

Univerzita Palackého v Olomouci  
Filozofická fakulta  
Katedra psychologie

EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ A EXPRESE  
V KONTEXTU VZTAHOVÉ VAZBY

EMOTIONAL EXPERIENCE AND EXPRESSION IN THE CONTEXT  
OF ATTACHMENT



Bakalářská diplomová práce

Autor: **Zuzana Marková**

Vedoucí práce: **PhDr. Martin Seitl, Ph.D.**

Olomouc

2025

## **Poděkování**

V první řadě bych zde velice ráda poděkovala vedoucímu své bakalářské práce, PhDr. Martinu Seitlovi, Ph.D. za cenné rady, trpělivost a odborné vedení, které mi poskytoval během celého procesu její tvorby. Děkuji také všem participantům za jejich ochotu a spolupráci, protože bez nich by tato práce nevznikla. Dále bych chtěla vyjádřit vděčnost své rodině za povzbuzení a oporu v průběhu celého studia. Na závěr děkuji svým přátelům a spolužákům za to, že mi dodávali motivaci vždy, když jsem ji nejvíce potřebovala.

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Emoční prožívání a exprese v kontextu vztahové vazby“ vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího diplomové práce a uvedla jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne.....2025

Podpis .....

# OBSAH

Číslo	Kapitola	Strana
	<b>OBSAH</b> .....	
	<b>ÚVOD</b> .....	<b>5</b>
	<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>6</b>
<b>1</b>	<b>Regulace a exprese emocí</b> .....	<b>7</b>
1.1	Emoce .....	7
1.2	Regulace emocí .....	9
1.2.1	Cíle a funkce emoční regulace .....	11
1.3	Modely regulace emocí .....	12
1.3.1	Procesní model regulace emocí.....	12
1.3.2	Konstruktivní teorie emocí.....	14
1.4	Prožívání emocí .....	15
1.5	Expresce emocí .....	16
1.5.1	Expresce základních emocí .....	19
<b>2</b>	<b>Teorie vztahové vazby</b> .....	<b>24</b>
2.1	Vznik a vývoj konceptu.....	24
2.2	Teorie vztahové vazby v dospělosti .....	25
2.3	Teorie vztahové vazby v psychologii práce a organizace .....	26
2.3.1	Jistá vazba.....	27
2.3.2	Úzkostná vazba.....	27
2.3.3	Vyhýbavá vazba .....	28
2.3.4	Dezorganizovaná vazba.....	29
2.4	Vztahová vazba a emoční regulace .....	30
	<b>VÝZKUMNÁ ČÁST</b> .....	<b>33</b>
<b>3</b>	<b>Výzkumný problém, cíle a otázky</b> .....	<b>34</b>
3.1	Výzkumný problém .....	34
3.2	Výzkumné cíle.....	35
3.3	Formulace výzkumných otázek.....	35
<b>4</b>	<b>Typ výzkumu a použité metody</b> .....	<b>37</b>
4.1	Typ výzkumu.....	37
4.2	Použité metody .....	38
4.2.1	Experience in Close Relationships (ECR).....	38
4.2.2	Experience in Work Relationships – Individual (EWR-I) .....	39
4.2.3	Rosenbergova škála sebehodnocení .....	40
4.2.4	Inclusion of Other in the Self Scale (IOS) .....	40
4.2.5	Socio-demografický dotazník.....	41

4.2.6	FaceReader (verze 9.1).....	41
<b>5</b>	<b>Sběr dat a výzkumný soubor.....</b>	<b>43</b>
5.1	Sběr dat.....	43
5.2	Popis výzkumného souboru.....	43
5.3	Etické hledisko a ochrana soukromí.....	45
<b>6</b>	<b>Práce s daty a její výsledky .....</b>	<b>46</b>
6.1	Práce s daty.....	46
6.2	Deskriptivní statistika.....	47
6.3	Výsledky.....	49
<b>7</b>	<b>Diskuze .....</b>	<b>59</b>
<b>8</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>65</b>
<b>SOUHRN .....</b>		<b>66</b>
<b>LITERATURA.....</b>		<b>70</b>
<b>PŘÍLOHY.....</b>		<b>85</b>

# ÚVOD

Teorie vztahové vazby patří mezi důležitá teoretická východiska a v posledních letech si našla pevné místo i v oblasti psychologie práce a organizace. John Bowlby, jakožto její autor, poukazoval na to, že lidé mají vrozenou potřebu vytvářet blízké emocionální vztahy, a tato potřeba je přítomna napříč celým životem – jak v osobní, tak i profesní rovině. Pracovní prostředí představuje specifický kontext, v němž se mezilidské vztahy a emoční procesy významně odrážejí ve fungování jednotlivce i celého kolektivu.

Vzhledem k úzkému propojení mezilidských vztahů a emocí se výzkum stále častěji zaměřuje na jejich význam v pracovním kontextu. Emoce jsou neoddelitelnou součástí lidského života a výrazně ovlivňují každodenní fungování – od prožívání přes rozhodování až po interakce s okolím. Způsob, jakým lidé regulují své emoce, se významně liší nejen mezi jednotlivci, ale také v závislosti na jejich dřívějších vztahových zkušenostech. Výzkumy naznačují, že vztahová vazba může mít vliv na to, jaké strategie emoční regulace člověk preferuje a jak efektivně dokáže své emoce zvládat. Zatímco některé podporují stabilitu a adaptivní sociální fungování, jiné mohou vést k potlačování emocí nebo jejich neadekvátnímu vyjadřování.

Teoretická část práce se zaměřuje na vymezení pojmu emoční regulace, přičemž zvláštní pozornost je věnována její funkci spojené s vnějším vyjadřováním emocí, tedy emoční expresi. Dále se text věnuje teorii vztahové vazby a jejímu vlivu na emoční regulaci.

Cílem této bakalářské práce je na základě rešerše odborné literatury prozkoumat souvislost mezi emoční regulací a vztahovou vazbou a přispět k hlubšímu porozumění tomu, jak tyto faktory ovlivňují emoční procesy jednotlivce nejen v pracovním prostředí. Výsledky výzkumu mohou přispět k rozšíření teoretických poznatků v oblasti psychologie práce a organizace.

# TEORETICKÁ ČÁST

# 1 REGULACE A EXPRESE EMOCÍ

Tato kapitola se věnuje regulaci, tedy mechanismům, které umožňují řídit emoční prožívání i jeho vnější projevy. Nejprve bude vymezen samotný pojem emocí, jejich základní charakteristiky a funkce. Následně bude rozebrána regulace emocí, včetně jejich cílů a funkcí, které pomáhají udržovat emoční rovnováhu a přizpůsobit se sociálním normám. Také budou popsány klíčové modely regulace emocí, přičemž pozornost bude věnována procesnímu modelu regulace emocí a konstruktivní teorii emocí, které poskytují různé pohledy na způsoby řízení emocí. V závěrečné části se zaměřím na dva typy emoční regulace, tedy na emoční prožívání a emoční expresi.

## 1.1 Emoce

Pojem emoce vznikl z latinského slova „*emovere*“, které lze přeložit jako vzrušovat (Plháková, 2020). Emoce usnadňují adaptaci, mají vliv na rozhodování a behaviorální reakce, ovlivňují pozornost, zlepšují epizodickou paměť a usměrňují mezilidské interakce. Emoce však nejsou vždy jen užitečné, mohou být i zraňující. Když jsou nevhodné kvality, přicházejí v nesprávný čas nebo v nesprávné intenzitě (Gross, 2014). Pozitivní emoce, jako je štěstí, však mohou mít řadu přínosných efektů. Isenová (1990) například poukázala na to, že pozitivní emoční stav rozšiřuje kognitivní asociace a podporuje myšlení. Společně s Baronem (1991) pak aplikovali tyto poznatky na organizační chování, kde pozitivní emoce podporují ochotu pomáhat, přijímání rizik a efektivnější vyjednávání.

Jak jsem uvedla výše, paměť a pozornost jsou úzce propojeny s emočním prožíváním. Detaily událostí s negativním emočním obsahem si lidé obvykle pamatují lépe než ty s neutrálním (Kensinger & Schacter, 2008). Emoce také ovlivňují, jaké informace jsou pro člověka v dané situaci nejvýznamnější a jak s nimi pracuje. Například, když lidé prožívají hněv, jejich pozornost se zaměřuje na informace související s jejich cíli a na faktory, které jim v jejich dosažení brání. Naopak smutek nastává ve chvíli, kdy lidé vnímají selhání jako nevratné, zaměřují tedy svoji pozornost na pochopení důsledků a vlivu na další cíle (Levine & Pizarro, 2004).

Určit, co emoce nejsou je mnohem snazší než přesně definovat, co vlastně emoce jsou. Důvodem je to, že existuje mnoho různých přístupů k jejich studiu, což ztěžuje jejich

přesné definování (Gross, 2015). Obecná shoda však panuje ve dvou bodech. Za prvé, emoce představují soubory psychofyziologických stavů zahrnujících subjektivní prožívání, chování a periferní fyziologické reakce. Za druhé, emoce jsou klíčovým prvkem v každém modelu lidské mysli. Podrobnosti však závisí na konkrétním přístupu (Gross & Barrett, 2011).

Jsou známé čtyři hlavní kategorie přístupů k emocím, které ve své studii představili Gross a Barrettová (2011). Každý z modelů emocí vyžaduje také odlišný přístup k emoční regulaci. Model základních emocí se nachází na levém konci kontinua a tvrdí, že každá primární emoce (jako je například hněv a smutek), označuje jedinečný mechanismus, který způsobuje jedinečný duševní stav. Každá emoce je v tomto modelu způsobena specifickým mozkovým okruhem nebo afektivním programem, který vytváří sadu zkušeností a reakcí. Například výzkum Davidsona a kolegů (1990) potvrdil, že emoce štěstí a odporu se projevují rozdílnou aktivitou v mozkových oblastech.

Následně se na kontinuu nachází modely hodnocení, u kterých se procesy vzniku emocí a regulace emocí částečně překrývají. Starší modely tvrdí, že toto hodnocení (význam situace pro jedince), je předpokladem vzniku emoce. Novější modely ho považují za její součást. Emoce není stereotypním výstupem, předpokládá se rozmanitost v interakcích s okolím a emoční odpověď je spíše tendencí reagovat na situaci určitým způsobem (Gross & Barrett, 2011). Lazarus (1991) rozdělili model hodnocení na primární a sekundární. Primární hodnocení spočívá v posouzení, zda je daná situace relevantní pro cíle, potřeby nebo blaho jedince. Dále určuje, zda ji vnímá jako pozitivní, neutrální nebo ohrožující. Prvky sekundárního hodnocení pomáhají určit, zda jedinec prožije například úlevu, vděčnost nebo naopak vinu, hněv, hanbu a smutek (Lazarus, 1991).

Třetí kategorií je psychologický přístup k emocím, který se od prvních dvou modelů liší tím, že emoce nepovažuje za speciální duševní stavy, které by se ve formě nebo funkci odlišovaly od jiných duševních stavů, jako je například percepce (Gross & Barrett, 2011). Důvodem je, že emoce nevznikají v oddělených mozkových centrech, ale jsou výsledkem spolupráce různých mozkových sítí, které se podílejí i na jiných základních procesech, jako je pozornost, paměť, vnímání, pohyb nebo regulace tělesných funkcí (Barrett, 2015).

Na konci kontinua modelů emocí se nachází model sociální konstrukce. Nahlíží na emoce jako na sociokulturní produkty formované společenským prostředím (Gross & Barrett, 2011). Lze je pochopit jen v kontextu společnosti, jejích politických, náboženských a sociálních systémů. Skrze tyto kulturní struktury získávají emoce svůj

význam a stávají se součástí našeho prožívání i způsobu, jak je vyjadřujeme (McCarthy, 1994). Emoční regulace je v tomto modelu přirovnána ke sledu emočních epizod, kterými se lidé navzájem ovlivňují (Gross & Barrett, 2011).

Tato práce může být interpretována z perspektivy více teoretických modelů. Každý model poskytuje odlišné vysvětlení toho, jak emoce vznikají, jak jsou regulovány a jak se projevují v sociálních interakcích. Dá se říci, že vychází z psychologického modelu, který chápe emoce jako dynamické procesy formované interakcí biologických, kognitivních a sociálních faktorů. Zároveň je možné tvrdit, že se zde uplatňuje model hodnocení, který zdůrazňuje, že emoční reakce vycházejí z individuálního posouzení situace a jejího významu pro jedince. Roli může hrát i sociální model emocí, který ukazuje, že emoční prožívání je ovlivněno kulturním kontextem.

## 1.2 Regulace emocí

Regulace emocí představuje procesy, kterými vědomě ovlivňujeme, jaké emoce prožíváme, kdy a jak je prožíváme a vyjadřujeme (Gross, 1998). Spektrum procesů, které se podílejí na zvyšování, snižování nebo udržování emocí je velmi široké. Zahrnuje situace jako je například změna zaměstnání, rozhovor s blízkou osobou nebo snaha emoce skrýt a udržet si tak kamennou tvář (Gross, 2008).

Emoční regulace má podle Grosse (2014) tři základní charakteristiky: cíl, strategii a výsledek. Prvním klíčovým aspektem emoční regulace je aktivace cíle, kterého chce jedinec dosáhnout prostřednictvím regulace emocí. Tento cíl může být zaměřen na vlastní emoce nebo na emoce jiných osob. Cíle mohou být různé, například hedonistické, které se soustředí na snižování negativních emocí a zvyšování pozitivních, nebo instrumentální, kde se regulace emocí používá k dosažení jiného, často neemočního cíle (Gross, 2014).

Druhým aspektem jsou procesy, které ovlivňují průběh emocionálních reakcí. Ty mohou být explicitní, probíhající na vědomé úrovni, nebo implicitní, kde regulace probíhá automaticky, bez vědomého řízení. Tyto mechanismy mohou zahrnovat různé techniky, jako je například potlačení úsměvu v nevhodné situaci nebo rychlé přeorientování pozornosti od rušivých podnětů (Gross, 2014).

Třetí charakteristikou je výsledek emoční regulace, tedy její dopad na dynamiku emocí. To zahrnuje změny v latenci, intenzitě, trvání emocionálních reakcí, fyziologických

a behaviorálních odpovědích jedince. Je to důsledek snahy dosáhnout určitého cíle za použití dané strategie (Gross, 2014).

Emoční regulace je často zmiňována v kontextu dalších konceptů, jako jsou coping, regulace nálady, obranné mechanismy a regulace afektu (Stuchlíková, 2002).

Copingové strategie zahrnují kognitivní a behaviorální úsilí o zvládnutí stresových situací, zatímco emoční regulace se zaměřuje na kontrolu emočních reakcí. Efektivní coping často závisí na účinné emoční regulaci. Adaptivní copingové strategie, jako je vyhledávání sociální podpory nebo aktivní řešení problému, jsou spojeny s vyšší úrovní psychické pohody a lepší emoční regulací (Marroquín et al., 2017). Pozitivní a otevřené reakce lidí poskytujících sociální podporu mohou výrazně přispět k efektivnějšímu zvládnutí stresu a lepší adaptaci na závažné stresory, zatímco negativní nebo odmítavé reakce zvyšují míru distresu (Holtzman & DeLongis, 2007). Naopak maladaptivní strategie, jako je potlačení emocí nebo vyhýbání se problémům, často vedou k horší psychické pohodě a dysfunkční regulaci emocí (Marroquín et al., 2017).

Obdobně jako coping se obranné mechanismy zaměřují na usměrňování negativních emocí, zejména úzkosti. Tyto obrany jsou často nevědomé (Stuchlíková, 2002). Nálady obecně vykazují méně zřetelné tendence k určitému chování ve srovnání s emocemi, a proto může být regulace nálad odlišena tím, že klade větší důraz na změnu subjektivních pocitových stavů (Gross, 2015). Regulace afektu je komplexní koncept, který zahrnuje různé přístupy k řízení emocí, včetně copingu, emoční regulace, regulace nálady a obranných mechanismů (Stuchlíková, 2002).

Mozek neustále analyzuje situace, které prožíváme, avšak disponuje pouze omezeným množstvím informací. Tyto informace získává z tělesných funkcí, jako je srdeční tep, dýchání, krevní tlak či hormonální hladiny, a také ze smyslových vjemů. Kromě toho zpracovává údaje z našich myšlenek a činů. Všechny tyto informace spojuje se vzpomínkami na podobné zážitky z minulosti, aby vytvořil nejlepší možný odhad toho, co se děje, a jak bychom měli jednat. Tento odhad se může projevit jako nálada nebo emoce. Význam, který těmto pocitům přikládáme a způsob, jakým na ně reagujeme, pak ovlivňuje naše tělo a mysl (Barrett, 2017 b).

Tato část práce měla za cíl představit problematiku emoční regulace, vymezit její základní charakteristiky a popsat souvislosti s dalšími psychologickými koncepty. V následujících kapitolách se zaměřím na konkrétní strategie regulace emocí a jejich

rozdělení podle různých modelů. Budu se věnovat tomu, jak ovlivňují emoční prožívání a jak se promítají do emoční exprese.

### 1.2.1 Cíle a funkce emoční regulace

Regulace emocí má zásadní funkci v udržování, moderování a vyvažování dialogu mezi pozitivními a negativními afektivními stavy. Nejedná se jen o potlačování nepříjemných emocí nebo podporu příjemných prožitků, ale jde spíše o optimalizaci přežití a adaptaci jedince i skupiny (Poláčková Šolcová, 2018).

Lidé obvykle regulují své emoce s konkrétním cílem (Tamir, 2009). Teprve nedávno byla navržena taxonomie motivů regulace emocí, která zdůrazňuje dvě hlavní kategorie, (1) hédonické cíle a (2) cíle sociální (Tamir, 2015).

Hédonické cíle zahrnují touhu změnit svůj emoční stav, a to buď vyhledáváním příjemných emocí, nebo, méně často, vyhledáváním nepříjemných emocí (Eldesouky & English, 2019). Motivy pro zvýšení negativních emocí zahrnují podporu soustředěného, analytického myšlení, podporu empatického přístupu, a ovlivňování jednání druhých. Motivy pro snížení pozitivních emocí zahrnují udržování realistického přístupu, dodržování společenských konvencí, a skrytí svých pocitů před ostatními (Gross, 2014).

Naproti tomu v rovině sociálních interakcí je funkcí regulace emocí ovlivnit a udržet vztahy a interakce, nikoli pouze změnit emoční stav. Sociální cíle lze dále rozdělit na prosociální cíle (zaměřené na podporu vztahů) a na cíle zaměřené na dojem (to, jak je člověk vnímán ostatními) (Eldesouky & English, 2019). Jak tvrdí Baumeister a Leary (1995), potřeba patřit k sociální skupině je základní lidskou motivací, kterou emoce a jejich regulace napomáhají udržovat tím, že podporují sociální interakce prospěšné pro jednotlivce i skupiny. Sociální funkce regulace emocí také posiluje afilii tím, že podporuje emocionální blízkost a spolupráci mezi lidmi, a zároveň umožňuje distancování nastavením emocionálních hranic a udržením sociální kontroly v situacích, kdy je potřeba (Fischer & Manstead, 2016). To, že mají emoce sociální funkci, neznamená, že jsou vždy sociálně funkční. Sociální funkčnost emocí závisí na emoční inteligenci a na nalezení rovnováhy mezi afiliací a spoluprací na jedné straně a sociálním distancováním a konkurencí na straně druhé (Fischer & Manstead, 2008).

Gross (2014) píše, že lidé jsou také motivováni instrumentálními cíli, tedy tím, že se snaží změnit své emoce, aby dosáhli nějakého jiného, neemocionálního výsledku. Tyto

instrumentální cíle mohou být někdy spojeny s konkrétními pracovními požadavky, jako je například působit rozzlobeně při vymáhání dluhů nebo naopak působit klidně a empaticky na nervózní pacienty (Gross, 2014). Jindy jsou tyto cíle souvisejí se širšími kulturními imperativy, ty mohou určovat, jaké emoce lidé mají projevovat nebo cítit (Gross, 2015).

Tato kapitola se zaměřila na cíle a funkce emoční regulace v každodenním životě. Bylo naznačeno, že nejde jen o snahu potlačit nepříjemné emoce nebo naopak posílit ty pozitivní, ale o celkové řízení emočních reakcí tak, aby odpovídaly situaci a pomáhaly člověku fungovat v osobním i sociálním kontextu.

