terapie*. V Praze: Pasparta. ISBN 978-80-88163-85-5.

PRAŠKO, Ján; VYSKOČILOVÁ, Jana a PRAŠKOVÁ, Jana, 2012. *Úzkost a obavy: jak je překonat*. Druhé vydání. Rádci pro zdraví. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-986-6.

ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.

THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 9788026207146.

TÓTHOVÁ, Jana, 2011. *Úvod do transgenerační psychologie rodiny: Transgenerační přenos vzorců rodinného traumatu a zdroje jeho uzdravení*. Portál. ISBN 978-80-262-0250-9. Dostupné také z: <https://www.bookport.cz/kniha/uvod-do-transgeneracni-psychologie-rodiny-3276/>.

WINNETTE, Petra, 2010. *O ztraceném dítěti & cestě do bezpečí: attachment, poruchy attachmentu a léčení*. Tišnov: Scan. ISBN 80-86620-20-4.

VAŠUTOVÁ, Maria, 2005. *Pedagogické a psychologické problémy dětství a dospívání*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta. ISBN 80-7042-691-8.

VAŠUTOVÁ, Maria a PANÁČEK, Michal, 2013. *Mezi dětstvím a dospělostí: vybrané kapitoly z psychologie adolescence*. Ostrava: Filozofická fakulta Ostravské univerzity v Ostravě. ISBN 978-80-7464-125-1.

VÁGNEROVÁ, Marie a Lidka LISÁ, 2021. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vydání třetí, přepracované a doplněné. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4961-0.

VOBOŘILOVÁ, Věra a ČERVENÝ, Rudolf, 2023. *Úzkostné poruchy: doporučený diagnostický a léčebný postup pro všeobecné praktické lékaře*. Online. Doporučené postupy pro praktické lékaře. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP. ISBN 80-86998-05-3. Dostupné z: <https://svl.cz/svl-docs/doporucene-postupy/25/uzkostne-poruchy-2023.pdf>. [cit. 2025-03-14].

VYMĚTAL, Jan, 2004. *Úzkost a strach u dětí: [jak jim předcházet a jak je překonávat]*. Praha: Portál. ISBN 8071788309.

VYMĚTAL, Jan, 2007. *Speciální psychoterapie*. 2. přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1315-1.

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Typy citové vazby.....	18
Tabulka 2: Dominující styl citové vazby	54
Tabulka 3: Styly citové vazby vůči vztahovým osobám.....	56
Tabulka 4: Míra úzkosti v závislosti na stylu citové vazby	61

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Procentuální zastoupení věkových kategorií	52
Graf 2: Četnost citové vazby vůči rodičům	59

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

BAI Beckův inventář úzkosti

ECR – RS Experiences in Close Relationships - Relationship Structures Questionnaires

např. například

tj. to je

tzv. takzvaný, takzvaně

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

CITOVÁ VAZBA A MÍRA ÚZKOSTI U ADOLESCENTŮ

Milé respondentky, milí respondenti,

jmenuji se Denisa Neubergová a jsem studentkou Sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění mého dotazníku, který poslouží jako podklad pro diplomovou práci na téma „Citová vazba a míra úzkosti u adolescentů“.

Dovoluji si Vás rovněž požádat o co nejpresnější a pravdivé vyplnění dotazníku.

Účast ve výzkumu je anonymní.

Předem děkuji za spolupráci.

Uveďte pohlaví

- ☐ žena
☐ muž

Kolik Vám je let?

- ☐ 15–16 let
☐ 17–18 let
☐ 19–20 let
☐ 21–22 let

ECR – RS (Experience in Close Relationship - Relationship Structures)

Odpovězte, prosím, na následujících 9 otázek týkajících se vaší matky (nebo osoby, kterou za matku považujete).

