

Vztáhová väzba ako korelát zvládania hádok v romantickom partnerskom vzťahu

Attachment as correlate of coping with quarrels in romantic relationship

Peter Halama^{1*}, Jana Mazureková¹

¹ *Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave*

Abstrakt

Príspevok sa zameriava na hľadanie súvislostí medzi štýlmi vzťahovej väzby a stratégiami riešenia hádok v romantických partnerských vzťahoch. Na vzorke 224 respondentov žijúcich v partnerskom vzťahu boli použité metódy Dotazník skúseností v blízkych vzťahoch (ECR– R) a Dotazník vzťahu (RQ) na meranie štýlov vzťahovej väzby ako aj Inventár zvládacích stratégií špeciálne upravený na meranie stratégií používaných pri partnerskej hádke. Výsledky ukázali, že bezpečný štýl vzťahovej väzby koreluje pozitívne s konštruktívnymi stratégiami zvládania hádok ako riešenie problému, kognitívna reštrukturalizácia. Na druhej strane, neisté štýly vzťahovej väzby súvisia viac s nekonštruktívnymi spôsobmi zvládania hádky, ako únik, vyhýbanie sa problému, či hľadanie sociálnej opory u iných ľudí ako partnera. Výsledky prispievajú k chápaniu vzťahovej väzby ako významného faktora v partnerskej komunikácii.

Kľúčová slova: vzťahová väzba, zvládanie, romantické vzťahy, hádky

Abstract

The study focused on the relationships between dimensions of attachment and strategies of solving quarrels in romantic relationships. Sample of 224 respondents living in romantic relationship answered Experience in close relationship questionnaire (ECR–R) and Relationship Questionnaire (RQ) for measuring attachment as well as Coping Strategies Inventory (CSI) adapted for measuring strategies used during quarrels in romantic relationship. The results showed that secure attachment correlated positively with constructive strategies of coping with quarrels as problem solving and cognitive restructuring. On the other hand, insecure attachment styles was related to non-constructive ways of coping with quarrels as escape, problem avoidance of searching for

*Korespondenční autor: Katedra psychológie, Filozofická fakulta Trnavskej univerzity, Hornopotočná 23, 918 43 Trnava
e-mail: peter.halama@savba.sk

social support in other people but partner. The results contributed to understanding of attachment as important factor of communication in romantic partnership.

Keywords: attachment, coping, romantic relationships, quarrels

Úvod

Koncept vzťahovej väzby (angl. attachment) pôvodne formulovaný J. Bowlbom (2010) približne v polovici minulého storočia ako klinicko–vývinová teória, je v súčasnosti používaný aj ako interpretačný rámec pre dospelé správanie a prežívanie. Množstvo výskumov dospelaj vzťahovej väzby za posledných 30 rokov ukázalo, že vzťahová väzba súvisí so širokou škálou biopsychosociálnych javov, vrátane sociálneho fungovania, psychickej pohody, zdravia, morbidity, stresových odpovedí a zvládania (Ravitz, Maunder, Hunter, Sthankiya, & Lancee, 2010). V súvislosti so zvládaním bola realizovaná longitudunálna štúdia (Seiffge–Krenke & Beyers, 2005), ktorá preukázala súvislosť vzťahovej väzby a zvládania na 112 respondentoch skúmaných od ich 14. roku po 21. Jednotlivci klasifikovaní ako bezpečne pripútaní sa zaoberali svojimi problémami aktívne počas adolescencie až po mladú dospelosť. Bezpeční a zavrhujujúci používali viac interné zvládacie stratégie ako zaoberajúci sa. Procesy zvládania boli v súvislosti so vzťahovou väzbou skúmané najmä na základe úvah o tom, že interpersonálna opora je u mnohých jednotlivcov významnou súčasťou zvládacích stratégií (Frankovský, Kentoš, & Výrost, 2007). Väčšina dospelých má dobre vyvinuté symbolické myslenie, kapacity a funkcie zamerané na zvládanie a riešenie problémov, čo im umožňuje sebaupokojenie, zníženie stresu a regulovanie emócií. Z tohto dôvodu im ku konštruktívnemu zvládaniu prispieva nie len blízkosť vzťahovej osoby, ale aj mentálne reprezentácie vzťahovej osoby súvisiace s poskytovaním opory (Mikulincer & Shaver, 2007).

Autori Ein–Dor, Mikulincer a Shaver (2011), ktorí zozbierali výsledky 6 štúdií zaoberajúcich sa neisto pripútanými jednotlivcami a spôsobom, akým využívajú zvládacie stratégie pri predložení informácii súvisiacich s nejakou hrozbou, zistili, že úzkostne pripútaní si viac strážili jednotlivé informácie o záťažovej situácii, skôr hovorili o neobjektívnych informáciách a rýchlejšie detekovali ohrozenie. Vyhýbavo pripútaní využívali pri rozprávaní záťažovej situácie najviac únikové alebo útočné stratégie. Collins (1996) podobne zistil, že v porovnaní s bezpečne pripútanými jednotlivcami, tí s ambivalentnou vzťahovou väzbou vysvetľujú udalosti viac negatívne a hlásia viac emocionálneho distresu a ľudia s vyhýbavým modelom vysvetľujú udalosti negatívnejšie, ale nezažívajú ťažký emocionálny distres.