Byly zde popsány důvody, proč lidé regulují své emoce – někdy kvůli vlastnímu prožitku, jindy s ohledem na druhé nebo pro dosažení konkrétního cíle. To potvrzuje skutečnost, že emoční regulace ovlivňuje nejen individuální psychickou pohodu, ale i mezilidské vztahy a schopnost přizpůsobit se nárokům okolí.

## 1.3 Modely regulace emocí

Tato kapitola se bude věnovat různým přístupům k regulaci emocí. Nejprve se zaměříme na procesní model regulace emocí a následně představíme konstruktivní teorii emocí, které nabízejí odlišné pohledy na tento komplexní fenomén.

### 1.3.1 Procesní model regulace emocí

Procesní model regulace emocí vyvinutý Grossem (1998, 2008, 2014), je klíčovým teoretickým rámcem pro porozumění tomu, jak lidé řídí a kontrolují své emoční prožívání v průběhu času. Tento model vychází z modálního modelu emocí, který popisuje emočně generativní proces skládající se ze čtyř fází: situace, pozornost, hodnocení a odpověď. Tyto fáze představují jednotlivé kroky, kterými emoce procházejí od počátečního vzniku až po emoční reakci (Gross, 1998).

Gross (1998) rozlišuje pět hlavních skupin emočních regulačních procesů, které jsou systematicky uspořádány podle časové posloupnosti, v níž se jednotlivé fáze emočního procesu vyskytují.

Tyto skupiny zahrnují:

1. *Selekci situace*, tento krok zahrnuje aktivní rozhodování o tom, kterým situacím se jedinec vystaví, aby buď zvýšil pravděpodobnost vzniku pozitivních emocí, nebo snížil pravděpodobnost negativních emocí. Tato rozhodnutí jsou přijímána s ohledem

na budoucí dopady našich činů na naše emoční reakce. Příkladem může být rozhodnutí vyhnout se stresujícímu prostředí (Gross, 2014).

2. *Modifikaci situace*, po vstupu do určité situace může jedinec tuto situaci změnit tak, aby byl její emoční dopad příznivější. Například jedinec může změnit způsob komunikace v konfliktu, aby zmírnil napětí. Cílem je přímo ovlivnit prostředí tak, aby se zmírnil negativní emoční dopad situace (Gross, 2014). Vzhledem k nejasnosti pojmu „situace“ může být obtížné jednoznačně odlišit výběr situace od její úpravy. Snahy o úpravu situace totiž často vedou k vytvoření zcela nové situace (Gross, 2008).
3. *Využívání pozornosti*, v této fázi se jedinec rozhoduje, na které aspekty situace se zaměřit. Tento proces je užitečný zejména v situacích, kdy není možné změnit samotnou situaci (Gross, 2014). Strategie, jako je odvedení pozornosti nebo zaměření na pozitivní prvky, mohou pomoci zmírnit intenzitu emocí (Gross, 2008).
4. *Kognitivní změnu*, tento krok zahrnuje změnu toho, jak je situace hodnocena nebo interpretována. Klíčovou strategií je zde kognitivní přehodnocení, které zahrnuje změnu interpretace situace, aby měla méně negativní emoční dopad (Gross, 2014). Může probíhat dvěma způsoby – buď změnou vnímání situace (reinterpretace), nebo úpravou toho, jaké cíle při jejím hodnocení upřednostňujeme (změna účelu). Oba přístupy umožňují ovlivnit emoční reakci, aniž by zkrusovaly realitu. Například dlouhé pauzy v rozhovoru lze chápat jako přirozenou součást konverzace nebo jako známku komunikačního selhání. Zvolení prvního pohledu může přispět ke zlepšení emočního stavu (Uusberg & Uusberg, 2024).
5. *Modulace odpovědi*, poslední fáze se zaměřuje na změnu samotné emoční reakce po jejím vzniku (Gross, 2014). Tato strategie se snaží ovlivnit emoce přímou úpravou prožitkových, behaviorálních nebo fyziologických reakcí spojených s emocemi (Gross, 2024). Jednou ze strategií modulace odpovědi je expresivní potlačení, při kterém se jedinec snaží potlačit probíhající negativní nebo pozitivní emočně expresivní chování (Gross, 2014).

Každá kategorie procesního modelu zahrnuje různé přístupy a omezení v závislosti na kontextu, proto její volba zahrnuje přizpůsobení situaci. Po jejím výběru následuje fáze implementace, kdy se jedinec rozhoduje, jak konkrétně strategii použije. Tato fáze je klíčová, protože obecné strategie zaměřené na regulaci emocí mohou být uplatněny různými způsoby. Tyto postupy se označují jako regulační taktiky. Právě v této fázi dochází

k přímému ovlivnění emocí, kdy se obecná strategie (například kognitivní přehodnocení) převádí do konkrétních mentálních nebo fyzických kroků (Gross, 2024).

### **1.3.2 Konstruktivní teorie emocí**

Konstruktivní teorie emocí, kterou formulovala Barrettová (2006, 2017 a), nabízí nový přístup k chápání emocí, který zpochybňuje tradiční pohled na emoce jako biologicky dané a univerzální reakce na podněty. Podle této teorie jsou emoce konstruované prostřednictvím procesu kategorizace. To, co lidé vědí o emocích a jak tyto znalosti využívají při procesu kategorizace, ovlivňuje jejich prožívání (Barrett, 2006).

Mozek funguje jako prediktivní stroj, který neustále vytváří a aktualizuje své předpovědi o vnějších podnětech a vnitřních tělesných stavech (intercepce) na základě zkušeností, kulturních norem a aktuálního kontextu (Barrett, 2017 a). Tento proces zahrnuje tvorbu konceptů a kategorií, které slouží k rozpoznání významu smyslových podnětů, vysvětlení jejich příčiny a naplánování odpovídající reakce. Emoce jsou tak výsledky těchto predikcí a interpretací (Barrett, 2017 a).

Barrettová (2017 a), nepopírá, že emoce jsou skutečné, ale tvrdí, že nejsou vázány na konkrétní neurony určené výhradně pro emoce. Jednotlivé neurony mohou zastávat více funkcí. Podle této teorie nejsou mozkové sítě statické, ale flexibilní, což znamená, že se mohou podle potřeby adaptovat na různé úkoly (2017 a).

Tato teorie nabízí nový způsob chápání emocí, klade odlišné otázky a využívá jiné přístupy než tradiční teorie, které často předpokládají, že emoce mají pevně dané a specifické neuronové struktury (Barrett, 2017 a, 2006).

Modely regulace emocí nabízejí různé přístupy k pochopení emočního prožívání a jeho řízení. Procesní model popisuje sekvenční strategie regulace, zatímco konstruktivní teorie ukazuje, že emoce nejsou univerzální biologické reakce, ale formují se na základě zkušeností a kontextu. Tento pohled může přinášet zajímavé souvislosti mezi emoční regulací a vztahovou vazbou, protože naznačuje, že lidé s různou vztahovou orientací mohou emoce regulovat odlišně. V kontextu výzkumu tak otevírá širší možnosti pro pochopení rozdílů v emoční regulaci.

## 1.4 Prožívání emocí

Emoční prožívání představuje subjektivní vnímání emocí, které se může lišit od člověka k člověku a od situace k situaci. Tento proces zahrnuje jak vědomou, tak nevědomou část a je úzce spojen s neurobiologickými, kognitivními a kulturními faktory (Barrett et al., 2007). Vědomé duševní stavy lze definovat jako mentální reprezentace (Frith et al., 1999). Pokud člověk vědomě prožívání emoci, znamená to, že má mentální reprezentaci této emoce, ať už jde o minulé pocity (vzpomínky), hypotetické pocity (představy), nebo aktuálně prožívané emoce. Nejjednodušším způsobem, jak zkoumat obsah mentální reprezentace emocí, je analyzovat verbální projevy lidí o jejich vlastním duševním stavu, například formou sebehodnocení (Barrett et al., 2007).

Schopnost uvědomovat si a správně identifikovat své emocionální stavy může pozitivně ovlivnit regulaci emocí, neboť poskytuje detailní znalosti o možnostech chování a zvládnání situací (Barrett et al., 2001). Intenzivní negativní emoce mají vysokou informační hodnotu, protože signalizují potřebu změny nebo úpravy chování (Pratto & John, 1991). Pokud na tyto signály nereagujeme mohou mít závažné důsledky. Na druhé straně pozitivní emoce motivují k rozšiřování a budování nových zkušeností, přičemž jejich „neregulace“ nemá tak bezprostřední dopad jako u negativních emocí (Barrett et al., 2001). Ačkoli mnoho lidí prožívá své emoce intenzivně, ne každý dokáže přesně a jasně určit, co cítí (Gohm & Clore, 2000).

Neurobiologické modely naznačují, že emoční prožitky zahrnují širokou škálu mozkových oblastí, nejen ty tradičně spojované s emocemi, jako je limbický systém. Emoce také mohou aktivovat části prefrontální kůry, které jsou spojeny s vyššími kognitivními funkcemi, jako je rozhodování a regulace emocí. Emocionální stavy tak mohou využívat různé kombinace mozkových oblastí v závislosti na specifickém kontextu a typu emoce, která je prožívána. Mozek funguje jako rozsáhlá a dynamická síť, ve které různé oblasti spolupracují při formování emočních prožitků (Satpute et al., 2015).

Podle Barrettové a kolegů (2007) „jádrový afekt“ (core affect) tvoří základní stavební kámen emočního prožívání a je definován jako primitivní pocit potěšení či nelibosti, který je univerzálním pro všechny lidi. Tento afekt je výsledkem neustálého zpracovávání vjemů z vnějšího světa a tělesných stavů, což umožňuje vnímání podnětů jako pozitivních či negativních (Barrett et al., 2007).

Kognitivní modely zdůrazňují, že emoční prožívání je často výsledkem hodnotících procesů, kde jedinec hodnotí situace a přisuzuje jim emocionální význam. Tyto hodnotící procesy se mohou lišit v závislosti na osobnostních rysech, předchozích zkušenostech a kontextu situace. Model hodnocení tak poskytuje vysvětlení, jak různé emocionální stavy mohou vznikat z rozdílných hodnocení stejného podnětu u různých jedinců nebo i u stejného jedince v různých kontextech (Lazarus, 1991). Tyto rozdíly v emočním prožívání se pak odrážejí i v řešení problémů a sociálních vztazích, což vysvětluje také schopnost emoční inteligence (Mayer et al., 2008). Salovey a Mayer (1990) definovali emoční inteligenci jako soubor dovedností umožňujících vnímat, vyjadřovat a regulovat emoce u sebe i u druhých a využívat je k motivaci, plánování a dosahování životních cílů. Teorie emoční inteligence zdůrazňuje dva hlavní cíle regulace emocí. Prvním cílem je upravit emoční prožitek, tedy posílit nebo potlačit určité emoce. A druhým cílem je vybrat takovou strategii regulace emocí, která pomůže dosáhnout širšího cíle, například učinit správné rozhodnutí nebo budovat a udržovat pozitivní vztahy (Brackett et al., 2019).

## 1.5 Exprese emocí

Komunikace emocí zahrnuje verbální, ale i neverbální prvky, jako jsou mimika, gesta, intonace hlasu a pohyby těla, které jsou často podprahově vnímány, ale přesto silně ovlivňují chování druhých (Ekman, 2015).

Emocionální exprese je klíčovým nástrojem v komunikaci, protože pomáhá lidem nejen rozpoznat záměry a pocity druhých, ale také usnadňuje rychlou a účinnou koordinaci v sociálních interakcích. Dále slouží jako silný motivátor sociálního chování, zejména v úzkých vztazích. Emocionální projevy rodičů mohou zásadně ovlivnit chování dítěte a sloužit jako model pro jeho vlastní emoční reakce (Stuchlíková, 2002). Sociální a kulturní normy mají významný vliv na to, jakým způsobem lidé používají obličejové výrazy. Normy určují, které výrazy jsou v určitých sociálních kontextech považovány za přiměřené, což ovlivňuje způsob, jakým lidé vyjadřují a regulují své emoce. Tento vliv normy a kontextu může vést k variabilitě v emočním vyjádření a prožívání mezi různými kulturami (Keltner et al., 2019). Role a očekávání spojené s rodem mohou také formovat to, jak jednotlivci projevují emoce. Tyto role mohou ovlivnit nejen to, jak často a jakým způsobem jsou emoce vyjadřovány, ale také jak jsou vnímány ostatními (Chaplin, 2015).

Každá emoce má jedinečné vlastnosti, které se týkají například fyziologických projevů a specifických spouštěcích událostí. Zároveň sdílí určité charakteristiky s jinými

emocemi, jako jsou rychlý nástup, krátké trvání, spontánní vznik, automatické hodnocení situace a koherence mezi různými reakcemi (Ekman, 1992). Ekman a kolegové (1980) ve své studii zjistili, že výrazy obličeje mohou být spolehlivými indikátory vnitřních emocionálních zkušeností. Pro základní emoce, jako je radost, smutek, strach, nebo hněv, jsou výrazy obličeje univerzální napříč kulturami a slouží jako základní prostředek pro komunikaci emocí (Ekman et al., 1980). Avšak v případě některých emocí, jako je překvapení a pohrdání, nejsou důkazy tak jednoznačné. Výzkumy Ekmana (1971) naznačují, že i když je výraz překvapení napříč kulturami běžně rozpoznáván, jeho jasné odlišení od strachu nebylo ve všech studiích zcela průkazné. Podobně, i v případě pohrdání existují určité nejasnosti v jeho rozpoznávání. Matsumoto a Ekman (2004) ukazují, že lidé dokážou spojit výraz pohrdání se situacemi, které tuto emoci vyvolávají, avšak při volném popisu ji často nepojmenují správně. Pohrdání je častěji spojováno s konkrétními situacemi než s jeho jazykovým označením. Navíc se ukázalo, že slovo pohrdání je v běžném jazyce méně frekventované než jiné emoční pojmy, což může vysvětlovat obtíže při jeho identifikaci (Matsumoto & Ekman, 2004).

Lidé mají tendenci stimulovat a zesilovat pozitivní emoce, jako je radost, zatímco negativní emoce, například hněv a smutek, často inhibují nebo maskují. Tyto strategie se nejčastěji uplatňují ve vztazích s blízkými přáteli nebo rodinnými příslušníky, což naznačuje, že vědomé řízení emočních projevů hraje významnou roli v důležitých sociálních interakcích (Hayes & Metts, 2008).

Výrazy obličeje jsou rychlým komunikačním prostředkem, který předčí rychlost jazyka a umožňuje jednotlivcům rychle rozpoznat duševní stav ostatních. Skupinám usnadňují pochopení názorů a postojů jejich členů, což z nich činí silný nástroj pro sociální koordinaci (Batty & Taylor, 2003).

Projevy emocí se v reálném světě obvykle vyskytují v kombinaci s různými vzorci chování. Mimikou nebo vokalizací jsou doprovázeny další projevy, jako jsou gesta, pohyby těla, pohledy nebo rysy vzhledu (např. styl oblékání). Tyto doprovodné projevy mohou významným způsobem ovlivnit interpretaci hlavního výrazu, což je téma, kterému se v současnosti věnuje stále větší pozornost (Keltner et al., 2016).

Když pozorovatelé dostanou k posouzení více než jen vytržený výraz obličeje, mají tendenci brát v úvahu okolní kontextové informace při svém hodnocení (Keltner et al., 2016). Například výzkum Aviezera a jeho kolegů (2008) se zaměřil na reakce

účastníků na výraz znechucení, který byl představen v odlišných kontextových situacích. Výraz byl identifikován jako znechucení v 91 % případů, když osoba držela špinavý kus oblečení, v 59 % případů při pohybech vyjadřujících strach, ve 33 % případů, když si osoba smutně tiskla ruce k hrudi, pouze v 11 % případů, když měla sevřenou pěst, jako by se chystala udeřit (Aveizer et al., 2008).

Další výzkum zaměřený na kontextuální posuzování emocí, provedený ve třinácti různých kulturách po celém světě, potvrdil, že přesné rozpoznávání emocí souvisí s vyšší subjektivní pohodou a životní spokojeností, zatímco zkreslené vnímání emocí bylo naopak spojeno s větší mírou osamělosti. Správné hodnocení emocionálních výrazů druhých, je klíčové pro regulaci vztahů a sociálního fungování (Kafetsios et al. 2025).

Některé reakce jsou hluboce zakořeněné a těžko ovladatelné, zejména pokud souvisejí s intenzivními zážitky anebo evolučně danými spouštěči. Emoční styl jedince a kontext situace významně ovlivňují schopnost tyto reakce kontrolovat. Tento proces hraje zásadní roli při koordinaci sociálních interakcí a porozumění emocím druhých (Keltner et al., 2019).

Posledním tématem, které popíšu v rámci této kapitoly je expresivní potlačení emocí. Jak už jsem zmínila v kapitole o procesním modelu regulace emocí, tato strategie regulace emocí zahrnuje pokusy potlačit behaviorální aspekt emocí, které člověk právě prožívá. (Gros, 1998). Expresivní potlačení není opakem emoční exprese. Míra expresivity se u jednotlivců liší, někteří lidé přirozeně projevují své emoce výrazněji než jiní. Absence viditelných emočních projevů může znamenat, že (1) jedinec žádnou emoci aktuálně neprožívá, (2) emoce sice prožívá, ale přirozeně ji nevyjadřuje (nízká expresivita), nebo (3) se aktivně snaží své emoce skrýt. Pouze třetí možnost odpovídá expresivnímu potlačení (English, 2024).

Expresivní potlačení má také negativní dopady na sociální vztahy (Chervonsky & Hunt, 2017). Skrývání emocí narušuje mezilidskou souhru jak mezi neznámými lidmi (Butler et al., 2003), tak mezi romantickými partnery (Thomson et al., 2018). Ti často pociťují větší stres, méně intimity a nižší spokojenost ve vztahu s člověkem, který skrývá své emoce (Peters & Jamieson, 2016).

Expresivní potlačení může být méně náročné, pokud má jedinec větší zkušenosti s kontrolou svých emočních projevů, pokud je méně expresivní nebo pokud potlačuje emoce, které nejsou příliš intenzivní (English, 2024). Podle Schneiderové a kolegů (2013)

může potlačování vlastních emocí narušit schopnost člověka všimnout si a správně interpretovat mimiku ostatních, zejména pokud jde o méně výrazné emoční projevy.

Ačkoli je sdílení emocí užitečné (například když pomáhá získat potřebnou podporu), někdy může být prospěšné své skutečné pocity neukazovat (například pokud to zabrání zbytečné eskalaci konfliktu) (English, 2024).

### **1.5.1 Expresse základních emocí**

Tato kapitola se zaměřuje na obličejovou expresi konkrétních emocí. Popíšeme zde, jak se základní emoce – radost, smutek, hněv, strach, překvapení, opovržení a znechucení, projevují ve výrazu obličeje a jaké mají univerzální aspekty.

#### **Radost**

Lidé usilují o pocit radosti různými způsoby – usilují se o vyšší příjem, prestižnější kariéru nebo si pořizují nové auto (Layous & Lyubomirsky, 2014). Změna životních podmínek (například změna práce, příjmu nebo bydliště) však nutně není nejúčinnější cestou k větší životní spokojenosti (Sheldon & Lyubomirsky, 2006).

Mezi spouštěče pozitivních emocí patří podněty vnímané prostřednictvím pěti smyslů – doteku, chuti, zraku, čichu a sluchu. Radost může vyvolat příjemná hudba, vůně oblíbeného jídla, pohled na krásnou krajinu, jemný dotek nebo lahodná chuť. Úleva od utrpení sobě nebo druhému může být také přínosem pozitivních emocí. Stejně tak úspěch, ať už osobní nebo blízkých lidí anebo pocit propojení se sebou samým, místy, vírou a přírodou (Ekman, 2015).

Ekman a Friesen (1982) rozšířili Duchenneovy poznatky a navrhli způsob, jak rozpoznat úsměvy vyjadřující radost od jiných typů úsměvu. Tvrdí, že úsměvy spojené s radostí lze odlišit od těch, které jsou vytvořeny záměrně k přesvědčení ostatních nebo k maskování negativních emocí, a to nejen podle svalů, které je vytvářejí, ale také na základě jejich načasování a souvislosti s řečí a dalšími pohyby (Ekman & Friesen, 1982). Opravdový radostný úsměv tedy vypadá tak, že se při něm zvednou líce, kůže pod očima se nakrčí, zúží se oční štěrbinu a kolem očí se vytvoří vrásky (Ekman, 2015).