1. Pomáhá mi, když se v případě potřeby mohu obrátit na matku.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

2. Obvykle s matkou prodiskutuji své problémy a starosti.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

3. S matkou všechno prodebatuji.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

4. Případá mi snadné se spoléhat na matku.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

5. Necítím se dobře, když se mám matce svěřovat.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

6. Raději matce nedávám najevo, jak se v hloubi duše cítím.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

7. Často si dělám starosti, že na mně matce skutečně nezáleží.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

8. Bojím se, že mě matka může opustit.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

9. Trápím se tím, že o mě matka nebude stát tak, jak já stojím o ni.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

Následující otázky prosím zodpovězte o Vašem otci (nebo o osobě, kterou za otce považujete)

1. Pomáhá mi, když se v případě potřeby mohu obrátit na otce.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

2. Obvykle s otcem prodiskutuji své problémy a starosti.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

3. S otcem všechno prodebatuji.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

4. Připadá mi snadné se spoléhat na otce.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

5. Necítím se dobře, když se mám otci svěřovat.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

6. Raději otci nedávám najevo, jak se v hloubi duše cítím.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

7. Často si dělám starosti, že na mně otci skutečně nezáleží.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

8. Bojím se, že mě otec může opustit.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

9. Trápím se tím, že o mě otec nebude stát tak, jak já stojím o něj.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

Nyní prosím zodpovězte následující otázky o Vašem partnerovi/partnerce.

Pokud aktuálně nemáte partnera/partnerku, odpovídejte na tyto otázky s ohledem na minulého partnera/minulou partnerku nebo na vztah, který byste chtěl/a s někým mít.

1. Pomáhá mi, když se v případě potřeby mohu obrátit na partnera.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

2. Obvykle s partnerem prodiskutuji své problémy a starosti.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

3. S partnerem všechno prodebatuji.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

4. Připadá mi snadné se spoléhat na partnera.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

5. Necítím se dobře, když se mám partnerovi svěřovat.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

6. Raději partnerovi nedávám najevo, jak se v hloubi duše cítím.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

7. Často si dělám starosti, že na mně partnerovi skutečně nezáleží.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

8. Bojím se, že mě partner může opustit.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

9. Trápím se tím, že o mě partner nebude stát tak, jak já stojím o něj/ni.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

Následující tvrzení se týkají Vašeho nejlepšího přítele/přítelkyně (nemám teď na mysli partnery a partnerky, ale kamarády).

1. Pomáhá mi, když se v případě potřeby mohu obrátit na nejlepšího přítele.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

2. Obvykle s nejlepším přítelem prodiskutuji své problémy a starosti.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

3. S nejlepším přítelem všechno prodebatuji.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

4. Připadá mi snadné se spoléhat na nejlepšího přítele.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

5. Necítím se dobře, když se mám nejlepšímu příteli svěřovat.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

6. Raději nejlepšímu příteli nedávám najevo, jak se v hloubi duše cítím.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

7. Často si dělám starosti, že na mně nejlepšímu příteli skutečně nezáleží.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

8. Bojím se, že mě nejlepší přítel může opustit.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

9. Trápím se tím, že o mě nejlepší přítel nebude stát tak, jak já stojím o něj/ni.

silně nesouhlasím 1 2 3 4 5 6 7 silně souhlasím

Beckův inventář úzkosti

	<i>vůbec</i>	<i>mírně</i> moc mě to nerušilo	<i>středně</i> bylo to nepříjemné, ale dalo se to vydržet	<i>vážně</i> stěží jsem to vydržel(a)
	0	1	2	3
1. Mrtvění nebo mravenčení				
2. Pocit horka				
3. Vratkost nohou				
4. Neschopnost odpočinku				
5. Strach z nejhorší události				
6. Závrať nebo pocit na omdlení				
7. Bušení srdce, zrychlený tep				
8. Neklid				
9. Zděšení				
10. Nervozita				
11. Pocit dušnosti				
12. Chvění rukou				
13. Třes				
14. Strach ze ztráty kontroly				
15. Namáhavé dýchání				
16. Strach ze smrti				
17. Panika				
18. Trávicí potíže nebo bolesti břicha				
19. Pocit na omdlení				
20. Zarudnutí v obličeji				
21. Pocení				