V partnerských romantických vzťahoch sa súvislosti vzťahovej väzby so zvládaním skúmali hlavne cez rôzne životné situácie (napr. nevera, choroba, migrácia atď.). V práci Hobdyho et al., (2007) sa hľadali súvislosti medzi vzťahovou väzbou a zvládaním cez dve životné udalosti. Prvá udalosť bola strata zamestnania, a druhá bola syndróm opusteného hniezda. Zistilo sa, že bezpečne pripútaní jednotlivci menej zapájali aktívne zvládacie stratégie ako napr. snahu vyrovnat' sa so záťažou, pretože vnímali obe životné udalosti ako menej stresujúce než neisto pripútaní. Významnou prácou z tejto oblasti je aj štúdia

Pietromonacovej, Greenwoodovej a Baretinovej (2004), ktoré podávajú prehľad dvadsiatich štúdií. Zaoberali sa problematikou správania sa v konfliktných situáciách a vychádzali z predpokladu Mikulincera a Shavera (2007), že individuálne vnímaný konflikt ako potenciálna hrozba aktivuje väzbové správanie a interakcie zahŕňajúce konflikt si vyžadujú prítomnosť partnera pre budovanie ďalších cieľov, a teda vyžadujú jeho správanie. Tento proces ponúka príležitosť zvýšiť intimitu a komunikáciu, pretože partneri sa takto dozvedajú o ďalších cieľoch partnera, pocitoch a sú zaangažovaní do spolupráce v riešení konfliktu. Z tohto prehľadu (Pietromonaco, Greenwood, & Baretin, 2004) vyplýva, že jednotlivci s bezpečnou vzťahovou väzbou sa správajú počas konfliktu viac konštruktívnejšie, napríklad tým, že sa snažia udržať rozhovor na zdroji problému a vyjadrujú partnerovi počas konfliktu pozitívne emócie. Nie bezpečne pripútaní využívajú v konflikte menej konštruktívne stratégie. Jednotlivci s úzkostnou vzťahovou väzbou používajú často donucovanie a s odmietavou vzťahovou väzbou skôr od problémov unikajú. V štúdiu Schachnera, Shavera a Mikulincera (2003), ktorí skúmali partnerský konflikt vzhľadom na vzťahovú väzbu, zistili, že úroveň úzkosti je dôležitá u oboch partnerov pri hodnotení správania sa v konfliktných situáciách. Mužská aj ženská úroveň úzkosti týkajúca sa vzťahovej väzby predikuje vytvorenie nátlaku, distresu a u žien v manželskom zväzku aj vyhýbavosť. Podobne aj Simpson, Rholes a Philips (1996) zistili, že úzkostne pripútané ženy aj muži hovorili pri diskusii zameranej na nejaký problém o vyššej miere distresu a nepriateľskosti, kým vyhýbaví muži boli vyhodnotení ako málo zapájajúci sa do riešenia problému.

Kobak a Hazan (1991) zistili, že manželia s bezpečnou vzťahovou väzbou regulujú svoje emócie viac konštruktívne a počas riešenia konfliktu zahŕňajú svojho partnera do problému a prinášajú tak do manželského vzťahu lepšie urovanie konfliktu.

Dá sa povedať, že každý štýl vzťahovej väzby má hlavné regulačné ciele, ktoré spolu so zvláštnymi kognitívnymi a afektívnymi procesmi uľahčujú dosiahnutie cieľa. Tieto stratégie vplývajú na vznik a udržiavanie blízkych vzťahov, na skúsenosti, reguláciu, vyjadrovanie negatívnych emócií ako je úzkosť, zlosť alebo smútok (Mikulincer & Shaver, 2007). Okrem toho, tieto stratégie vplývajú tiež na spôsob ako jednotlivec prežíva a spracováva konfliktné situácie s ďalšími osobami, vrátane romantického partnera. Z Mikulincerovho a Shaverovho (2011) pohľadu na medziľudské konflikty, ktorý vychádza z mnohých doterajších výskumov, môžeme vidieť, že bezpečne pripútaní jednotlivci vnímajú skôr medziľudské konflikty skôr ako náročné než ohrozujúce, a veria, že ho môžu účinne vyriešiť. Ich konštruktívny prístup k regulovaniu emócií im môže pomôcť otvorene komunikovať počas konfliktu, spolupracovať a uplatňovať účinné stratégie na riešenie problému. Tiež neohrozujú partnerove potreby a správanie, ale ich skôr integrujú do ich vlastných. Neisto pripútaní jednotlivci posudzujú medziľudské konflikty ako nebezpečné a používajú menej efektívne stratégie na ich vyriešenie. U úzkostne pripútaných jednotlivcov konflikty ohrozujú ich želania, pochvaly, podpory a zabezpečenia, čo vyvoláva strach z odmietnutia. Títo ľudia hodnotia konflikt ako katastrofu, prejavujú intenzívne a nutkavé negatívne emócie, a teda nie sú schopní prijať obsah partnerovej komunikácie. Pri riešení konfliktov využívajú skôr vyjednávanie, kompromitujúce a integračné stratégie, ktoré sú závislé na udržaní si partnera. Úzkostne pripútaní jednotlivci sa pokúšajú ovládnuť interakcie, aby ich vlastné potreby boli splnené, alebo poslušne pristúpia na požiadavky partnera, aby sa vyhli odmietnutia. Vyhýbaví