#### **Překvapení**

Překvapivé události vyvolávají měřitelné mozkové aktivity a ovlivňují lidské chování tím, že působí na učení, paměť a rozhodování (Modirshanechi et al., 2022).

Překvapení patří mezi nejkratší emoce, obvykle trvá jen několik sekund. Během chvíle pochopíme, co se stalo, a překvapení odezní. Poté může přejít v jinou emoci, například strach, pobavení, úlevu, hněv nebo znechucení. Někdy však žádná další reakce nenastane, pokud pro nás daná událost nemá zásadní význam (Ekman, 2015).

Prototypický výraz překvapení je tradičně popisován jako kombinace zvednutého obočí, rozšířených očí a poklesu dolní čelisti (Noordewier & van Dijk, 2019). Některé studie naznačují, že jen malá část lidí vykazuje tento plný tří komponentní projev. Ve studii od Schützwohla a Reizenzeina (2012) byl prototypický výraz překvapení pozorován pouze u 5 % účastníků, přičemž jednotlivé složky tohoto výrazu se objevily jen u menšiny z nich, a to nezávisle na sociálním kontextu.

## **Smutek**

Klíčovou adaptivní funkcí smutku je podpora osobní reflexe po nevratné ztrátě člověka nebo předmětu, který měl pro jedince význam (Lazarus, 1991). Ztráty mohou být různé, například odmítnutí přítele, ztráta sebedůvěry při neúspěchu v práci nebo ztráta zdraví (Ekman, 2015). Schwartz (1990) naznačil, že smutek bývá spojen s poklesem sebedůvěry. Aby lidé tuto nejistotu vyrovnali, mají tendenci být při rozhodování pečlivější a důkladněji zvažují možnosti Schwartz (1990).

Hluboký smutek a zoufalství se rozprostírá po celé tváři. Spolehlivým znakem smutku je posun vnitřní strany obočí směrem vzhůru. Spolehlivý je proto, že jen velmi málo lidí tento pohyb dokáže udělat záměrně. Dalšími projevy jsou líce vytažená nahoru a horní víčka společně s koutky mírně spuštěné dolů. I v době hlubokého smutku může člověk prožívat různé emoce. Například hněv, strach, ale i pozitivní emoce, jako je pobavení, když si truchlící člověk vybaví společné zážitky (Ekman, 2015).

## **Hněv**

Jednou z hlavních příčin hněvu je pocit omezení v tom, co chceme udělat. Pokud vnímáme, že nám někdo brání či narušuje naši činnost záměrně, nikoli náhodně nebo z nutnosti, a vědomě se rozhodl nás omezit, pravděpodobně budeme reagovat ještě intenzivněji (Ekman, 2015). Agrese nemusí vždy vznikat jako reakce na hněv. I když emoce mohou podnítit určité chování, jeho skutečné projevení závisí na mnoha faktorech, jako je intenzita hněvu, osobnost člověka, jeho zkušenosti a kultura (Matsumoto et al., 2010). Hněv je navíc emocí, kterou je pro mnoho lidí obzvláště obtížné regulovat (Kjærviik & Bushman, 2024).

Pokud není hněv kontrolován nebo potlačován, jeho obličejový výraz zahrnuje pohyb svalů obočí směrem dovnitř a dolů, čímž vzniká zamračený výraz kolem očí, které se pevně upírají na objekt hněvu. Nosní dírky se rozšiřují a rozevírají (Harmon-Jones et al., 2008). Rty jsou většinou stažené, zúžení linie rtů je spolehlivým znakem hněvu (Ekman, 2015). Vzhledem k tomu, že jsou lidé vedeni k ovládnutí hněvu a jeho projevů, může se jeho obličejový výraz mezi jednotlivci lišit (Harmon-Jones et al., 2008).

## **Strach**

Strach je emoce, která vzniká jako reakce na hrozící nebezpečí a motivuje organismus k obrannému chování. U lidí je doprovázen subjektivním pocitem obav nebo, v intenzivnějších situacích, děsu. Obvykle je spojen s konkrétní příčinou (LaBar, 2016). V kontextu strachu je často zmiňovaná úzkost, což je stav nepohody s možným negativním výsledkem, který je nejistý nebo nepředvídatelný (Lake & LaBar, 2011). Na rozdíl od strachu trvá déle, je více zaměřená na budoucnost a nemá jasný spouštěč (Lang et al., 2000).

Oči hrají zásadní roli při odlišování strachu od překvapení. Jestliže se napnou spodní víčka, horní se zvednou a výraz zbytku obličeje zůstane nezměněný, téměř pokaždé to signalizuje strach. Tento projev může doplňovat obočí, která bývá zároveň zdvižená a stažená k sobě, a rty, které se napnou (Ekman, 2015).

## **Znechucení**

Znechucení se projevuje snahou distancovat se od určitého objektu, události nebo situace a lze jej popsat jako reakci odmítnutí či ústupu (Rozin et al., 2016). Může být vyvoláno širokou škálou podnětů – od nechutného jídla, špinavých toalet až po eticky nepřijatelné chování. Tato rozmanitost naznačuje, že role znechucení se v průběhu evoluce rozšiřovala. Původně sloužilo k ochraně těla před nemocemi, později pomáhalo bránit se dalším biologickým hrozbám (například incestu). Dnes zastává také sociální funkci, když motivují lidi k distancování se od těch, kteří nerespektují společenské a morální zásady (Chapman & Anderson, 2012).

Znechucení je charakteristické specifickým fyziologickým projevem – nevolností. Ze všech „základních“ emocí je právě znechucení jedinou, která má tak výrazný tělesný stav (Rozin et al., 2016).

Čtyři hlavní prvky výrazu znechucení zahrnují rozevření úst, vyplacení jazyka, zdvižení horního rtu a sraštění nosu (Rozin et al., 2016). Studie Rozina a kolegyně (1994) zkoumala různé typy znechucení a jejich odpovídající svalové pohyby v obličeji. Sraštění

nosu je typické zejména pro odpudivé pachy, například zápach zkaženého jídla. Do určité míry se objevuje i v reakci na nepříjemné chutě. Otevřená ústa a vyplazený jazyk souvisí s ochranou reakcí na nebezpečné látky. Naopak zvednutý horní ret je spojen se širší škálou situací. Objevuje se nejen jako reakce na nečistotu, tělesná poranění, ale také v souvislosti s porušením norem (Rozin et al., 1994).

### **Opovržení**

Pohrdání a znechucení sdílejí několik sopečných rysů. Obě emoce mají dvě odlišné podoby – morální a nemorální, a zároveň obě vedou k tendenci vyhýbat se danému objektu či ho vylučovat ze sociálního kontaktu. Přestože mají společný základ, liší se kognitivními a motivačními faktory. Pohrdání se zaměřuje výhradně na lidi, je spojeno s pocitem nadřazenosti nad nimi, pesimistickým pohledem a emočním odstupem (Miceli & Castelfranchi, 2018). Naopak znechucení se může vztahovat na různé typy objektů, nejen na lidi (Chapman & Anderson, 2012).

Ekman a Friesen (1986) se ve svém výzkumu zaměřili na nečastější způsob hodnocení výrazu zvednutého horního rtu a dospěli k závěru, že jej lidé obvykle vnímají jako projev pohrdání. Nicméně Russellova studie (1991) ukázala, že vnímání výrazu pohrdání se liší podle kontextu, ve kterém je prezentován. Pokud byl tento výraz zobrazen samostatně, lidé ho často spojovali se znechucením a hodnotili ho jako silnější projev této emoce. Pohrdavý výraz také častěji vnímali jako smutný nebo jako vyjadřující smutek.

Ve výzkumu emocí se tak často přepokládá, že pohrdání a znechucení mají podobný význam, a proto bývají obě emoce zařazovány do jedné společné kategorie (Alvarado, 1996).

### **Shrnutí kapitoly exprese emocí**

V této kapitole jsme se zaměřili na emoční expresi a její roli v mezilidské komunikaci a sociálních interakcích. Věnovali jsme se faktorům, které mohou expresi emocí modifikovat, jako jsou kulturní normy, genderová očekávání nebo individuální rozdíly v míře expresivity. Zabývali jsme se také otázkou, do jaké míry je emoční exprese univerzální a nakolik je ovlivněna kontextem či záměrnou regulací. Zvláštní pozornost jsme potom věnovali expresivnímu potlačení emocí a jeho dopadům na mezilidské vztahy. Na základě uvedených teoretických poznatků lze soudit, že správné rozpoznání emocí je spojeno s vyšší sociální kompetencí a subjektivní pohodou.

Ve výzkumu se budeme dále soustředit především na základní emoce (radost, hněv, smutek, překvapení, strach, znechucení a opovržení), zejména na jejich výrazové projevy,

které jsme stručně popsali. Kromě toho se také zaměříme na valenci emocí (pozitivní vs. negativní charakter emocí) (Solomon & Stone, 2002), intenzitu emoční aktivace a neutrální výraz.

## 2 TEORIE VZTAHOVÉ VAZBY

Druhá polovina teoretické části se věnuje teorii vztahové vazby, jejímu vývoji a aplikaci v oblasti psychologie práce a organizace. Nejprve bude představen historický kontext vzniku teorie vztahové vazby a její vývoj v průběhu času. Následně se zaměříme na vztahovou vazbu v dospělosti, přičemž popíšeme, jakým způsobem rané zkušenosti ovlivňují romantické vztahy a další sociální interakce. V další části se budeme zabývat významem vztahové vazby v kontextu psychologie práce a organizace. Pozornost bude věnována čtyřem orientacím vztahové vazby – jisté, úzkostné, vyhubé, dezorganizované a jejich vlivu na pracovní prostředí, interpersonální dynamiku a zvládání zátěže.

V závěrečné části popíšeme souvislost mezi vztahovou vazbou a emoční regulací. Nastíníme, jak jednotlivé orientace vztahové vazby ovlivňují strategie emoční regulace a jaké důsledky to má na psychickou pohodu.

### 2.1 Vznik a vývoj konceptu

Teorie vztahové vazby je založena na společné práci Bowlbyho a Ainsworthová. Její vývoj započal v 30. letech 20. století, kdy Bowlby projevoval rostoucí zájem o vztah mezi mateřskou ztrátou nebo deprivací a následným rozvojem osobnosti. Současně se Ainsworthová zaměřovala na teorii bezpečí, což vedlo k prohloubení jejich společného výzkumu o tom, jak rané vztahy ovlivňují psychosociální vývoj jedince (Bretherton, 1992).

Bowlbyho teorie se zabývá vytvářením a funkcí emočních vazeb mezi dítětem a jeho primární pečovatelskou osobou, obvykle matkou. Tato vazba hraje zásadní roli pro rozvoj emoční stability a sociálních dovedností jedince. Bowlby při formulaci teorie vycházel z přímých pozorování dětí, které zažily ztrátu mateřské postavy, a sledoval, jak tato ztráta ovlivňuje jejich pozdější vývoj (Bowlby, 2013).

Chování související se vztahovou vazbou je odpovědí na biologickou potřebu jistoty a bezpečí, což dítěti umožňuje zkoumat okolní svět. Pečovatelská osoba poskytuje dítěti tři klíčové funkce: udržování blízkosti, bezpečný přístav a bezpečnou základnu. Tyto funkce zajišťují emocionální podporu a slouží jako základ pro jeho exploraci prostředí (Mikulincer & Shaver, 2007).

Ainsworthová (1969). dále rozpracovala teorii prostřednictvím experimentu „Neznámé situace“ (Strange Situation), ve kterém identifikovala tři základní orientace vztahové vazby: jistou (bezpečnou), vyhýbavou a úzkostně-ambivalentní. Později se ukázalo, že původní klasifikační systém Ainsworthové nebyl zcela vyčerpávající, což vedlo k zařazení čtvrté kategorie, nazvané dezorganizovaná orientace, která se vyznačuje nepředvídatelným a chaotickým chováním dítěte k pečující osobě (Main & Solomon, 1990, citováno v Duschinsky, 2015).

## 2.2 Teorie vztahové vazby v dospělosti

Přestože se původní výzkumy soustředily primárně na vztahy mezi dítětem a rodičem, Bowlby (2010) sám zdůrazňuje, že vztahová vazba zůstává pro člověka důležitá po celý život. Jedinci si vytvářejí trvalé vzorce chování, označované jako vnitřní pracovní modely, na základě vrozených systémů vztahového chování a interakcí s okolím. Tyto vzorce pak slouží jako základ pro navazování a udržování mezilidských vztahů (Bowlby, 2010).

Hazan a Shaver (1987) popsali tři základní kategorie vztahové orientace u dospělých v romantických vztazích. Svým rozdělením odpovídají klasifikaci podle M. Ainsworthové – jistá, vyhýbavá a úzkostně-ambivalentní orientace (Hazan & Shaver, 1987).

Dalším konceptem vztahové vazby v dospělosti je rozdělení podle Bartholomové a Horowitz (1991), kteří vycházeli z Bowlbyho teorie vnitřních pracovních modelů – model „sebe“ a model „druhých“. Dimenze vnímání vlastního já (od pozitivního pohledu na sebe jako na hodnotného a milovaného až po negativní vnímání) a vnímání druhých (od důvěryhodných a dostupných po nespolehlivé a odmítavé). Na základě těchto dimenzí rozlišili čtyři typy orientace vztahové vazby, jistou, úzkostnou/ambivalentní, vyhýbavou a dezorganizovanou (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Dimenzionální konceptualizace vztahové vazby, jak jej představili Brennanová, Clarková a Shaver (1998), přirozeně rozvíjí model Bartholomové a Horowitz (1991). Autoři rozšířili myšlenku vnitřních pracovních modelů tím, že identifikovali dvě klíčové dimenze vztahového chování: vztahovou úzkostnost a vyhýbavost. Zdůraznili, že vztahová vazba u dospělých není striktně rozdělena do kategorií. Naopak ji lze chápat spíše jako kontinuum, kde jednotlivé typy vztahové orientace odrážejí různé kombinace intenzity

těchto dimenzí (Brennan et al., 1998). Jistá orientace je pak charakterizována nízkou úrovní obou dimenzí. Stále více odborníků se shoduje, že měření vycházející z dimenzionálního modelu, jsou nejpřesnější a lépe zachycují individuální rozdíly a dynamiku vazby (Fraleye & Waller, 1998, citováno v Harms, 2011).

V dospělosti nemusí vždy vztahová orientace znamenat potřebu fyzické blízkosti s jinými lidmi. Místo toho může fungovat na úrovni mentálních představ lidí, kteří jedinci běžně poskytují péči a podporu. Tyto představy mohou navodit pocit bezpečí a pomoci tak zvládat stresové situace. Jinak řečeno, mentální obrazy těchto blízkých osob mohou být zdrojem ochrany a jejich aktivace vytváří pocit toho, že je jedinec v jeho blízkosti. Přesto ale někdy tyto symbolické představy nestačí a dospělí hledají skutečnou fyzickou přítomnost těchto lidí (Mikulincer & Shaver, 2003).

## **2.3 Teorie vztahové vazby v psychologii práce a organizace**

Teorie vztahové vazby v dospělosti byla teprve nedávno začleněna jako faktor vysvětlující pracovní chování (Scrima et al., 2015). Hazanová a Shaver (1990) byli jedni z prvních, kteří tuhle teorii aplikovali na pracovní prostředí. Zjistili, že jedinci s jistou orientací uváděli vyšší spokojenost s různými aspekty své práce, jako je pocit dostatečné kompetence, jistoty a dobré vztahy s kolegy.

Vztahová úzkostnost vyjadřuje, jak moc si lidé dělají starosti, zda jim budou blízké osoby k dispozici (Mikulincer et al., 2002). Naopak vztahová vyhýbavost určuje, jak komfortně se lidé cítí ve fyzické a emoční blízkosti. Tyto rozdíly souvisejí s tím, jak člověk zvládá své emoce ve stresových situacích, a zároveň ovlivňují jeho postoje a chování v různých oblastech života. Od svého vzniku byla teorie vztahové vazby rozšířena tak, aby vysvětlovala, jak se lidé chovají nejen v romantických vztazích, ale také ve vztazích mezi vedoucími a podřízenými, a jak tyto vztahy ovlivňují pracovní dynamiku (Chopik, 2015).

V následujících kapitolách se zaměříme na popis jednotlivých orientací vztahové orientace a jejich rozdílů. Také se budeme věnovat tomu, jak se mohou tyto odlišnosti projevovat v rámci pracovního prostředí, zejména v dynamice vztahů a interakcí.

### 2.3.1 Jistá vazba

Jedinci s jistou orientací se vyznačují nejen větší důvěrou ve svá očekávání vůči druhých, ale také ochotou navazovat intimní vztahy a poskytovat podporu, když je to potřeba (Harms, 2011). Méně často tak pociťují osamělost, depresi, úzkost nebo podrážděnost (Hazan & Shaver, 1990).

Seitl a Charvát (2018) uvádějí, že jistá orientace podporuje sebevědomí, emoční stabilitu, otevřenost, týmovou spolupráci a schopnost pracovat pod tlakem. Tento typ orientace také souvisí s vůdčími schopnostmi, rozhodností a flexibilitou. Tyto vlastnosti se nejvíce projevují u lidí, kteří k nim mají předpoklady, a v prostředí, které jim umožňuje udržovat rovnováhu mezi pracovním a osobním životem (Seitl & Charvát, 2018).

Lidé s jistou orientací mají obecně pozitivní vztah k práci. Lépe zvládají včasné vypracování úkolů a mají menší obavy z neúspěchu nebo odmítnutí ze strany kolegů. Uvádějí, že si dokážou naplno odpočinout během dovolené a nenechávají svou práci zasahovat do osobních vztahů (Hazan & Shaver, 1990).

### 2.3.2 Úzkostná vazba

Zaměstnanci s úzkostnou orientací často vnímají práci jako prostředek k získání uznání a přijetí od ostatních. Preferují práci v týmu, avšak mají pocit, že jejich úsilí není dostatečně oceněno nebo pochopeno. Mají strach ze selhání a obavy spojené s mezilidskými vztahy mohou negativně ovlivňovat produktivitu a vést ke snížení pracovního výkonu. Snadno se nechají rozptýlit, potýkají se s problémy při dokončování projektů a po obdržení pochvaly jejich pracovní nasazení obvykle klesá (Hazan & Shaver, 1990).

Jedinci s touto orientací usilují o blízkost s druhými, i když to s sebou nese rizika, jako je ponížení nebo přehnané nároky. Přesto pro ně tyto obtíže představují menší hrozbu než strach z odmítnutí. Důsledkem je, že častěji vnímají mezilidské interakce jako necitlivé nebo nezdvořilé. Pokud jsou navíc zapojeni do kolektivní práce, která vyžaduje častou komunikaci a spolupráci, mohou být citlivější na negativní sociální podněty, méně důvěřovat ostatním a častěji zažívat vyčerpání (Leiter et al., 2015).

Tito jedinci mají tendenci vnímat svůj styl vedení jako osobnější, avšak v situacích zaměřených na výkon mohou být jejich schopnosti efektivně řídit ostatní zpochybňovány. Pokud zastávají vedoucí pozici, jejich podřízení je často hodnotí jako méně efektivní při

plnění úkolů a mohou méně důvěřovat v jejich schopnost zvládat náročné situace (Davidovitz et al., 2007).

V situacích, kdy jedinci s touto vztahovou orientací postrádají dostatečnou podporu, uznání a přijetí, se u nich může projevit nižší míra flexibility, rozhodnosti, senzitivity, emoční stability, sociability a odolnosti vůči zátěži (Seitl & Charvát, 2018).

Joplin a kolegové (1999) ve svém výzkumu zaměřeném na vztahy mezi typem vztahové orientace, zdravím a sociální podporou zjistili, že jedinci s vyšší mírou úzkostné orientace vykazovali horší fyzické zdraví, častější somatické obtíže, nespavost a problémy v sociálních vztazích.

### **2.3.3 Vyhýbavá vazba**

Tato vztahová orientace se vyvíjí, když jedinec opakovaně zažívá odmítnutí nebo nedostatečnou podporu ze strany pečovatelů, zejména v situacích, kdy ji potřebuje (Bowlby, 2010).

Vyhýbavá orientace je charakteristická zdrženlivostí vůči emočnímu sblížení s ostatními a menší tendencí spoléhat se na jejich podporu (Harms, 2011). Tito jedinci mají obvykle negativní pohled na ostatní (Leiter et al., 2015). Například ve výzkumu Hazanové a Shavera (1990) vyhýbavě orientovaní respondenti častěji upřednostňovali pracovní oblast před mezilidskými vztahy. Uváděli, že by si spíše zvolili pracovní úspěch než úspěch ve vztahu. Vnímali práci jako důležitější pro jejich celkové štěstí a chápali ji jako základ pro fungující vztahy.