jednotlivci vnímajú medziľudské konflikty averzívne, pretože konflikty zasahujú do ich autonómie a sú výzvou pre prejavenie lásky a starostlivosti alebo potreby a zraniteľnosti. Títo jednotlivci bagatelizujú význam konfliktov a zároveň minimalizujú význam sťažností ich partnera, od konfliktu sa emocionálne aj kognitívne dištancujú alebo sa snažia vyhnúť interakcii so svojim partnerom.

Výskum

V našej štúdií sme sa zamerali na súvislosti vzťahovej väzby so zvládaním špecifických aspektov konfliktov, a to hádok. Hádku definujeme ako otvorený spor oboch partnerov, pri ktorom sú vyjadrované názory a postoje oboch strán. Hádky je teda špecifický druh konfliktu. Konkrétnym cieľom bolo nájsť súvislosti medzi jednotlivými štýlmi vzťahovej väzby a preferovanými typmi zvládacích stratégií v partnerských hádkach romantického vzťahu.

Výskumný súbor

Výskumný súbor bol získaný lavínovým a príležitostným výberom so zameraním na ľudí v romantickom vzťahu, ktorí anonymne odpovedali na sadu dotazníkov. Romantický vzťah sa definuje ako vzťah zameraný alebo smerujúci k naplneniu potrieb intimity a sexu. Tento termín uprednostňujeme pred termínom partnerský vzťah, keďže ľudia môžu byť partnermi v rôznom význame. Spolu tvorilo výskumný súbor 224 respondentov, z ktorého bolo 53 mužov (23,66%) a 171 žien (76,34%). Priemerný vek celého súboru bol 23,23 rokov (SD=5,43). Priemerná dĺžka vzťahu bola 40,95 mesiacov (SD=51,86) a medián 28 mesiacov, pri rozpätí od 2 do 348 mesiacov. V manželstve žilo 25 respondentov (11,2%), v jednej domácnosti bez manželstva 31 respondentov (13,8%) a tých, ktorí mali vzťah bez spoločnej domácnosti bolo 168 (75%).

Meracie nástroje

Na zber údajov od respondentov bol použitý súbor dotazníkov, ktorý obsahoval otázky k základným demografickým údajom, dva dotazníky na meranie vzťahovej väzby a jeden dotazník na meranie zvládacích stratégií používaných počas hádok.

Revidovaný *Dotazník skúseností v blízkych vzťahoch* [ECR-R – The Experiences in Close Relationships – Revised] (Fraley, Waller, & Brennan, 2000) obsahuje 36 položiek, ktoré merajú dve hlavné dimenzie dospelých vzťahovej väzby v partnerských vzťahoch, a to odmietnutie (18 položiek, napr. „Necítim sa pohodlne, keď sa mám partnerovi otvoriť“) a úzkosť (18 položiek, napr. „Robím si veľké starosti, či svojho partnera nestratím“). Respondenti zaznamenávajú svoje odpovede na 7–bodovej Likertovej škále (1 – vôbec nesúhlasím až 7 – úplne súhlasím). Na overenie vnútornej konzistencie škál sme použili výpočet Cronbachovej alfy, ktorá u dimenzie úzkosť dosiahla hodnotu 0,60 a u dimenzie odmietnutie 0,62, čo sa dá považovať za nižšie hodnoty.

Dotazník vzťahu [RQ – Relationship Questionnaire] (Bartholomew & Horowitz, 1991) obsahuje štyri krátke odstavce, ktoré reprezentujú štýly vzťahovej väzby: bezpečný (jeden z výrokov v odstavci znie napr. Myslím si, že je relatívne jednoduché dostať sa emocionálne blízko k iným ľuďom a je ľahké spoliehať sa na nich), odmietavý (Som radšej sám bez akýchkoľvek zbytočných vzťahov), zaoberajúci sa (Často sa obávam, že ma môj partner/ka skutočne nemiluje a nechce so mnou zostať), a bojzlivý (Túžim po emocionálnej blízkosti, no považujem za ťažké druhým úplne dôverovať a úplne sa na niekoho spoliehať). Respondenti sú požiadaní, aby označili jeden odsek, ktorý ich najviac vystihuje v partnerských vzťahoch a následne každý štýl ohodnotili na 7 bodovej Likertovej škále (1–úplne ma to vystihuje – 7–vôbec ma to nevystihuje). V našej štúdií sme ako premenné použili hodnotenie na stupnici.