Jedinci s touto orientací často využívají práci jako způsob, jak se vyhnout sociálním interakcím. I když je míra jejich pracovní spokojenost nižší než u kolegů s jistou vztahovou orientací (Scrima et al., 2015). Preferují samostatnou práci oproti týmové spolupráci. Dovolenu či volný čas vnímají jako méně uspokojivé, při nečinnosti se cítí nervózně. Práce pro ně mívá vyšší prioritu než mezilidské vztahy, což může vést k jejich oslabování a omezeným sociálním kontaktům (Hazan & Shaver, 1990). Pravděpodobně neprožívají skutečný emoční závazek k organizaci, i když mají pocit, že by ho mít měli. Místo toho své emoční zapojení spíše potlačují nebo omezují (Scrima et al., 2015).

Tyto vzorce chování mohou mít zásadní dopad na pracovní prostředí a riziko vyhoření. Zatímco zaměstnanci s jistou orientací bývají odolnější, jedinci s vyhýbavou či

úzkostnou orientací vykazují nižší míru odolnosti, což je činí náchylnějšími ke vzniku syndromu vyhoření a chronického stresu (Gong, 2022).

Rom a Mikulincer (2003) zjistili, že jedinci s vyšší mírou úzkostné nebo vyhýbavé orientace vynakládají při týmových úkolech méně úsilí a jsou méně ochotní pomáhat ostatním členům skupiny či přispívat k soudržnosti týmu. Tato tendence k negativnímu postoji vůči skupinovým úkolům může oslabovat jejich výkon a snižovat efektivitu týmu (Rom & Mikulincer, 2003).

Naopak, mezi silné stránky jedinců s vyhýbavou orientací patří emoční stabilita, schopnost efektivně jednat a pracovat pod tlakem (Seitl & Charvát, 2018).

### **2.3.4 Dezorganizovaná vazba**

Studie zkoumající souvislosti mezi orientací vztahové vazby a specifickým chováním v pracovním prostředí přinášejí postupně stále více poznatků. Hlavní pozornost je přitom věnována jisté orientaci a dvěma původním nejistým orientacím, jelikož dezorganizovaná orientace se v populaci vyskytuje minimálně (Seitl, 2014).

Přestože je výskyt dezorganizované orientace méně častý, její projevy v dospělosti mohou mít významný dopad, zejména v oblasti mezilidských vztahů. Vzhledem k nedostatku dostupných studií se nebudeme podrobně věnovat jejímu projevu v pracovním prostředí, ale spíše nastíníme, jak může ovlivňovat chování dospělých obecně, zejména v sociálních interakcích. Podle Paetzoldové a Rholes (2020) má dezorganizovaná orientace v dospělosti podobné důsledky jako u dětí a dospívajících.

Lidé s dezorganizovanou orientací čelí zcela odlišným důsledkům svého strachu ve srovnání s vyhýbavou nebo úzkostnou orientací (Rholes et al., 2016). Vyhýbavá orientace je charakteristická negativním vnímáním blízkých osob a tendencí k emočnímu odstupu, zatímco úzkostná se vyznačuje nejistotou vůči záměrům druhých a obavami z opuštění (Rom & Alfasi, 2014). U dezorganizované orientace se tyto tendence střetávají. Během náročné situace usilují o blízkost partnera, avšak tyto pokusy mohou být přerušované či neúplné, což působí chaoticky. Důvodem je současný pocit úzkosti a potřeba distancování, vyvolané strachem z partnera (Rholes et al., 2016).

Dezorganizované chování může mít různé příčiny, nemusí nutně znamenat týrání, riziko ve vývoji nebo duševní onemocnění (Granqvist et al., 2017). Rholes a kolegové (2016) ve svém výzkumu však potvrdili, že dezorganizovaná orientace může souviset s projevy

hněvu, agrese a násilí v partnerských vztazích. Konflikt nevnímají jako přirozenou součást vztahu, ale jako hrozbu a mohou si tak vykládat neutrální chování partnera jako útok. Sklon k agresivitě, může zvýšit riziko partnerského násilí. Metaanalýza provedená Fearonem a jeho kolegy (2010) rovněž potvrdila souvislost mezi dezorganizovanou orientací, projevy agrese a problémovým chováním.

V posledních letech dochází k nesprávným aplikacím teorie vztahové vazby, zejména dezorganizované orientace. Odráží se to například v některých rozhodnutích o odebrání dětí z rodin. Tyto chybné interpretace mohou nepřiměřeně zasáhnout již tak znevýhodněné rodiny (Granqvist et al., 2017).

Podle současných protokolů tak lze dezorganizovanou orientaci diagnostikovat pouze tehdy, pokud se tyto projevy objevují s dostatečnou intenzitou a v přítomnosti pečovatele během standardizovaného postupu, jako je například metoda „Neznámé situace“ (Strange Situation) (Granqvist et al., 2017).

Na základě uvedených poznatků lze usoudit, že teorie vztahové vazby poskytuje cenný rámec pro pochopení pracovního chování a interakcí mezi zaměstnanci. Různé vztahové orientace – jistá, úzkostná, vyhýbavá a dezorganizovaná – ovlivňují nejen individuální přístup k práci, ale také dynamiku týmové spolupráce, vůdčí schopnosti a celkovou pracovní spokojenost. Je možné tvrdit, že porozumění teorii vztahové vazby může pomoci organizacím lépe řídit pracovní vztahy a přizpůsobit vedení zaměstnanců.

## **2.4 Vztahová vazba a emoční regulace**

Emoce jsou základním prvkem lidského života. Zatím však bylo jen málo prozkoumáno, jak lidé své emoce dynamicky a autenticky vyjadřují prostřednictvím celkových pohybů těla (Straulino et al., 2023). Tento nedostatek výzkumů může souviset s tím, že oblast objektivního měření emoční exprese zůstává dosud relativně málo prozkoumaná, neboť dosavadní studie se zaměřovaly především na sebezouzení emoční regulace. Tento přístup však nemusí plně vystihovat skutečné projevy emocí v mezilidských interakcích, což podtrhuje potřebu podrobnějšího zkoumání souvislostí mezi vztahovou vazbou a emoční regulací.

Lawrencová a kolegové (2011) uvádějí, že strategie emoční regulace (přehodnocení, exprese, potlačení) a specifické kombinace těchto strategií a emoční exprese ovlivňují jak individuální, tak interpersonální výsledky zaměstnanců.

Jedinci s odlišnou orientací vztahové vazby se liší v tom, jak efektivně dokážou využívat strategie emoční regulace (Mikulincer & Shaver, 2019). Výsledky studie, kterou publikoval Dominic-Siede a kolegové (2024), zdůrazňují klíčovou roli vztahové orientace v utváření procesů emoční regulace a poukazují na důležitost individuálně přizpůsobených přístupů pro podporu různých typů orientace.

Jedinci s úzkostnou orientací vykazují vyšší míru osobního stresu a fantazie, což souvisí s jejich tendencí promítat své emoce na druhé. Často mají obtíže s identifikací a přijetím emocí, kontrolou impulzivity a přístupem k adaptivním strategiím emoční regulace. Namísto toho využívají maladaptivní strategie, jako je například sebeobviňování a katastrofizace, což zvyšuje intenzitu negativních emocí (Henschel et al., 2020). Nedávný výzkum ukázal, že jedinci s touto orientací vykazují dysregulaci emocí, zejména smutku a hněvu, což přispívá k depresivním symptomům, úzkosti a agresivnímu chování (Clear et al., 2020).

Nižší míru empatického zájmu, která může vést k pocitům izolace, vykazují jedince s vyhýbavou orientací. Problematická je pro ně identifikace a zpracování emocí, a proto se mnohdy uchylují k jejich potlačování (Henschel et al., 2020). Tyto snahy se zaměřují zejména na strach, úzkost, smutek, hněv, vinu, stud a stres, protože je vnímají jako známky zranitelnosti. Hněv navíc často naznačuje emoční zapojení do vztahu, což je v rozporu s preferencí jedinců touto orientací (Mikulincer & Shaver, 2019). Tento přístup však může narušovat jejich schopnost vytvářet a udržovat pevné a kvalitní mezilidské vztahy (Henschel et al., 2020).

Jedinci s vyhýbavou orientací se vyznačují soběstačností a tendencí omezovat sociální vazby. Toho dosahují potlačováním negativních emocí a nevyhledáváním podpory při pracovních obtížích (Richards & Schat, 2011). Tato obranná tendence blokovat prožívání negativních emocí byla zaznamenána u jedinců s vyhýbavou orientací ve studiích zaměřených na potlačení myšlenek (Mikulincer & Shaver, 2024). Například ve výzkumu Fraleyho a Shavera (1997) byli účastníci požádáni, aby psali o svých aktuálních myšlenkách a pocitech, zatímco měli potlačovat myšlenky na situaci, kdy je jejich partner opouští kvůli někomu jinému. Výsledky ukázaly, že vyhýbavá orientace souvisela s větší schopností potlačit myšlenky související s odloučením, což se projevilo i nižší úrovní vodivosti kůže během testu (Fraley & Shaver, 1997).

Na rozdíl od lidí s vyhýbavou orientací, kteří negativní emoce vnímají jako neslučitelné se svými cíli a mají tendenci je ignorovat nebo potlačovat, lidé s úzkostnou orientací často vnímají negativní emoce jako součást své potřeby blízkosti, pozornosti a péče (Mikulincer & Shaver, 2024). Současná studie (Waffa & Pitigala, 2024) uvádí, že obě nejisté vztahové orientace mají vliv na potlačování emocí, akorát u vyhýbavé orientace je tento vliv silnější.

Ve studii, která zkoumala reakce na nebezpečné situace, například když se místnost postupně zaplňovala kouřem, se ukázalo, že lidé s vyhýbavou orientací reagovali pohotověji a rychleji opustili místnost (Ein-Dor et al., 2011). Naopak úzkostná orientace byla asociována s tendencí setrvávat v úzkostných a negativních myšlenkách, tedy s tzv. ruminací (van Durme et al., 2017).

Jistá orientace vztahové vazby je zpravidla spojena s efektivní a stabilní regulací emocí (Eilert & Buchheim, 2023). Lidé s jistou orientací častěji využívají strategii přehodnocení situace (reappraisal) a vyznačují se vyšší odolností, která do určité míry přispívá k psychické pohodě, neboť vnímají emočně náročné situace jako méně zatěžující a jsou odolnější vůči stresu (Karreman & Vingerhoets, 2012). Stresové situace většinou vnímají jako příležitost k osobnímu růstu a zvládnutí výzvy (Mikulincer & Florian, 1995).

Tato kapitola ukazuje, že vztahová orientace ovlivňuje způsoby, jakými lidé regulují své emoce. Je patrné, že jistá orientace souvisí s efektivnějšími strategiemi ve srovnání s úzkostnou a vyhýbavou orientací, které bývají spojovány spíše s maladaptivními mechanismy. Ty mohou vést k emoční dysregulaci a následně k obtížím ve vztazích i v pracovním prostředí. Vzhledem k tomu, že se tato práce zaměřuje na souvislost mezi vztahovou orientací a emoční regulací, poskytuje tato kapitola teoretické východisko pro další analýzu. Ve výzkumné části se následně zaměříme na to, jak se tyto teoretické poznatky projevují v konkrétních situacích.

# VÝZKUMNÁ ČÁST

# 3 VÝZKUMNÝ PROBLÉM, CÍLE A OTÁZKY

## 3.1 Výzkumný problém

V posledních dvou dekádách dramaticky vzrostl zájem o zkoumání vztahové vazby v pracovním prostředí. Tento trend potvrzují i novější práce, například Ren a kolegové (2024) uvádějí, že zájem o aplikaci teorie vztahové vazby na pracovní dynamiku stále roste a rychle přibývá jak teoretických, tak empirických studií.

Teorie vztahové vazby vysvětluje, jak lidé využívají své vnitřní i sociální zdroje k zvládnutí náročných situací a překážek (Richards & Schat, 2011). Vzhledem k tomu, že pracovní prostředí přináší různé výzvy, jako jsou výkonové požadavky, mezilidské konflikty, stres spojený s pracovní rolí či politické tlaky (Barling et al., 2005), je teorie vztahové vazby relevantní pro pochopení toho, jak se lidé v práci chovají (Richards & Schat, 2011).

Přestože existuje široká shoda na tom, že výrazy obličeje v reakci na emočně podnětové situace představují významné a spolehlivé ukazatele regulace emocí, byly dosud jen omezeně využívány ve výzkumu strategií regulace emocí souvisejících se vztahovou vazbou, včetně těch v pracovním prostředí (Seitl et al., 2023 b).

Emoční exprese se může v různých situacích výrazně lišit, což představuje určitou výzvu při jejím zkoumání. K získání srovnatelných výsledků bylo nezbytné využít emočně stimulační situace. Pro tento účel jsem v rámci výzkumu využila emočně nabitě situace zprostředkované prostřednictvím videomateriálu, který je považován za adekvátní prostředek k výzkumu emocí (Lench et al., 2011).

Klíčovým výzkumným problémem je zde komunikační role emoční exprese. Emoční exprese představuje zásadní prvek předávání informací a hraje významnou roli v mezilidské komunikaci (Batty & Taylor, 2003). Je známo, že vztahová vazba má vliv na emoční regulaci, včetně emoční exprese (například Seitl et al., 2023 b), což ovlivňuje to, jak jsou emoce čitelné pro ostatní v různých situacích.

Předložená práce tedy ověřuje vztah mezi dimenzemi vztahové vazby a individuálními rozdíly v behaviorálních projevech emocí, konkrétně výrazy obličeje v emočně vypjatých pracovních situacích.

## 3.2 Výzkumné cíle

Výzkumné cíle této práce jsou:

- Prozkoumat vliv obsahu sledovaných videí na emoční expresi účastníků.
- Zjistit, zda se rozdíly v emoční expresi účastníků sledujících videa s odlišným průběhem interakce budou dále lišit v závislosti na vztahové vazbě.

Tato práce si zároveň klade za cíl přispět k rozšíření poznatků o vztahu mezi teorií vztahové vazby a regulaci emocí v pracovním prostředí.

## 3.3 Formulace výzkumných otázek

Vzhledem k tomu, že souvislost mezi vztahovou vazbou a regulací emocí v pracovním prostředí dosud nebyla dostatečně prozkoumána, má tato práce explorativní charakter. Dosavadní výzkumy se zaměřovaly především na sebeuposouzení emoční regulace, zatímco objektivní měření emoční exprese bylo zkoumáno jen omezeně.

Například studie Seitla a kolegů (2023 b) se zaměřila na zkoumání emoční exprese u zaměstnanců při sledování pracovních scén ve filmových klipech. Výsledky ukázaly, že vyšší úroveň vyhybavé orientace souvisela s nižší intenzitou projevů štěstí, zatímco úzkostná orientace byla spojena s nižší intenzitou projevů hněvu a strachu. Tyto výsledky naznačují, že mimické výrazy v reakci na emocionální podněty související s pracovním prostředím slouží jako behaviorální ukazatele emocí na pracovišti, a zejména regulace emocí spojené se vztahovou vazbou (Seitl et al., 2023 b).

Podobně výzkum Domic-Seide a kolegů (2024) zkoumal strategie emoční regulace u jedinců s různou vztahovou orientací. Účastníci měli reagovat na negativní nebo neutrální obrazy a měli své emoce buď přehodnotit (kognitivní přehodnocení) nebo potlačit (expresivní potlačení). Výsledky odhalily, že osoby s jistou orientací úspěšně snižovaly negativní pocity pomocí kognitivního přehodnocení, zatímco jedinci s úzkostnou orientací měli potíže s regulací emočního nabuzení a méně efektivně používali potlačení.

Výše zmíněné studie poukazují na význam objektivního měření emoční regulace u různých vztahových orientací. Vzhledem k dosavadní omezenému množství studií v této oblasti a explorativní povaze výzkumu tato práce nestanovuje konkrétní hypotézy, ale jsou formulovány následující výzkumné otázky:

**VO1:** Jak obsah sledovaných videí ovlivňuje pocit sounáležitosti jednotlivců s pracovním týmem zobrazeným ve videu?

**VO2:** Jak průběh interakce v jednotlivých videích ovlivňuje emoční expresi?

**VO3:** Jak vztahová vazba vstupuje do rozdílu v emoční expresi u participantů sledujících videa s odlišným průběhem interakce?

# 4 TYP VÝZKUMU A POUŽITÉ METODY

## 4.1 Typ výzkumu

Pro výzkum byl zvolený kvantitativní metodologický design. Výzkum lze popsat jako experimentální, jelikož kombinoval dotazníkové šetření a analýzu emoční exprese. V rámci experimentu participanti reagovali na situaci prezentovanou ve videomateriálu, přičemž jejich emoční reakce byly následně analyzovány ve vztahu k jejich vztahové vazbě. Dotazníkové šetření sloužilo k doplnění dat o individuálních charakteristikách účastníků a jejich orientaci vztahové vazby (Ferjenčík, 2000).

### Úvodní příběh pro participanty

Ještě před samotným sledováním videa si participanti přečetli krátký scénář, jehož cílem bylo je motivovat a pomoci jim lépe se vžít do situace. V příběhu byli uvedeni do role uchazečů o pracovní pozici v týmu, kteří se účastní online meetingu jako pozorovatelé. Text participantům vysvětloval, že mají jedinečnou příležitost nahlédnout do dynamiky týmu a sledovat jeho členy při práci. Meeting byl v textu představen jako příležitost poznat pracovní prostředí, ve kterém by se potenciálně mohli pohybovat, a lépe porozumět jeho kultuře a hodnotám. Na závěr byli participanti vyzváni, aby se pohodlně usadili a sledovali komunikaci v týmu.

### Popis videomateriálu

Videa byla natočena speciálně pro experimentální designy zaměřené na výzkum vztahové vazby na katedře, přičemž tato práce slouží jako pilotní výzkum v rámci těchto studií. Zobrazují pracovní poradou, které se účastní čtyři osoby – vedoucí (muž) a tři podřízení (muž a dvě ženy). Obsah porad je zaměřen na plánování Dne otevřených dveří na Univerzitě Palackého v Olomouci. Porady se týkají konkrétně týmu, který se zaměřuje na podporu a rozvoj podnikatelských aktivit studentů a inovativních projektů. Každý člen týmu během porady prezentuje své návrhy na program tohoto dne.

V jednotlivých videích se liší především atmosféra porady a způsob reakce vedoucího na prezentované návrhy. V některých případech je vedoucí podporující a vstřícný, což vytváří pozitivní prostředí. V jiných scénářích je jeho přístup spíše kritický nebo

odměřený, což má vliv na celkovou dynamiku týmu a míru zapojení jednotlivých účastníků do diskuze.

- **Video A – Pozitivní atmosféra:** Vedoucí je nadšen z práce svých zaměstnanců, oceňuje jejich nápady a vyjadřuje radost a podporu. Porada probíhá uvolněně, s pozitivní dynamikou a motivačním přístupem. Délka videa je 3 minuty a 46 sekund.
- **Video B – Neutrální atmosféra:** Vedoucí je s předloženými návrhy spokojen, ale nevyjadřuje žádné nadšení ani negativní postoj. Komunikace je klidná, avšak bez výraznějšího oceňování zaměstnanců. Tento přístup sice nevede ke konfliktu, ale zároveň nevytváří podnětné prostředí pro kreativní nápady. Délka videa je 4 minuty a 3 sekundy.
- **Video C – Konfliktní atmosféra:** Vedoucí není spokojen s předloženými návrhy, jeho reakce je negativní až naštvaná. Nápady podřízených odmítá a místo nich prosazuje svůj vlastní návrh, který jim zadává jako úkol. Atmosféra na poradě je napjatá a konfrontační. Délka videa je 4 minuty a 17 sekund.

U každého videomateriálu byl na začátku po dobu 10 sekund zobrazen titulek „Pracovní porada – Den otevřených dveří“ a na konci byla rovněž 10 sekundová rezerva s poděkováním.

## 4.2 Použité metody

Testová baterie pro tento výzkum obsahovala čtyři dotazníky – Rosenbergovu škálu sebehodnocení, Experience in Close Relationships (ECR), dotazník na zjištění dimenze vztahové vazby, Experience in Work Relationships – Individual (EWR-I) a krátký socio – demografický dotazník. Byla také použita škála Inclusion of Other in the Self (IOS), která byla participanty vyplněna samostatně, až po zhlédnutí videa. Na analýzu exprese emocí byl použit software FaceReader (verze 9.1).

### 4.2.1 Experience in Close Relationships (ECR)

Dotazník ECR byl vytvořen v roce 1998 Brennanovou, Clarkovou a Shaverem. Měří dvě klíčové dimenze vztahové vazby, vztahovou úzkostnost a vyhýbavost (Brennan, Clark & Shaver, 1998). Díky své schopnosti podrobně zachytit individuální prožívání vztahů se ECR stal jedním z nejpoužívanějších nástrojů pro výzkum vztahové vazby. Jeho

dimenzionální přístup umožňuje přesnější analýzu vztahové dynamiky oproti topologické klasifikaci (Cígler et al., 2019). Finální verze dotazníku obsahuje 36 položek, kdy každá z dimenzí je zastoupena 18 položkami (Brennan, Clark & Shaver, 1998). První měří „vztahovou úzkostnost“ (attachment anxiety) a druhá „vztahovou vyhýbavost“ (attachment avoidance). Respondenti hodnotí jednotlivé otázky na sedmistupňové škále Likertova typu, kde 1 znamená „rozhodně nesouhlasím“ a 7 „rozhodně souhlasím“ (Lečbych & Pospíšílková, 2012). Některé položky mají reverzní skórování. U 36 položkové verze nabývala vnitřní konzistence hodnot  $\alpha = 0,86$  pro subškálu vyhýbavost a  $\alpha = 0,87$  pro subškálu úzkostnost (Seitl et al., 2016).

#### **4.2.2 Experience in Work Relationships – Individual (EWR-I)**

Škála Experiences in Work Relationships – Individual byla vytvořena jako nástroj pro měření vztahové vazby v pracovním prostředí, zaměřující se na emoční a behaviorální aspekty tohoto systému. Při sestavování této škály byly využity poznatky z výzkumů o pracovním prostředí, mobilitě a osobnosti, doplněné o adaptované položky z existujících škál vztahové vazby (ECR, AAW). Výsledkem byla sada 118 položek, které se následně redukovaly na 15 položek. Tvrzení jsou hodnocena na sedmibodové škále Likertova typu, a zahrnují dvě subškály: interpersonální hyperaktivaci (8 položek) a interpersonální deaktivaci (7 položek). Zatímco subškála hyperaktivace odráží sekundární regulační strategie typické pro úzkostnou vztahovou vazbu v práci, subškála deaktivace se zaměřuje na sekundární regulační strategie charakteristické pro vyhýbavou vztahovou vazbu (Seitl et al., 2023 a).

118 položková verze EWR-I byla standardizována na 165 respondentech, jednalo se o zaměstnance hasičských sborů. Instrukce ke škále zdůrazňovaly zaměření na zkušenosti lidí se spoluprací a vztahy na pracovišti. Respondenti měli posoudit do jaké míry je jednotlivé výroky popisují, přičemž odpovědi označovali na číselné škále. Vnitřní konzistence škál měřená pomocí Cronbachova koeficientu  $\alpha$  nabývala hodnot  $\alpha = 0,81$  pro interpersonální hyperaktivaci  $\alpha = 0,86$  pro interpersonální deaktivaci (Seitl et al., 2023 a).

Finální verzi škály EWR-I tvoří 15 položek. Jejich výběr byl založen na jejich schopnosti co nejlépe popsat dvě základní dimenze škály – interpersonální hyperaktivaci a interpersonální deaktivaci – s důrazem na zachování vysoké validity a spolehlivosti měření. Výzkumný soubor tvořilo 1221 respondentů. Obě subškály EWR-I vykazovaly

uspokojivou vnitřní konzistenci, kdy pro interpersonální hyperaktivaci bylo dosaženo hodnot  $\alpha = 0,76$  a pro interpersonální deaktivaci hodnot  $\alpha = 0,74$  (Seitl et al., 2023 a).

### **4.2.3 Rosenbergova škála sebehodnocení**

Pro posouzení sebehodnocení byla v tomto výzkumu využita Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg, 1965, 1979). Tato škála je v současnosti nejvíce používaným nástrojem pro výzkum sebehodnocení. Obsahuje 10 tvrzení, z nichž pět je formulováno pozitivně a pět negativně. Její široké uplatnění dokazuje nejen překlad do 28 jazyků, ale také téměř 17 tisíc účastníků, kteří tuto metodu již vyplnili (Schmitt & Allik, 2005). Tato škála měří globální sebehodnocení a je obsahově neutrální, což znamená, že neobsahuje položky zaměřené na konkrétní vlastnosti. Sebehodnocení v tomto pojetí nezahrnuje pocity nadřazenosti nebo dokonalosti, ale spíše zahrnuje přijetí sebe sama a úctu k sobě (Rosenberg et al., 1989).

Vaculík (2000) ve svém výzkumu zaměřeném na adolescenty uvádí, že vnitřní konzistence této položky, měřená pomocí Cronbachova koeficientu, dosahovala hodnoty  $\alpha = 0,81$ . V dalším výzkumu, který provedli Schmitt a Alik (2005), se autoři zaměřili na zkoumání univerzálních a kulturně specifických rysů sebehodnocení v 53 zemích. Zjistili, že vnitřní konzistence Rosenbergovy škály sebehodnocení dosahovala v průměru rovněž hodnoty  $\alpha = 0,81$ .

Škála byla zařazena jako nástroj ke snížení rizika tzv. common method bias (CMB), tedy zkreslení, které může vzniknout, pokud jsou všechny klíčové proměnné měřeny stejnou metodou založenou na sebeuposouzení v rámci jednoho dotazníkového šetření (Kock et al., 2021).

### **4.2.4 Inclusion of Other in the Self Scale (IOS)**

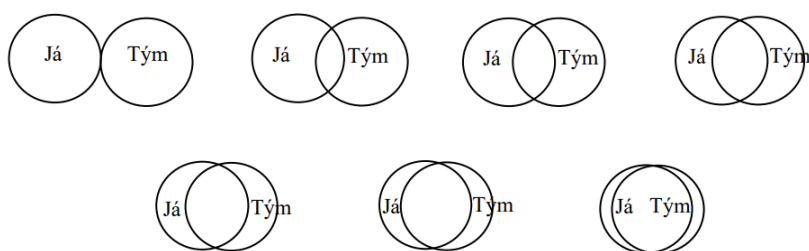
Škála Inclusion of Other in the Self byla vytvořena jako vizuální nástroj, který má přímo zachytit vnímání mezilidské sounáležitosti. Její princip spočívá ve výběru jednoho z několika diagramů znázorňujících různý stupeň překrývání dvou kruhů. Obrázky byly navrženy tak, aby jejich celková plocha zůstala konstantní a stupeň překrývání se zvyšoval lineárně, čímž vzniká sedmistupňová intervalová škála (Aron, 1992). Pocit sounáležitosti se nevyvíjí automaticky, ale je výsledkem času, opakovaného kontaktu a aktivní podpory ze strany skupiny (Sedgwick & Yonge, 2008).

Nástroj IOS je navržen tak, aby odrážel vnímání sounáležitosti s druhou osobou. Tento pocit může vznikat různými způsoby, ať už vědomě či nevědomě, přičemž zahrnutí druhého člověka do vlastního já může, ale nemusí být jedním z těchto procesů (Aron, 1992).

Obrázek č. 1 znázorňuje upravenou verzi škály IOS, která byla přizpůsobena pro potřeby tohoto výzkumu. Diagram sestává ze sedmi dvojic kruhů, přičemž jeden kruh představuje účastníka „Já“ a druhý pracovní tým „Tým“. Kruhům, odpovídají různé úrovně překrývání – od úplně oddělených po téměř splývající. Větší překryv symbolizuje vyšší pocit sounáležitosti s týmem, zatímco minimální nebo žádné překrytí vyjadřuje slabší vnímání propojenosti.

**Obrázek 1:** Upravená verze škály IOS pro tento výzkum

**Pokyny:** Prosim, zakroužkuj obrázek níže, který nejlépe vystihuje, jak blízko se cítíš být pracovnímu týmu, který jsi sledoval/a ve videu.



Zdroj: vlastní fotografie

#### 4.2.5 Socio-demografický dotazník

Socio-demografické údaje účastníků zahrnovaly věk, pohlaví, národnost, nejvyšší dosažené vzdělání, oblast zaměstnání, následně i název konkrétní profese a úroveň seniority na aktuální pracovní pozici.

#### 4.2.6 FaceReader (verze 9.1)

FaceReader je pokročilý systém pro automatické rozpoznávání výrazu obličeje v reálném čase. Tento nástroj využívá metody modelování obličeje, konkrétně techniku Active Appearance Model (AAM), která umožňuje syntetizovat model obličeje s vysokou přesností. Dokáže rozpoznat základní emoce, jako je radost, hněv, smutek, překvapení, strach, znechucení, pohrdání a také neutrální výraz (den Uyl & van Kuilenburg, 2005).

FaceReader je postaven na metodě FACS (Facial Action Coding Systém), vyvinutý Ekmanem a Friesenem (1976), která rozděluje obličejové pohyby na 44 akčních jednotek. Tyto jednotky popisují jednotlivé svalové pohyby v obličejí a umožňují detailní analýzu emocí i dalších výrazových prvků (Ekman et al., 1980). Barrettová s kolegy (2019) upozorňují, že mimické projevy nemusí vždy odpovídat skutečně prožívaným emocím.

FaceReader primárně slouží k analýze mimiky testovaného jedince, která odráží behaviorální projev prožívané emoce. Každý výraz je hodnocen na stupnici od 0 do 1, kde 0 znamená, že výraz zcela chybí, a 1 značí jeho plnou přítomnost. Program kromě intenzity jednotlivých výrazů vyhodnocuje také jejich valenci, která určuje, zda je emoční stav účastníka spíše pozitivní nebo negativní. Dalším výstupem FaceReaderu je hodnocení úrovně aktivace – hodnota +1 naznačuje aktivitu, zatímco hodnota 0 odpovídá neaktivitě (Loirejns & Krips, 2021).

Kromě emocí lze pomocí tohoto systému rozpoznávat také další rysy, například gender, etnicitu a věk (den Uyl & van Kuilenburg, 2005). Dále nabízí klasifikace stavů obličejí, jako je například otevření či zavření očí a úst. Sleduje také směr pohledu a poskytuje údaje o horizontálním a vertikálním úhlu pohledu. FaceReader umožňuje i sledování 3D orientace hlavy ve třech úhlech a měří vzdálenost mezi obličejem a kamerou (Noldus Information Technology). FaceReader se uplatňuje v různých oblastech, včetně bezpečnosti, medicíny a vzdělávání (den Uyl & van Kuilenburg, 2005).

# 5 SBĚR DAT A VÝZKUMNÝ SOUBOR

## 5.1 Sběr dat

Nejprve byly definovány klíčové charakteristiky cílové skupiny. Důraz byl kladen především na věkovou kategorii od 18 do 35 let. Tato věková skupina byla zvolena s cílem zajistit účast participantů s pracovními zkušenostmi. Lidé v tomto věkovém rozmezí často získávají první významné pracovní zkušenosti, zároveň se však stále nacházejí ve fázi profesního rozvoje, kdy se učí adaptovat na různé pracovní podmínky a spolupráci v týmu. Dalším důvodem výběru tohoto věkového rozmezí byla i praktická dostupnost participantů – část tvořili studenti, které bylo snadnější oslovit a kteří zároveň projevovali vyšší ochotu zapojit se do výzkumu.

Sběr dat probíhal od poloviny listopadu 2024 po dobu jednoho měsíce. Pro výběr participantů jsme aplikovali kombinaci několika metod. Nejvíce byla využita nepravděpodobnostní metoda příležitostného výběru. O našem výzkumu jsme také informovali prostřednictvím plakátu zveřejněného na vybraných sociálních médiích. Zájemci se mohli přihlásit dobrovolně, což odpovídá metodě samovýběru. K doplnění výzkumného souboru jsme rovněž použili metodu sněhové koule, jelikož byli participantů vyzváni k dalšímu šíření výzkumu mezi své kontakty (Miovský, 2006).

Po přihlášení k účasti obdrželi participantů odkaz do rezervačního systému, ve kterém si mohli zvolit vhodné datum a čas pro rezervaci místa v laboratoři. Po potvrzení termínu jim byli e-mailem zaslány podrobné pokyny k vyplnění dotazníku spolu s odkazem na samotný dotazník. V laboratoři, kde probíhala hlavní část výzkumu, bylo každému participantovi náhodně přiřazeno jedno ze tří videí. Během sledování videí byl nahráván jejich obličej.

## 5.2 Popis výzkumného souboru

Výzkumný soubor tvoří 39 osob (19 žen a 20 mužů) ve věku od 19 do 30 let. Dotazník byl navržen tak, že participant nemohl soubor otázek odeslat bez toho, aniž by byly všechny otázky zodpovězeny. Z toho důvodu nebylo třeba žádného z participantů vyřadit pro neúplné odpovědi. Podmínkou pro účast ve studii bylo věkové rozmezí 18-35 let, přičemž průměrný

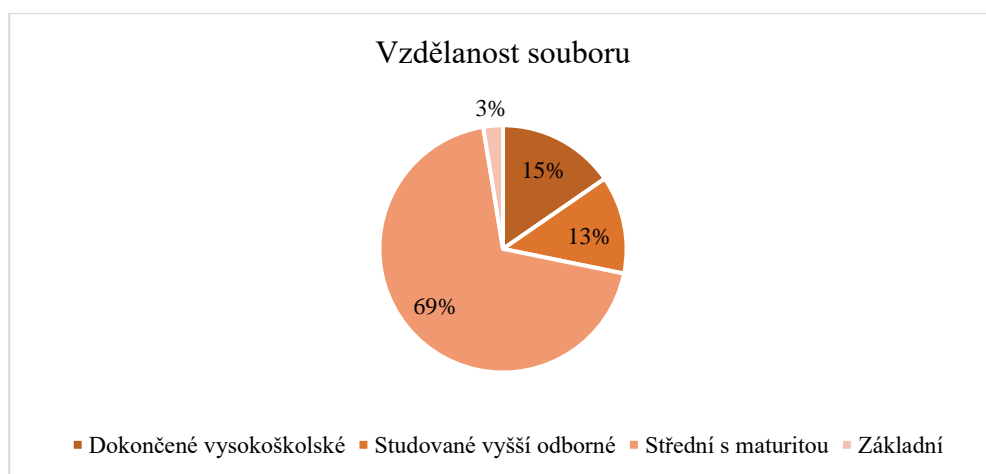
věk participantů je 23,23 (sm. odch.= 2,65). Celkově je věkový průměr mírně vyšší u mužů než u žen. Tento soubor tedy poskytuje poměrně homogenní soubor z hlediska věkového rozdělení.

**Tab. 1** Deskriptivní charakteristiky souboru mužů a žen z hlediska věku

skupina	počet	průměr	sm. odch.	minimum	maximum
ženy	19	22,63	2,5	19	30
muži	20	23,8	2,73	19	30
celý soubor	39	23,23	2,65	19	30

Z hlediska dosaženého vzdělání většina participantů (69 %) uvedla středoškolské vzdělání s maturitou, což představuje největší podíl v celém souboru. Dokončené vysokoškolské vzdělání mělo 15 % účastníků, zatímco studované vyšší odborné vzdělání uvádí pouze 13 %. Pouze 3 % participantů dosáhlo základního vzdělání.

**Graf 1:** Vzdělanost souboru



Participantů z výzkumného souboru jsou zaměstnání v různých profesních odvětvích: administrativa, ekonomie, informační a komunikační činnosti, kulturní, zábavní a rekreační činnosti, peněžnictví a pojišťovnictví, pohostinství, veřejná správa, zdravotnictví a sociální péče. Do kategorie činnosti domácností participantů zařazovali například právní činnost nebo gastronomii. Zastoupení v jednotlivých pracovních oblastech i z hlediska rodu je přesněji znázorněno v tabulce 2.

**Tab. 2** Přehled profesních odvětví výzkumného souboru

profesní odvětví	ženy	muži	celý soubor
zdravotní a sociální péče	2	4	6
peněžnictví a pojišťovnictví	0	2	2
informační a komunikační činnosti	5	4	9
činnosti domácností	3	3	6
veřejná správa a obrana	1	1	2
administrativní a podpůrné činnosti	0	3	3
kulturní, zábavní a rekreační činnosti	1	2	3
ubytování stravování a pohostinství	1	0	1
ostatní činnosti	5	2	7

### 5.3 Etické hledisko a ochrana soukromí

Před zahájením výzkumu byli participanti seznámeni s povahou studie, jejím cílem a způsobem zpracování jejich údajů. Byli jim poskytnuty informace o tom, jaká data budou shromažďována, jak budou používána a jak bude zajištěna jejich ochrana. Účast ve výzkumu byla podmíněna udělením souhlasu, který zahrnoval i povolení k záznamu obličejových výrazů, přičemž měli participanti právo kdykoliv svou účast ukončit. V případě žádosti o ukončení účasti ve výzkumu nebo jakýchkoli dotazů měli participanti k dispozici možnost kontaktovat výzkumníka prostřednictvím e-mailu nebo telefonu.

Výsledky výzkumu byly zpracovány a prezentovány v anonymizované podobě, aby byla zajištěna ochrana identity všech účastníků. Veškeré osobní údaje včetně videozáznamů byly zároveň uchovávány na zabezpečeném úložišti Univerzity Palackého v Olomouci, a to v souladu se souhlasem, který participanti podepsali.

Výzkum byl realizován v souladu s etickými zásadami stanovenými Evropskou federací psychologických asociací (APA) (American Psychological Association, 2017) a s nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, obecné nařízení o ochraně osobních údajů („GDPR“). Zároveň byl proveden v souladu s etickými standardy Univerzity Palackého v Olomouci.

V rámci tohoto výzkumu nebyla účastníkům nabízena žádná finanční ani jiná hmotná odměna za jejich účast.

# 6 PRÁCE S DATY A JEJÍ VÝSLEDKY

## 6.1 Práce s daty

Sběr dat probíhal online prostřednictvím testovacího systému Mindmap Diagnostics Methods (MMDM). Data byla následně exportována do Microsoft Excel, kam byla rovněž převedena i data ze softwaru FaceReader (verze 9.1). Následně probíhalo čištění a výpočet mediánů pro každou analyzovanou emoci.

Při rozhodování o tom, které emoce zahrnout do analýzy, jsme se zaměřili na dominantní emoce, které měla jednotlivá videa stimulovat:

- Video A – Pozitivní: Toto video mělo evokovat především radost a překvapení, neboť vedoucí byl nadšen z práce svých zaměstnanců a oceňoval jejich nápady.
- Video B – Neutrální: Tohle video mělo navodit především neutrální emoční reakci, protože vedoucí neprojevoval výrazné nadšení ani negativní postoj.
- Video C – Konfliktní: Poslední video mělo stimulovat především hněv a strach, protože vedoucí reagoval negativně a prosazoval svůj vlastní návrh.

Při kontrole dat bylo zjištěno, že emoce radosti, smutku a opovržení se buď vůbec neobjevily, nebo byly zaznamenány pouze s minimální intenzitou. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli je z analýzy vyřadit.

Vyhodnocení dat proběhlo v programu Statistica (verze 14) a Jamovi (verze 2.3.28). Nejprve byla analyzována data z dotazníků ECR a EWR-I prostřednictvím deskriptivní statistiky. Pro zodpovězení výzkumných otázek č. 1 a č. 2 byl aplikován neparametrický Kruskal-Wallisův test. Pro výzkumnou otázku č. 3 byl použit lineární model a následně byla provedena Bonferroniho korekce pro zpřesnění výsledků. Hladina statistické významnosti byla stanovena úroveň  $\alpha = 0,05$ , což indikuje signifikantní rozdíly mezi skupinami na základě testovaných parametrů (Hendl, 2015).

## 6.2 Deskriptivní statistika

Tato část prezentuje získaná data pomocí deskriptivní statistiky s cílem popsat dimenze vztahové vazby u participantů, kteří se zúčastnili výzkumu. Data jsou prezentována ve čtyřech tabulkách, které zahrnují jak rozdělení výsledků podle typu videa, tak i srovnání s výsledky původní studie. Základní informace z dotazníků ECR a EWR-I jsou shrnuty v tabulkách 3 až 6.