Inventár zvládacích stratégií [CSI – Coping Strategies Inventory] (Tobin, Holroyd, Reynolds, & Wigal, 1989) je hierarchický postavený dotazník na meranie preferovaného typu zvládacích stratégií. Na najvyššej, terciálnej, úrovni sú stanovené dva faktory, a to príklon [engagement] a odklon [disengagement], čo reprezentuje zameranie sa na príklon k riešeniu problému vs. odklon od riešenia problému. Na sekundárnej úrovni sa tieto faktory delia na ďalšie dva, podľa orientácie na problém a na emócie. Na primárnej úrovni je nakoniec osem faktorov: príklonové stratégie zamerané na problém reprezentujú riešenie problému (napr. Urobil/a som niečo, čo situáciu vyriešilo) a kognitívna reštrukturalizácia (napr. Snažil/a som sa nájsť iný pohľad na situáciu), príklonové stratégie zamerané na emócie sú vyjadrenie emócií (Neovládol/a som sa a tým sa mi uľavilo) a sociálna opora (Vyrozoval/a som niekomu, ako sa cítim). Odklonové stratégie zamerané na problém boli vyhýbanie sa problému (Správal/a som sa akoby sa nič nestalo) a fantazijný únik (Predstavoval/a som si, ako by sa to mohlo obrátiť) a odklonové stratégie zamerané na emócie boli sociálna izolácia (Strávil/a som viac času sám/sama) a sebeobviňovanie (Kritizoval/a som sa za to, čo sa stalo). V našej štúdií sme pracovali s rozdelením stratégií na primárnej úrovni. Dotazník obsahuje 72 výrokov. Každý z ôsmich faktorov obsahuje 9 položiek, ktoré sú hodnotené na 5–bodovej Likertovej škále (1–výrok vôbec nevystihuje moje správanie – 5–výrok úplne vystihuje moje správanie). Minimálna hodnota pre danú stratégiu je teda 9, maximálna 45 bodov. Tento dotazník skúma zvládacie stratégie vo všeobecnosti, a preto ponúka možnosť zadávania rôznych inštrukcií. V našom výskume bol použitý na zisťovanie zvládacích stratégií použitých pri partnerskej hádke, a preto bola inštrukcia formulovaná spôsobom, ktorý vzťahoval položky k zvládaniu hádok v aktuálnom romantickom vzťahu. Ešte pred vyplnením dotazníka, respondenti opísali jednu hádku v svojom aktuálnom partnerskom vzťahu a ohodnotili ju podľa závažnosti, riešiteľnosti, ovplyviteľnosti a sebazavinenia na 5–bodovej stupnici. K tejto hádke potom vzťahovali svoje odpovede. Konkrétne znenie inštrukcie teda bolo: *Spomeňte si prosím na nejakú, pre Vás, veľmi nepríjemnú situáciu, pri ktorej ste sa s Vaším partnerom hádali a stručne ju opíšte. Teraz na stupnici zakrúžkujte, ako ste danú hádku na začiatku vnímali (vo chvíli, keď nastala). Teraz sa pokúste pomocou nasledujúcich výrokov popísať, ako ste sa v danej situácii správali. Na škále 1 až 5 zakrúžkujte tú variantu, ktorá najlepšie vystihuje Vaše správanie.* Pre overenie psychometrických vlastností sme zisťovali hodnotu Cronbachovej alfy pre jednotlivé dimenzie. Výsledky boli uspokojivé, pohybovali sa od 0,69 pre dimenziu fantazijný únik až po 0,90 pre dimenziu sociálna opora.

Výsledky

V prvom kroku sme analyzovali deskriptívne charakteristiky hádok. V tabuľke 1 sú uvedené obsahové kategórie hádok, ktoré boli vytvorené jednoduchou obsahovou analýzou z výpovedí respondentov. Ako vidieť, spolu bolo vytvorených 16 obsahových kategórií hádok. Do kategórie *výjazdy s kamarátmi/kamarátkami* sme zahrnuli hádky ohľadom chodenia sa zabaviť s kamarátmi či kamarátkami, chodenie do barov, na rôzne zábavy atď. Do kategórie *žiarlivosť* sme zaradili nie len samotné žiarlenie, ale aj dôvody partnerských hádok ako žmurkanie, volanie, vypisovanie, dostávanie atď. správ, e-mailov a rôznych podnetov smerom k neznámym ľuďom a bývalým partnerom. *Preferencia iných vecí pred partnerom* zahŕňala preferenciu školy, práce, ale aj kamarátov, rodiny, tanca na plese, pocity nedostatočného venovania sa partnerovi atď. *Trávenie času* zahŕňalo dôvody hádok ako málo spoločného času, miesta plánovaného trávenia času ako kino, domov, oddelené trávenie času atď. Hádky ohľadom *domácnosti* sa týkali neporiadku, upratovania, varenia, umývania riadu, nákupov atď. *Fyzická vzdialenosť medzi partnermi* zahŕňala hádky ohľadom týždňoviek, odchodu do zahraničia, či už kvôli práci, štúdiu alebo letnej brigáde, pobyt na internátoch atď. Kategória *financie* zahŕňala rodinný rozpočet, míňanie peňazí, nedostatok, spôsob zarobenia atď. Ďalším dôvodom hádok bolo *fajčenie*. *Žart* obsahoval nevhodné poznámky na partnera, podpichovanie, podceňovanie, zosmiešňovanie atď. V kategórii *komunikácia* boli neporozumenia, nedostatok, nehovorenie, atď. Kategória *rozdiely v názoroch* sa týkali práce, záľub, osôb, školy, času návratu domov, výchovy detí atď. Dôvod *pôvodná rodina* zahŕňala zásahy rodičov partnerov do výchovy detí, času a častosti návštev, naviazanosti k nej, ovplyvňovania atď. Pod *vlastnosťami*, kvôli ktorým vznikli partnerské hádky, sme zaradili nedochvilnosť, nezodpovednosť, nespoľahlivosť, odstup, arogancia, nerozhodnosť, negatívne myslenie atď. Kategória *masmédiá* obsahovala hádky ohľadom pozerania večerného programu, hlasné počúvanie hudby, časté surfovanie po internete, facebook a aktivity na ňom atď. Posledné opísané hádky sme označili kategóriou *iné*, pretože sa nám jednotlivé hádky nedali zaradiť do žiadnej nami vytvorenej kategórie. Niektorí z respondentov neopísali konkrétne hádku ani situáciu, ktorá ju navodila, ale napísali napríklad že to bola maličkosť, banalita, hlúposť, nič dôležité atď. alebo neopísali z rôznych dôvodov žiadnu hádku. Túto kategóriu sme pomenovali *neuvedené*. Ako vidieť z tabuľky, najčastejšie hádky boli z dôvodu výjazdov s kamarátmi a vlastností partnera. Čo sa týka rozdielu medzi mužmi a ženami, u obidvoch skupín boli výjazdy s kamarátmi/kamarátkami spomínané najčastejšie, u mužov nasledovali vlastnosti a rozdiely v názoroch, u žien vlastnosti a trávenie času.

V druhom kroku sme analyzovali samotné súvislosti medzi vzťahovou väzbou a zvládacími stratégiami hádky, pričom sme na ich identifikáciu použili Pearsonov korelačný koeficient. Keďže sa dajú predpokladať odlišnosti v skúmaných vzťahoch medzi mužmi a ženami, korelačnú analýzu sme realizovali osobitne pre mužov a pre ženy. Výsledky sú zobrazené v tabuľke č. 2 a 3. Čo sa týka dotazníka skúseností v blízkych vzťahoch, úzkosť u žien koreluje pozitívne najmä s fantazijným únikom a u mužov s vyjadrením emócií

Tabuľka 1: Výskyt a druh hádky

Druh hádky	Výskyt		Druh hádky	Výskyt	
	N	%		N	%
Výjazdy s kamarátmi	35	15,63 %	Masmédia	7	3,12 %
Vlastnosti	25	11,16 %	Klamstvo	7	3,12 %
Trávenie času	20	8,93 %	Žiarlivosť	6	2,68 %
Rozdiely v názoroch	16	7,14 %	Fajčenie	6	2,68 %
Pôvodná rodina	15	6,70 %	Žart	5	2,23 %
Preferencia iných vecí	9	4,02 %	Financie	4	1,79 %
Komunikácia	9	4,02 %	Iné	14	6,25 %
Fyzická vzdialenosť	8	3,57 %	Neuvedené	31	13,84 %
Domácnosť	7	3,12 %	Spolu	224	100%

a negatívne aj s riešením problému. U obidvoch skupín koreluje mierne aj so sociálnou oporou. Odmietanie má u žien negatívny vzťah s kognitívnou reštrukturalizáciou a riešením problému a pozitívny s vyhýbaním sa problému a sociálnou izoláciou. U mužov je najvýraznejšia korelácia odmietania so sociálnou izoláciou. Čo sa týka dotazníka vzťahu, aj muži aj ženy s bezpečnou väzbou sú charakterizovaní vyšším zameraním sa na riešenie problému. Naopak jednotlivci s bojzlivou väzbou preferujú riešenie problému v menšej miere (aj muži aj ženy), u žien môžeme nájsť negatívny vzťah aj s kognitívnou reštrukturalizáciou. Zaoberajúca sa vzťahová väzba koreluje u oboch skupín s fantazijným únikom, u mužov aj so sociálnou oporou a vyjadrením emócií. Nakoniec, odmietavá vzťahová väzba koreluje len u žien s vyhýbaním sa problému.