**Tab. 3** Srovnání průměru a směrodatných odchylek mezi daty získanými v tomto výzkumu a výsledky původní studie na obou subškálách dotazníku EWR-I.

subškála	tento výzkum (n=39)		původní studie (n=1221)	
	průměr	sm. odch.	průměr	sm. odch.
interpersonální hyperaktivace	4,291	0,856	4,21	1,59
interpersonální deaktivace	2,708	0,846	3,159	1,46

Tabulka 3 srovnává průměrné hodnoty a směrodatné odchylky subškály interpersonální hyperaktivace a interpersonální deaktivace mezi tímto výzkumem a studií Seitla a kolegů (2023 a). Výsledky ukazují, že průměrné hodnoty u subškály interpersonální hyperaktivace jsou v obou studiích podobné, avšak variabilita je v tomto výzkumu nižší. U subškály interpersonální deaktivace byl v tomto výzkumu naměřen nižší průměr i menší rozptýlení výsledků.

**Tab. 4** Deskriptivní charakteristiky dotazníku EWR-I – srovnání podle varianty videa.

subškála	varianta videa	n	průměr	sm. odch.
interpersonální hyperaktivace	A	12	4,315	0,991
	B	14	4,315	0,991
	C	13	4,299	0,790
interpersonální deaktivace	A	12	2,729	0,763
	B	14	2,536	0,882
	C	13	2,875	0,907

Tabulka 4 prezentuje deskriptivní charakteristiky dotazníku EWR-I v závislosti na variantě sledovaného videa. U škály interpersonální hyperaktivace byly průměrné hodnoty u videí A i B shodné se stejnou směrodatnou odchylkou. Video C dosáhlo mírně nižšího průměru a zároveň nižší směrodatné odchylky.

U škály interpersonální deaktivace byly mezi videi výraznější rozdíly. Nejvyšší průměr byl zaznamenán u varianty C s nejvyšší směrodatnou odchylkou. Varianta A dosáhla průměrné hodnoty s nejnižší směrodatnou odchylkou, což ukazuje na menší variabilitu výsledků. Nejnižší průměr byl zaznamenán u videa B. Celkově výsledky naznačují, že míra interpersonální deaktivace se mezi jednotlivými variantami videí lišila více než míra interpersonální hyperaktivace.

**Tab. 5** Srovnání průměru a směrodatných odchylek mezi daty získanými v tomto výzkumu a výsledky původní studie na obou škálách dotazníku ECR.

subškála	tento výzkum (n=39)		původní studie (n=1072)	
	průměr	sm. odch.	průměr	sm. odch.
vyhýbavost	3,47	0,72	3,47	0,82
úzkostnost	3,93	0,98	3,75	0,87

Tabulka 5 porovnává průměrné hodnoty a směrodatné odchylky v subškálách vyhýbavosti a úzkostnosti mezi tímto výzkumem a původní studií Seitla a kolegů (2016). V případě vyhýbavé orientace dosahují průměrné hodnoty v obou studiích stejné úrovně, avšak směrodatná odchylka je v tomto výzkumu nižší. U úzkostné orientace byla v tomto výzkumu naměřena mírně vyšší průměrná hodnota a zároveň vyšší směrodatná odchylka, což ukazuje na větší rozptyl výsledků na škále úzkostnosti.

**Tab. 6** Deskriptivní charakteristiky dotazníku ECR – srovnání podle varianty videa.

subškála	varianta videa	N	průměr	sm. odch.
vyhýbavost	A	12	3,486	0,631
	B	14	3,484	0,841
	C	13	3,436	0,709
úzkostnost	A	12	4,059	0,786
	B	14	3,909	0,895
	C	13	4,059	0,786

Tabulka 6 uvádí deskriptivní charakteristiky dotazníku ECR podle varianty sledovaného videa, a to v subškálách vyhýbavosti a úzkostnosti. Průměrné hodnoty vyhýbavosti jsou ve všech třech variantách velmi podobné, přičemž nejvyšší hodnota byla zaznamenána u varianty A a nejnižší u varianty C. Největší rozptyl odpovědí byl u varianty B, zatímco nejmenší variabilitu vykazovalo video A.

U subškály úzkostnosti byly průměrné hodnoty u variant A i C totožné, zatímco varianta B vykazala mírně nižší průměrnou hodnotu a zároveň nejvyšší směrodatnou odchylku. Výsledky ukazují, že varianta B v obou subškálách vykazala největší variabilitu.

## 6.3 Výsledky

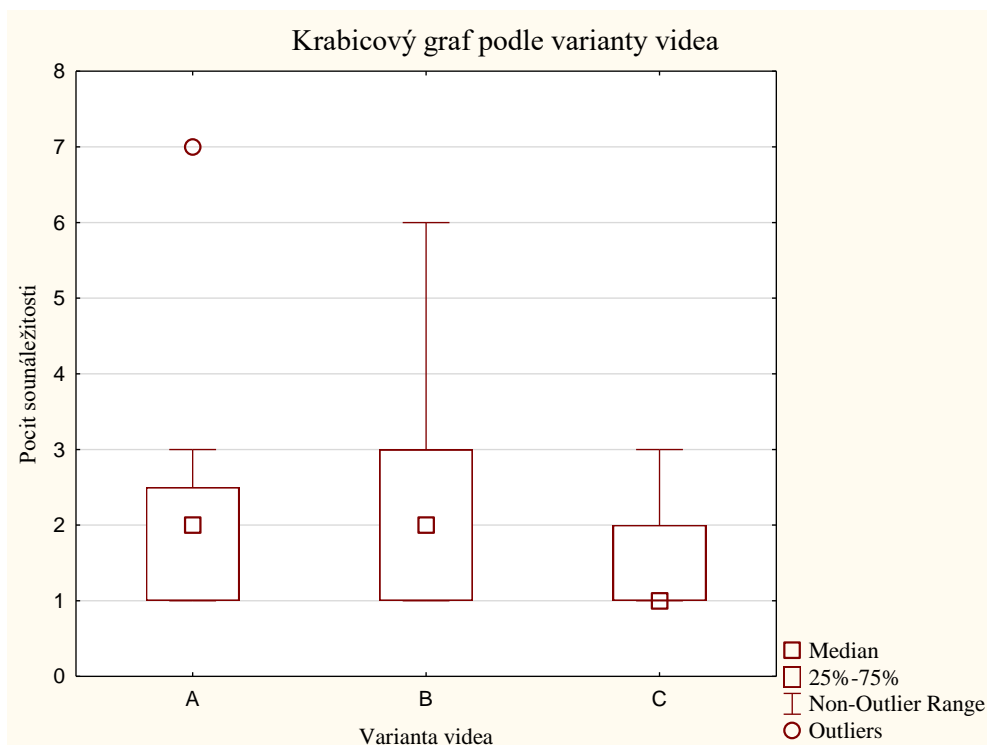
### Výzkumná otázka č. 1

**VO1:** Jak obsah sledovaných videí ovlivňuje pocit sounáležitosti jednotlivců s pracovním týmem zobrazeným ve videu?

**Tab. 7** Kruskal-Wallis test. Srovnání úrovně pocitu sounáležitosti participantů s pracovním týmem na základě varianty videa.

	varianta videa	N	H (2, N=39)	p
pocit sounáležitosti	A	12	3,142	0,208
	B	14		
	C	13		

**Graf 2** Vnímaný pocit sounáležitosti s týmem v závislosti na variantě videa.



Pocit sounáležitosti byl měřen pomocí škály IOS (Inclusion of Other in the Self Scale). Výsledky Kruskal-Wallisova testu uvedené v tabulce 7 neprokázaly statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými variantami videí. To naznačuje, že odlišný průběh interakce ve videu neměl statisticky významný vliv na pocit sounáležitosti.

Podrobnější pohled na data je znázorněn v grafu 2, který zobrazuje rozložení hodnot pocitu sounáležitosti prostřednictvím krabicového grafu.

Tento graf ukazuje, že:

- Video A (pozitivní): Medián hodnot pocitu sounáležitosti je relativně nízký, přičemž většina hodnot se nachází v úzkém rozmezí. Je zde patrná jedna výrazná odlehlá hodnota, která se značně odlišuje od ostatních odpovědí.
- Video B (neutrální): Hodnota mediánu je totožná s videem A, avšak rozptyl hodnot je zde největší.
- Video C (konfrontační): Má nejnižší medián ze všech variant, přičemž hodnoty jsou poměrně stabilní a soustředěné ve velmi úzkém rozmezí.

Přestože výsledky Kruskal-Wallisova testu neprokázaly statisticky významný rozdíl, z vizuálního pohledu na graf lze pozorovat určité trendy. Nejvyšší hodnoty pocitu sounáležitosti byly zaznamenány u videa B, zatímco nejnižší u videa C.

## Výzkumná otázka č. 2

**VO2:** Jak průběh interakce v jednotlivých videích ovlivňuje emoční expresi?

**Tab. 8** Kruskal-Wallis test. Rozdíly v emoční expresi na základě varianty videa.

emoce	varianta videa	N	H	p
neutrální výraz	A	12	3,460	0,177
	B	14		
	C	13		
hněv	A	12	9,908	0,007
	B	14		
	C	13		
překvapení	A	12	1,932	0,381
	B	14		
	C	13		
strach	A	12	0,751	0,686
	B	14		
	C	13		
znechucení	A	12	1,150	0,563
	B	14		
	C	13		
valence	A	12	8,389	0,015
	B	14		
	C	13		
arousal (intenzita emoční aktivace)	A	12	0,587	0,746
	B	14		
	C	13		

V tabulce 8 se nachází výsledky Kruskal-Wallisova testu, který ukazuje rozdíly v emoční expresi na základě varianty videa. Statisticky významný rozdíl byl prokázán pouze u hněvu a valence.

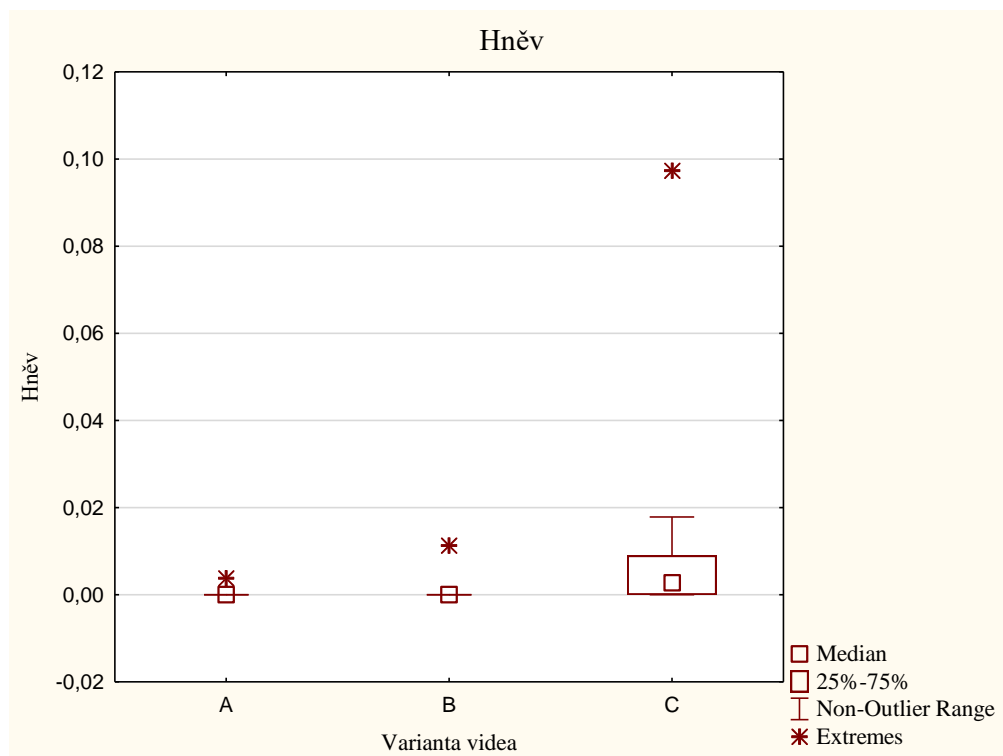
**Tab. 9** Kruskal-Wallis test. Rozdíly v emoční expresi na základě varianty videa.

emoce	varianta videa	A	B	C
hněv	A		1,000	0,149
	B	1,000		0,119
	C	0,149	0,119	
valence	A		0,618	0,378
	B	0,618		0,012
	C	0,378	0,012	

V tabulce 9 se nachází výsledky Post-hoc testu (párové porovnávání), který byl vypočítán pouze pro proměnné, u kterých byl zjištěn rozdíl. Přestože u celkového Kruskal – Wallisova testu v případě hněvu byl prokázán statisticky významný rozdíl, následný post-hoc test neodhalil žádný statisticky významný rozdíl mezi konkrétními dvojicemi videí. To naznačuje, že rozdíl zjištěný v celkovém testu byl pravděpodobně rozptýlen mezi skupinami a nebyl dostatečně výrazný mezi žádnými dvěma konkrétními variantami. Naopak u valence byl zaznamenán statisticky významný rozdíl mezi videem B a videem C s p-hodnotou 0,012.

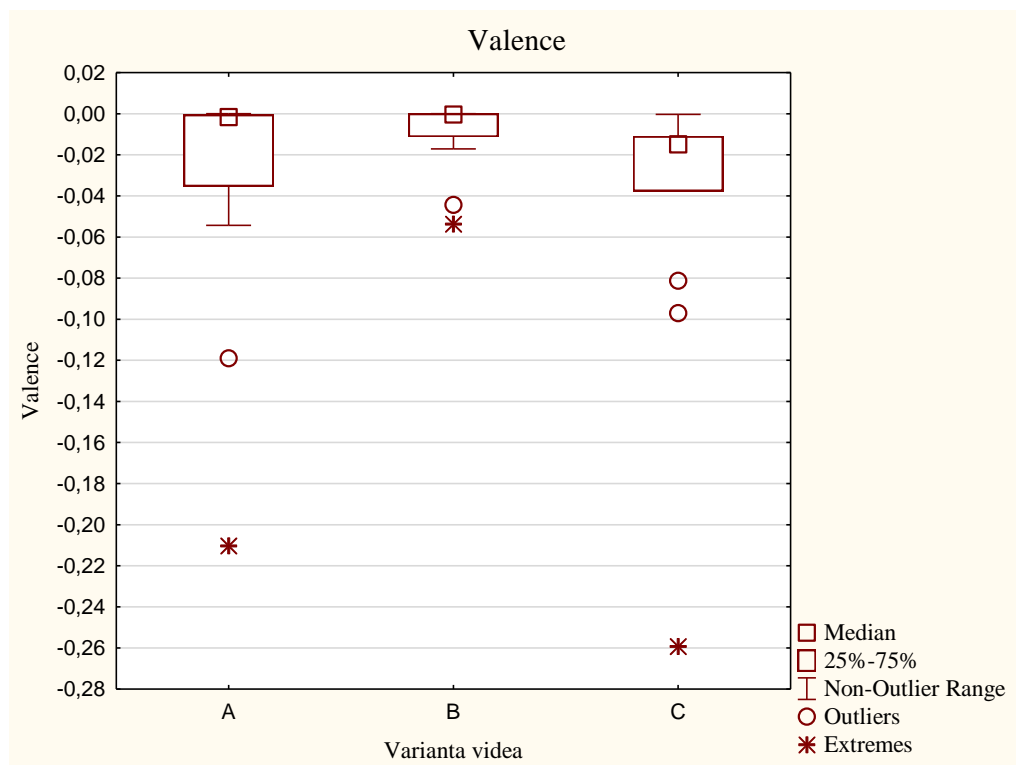
Přehledné znázornění těchto výsledků je uvedeno v grafech 3 a 4 níže.

**Graf 3 Hněv**



Graf 3 ukazuje, že u všech tří variant videí byly hodnoty hněvu obecně nízké a velmi podobné. Výjimkou jsou jednotlivé extrémní hodnoty u videí B a C, které naznačují, že u některých účastníků mohla tato videa vyvolat silnou hněvivou reakci. Celkově však rozložení dat nepoukazuje na výrazné rozdíly mezi variantami videí, což odpovídá výsledkům post-hoc testu, kde nebyl zjištěn statisticky významný rozdíl.

**Graf 4** Valence



Graf 4 ukazuje rozdíly ve vnímané valenci mezi jednotlivými variantami videí. Nejvyšší medián byl zaznamenán u videa B. Což naznačuje nejméně negativní valenci. Naopak nejnižší medián, odpovídající nejvíce negativní valenci, byl u videa C. Video A vykazovalo největší rozptyl hodnot s několika extrémními výsledky.

### Výzkumná otázka č. 3

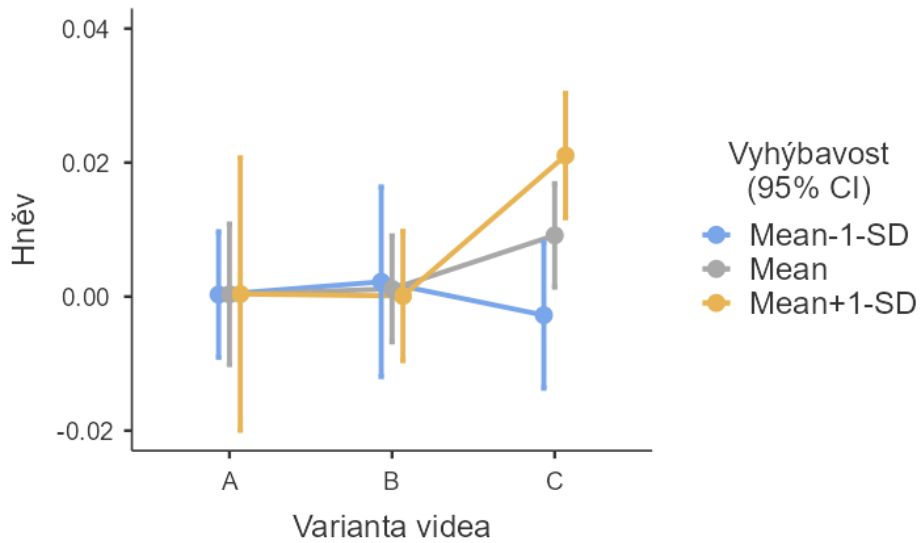
**VO3:** Jak vztahová vazby vstupuje do rozdílu v emoční expresi u participantů sledujících video s odlišným průběhem interakce?

**Tab. 10** Výsledky lineárního modelu zobrazující interakci mezi dimenzemi vztahové vazby z dotazníku ECR a variantami videa.

emoce	subškála	N	F (subškála x varianta videa)	p (subškála x varianta videa)	stupně volnosti (df)
neutrální výraz	vyhýbavost	39	0,181	0,836	2
	úzkostnost		1,641	0,209	2
hněv	vyhýbavost	39	3,43	0,044	2
	úzkostnost		8,65	0,001	2
překvapení	vyhýbavost	39	0,055	0,946	2
	úzkostnost		1,65	0,207	2
strach	vyhýbavost	39	0,795	0,460	2
	úzkostnost		0,029	0,971	2
znechucení	vyhýbavost	39	0,240	0,788	2
	úzkostnost		0,140	0,869	2
valence	vyhýbavost	39	0,093	0,912	2
	úzkostnost		0,758	0,477	2
arousel (intenzita emoční aktivace)	vyhýbavost	39	1,259	0,297	2
	úzkostnost		1,016	0,373	2

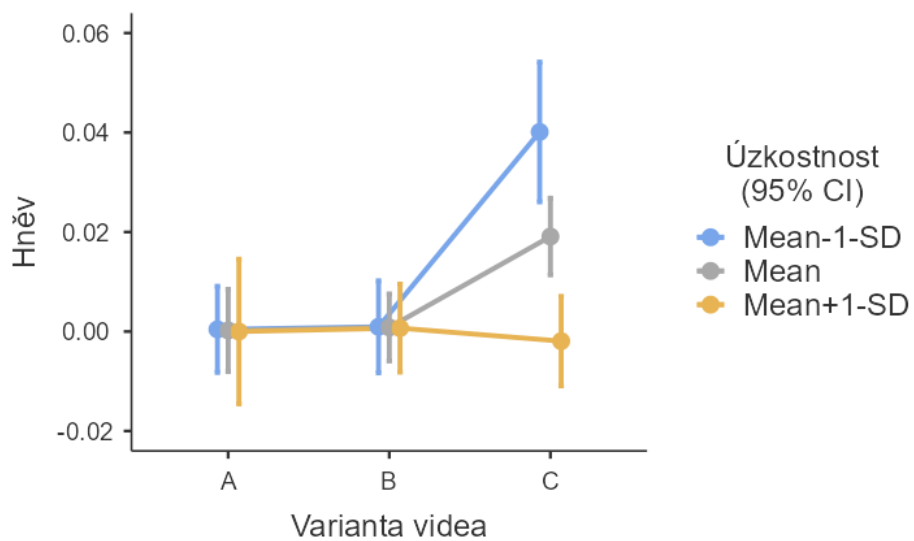
Tabulka 10 prezentuje výsledky lineárního modelu, který zkoumá interakce mezi dimenzemi vztahové vazby (vyhýbavost a úzkostnost) z dotazníku ECR a variantami videa na různé emoční reakce. Významné interakce se objevily pouze u emoce hněvu, kde byl zjištěn statisticky významný rozdíl jak u dimenze vyhýbavosti s p-hodnotou 0,013, tak u dimenze úzkostnosti s p-hodnotou 0,001. U ostatních emocí se žádné významné rozdíly neprokázaly.