Tabuľka 2 Korelačné koeficienty medzi dimenziami vzťahovej väzby a stratégiami zvládania hádok – ženy (N = 171)

Zvládacie stratégie	Dotazník skúseností v blízkych vzťahoch		Dotazník vzťahu – vzťahová väzba			
	úzkosť	odmietanie	bezpečná	bojzlivá	zaoberajúca sa	odmietavá
Riešenie problému	-0,042	-0,199**	0,161*	-0,177*	-0,041	-0,098
Kognitívna reštrukturalizácia	-0,149	-0,284**	0,170*	-0,350**	-0,139	-0,080
Vyjadrenie emócií	0,179*	0,066	0,011	0,157*	0,107	0,057
Sociálna opora	0,172*	0,058	-0,172*	0,191*	0,064	0,144
Vyhýbanie sa problému	-0,079	0,205**	0,052	0,001	-0,035	0,370**
Fantazijný únik	0,300**	0,078	-0,030	0,015	0,273**	0,031
Sebaobviňovanie	0,127*	0,049	0,068	-0,026	0,071	0,017
Sociálna Izolácia	0,109	0,198**	0,032	0,123	0,142	0,062

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$

Tabuľka 3: Korelačné koeficienty medzi dimenziami vzťahovej väzby a stratégiami zvládania hádok – muži (N = 53)

Zvládacie stratégie	Dotazník skúseností v blízkych vzťahoch		Dotazník vzťahu – vzťahová väzba			
	úzkosť	odmietanie	bezpečná	bojazlivá	zaoberajúca sa	odmietavá
Riešenie problému	-0,330*	-0,174	0,300*	-0,268*	-0,249	-0,149
Kognitívna reštrukturalizácia	-0,190	-0,150	0,068	-0,181	-0,248	-0,151
Vyjadrenie emócií	0,361**	0,169	-0,229	0,180	0,282*	0,143
Sociálna opora	0,269*	0,013	-0,160	0,223	0,456*	0,227
Vyhýbanie sa problému	0,167	0,244	-0,139	0,168	0,048	0,144
Fantazijný únik	0,231	0,109	-0,261	0,049	0,286**	0,138
Sebaobviňovanie	0,263	-0,060	-0,219	0,152	0,197	0,086
Sociálna Izolácia	0,105	0,336*	-0,230	-0,014	0,092	0,257

* $p \leq 0.05$, ** $p \leq 0.01$

Diskusia

Diskusiu k výsledkom by sme radi začali kategorizáciou hádok v našom výskume. Ako vidieť z tabuľky 1, najvyššiu frekvenciu výskytu mali situácie, keď si jeden z partnerov vyšiel von s kamarátmi/kamarátkami, potom to boli hádky kvôli vlastnostiam, tráveniu času, rozdielom v názoroch, kvôli pôvodnej rodine, preferencií iných vecí ako partnera, kvôli komunikácii, fyzickej vzdialenosti, domácnosti, masmédiám, klamstvu, žiarlivosti, fajčeniu, robeniu si žartov z partnera, financií. Ostatné hádky buď respondenti neuviedli alebo sa neopakovali, a tak sme ich zaradili do kategórie iné. Z pohľadu na druhy hádok môžeme usudzovať na vplyv súboru respondentov. Ako sme už uviedli v opise výskumného súboru, väčšina respondentov uviedla, že so svojim partnerom nežijú v spoločnej domácnosti, ale zatiaľ spolu len chodia a vek respondentov sa pohyboval zväčša v mladej dospelosti. Myslíme si, že mnohí z nich sa so svojimi partnermi nevidia denne, z čoho vyplývajú hádky ohľadom trávenia času, výjazdov s kamarátmi bez partnera, žiarlivosti a fyzickej vzdialenosti, ktoré boli zastúpené tak u mužov ako aj u žien.

Samotnú diskusiu k zisteným koreláciám by sme chceli začať Dotazníkom skúseností v blízkych vzťahoch (Fralely et al., 2000). Tento dotazník pracuje priamo s premennými, ktoré konštituujú jednotlivé typy vzťahovej väzby, teda dimenziami úzkosť a odmietanie. Výsledky ukázali, že ženy s vysokou mierou úzkosti vo vzťahoch reagujú najčastejšie pri hádkach stratégiou fantazijný únik, v menšej miere (nízke korelácie) aj stratégiami vyjadrenie emócií, vyhľadávaním sociálnej opory a sebaobviňovaním. U mužov s vysokou mierou úzkosti je zrejme tendencia reagovať vyjadrovaním emócií a vyhľadávaním sociálnej opory a reagovať

menej zameraním na riešenie problému. Dá sa teda povedať, že u oboch skupín ide väčšinou o využívanie neadaptívnych stratégií. V súvislosti s tým zistili aj Ein–Dor, Mikulincer a Shaver (2011), že úzkostní ľudia, ktorí pociťujú silnú obavu o partnerovu lásku, potrebu pozornosti, podpory a dostupnosti svojho partnera (Rholes & Simpson, 2004), si viac strážia informácie o záťažovej situácii a využívajú viac únikové zvládacie stratégie. Belizaire a Fuertes (2011) podobne zistili, že vyššia úzkosť súvisí s nižším využívaním adaptívnych zvládacích stratégií. Vysoká úroveň v dimenzii odmietania zase koreluje u žien pozitívne so sociálnou izoláciou a vyhýbaním sa problému a negatívne s riešením problému a kognitívnu reštrukturalizáciou, čo je spôsob, ktorý zahŕňa stratégie meniace význam záťažovej situácie tak, že je menej ohrozujúca. U mužov je zase odmietanie v pozitívnom vzťahu so sociálnou izoláciou. U oboch skupín výsledky potvrdzujú, že vyhýbavý jednotlivec pociťuje diskomfort s emocionálnou intimitou a snaží sa o nezávislosť (Rholes & Simpson, 2004), preto sa radšej vyhne problému a utiahne sa do samoty, čo má za dôsledok preferenciu uvedených stratégií. V tejto súvislosti aj Mikulincer, Florian, Weller (1993) zistili, že vyhýbaví jednotlivci najviac využívajú stratégie, ktoré im umožňujú sa dištancovať.