**Graf 5** Vztah mezi subškálou vyhýbavost a hněvivou reakcí v odlišných variantách videa.



Graf 5 znázorňuje, jak dimenze vyhýbavé vztahové vazby ovlivňuje emoční reakci hněvu při sledování odlišných variant videa. U osob s vyšší mírou vyhýbavé orientace se při sledování videa C projevil výraznější nárůst hněvu. Naopak u jedinců s nižší mírou vyhýbavé orientace došlo při stejné variantě videa k mírnému poklesu hněvivé reakce. U videí A i B byly reakce na hněv ve všech skupinách podobné a bez signifikantních rozdílů.

**Graf 6** Vztah mezi subškálou úzkostnost a hněvivou reakcí v odlišných variantách videa.



Graf 6 znázorňuje, jak dimenze úzkostné vztahové vazby ovlivňuje emoční reakci hněvu při sledování odlišných variant videa. U osob s nižší mírou úzkostné orientace se při sledování videa C projevil výraznější nárůst hněvu. Naopak u jedinců s vyšší mírou úzkostné orientace došlo spíše k poklesu či potlačení hněvu. U videí A i B byly hněvivé reakce ve všech skupinách podobné bez signifikantních rozdílů.

**Tab. 11** Bonferroniho korekce

emoce	subškála	N	F (subškála x varianta videa)	p (subškála x varianta videa)	stupně volnosti (df)
hněv	vyhýbavost	39	3,43	0,013	2
	úzkostnost		8,65	<0,001	2

Bonferroniho korekce byla použita k snížení rizika falešně pozitivních výsledků vzhledem k vyššímu počtu provedených testů. Původní hladina významnosti byla stanovena na  $\alpha = 0,05$ . Vzhledem k tomu, že bylo provedeno celkem 14 testů (7 emocí x 2 subškály), upravená hladina významnosti po aplikaci Bonferroniho korekce činí  $\alpha = 0,0036$ .

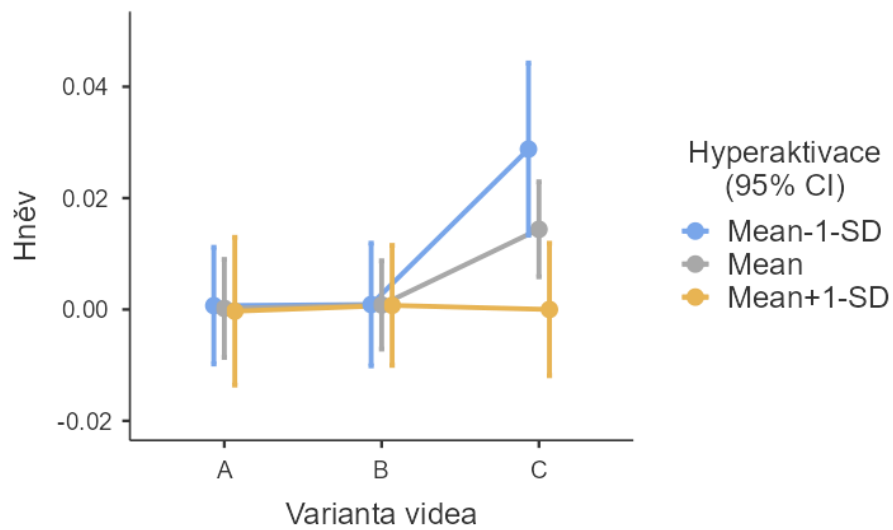
Po aplikaci této korekce zůstaly statisticky významné obě interakce: mezi subškálou úzkostnost a variantou videa při hněvivé reakci s p-hodnotou <0,001 a také mezi subškálou vyhýbavost a variantou videa při hněvivé reakci s p-hodnotou 0,013.

**Tab. 12** Výsledky lineárního modelu zobrazující interakci mezi dimenzemi vztahové vazby z dotazníku EWR-I a variantami videa.

emoce	subškála	N	F (subškála x varianta videa)	p (subškála x varianta videa)	stupně volnosti (df)
neutrální výraz	deaktivace	39	0,685	0,511	2
	hyperaktivace		1,218	0,309	2
hněv	deaktivace	39	1,36	0,270	2
	hyperaktivace		2,80	0,075	2
překvapení	deaktivace	39	0,790	0,462	2
	hyperaktivace		0,840	0,441	2
strach	deaktivace	39	0,848	0,437	2
	hyperaktivace		0,877	0,426	2
znehucení	deaktivace	39	0,023	0,977	2
	hyperaktivace		0,162	0,851	2
valence	deaktivace	39	0,195	0,824	2
	hyperaktivace		0,616	0,546	2
arousel (intenzita emoční aktivace)	deaktivace	39	0,427	0,656	2
	hyperaktivace		1,23	0,305	2

Tabulka 12 uvádí výsledky lineárního modelu, který zkoumá vliv dimenzí vztahové vazby (deaktivace a hyperaktivace) z dotazníku EWR-I a variant videa na emoční expresi. Žádná z interakcí se neukázala jako statisticky významná.

**Graf 7** Vztah mezi subškálou hyperaktivity a hněvivou reakcí v odlišných variantách videa.



Graf 7 ukazuje vliv dimenze hyperaktivity na hněvivou reakci při sledování různých variant videa. U osob s nižší a průměrnou mírou hyperaktivity se při sledování videa C projevilo výraznější nárůst hněvu. Naopak u jedinců s vyšší mírou hyperaktivity zůstala hněvivá reakce stabilní. U videí A i B byly reakce ve všech skupinách podobné bez výrazných rozdílů. Ačkoli tento efekt nebyl statisticky významný, lze zde pozorovat určitý trend.

## 7 DISKUZE

Za účelem dosažení stanoveného výzkumného cíle – prozkoumat, zda se rozdíly v emoční expresi účastníků budou lišit v závislosti na povaze sledovaných podnětů a jejich vztahové vazbě – byly formulované tři výzkumné otázky. Pro tuto práci byl zvolen kvantitativní experimentální design. Vzhledem k explorativní povaze výzkumu nebyly formulovány konkrétní hypotézy. Následující část diskuze se tak věnuje jednotlivým výzkumným otázkám a jejich interpretaci.

V našem výzkumu byly využity tři dotazníkové metody založené na sebeposouzení. Prvním použitým nástrojem byla škála EWR-I (Experience in Work Relationships – Individual), která byla vytvořena jako nástroj pro měření vztahové vazby v pracovním prostředí (Seitl et al., 2023 a). Deskriptivní charakteristiky dotazníku EWR-I ukázaly, že při rozdělení účastníků do skupin podle variant sledovaného videa se objevily rozdíly v jejich vztahové orientaci. Největší rozdíl byl pozorován u videa C (konfliktní) a subškály interpersonální deaktivace, kde skupina dosáhla nejvyšších hodnot, což naznačuje, že v této skupině bylo více jedinců s vyhýbavou orientací. To je důležité zohlednit, protože jedinci s vyhýbavou orientací často své emoce spíše potlačují a nevstupují do vztahových situací naplno (Henschel et al., 2020). Mohlo se tak stát, že na emocionální scény ve videu reagovali méně intenzivně nebo se s nimi hůře ztotožňovali. To samozřejmě může ovlivnit celkové výsledky – jejich reakce nemusely být tak výrazné jako u jiných skupin. Podobné tendence popisují i jiné výzkumy, například práce Harmse (2011), která ukazuje, že vyhýbavě orientovaní jedinci bývají méně otevření vůči emočnímu sblížení a jen zřídka se spoléhají na podporu druhých.

Druhou metodou, která byla použita byl dotazník ECR (Experiences in Close Relationships). Tento dotazník vytvořili Brennanová, Clarková a Shaver (1998) s cílem měřit dvě zásadní dimenze vztahové vazby – vztahovou vyhýbavost a vztahovou úzkostnost.

Při srovnání jednotlivých skupin podle výsledků dotazníku ECR se ukázalo, že hodnoty u vyhýbavosti byly ve všech třech skupinách (A, B, C) velmi podobné, přičemž nejvyšší průměrná hodnota byla zaznamenána ve skupině, která sledovala video B (neutrální). Naopak v případě úzkostnosti se mezi skupinami objevily výraznější rozdíly – skupina A (pozitivní) vykazovala nejnižší průměrnou hodnotu, zatímco skupina C naopak

nejvyšší. Tento výsledek může naznačovat, že ve skupině, která sledovala video, C bylo více jedinců s vyšší mírou úzkostné orientace, pro které je typická silná potřeba blízkosti navzdory riziku negativní reakce okolí. Tito jedinci často vnímají mezilidské situace jako ohrožující a mohou být obzvlášť vnímaví vůči necitlivosti nebo odmítnutí ze strany druhých (Leiter et al., 2015). Tato zvýšená citlivost mohla ovlivnit způsob, jakým účastníci této skupiny vnímali a interpretovali dění ve videu.

Dále byla použita Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg, 1965, 1979), která patří mezi nejrozšířenější nástroje na měření globálního sebehodnocení (Schmitt & Allik, 2005). Zařazení Rosenbergovy škály sebehodnocení do dotazníkové baterie mělo své opodstatnění z metodologického hlediska. Škála sloužila jako prostředek ke snížení rizika tzv. common method bias (CMB), tedy zkreslení způsobeného tím, že všechny hlavní proměnné jsou měřeny pomocí stejné metody založené na principu sebezousazení v rámci jednoho šetření (Kock et al., 2021). Jak upozorňují Kock a kolegové (2021), právě u dotazníků, kde participanti vyplňují více škál najednou a stejným způsobem (např. pomocí Likertových škál), hrozí riziko toho, že výsledky mohou být ovlivněny například tendencí odpovídat konzistentně, či v souladu se sociálními očekáváními. Zařazení neutrální škály, jako je právě měření globálního sebehodnocení, tak mohlo pomoci toto riziko částečně eliminovat.

K analýze emoční exprese z nahrávek obličeje jednotlivých participantů byl aplikován počítačový software FaceReader (verze 9.1), který slouží k objektivní analýze mimických projevů za účelem rozlišení prožívaných emocí (Loirejns & Krips, 2021). Tento nástroj je pokročilou metodou k rozpoznávání emocí na základě výrazu tváře, což je zvláště přínosné při zkoumání vlivu emocí na pracovní chování. V našem výzkumu použití FaceReaderu umožnilo doplnit metody založené na sebezousazení o behaviorální ukazatele emoční exprese, čímž se zvýšila objektivita dat.

Je však důležité reflektovat i možná úskalí spojená s tímto typem měření. Jak upozorňují Barrettová a kol. (2019), výraz tváře nemusí vždy přesně odrážet aktuálně prožívanou emoci.

Ačkoli byli účastníci informováni o tom, že výsledky budou interpretovány anonymně, někteří z nich se mohli i přesto cítit nepříjemně při vědomí, že jejich tvář je během sledování videomateriálu snímána kamerou. Tento pocit mohl vyvolat určitou nejistotu nebo obavy, které mohly narušit jejich schopnost plně se soustředit na děj

prezentovaný ve videomateriálech. Stejně tak jako uvádějí Seitzl a kolegové (2023 b) ve svém výzkumu, i v našem případě může samotné vědomí nahrávání vést ke zvýšené sebekontrolě a méně spontánním mimickým projevům. Výsledky studie Schneiderové a kolegů (2013) naznačují, že když se člověk snaží potlačit vlastní emoce, je pro něj zároveň těžší vnímat a správně číst výrazy tváře ostatních – obzvláště pokud jsou tyto výrazy jemné nebo málo výrazné. To může naznačovat, že pokud byli účastníci ovlivněni vědomím, že jsou nahrávání, a snažili se své emoční reakce potlačit, mohlo to negativně ovlivnit jejich schopnost plně se soustředit na sledovaný videomateriál.

První výzkumná otázka se zaměřovala na to, zda způsob, jakým probíhá týmová porada (pozitivní, neutrální, konfliktní), ovlivní pocit sounáležitosti participanta s týmem. Pociť sounáležitosti byl měřen pomocí škály IOS (Inclusion of other in the Self) (Aron, 1992). Tuto škálu účastníci vyplňovali osobně po zhlédnutí videí.

Předpokládali jsme, že harmonická interakce tento pocit posílí, zatímco konfliktní situace jej naopak oslabí. Tento předpoklad vycházel z poznatku, že potřeba někam patřit je jednou ze základních lidských motivací a pozitivní sociální kontakt tuto potřebu obvykle posiluje (Baumeister & Leary, 1995).

Výsledky neprokázaly výrazné rozdíly — účastníci nevykazovali výrazně odlišný pocit sounáležitosti s týmem bez ohledu na to, zda sledovali harmonickou spolupráci nebo konfliktní situaci. Tento výsledek může souviset s tím, že krátké jednorázové sledování neznámého týmu jednoduše nevyvolává dostatečně silný pocit sounáležitosti. Participant zůstává v roli diváka, který se s danou skupinou nestihne emočně propojit, a proto jeho vnímání sounáležitosti zůstává spíše nízké bez ohledu na povahu interakce. Tento předpoklad podporují i závěry studie Sedgwicka a Yonge (2008), kteří ve svém výzkumu ukazují, že pocit sounáležitosti nevzniká automaticky, ale vyžaduje čas, opakovaný kontakt a aktivní podporu začlenění ze strany skupiny. Ve svém výzkumu se studenty zjistili, že klíčovou roli hraje nejen přítomnost druhých, ale především kvalita vztahů a otevřenost týmu.

Důvodem může být skutečnost, že úvodní fáze experimentu, jejímž cílem bylo účastníky motivovat a podpořit v nich alespoň částečný pocit sounáležitosti s pracovním týmem ve videu, pravděpodobně neměla požadovaný efekt. Pokud účastníci na začátku nepocítili dostatečné zapojení, je možné, že k situaci ve videu přistupovali spíše pasivně a emočně se do ní příliš nezapojili.

Přesto se v datech objevily náznaky trendů – například u konfliktního videa byl medián pocitu sounáležitosti nejnižší, avšak rozptyl odpovědí byl natolik velký, že tento rozdíl nebyl statisticky průkazný.

Na tento výsledek se lze do určité míry podívat i na základě dostupné literatury. Rom a Mikulincer (2003) například uvádějí, že jedinci s nejistou orientací (vyhýbavou nebo úzkostnou) mají obecně menší tendenci podílet se na týmové soudržnosti a obvykle se cítí méně propojení se skupinou. Je proto možné, že právě individuální rozdíly ve vztahové vazbě ovlivnily vnímání sounáležitosti více než samotný obsah sledovaných videí.

Druhá výzkumná otázka zkoumala, zda různý průběh interakcí ve videu ovlivní emoční expresi pozorovatelů. Zde se očekávalo, že konfliktní scéna vyvolá více negativních emocí (například hněv, strach) a naopak harmonická spolupráce vyvolá spíše pozitivní reakce. Výsledky tato očekávání částečně podpořily. Analýza mimických projevů ukázala, že u konfliktního videa C měli účastníci tendenci vykazovat negativnější emoční výraz než u neutrální varianty – konkrétně valence emočního prožitku byla u videa C významně negativnější než u neutrálního videa.

Pokud jde o hněvivou reakci, výsledky ukázaly, že video C vedlo u některých účastníků k výrazným projevům hněvu, zatímco videa A i B takové reakce vyvolala jen zřídka. Rozdíly v intenzitě hněvu mezi jednotlivými videi však nebyly statisticky významné, což pravděpodobně souviselo s omezenou velikostí výzkumného souboru, extrémní hodnoty hněvu se vyskytly pouze u několika jednotlivců. Současná studie (Waffa & Pitigala, 2024) například zjistila, že potlačování emocí bylo specificky spojeno s nejistou vztahovou orientací. To naznačuje, že individuální predispozice, jako je vztahová vazba, mohou ovlivnit, jak intenzivně účastníci reagují na obsah, který vyvolává hněv. Hněv je navíc emocí, kterou je pro mnoho lidí obzvláště obtížné regulovat (Kjærвик & Bushman, 2024).

Třetí výzkumná otázka se zaměřovala na to, zda dimenze vztahové vazby ovlivní rozdíly v emoční expresi účastníků při sledování videí s různým průběhem interakce. Cílem bylo zjistit, zda rozdíly v emoční expresi, které se projevily v předchozích analýzách, přetrvávají i po přidání faktoru vztahové vazby, zda se tyto rozdíly změní a případně jakým způsobem.

Při analýze vztahové vazby měřené dotazníkem ECR se ukázalo, že vztahová orientace významně ovlivnila emoční expresi spojenou s hněvem při sledování videa C. Jedinci s vyhýbavou orientací při sledování vide C projevovali více hněvu, zatímco

jedinci s nižší mírou vyhýbavosti téměř žádný. Tento výsledek je poměrně nečekaný, protože jedinci s vyhýbavou orientací mají zpravidla sklon negativní emoce spíše potlačovat nebo přehlížet (Mikulincer & Shaver, 2024). U dimenze úzkostnosti se objevil opačný trend – více úzkostní jedinci reagovali na konflikt tlumeněji, zatímco méně úzkostní projevovali výraznější hněvivou reakci. Tento výsledek je v souladu se zjištěním studie Seitla a kolegů (2023 b), která rovněž naznačila, že jedinci s úzkostnou orientací vykazují slabší projevy hněvu a strachu. Zdá se tedy, že v případě úzkostné orientace může být vyjádření hněvu potlačeno, pravděpodobně kvůli jejich tendenci vyhýbat se přímé konfrontaci nebo strachu z odmítnutí (Hazan & Shaver, 1990).

I po provedení Bonferroniho korekce, která sloužila ke snížení rizika falešně pozitivních výsledků, zůstaly tyto interakce statisticky významné. To potvrzuje, že vliv vztahové vazby na emoční projev hněvu byl v tomto výzkumu výrazný.

Analýza pro dotazník EWR-I neprokázala žádné statisticky významné interakce mezi dimenzemi vztahové vazby (hyperaktivace a deaktivace) a emočními reakcemi na jednotlivá videa. Přestože se v datech objevil určitý trend v souvislosti s hněvem a dimenzí hyperaktivace. Ačkoli tento vztah nedosáhl statické významnosti, naznačuje, že jedinci s nižší mírou hyperaktivace mohli mít tendenci reagovat na konfliktní video výraznějším nárůstem hněvu. Tyto výsledky odpovídají výsledkům studie Seitla a kolegů (2023 b), kteří zjistili, že nejisté orientace vztahové vazby, jako je hyperaktivace a deaktivace, jsou spojeny s nižší intenzitou mimických projevů emocí, což naznačuje jejich tendenci k potlačování emocí.

Naše výsledky ukazují, že projevy hněvu při sledování konfliktu v týmu mohou být ovlivněny dimenzí vztahové vazby. Tento poznatek zdůrazňuje, že vztahová vazba může významně ovlivnit emoční reakce v pracovních týmech (Mikulincer & Shaver, 2019), což je klíčové pro lepší pochopení dynamiky týmu a efektivní řešení konfliktů. Ve shodě s tím Rom a Mikulincer (2003) uvádějí, že orientace vztahové vazby ovlivňuje i fungování jedince ve skupinách, jeho postoje a vzpomínky na skupinové interakce.

Limitem tohoto výzkumu může být zvolený statistický postup. Ačkoli byl pro analýzu dat použit lineární model, který umožňuje zkoumat interakci mezi dimenzemi vztahové vazby a variantou videa na emoční expresi, je třeba zdůraznit, že jde o parametrickou metodu, která předpokládá normální rozložení dat. Uvědomujeme si, že tento statistický postup není zcela ideální vzhledem k povaze dat z FaceReaderu. Abychom

ověřili spolehlivost výsledků, provedli jsme navíc regresní analýzu, která i přes rozdílnou metodologii ukázala shodné trendy.