Čo sa týka dotazníka vzťahu (Bartholomew & Horowitz, 1991), korelačná analýza ukázala, že bezpečný štýl pripútania súvisí najmä so stratégiou riešenie problému (u oboch skupín) a u žien aj s kognitívnu reštrukturalizáciou. Záporná korelácia sa u žien ukázala aj s vyhľadávaním sociálnej opory. Tak kognitívna reštrukturalizácia ako aj riešenie problému sú príklonové na problém zamerané stratégie, ktoré napomáhajú riešeniu problému. Je zrejmé, že bezpečný štýl pripútania sa vyznačuje väčšou aktivnosťou pri riešení záťažových situácií než neisté štýly, čo potvrdili aj Seiffge–Krenke a Beyers (2005). Bezpečne pripútaný jednotlivec tiež viac verí v svoje schopnosti riešiť konfliktné situácie a nebojí sa, že svojho partnera stratí, čo mu umožňuje zamerať sa v hádke na problém. V literatúre však existujú aj odlišné zistenia, napr. v práci Hobdyho et al. (2007) sa ukázalo, že bezpečne pripútaní využívali menej aktívne stratégie, čo autori interpretovali tak, že bezpečne pripútaní vnímajú na rozdiel od neisto pripútaných záťažové životné udalosti ako menej stresujúce, preto ich nepotrebnú aktívne riešiť. Čo sa týka negatívnej korelácie bezpečného štýlu s vyhľadávaním sociálnej opory u žien, môže ísť na prvý pohľad o prekvapivé zistenie. Ide totiž konštruktívnu zvládaciú stratégiu, ktorá si navyše vyžaduje určitú otvorenosť, blízkosť, aktivitu a dôveru, čo sú skôr typické znaky bezpečne pripútaných (Bartholomew & Horowitz, 1991) než neisto pripútaných jednotlivcov. Domnievame sa však, že uvedený výsledok mohol byť spôsobený obsahom tejto dimenzie, keďže položky sa pýtali na vyhľadávanie sociálnej opory najmä u kamarátov, rodiny a cudzích, no nie u romantického partnera. Myslíme si, že bezpečne pripútaní v hádkach hľadajú sociálnu oporu v partnerovi, kým ostatní, neisto pripútaní hľadajú sociálnu oporu v situáciách hádky v iných osobách ako je romantický partner, a tak môžu skórovať v tejto zvládacej stratégii vyššie. Aj tak si však na základe našich zistení dovoľíme tvrdiť, že bezpečný štýl pripútania súvisí s využívaním konštruktívnych zvládacích stratégií v hádke, čo je v zhode so zisteniami mnohých štúdií, ktoré vo svojom prehľade štúdií zaoberajúcich sa riešením, zvládaním a správaním sa v konfliktných situáciách uvádzajú Pietromonacová, Greenwoodová a Baretinn (2004).

Neisté štýly pripútania vykazujú odlišné vzorce korelácií a to tak vzhľadom na konkrétny štýl, ako aj na skupinu mužov a žien. Bojazlivý štýl vyказuje u oboch skupín negatívne

korelácie s riešením problému, u žien aj s kognitívnou reštrukturalizáciou. U žien sa objavili aj nízke ale významné pozitívne korelácie bojzlivej väzby s vyjadrením emócií a sociálnou oporou. Zaoberajúci sa štýl vykazuje u oboch skupín pozitívnu koreláciu s fantazijným únikom, u mužov aj s vyjadrením emócií a sociálnou oporou. U tohto štýlu je zrejme prevaha obáv o partnerský vzťah a jeho stabilitu, že môžu hádku vnímať ako veľké ohrozenie, a tak radšej než riešenie problému, utiekajú k nereálnym myšlienkam, ktoré môžu slúžiť ako obranný mechanizmus pre vysporiadanie sa s hádkou. Ognibene a Collins (1998) rovnako ako my zistili, že zaoberajúco sa pripútaní využívajú sociálnu podporu od kamarátov a rodiny, no viac využívajú únikové zvládacie stratégie. Odmietavému štýlu zase u žien dominuje pozitívna korelácia s vyhýbaním sa problému, čo potvrdzuje horeuvedený poznatok o tom, že vyhýbavý jednotlivec pociťuje diskomfort s emocionálnou intimitou a pri problémoch sa snaží o vyhnutie problému a dištanc (Rholes & Simpson, 2004; Mikulicer, Florian, & Weller, 1993). V našom výskume sa ale tento fakt potvrdil iba u žien a nie u mužov.

Záver

V našom príspevku sme sa zamerali na súvislosti štýlov vzťahovej väzby so spôsobmi zvládania hádok v partnerských romantických vzťahoch. Potvrdili sme, že bezpečný štýl vzťahovej väzby koreluje pozitívne s konštruktívnymi stratégiami zvládania hádok ako riešenie problému či kognitívna reštrukturalizácia. Naopak, neisté štýly vzťahovej väzby súvisia viac s nekonštruktívnymi spôsobmi zvládania hádky, ako únik, vyhýbanie sa problému, či hľadanie sociálnej opory u iných ľudí ako partnera. Treba však poznamenať, že identifikované korelácie boli skôr na nízkej až strednej úrovni. To znamená, že vzťahová väzba je iba jedným z mnohých korelátov spôsobu zvládania hádok v partnerskom vzťahu a nemožno ju považovať za dominantný faktor. Obmedzením nášho výskumu je aj to, že sme nezachytili a neanalyzovali charakteristiky vzťahu ako intenzita či jeho poradie v živote jednotlivca, ktoré mohli mať vplyv na výsledky. Takisto typ spolužitia (chodenie vs. manželstvo) nebol kvôli malému počtu manželov či osôb v domácnosti zaradený do analýzy. Aj napriek týmto obmedzeniam však naše výsledky spolu s inými štúdiami však jasne ukazujú, že dospelá vzťahová väzba je dôležitým faktorom pri interpretácii dospelého správania v partnerských vzťahoch a nemala by byť ignorovaná pri snahe o jeho vysvetlenie.

Zdroj financovania

Štúdia je súčasťou riešenia projektu VEGA č. 1/0250/12.

Literatura

- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates.
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226–244.
- Belizaire, L. S., & Fuertes, J. N. (2011). Attachment, Coping, Acculturative Stress, and Quality of Life Among Haitian Immigrants. *Journal of Counseling and Development*, 89, 89–97.
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: Teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. 1. vyd. Praha: Portál.
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-Report Measurement of Adult Attachment: An Integrative Overview. In: J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment Theory and Close Relationships* (pp. 46–76). New York: The Guilford Press.
- Collins, N. L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (1), 810–832.
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Attachment insecurities and the processing of Threat-related information: Studying the schemas involved in insecure peoples coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10 (1), 78–93.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78 (1), 350–365.
- Frankovský, M., Kentoš, M., & Výrost, J. (2007). *Analýza a vyhodnotenie efektívnosti programu RPNKN*. Košice: SAV. [online], [citované 12.01.2012]. Dostupné na internete: <<http://web.tuke.sk/icv/projekty/equal/web/vyhodnotenie.doc/Frankovský2007>>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52 (1), 511–524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (1), 270–280.
- Hobby, J., Hayslip, B. Jr., Kaminski, P. L., Crowley, B. J., Riggs, S., & York, C. (2007) The Role of Attachment Style in Coping with Job Loss and the Empty Nest in Adulthood. *The International Journal of Aging and Human Development*, 65, 335–371.
- Kobak, R. R., & Hazan, C. (1991). Attachment in marriage: Effects of security and accuracy of working models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60 (1), 861–869.
- Mikulincer, M., Florian, V., & Weller, A. (1993). Attachment styles, coping strategies and posttraumatic psychological distress: The impact of the gulf war in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 817–826.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood*. New York: The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). An Attachment Perspective on Interpersonal and Intergroup Conflict. In: P. J. Forgas, A. W. Kruglanski, & D. K. Williams (Eds.), *The psychology of social conflict and aggression. The Sydney Symposium of Social Psychology* (pp. 19–35). New York: Psychology Press.
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult Attachment Styles, Perceived Social Support and Coping Strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 323–345.
- Pietromonaco, P. R., Greenwood, D., & Barrettin, L. F. (2004). Conflict in Adult Close Relationships: An Attachment Perspective. In: W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: Theory, Research and Clinical Implications* (pp. 267–299). New York: The Guilford Press.
- Ravitz, P., Maunder, R., Hunter, J., Sthankiya, B., & Lancee, W. (2010). Adult attachment measures: A 25-year review. *Journal of Psychosomatic Research*, 69 (4), 419–432.

- Rholes, W. S., & Simpson, J. A. (2004). Attachment Theory: Basic Concepts and Contemporary Questions. In: W. S. Rholes & J. A. Simpson (Eds.), *Adult Attachment: Theory, Research and Clinical Implications* (pp. 3–14). New York: The Guilford Press.
- Seifge-Krenke, I., & Beyers, W. (2005). Coping Trajectories from Adolescence to Young Adulthood: Links to Attachment State of Mind. *Journal of Research on Adolescence*, 15 (4), 561–582.
- Schachner, D. A., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2003). Adult Attachment Theory, Psychodynamics, and Couple Relationships. In: S.M. Johnson, V. E. Whiffen (Eds.), *Attachment processes in Couple and Family Therapy* (pp. 18–42). New York: The Guilford Press.
- Simpson, J. A., Rholes, W. S., & Phillips, D. (1996). Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914.
- Tobin, D. L., Holroyd, K. A., Reynolds, R. V., & Wigal, J. K. (1989). The hierarchical factor structure of the Coping Strategy Inventory. *Cognitive Therapy and Research*, 13 (4), 343–361.