U dimenze úzkostnosti se potvrdil významný vliv na obličejovou expresi hněvu při sledování videa C, a to jak u lineárního modelu, tak v regresní analýze ( $p=0,002$ ). U dimenze vyhybavosti se sice v lineárním modelu ukázala statisticky významná interakce, zatímco v regresní analýze se tento vztah projevil spíše jako trend ( $p=0,084$ ). Přesto se obě analýzy shodují na tom, že jedinci s vyšší mírou vyhybavosti inklinují k výraznější hněvivé reakci.

V případě dimenze hyperaktivace z dotazníku EWR-I se v regresní analýze ukázala interakce na hranici statistické významnosti ( $p=0,044$ ), v případě lineárního modelu lze opět pozorovat určitý trend.

Tyto drobné rozdíly poukazují na to, že k témuž datovému souboru lze přistoupit různými statistickými metodami, z nichž žádná není zcela ideální. Nicméně napříč těmito postupy se rýsuje celkový obraz výsledků. Konkrétně lze konstatovat, že úzkostná orientace má tendenci ovlivňovat expresi hněvu v případě posledního videa.

Dalším limitem výzkumu je omezená pracovní zkušenost participantů. Ačkoli většina z nich již nějakou praxi měla, často šlo o kratší či méně rozsáhlé zkušenosti. Tato skutečnost mohla ovlivnit výsledky výzkumu, neboť situace prezentované ve videomateriálech – zasazené do pracovního prostředí – pro ně nemusely mít aktuálně takový význam a mohlo být obtížnější se do nich plně vžít.

Jako doporučení pro další studie by bylo vhodné pracovat s větším výzkumným souborem. Dále by bylo přínosné zvolit metodologii, která účastníky více zapojí a aktivně motivuje k interakci. Namísto pasivního sledování předem připravených videonahrávek by bylo vhodné zařadit scénáře, ve kterých by se účastníci přímo podíleli na týmových aktivitách. To by mohlo lépe podnítit přirozené emoční reakce a podpořit jejich autentické projevy.

Navzdory zmíněným omezením se domníváme, že výsledky této bakalářské práce mohou být přínosné pro další rozvoj poznatků o teorii vztahové vazby v kontextu pracovního prostředí. Zároveň získaná zjištění vnímáme jako užitečný základ pro navazující výzkumy v této oblasti.

## 8 ZÁVĚR

Ve výzkumném projektu této práce jsme si kladli za cíl prozkoumat potenciální rozdíly v emoční expresi u participantů sledujících videa s odlišeným průběhem interakce a ověřit, zda tyto rozdíly souvisejí s dimenzemi vztahové vazby. Participantům bylo prezentováno jedno ze tří videí, z nichž každé zobrazovalo odlišný průběh týmové interakce s cílem vyvolat předem stanovené emoce.

V této kapitole představíme hlavní výsledky, ke kterým jsme dospěli pomocí statistické analýzy, konkrétně za využití lineárního modelu a Kruskal-Wallisova testu.

Hlavní zjištění této práce lze shrnout následovně:

- V míře pocitu sounáležitosti mezi účastníky, kteří sledovali videa s různou interakcí nebyl prokázán statisticky významný rozdíl.
- Různý průběh interakcí ve videu ovlivnil emoční expresi participantů. Statisticky významný rozdíl byl pozorován u emoce hněvu a valence.
- Valence emočního prožitku byla u videa C (konfliktní) významně negativnější než u videa B (neutrální).
- Video C vedlo u některých účastníků k výrazným projevům hněvu, zatímco videa A (pozitivní) i B takové reakce vyvolala jen zřídka.
- Dimenze vztahové vazby měřená dotazníkem ECR významně ovlivnila projevy hněvu. Statisticky významný rozdíl byl pozorován jak u subškály vyhýbavost, tak u subškály úzkostnost.
- Jedinci s vyhýbavou orientací při sledování videa C projevovali více hněvu, zatímco jedinci s nižší mírou vyhýbavosti téměř žádný.
- Jedinci s úzkostnou orientací reagovali na konflikt tlumeněji, zatímco jedinci s nižší mírou úzkostnosti projevovali výraznější hněvivou reakci
- Analýza pro dotazník EWR-I neprokázala žádné statisticky významné interakce mezi dimenzemi vztahové vazby (hyperaktivace a deaktivace) a emočními reakcemi na jednotlivá videa.

# SOUHRN

Tato bakalářská práce se zabývá problematikou emoční regulace a vztahové vazby v pracovní prostředí. Cílem výzkumu bylo prozkoumat potenciální souvislosti mezi dimenzemi vztahové vazby a emoční regulací, konkrétně emoční expresí na podněty z pracovního prostředí. Práce je rozdělena na teoretickou a výzkumnou část.

V teoretické části se první kapitola věnuje vymezení emocí, emoční regulace, jejím funkcím a strategiím. Popsány jsou klíčové modely regulace emocí, přičemž zvláštní důraz je kladen na procesní model regulace emocí podle Grosse (1998, 2008, 2014,). Pozornost je také věnována konstruktivní teorii emocí, jejíž autorkou je Barrettová (2006, 2017 a). Dále je zde podkapitola věnovaná emoční expresi, jakožto klíčový komunikační nástroj, který umožňuje jedincům rychle rozpoznat duševní stav ostatních a usnadňuje sociální interakce (Batty & Taylor, 2003). V rámci této kapitoly je krátce popsáno expresivní potlačení, tedy snaha člověka skrýt své emoce, a jeho dopad na mezilidské vztahy (English, 2024).

Druhá kapitola se zaměřuje na teorii vztahové vazby. Popisuje vznik a vývoj konceptu (Bowlby, 2010, 2013) a jeho aplikaci v dospělosti (Hazan & Shaver, 1987) a psychologie práce a organizace, kde je podrobně charakterizován dopad jednotlivých typů orientace vztahové vazby na pracovní prostředí. V rámci této kapitoly je také rozebrána souvislost emoční regulace a vztahové vazby. Emoční regulace se liší v závislosti na typu orientace vztahové vazby (Mikulincer & Shaver, 2019) – jedinci s jistou orientací častěji volí adaptivní strategie emoční regulace (Eilert & Buchheim, 2023), zatímco osoby s úzkostnou či vyhýbavou vazbou inklinují k maladaptivním způsobům regulace emocí. Pro osoby s vyhýbavou orientací bývá obtížné rozpoznávat a adekvátně zpracovávat své emoce, což je často vede k jejich potlačování (Henschel et al., 2020). Naopak lidé s úzkostnou orientací často vnímají negativní emoce jako součást své potřeby blízkosti, pozornosti a péče (Mikulincer & Shaver, 2024).

Ačkoli je obecně přijímáno, že výrazy obličeje v reakci na emočně nabitě situace představují významný a spolehlivý ukazatel emocí, jejich využití ve výzkumu strategií emoční regulace v souvislosti se vztahovou vazbou, včetně pracovního prostředí, zůstává dosud omezené (Seitl et al., 2023 b). Přitom právě emoční exprese hraje klíčovou roli

v mezilidské komunikaci a poskytuje cenné informace o aktuálním emočním stavu jedince (Batty & Taylor, 2003).

Cílem práce je proto (1) prozkoumat vliv obsahu sledovaných videí na emoční expresi participantů a (2) ověřit, zda se rozdíly v emoční expresi dále liší v závislosti na vztahové vazbě.

Pro splnění stanovených výzkumných cílů byl zvolen kvantitativní výzkumný design, který lze charakterizovat jako experimentální. Výzkum kombinoval dotazníkové šetření a analýzu emoční exprese. Sběr dat probíhal prostřednictvím platformy Mindmap Diagnostics Methods (MMDM) a výběr participantů byl uskutečněn nepravděpodobnostní metodou příležitostného výběru, samovýběru a metodou sněhové koule. Ve výzkumu bylo použito několik výzkumných nástrojů za účelem měření stanovených proměnných. Dimenze vztahové vazby byly měřeny pomocí českých verzí metod založených na sebeposouzení – ECR (Experience in Close Relationship), která měří dvě klíčové dimenze vztahové vazby – vztahovou vyhýbavost a vztahovou úzkostnost (Brennan, Clark der& Shaver, 1998) a EWR-I (Experience in Work Relationship – Individual), která měří vztahovou vazbu v pracovním prostředí (Seitl et al., 2023 a). Dále byla použita Rosenbergova škála sebehodnocení (Rosenberg, 1965, 1979), která je jedním z nejrozšířenějších nástrojů k měření sebehodnocení (Schmitt & Allik, 2005) a sloužila jako prostředek ke snížení rizika tzv. common method bias (CMB), tedy zkreslení. Dála byla použita škála IOS (Inclusion of Other in the Self), která hodnotí míru pocitu sounáležitosti s týmem zobrazeným ve videu (Aron, 1992). K objektivní a analýze mimických projevů byl použit software FaceReader (verze 9.1), který automaticky rozpoznává emoce na základě výrazu obličeje (Loirejns & Krips, 2021). Výzkumný soubor tvořilo 39 osob (19 žen a 20 mužů) ve věku od 19 do 30 let, s průměrným věkem 23,23 let.

V rámci experimentu účastníci reagovali na situaci prezentovanou ve videomateriálu, přičemž jejich emoční reakce byly následně analyzovány ve vztahu k jejich vztahové vazbě. Videomateriál byl vytvořen specificky pro experimentální designy zaměřené na výzkum vztahové vazby na katedře a tento výzkum slouží jako pilotní studie v rámci těchto výzkumných projektů. Výzkum byl realizován v souladu s etickými zásadami Americké psychologické asociace (APA, 2017) a nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 o ochraně osobních údajů („GDPR“).

Před zhlédnutím videa si účastníci přečetli krátký scénář, jehož cílem bylo podpořit jejich schopnost vžít se do situace. V tomto příběhu byli uvedeni do role uchazeče o pozici v týmu, který se účastní online pracovní porady jako pozorovatel.

Videa zobrazovala pracovní poradou čtyřčlenného týmu, který plánoval Den otevřených dveří na Univerzitě Palackého v Olomouci. Tým tvořil vedoucí (muž) a tři podřízení (muž a dvě ženy), přičemž každý z nich během porady prezentoval své návrhy na program tohoto dne. Atmosféra porady a způsob reakce vedoucího na podněty členů týmu se v jednotlivých videích lišili:

- **Video A – Pozitivní atmosféra:** Vedoucí reagoval vstřícně a s nadšením oceňoval návrhy zaměstnanců. Jeho podpora vytvářela přátelské a motivační prostředí.
- **Video B – Neutrální atmosféra:** Vedoucí byl spokojen s předloženými návrhy, avšak nevyjadřoval výrazné nadšení ani kritiku. Komunikace byla klidná, avšak bez motivačních prvků.
- **Video C – Konfliktní atmosféra:** Vedoucí byl nespokojen s návrhy podřízených, jeho reakce byla negativní a kritická. Prosazoval vlastní řešení, čímž vytvořil napjatou atmosféru.

Vyhodnocení dat proběhlo v programech Statistica (verze 14), Jamovi (verze 2.3.28) a Microsoft Excel. Nejprve byla data z dotazníků ECR a EWR-I analyzována pomocí deskriptivní statistiky. Pro zodpovězení výzkumných otázek č. 1 a 2 byl použit Kruskal – Wallisův test, zatímco pro výzkumnou otázku č. 3 byl aplikován lineární model. Pro zpřesnění výsledků byla následně provedena Bonferroniho korekce.

Výsledky ukázaly, že vliv obsahu sledovaných videí na emoční expresi účastníků vedl k statisticky významným rozdílům pouze u emoce hněvu a valence. V případě hněvu, video C vedlo u některých účastníků k silnějším projevům této emoce, ale mezi jednotlivými videi nebyly statisticky významné rozdíly. Naopak u valence byl zaznamenán statisticky významný rozdíl mezi videem B a videem C.

Po přidání faktoru vztahové vazby do analýzy, výsledky ukázaly, že jedinci s vyhýbavou orientací projevovali při sledování videa C více hněvu, zatímco jedinci s nižší mírou vyhýbavosti téměř žádný. Naopak jedinci s vyšší mírou úzkostné orientace reagovali na konflikt spíše tlumeněji, což je v souladu s výsledky předchozího výzkumu (Seitl et al., 2023 b), zatímco jedinci s nižší mírou úzkostné orientace vykazovali silnější

hněvivou reakci. Výsledky zůstaly statisticky významné i po provedení Bonferroniho korekce.

Analýza pro dotazník EWR-I neodhalila žádné statisticky významné interakce mezi dimenzemi vztahové vazby a emočními reakcemi na videa, ačkoli se v datech objevil trend, že jedinci s nižší mírou hyperaktivace mohli reagovat na video C intenzivnějším projevem hněvu.

Výsledky tohoto výzkumu je nutné interpretovat s ohledem na několik omezení, která jsou podrobněji rozvedena v kapitole Diskuze. Jedním z hlavních limitů je relativně malá velikost výzkumného souboru.

Pro případné budoucí replikace výzkumu doporučujeme pracovat s rozsáhlejším souborem participantů, což by mohlo zvýšit spolehlivost výsledků. Zároveň by bylo vhodné zvážit i využití alternativních statistických postupů.

Přes uvedené limity považujeme tuto práci za užitečný podklad pro další výzkum, neboť problematika emoční exprese a vztahové vazby je v našem prostředí dosud nedostatečně prozkoumaná.

# LITERATURA

- Ainsworth, M. D. S. (1969). Object Relations, Dependency, and Attachment: A Theoretical Review of the Infant-Mother Relationship. *Child Development*, 40(4), 969-1025. <https://doi.org/10.2307/1127008>
- Alvarado, N. (1996). New Findings on the Contempt Expression. *Cognition & Emotion*, 10(4), 379-408. <https://doi.org/10.1080/026999396380196>
- American Psychological Association. (2017). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct (Including 2010 and 2016 Amendments)*. <https://www.apa.org/ethics/code>
- Aron, A., Aron, E. N., & Smollan, D. (1992). Inclusion of Other in the Self Scale and the structure of interpersonal closeness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(4), 596-612. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.63.4.596>
- Aviezer, H., Hassin, R. R., Ryan, J., Grady, C., Susskind, J., Anderson, A., Moscovitch, A., & Bentin, S. (2008). Angry, Disgusted, or Afraid? Studies on the Malleability of Emotion Perception. *Psychological Science*, 19(7), 724–73. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02148.x>
- Barling, J., Kelloway, E. K., & Frone, M. (2005). Editors' Overview: Sources of Work Stress. In J. Barling, E. K. Kelloway & M. Frone (Eds.), *Handbook of Work Stress* (s. 3-5). Sage Publications.
- Barrett, L. F. (2006). Solving the Emotion Paradox: Categorization and the Experience of Emotion. *Personality and Social Psychology Review*, 10(1), 20–46. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1001_2)
- Barrett, L. F. (2015). Ten Common Misconceptions about Psychological Construction Theories of Emotion. In L. F. Barrett & J. A. Russell (Eds.), *The psychological construction of emotion* (s. 45–79). The Guilford Press.
- Barrett, L. F. (2017 a). The theory of constructed emotion: An active inference account of interoception and categorization. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 12(1), 1-23. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw154>
- Barrett, L. F. (2017 b). *How Emotions Are Made: The Secret Life of The Brain*. Pan Macmillan.

- Barrett, L. F., Adolphs, R., Marsella, S., Martinez, A. M., & Pollak, S. D. (2019). Emotional Expressions Reconsidered: Challenges to Inferring Emotion From Human Facial Movements. *Psychological Science in the Public Interest*, 20(1), 1–68. <https://doi.org/10.1177/1529100619832930>
- Barrett, L. F., Gross, J., Conner, T., & Benvenuto, M. (2001). Knowing what you're feeling and knowing what to do about it: Mapping the relation between emotion differentiation and emotion regulation. *Cognition and Emotion*, 15(6), 713–724. <http://dx.doi.org/10.1080/02699930143000239>
- Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 373–403. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085709>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.2.226>
- Batty, M., & Taylor, M. J. (2003). Early processing of the six basic facial emotional expressions. *Cognitive Brain Research*, 17(3), 613–620. [https://doi.org/10.1016/S0926-6410\(03\)00174-5](https://doi.org/10.1016/S0926-6410(03)00174-5)
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Bowlby, J. (2010). *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Portál.
- Bowlby, J. (2013). *Ztráta: smutek a deprese*. Portál.
- Brackett, M. A., Bailey, C. S., Hoffmann, J. D., & Simmons, D. N. (2019). RULER: A Theory-Driven, Systemic Approach to Social, Emotional, and Academic Learning. *Educational Psychologist*, 54(3), 144–161. <http://dx.doi.org/10.1080/00461520.2019.1614447>
- 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* (s. 46–76). The Guilford Press.

- Bretherton, I. (1992). The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology*, 28(5), 759–775. <http://dx.doi.org/10.1037/0012-1649.28.5.759>
- Butler, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., & Gross, J. J. (2003). The social consequences of expressive suppression. *Emotion*, 3(1), 48–67 <http://dx.doi.org/10.1037/1528-3542.3.1.48>
- Cígler, H., Cvrčková, A., Daňsová, P., Hašto, J., Charvát, M., Ježek, S., Kaščáková, N., Lacinová, L., & Seitzl, M. (2019). Experiences in Close Relationships: České verze metod pro měření vazby vycházející z dotazníku ECR. *E-psychologie*, 13(4), 57–74. <https://doi.org/10.29364/epsy.359>
- Clear, S. J., Gardner, A. A., Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2020). Common and Distinct Correlates of Depression, Anxiety, and Aggression: Attachment and Emotion Regulation of Sadness and Anger. *Journal of Adult Development*, 26(3), 179–192. <https://doi.org/10.1007/s10804-019-09333-0>
- Davidovitz, R., Mikulincer, M., Shaver, P. R., Izsak, R., & Popper, M. (2007). Leaders as attachment figures: Leaders' attachment orientations predict leadership-related mental representations and followers' performance and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(4), 632–650. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.93.4.632>
- Davidson, R. J., Ekman, P., Saron, C. D., Senulis, J. A., & Friesen, W. V. (1990). Approach-withdrawal and cerebral asymmetry: Emotional expression and brain physiology: I. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(2), 330–341. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.58.2.330>
- den Uyl, M. J., & Van Kuilenburg, H. (2005). The FaceReader: Online facial expression recognition. In *Proceedings of measuring behavior*, 30(2), 589-590.
- Domic-Siede, M., Guzmán-González, M., Sánchez-Corzo, A., et al. (2024). Emotion regulation unveiled through the categorical lens of attachment. *BMC Psychology*, 12(240), 1-22. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01748-z>
- Duschinsky, R. (2015). The emergence of the disorganized/disoriented (D) attachment classification, 1979–1982. *History of Psychology*, 18(1), 32–46. <https://doi.org/10.1037/a0038524>

- Eilert, D. W., & Buchheim, A. (2023). Attachment-Related Differences in Emotion Regulation in Adults: A Systematic Review on Attachment Representations. *Brain Sciences*, 13(6), článek 884. <https://doi.org/10.3390/brainsci13060884>
- Ein-Dor, T., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2011). Effective Reaction to Danger. *Social Psychological and Personality Science*, 2(5), 467–473. <http://dx.doi.org/10.1177/1948550610397843>
- Ekman, P. (1971). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. *Nebraska Symposium on Motivation*, 19, 207–283.
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition and Emotion*, 6(3-4), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Ekman, P. (2015). *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Jan Melvil Publishing.
- Ekman, P., & Friesen, W. F. (1976). Measuring facial movement. *Environmental psychology and nonverbal behavior*, 1, 56-75. <http://dx.doi.org/10.1007/BF01115465>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1982). Felt, false, and miserable smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, 6(4), 238–258. <https://doi.org/10.1007/BF00987191>
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159–168. <https://doi.org/10.1007/BF00992253>
- Ekman, P., Friesen, W. F., & Ancoli, S. (1980). Facial Signs of Emotional Experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1125-1134. <https://doi.org/10.1037/h0077722>
- Eldesouky, L., & English, T. (2019). Regulating for a reason: Emotion regulation goals are linked to spontaneous strategy use. *Journal of Personality*, 87(5), 948–961. <https://doi.org/10.1111/jopy.12447>
- English, T. (2024). Expressive suppression: Understanding the regulation of emotional behavior. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (3. vydání, s. 498–504). The Guilford Press.

- Fearon, R. P., Bakermans-Kranenburg, M. J., van IJzendoorn, M. H., Lapsley, A.-M., & Roisman, G. I. (2010). The Significance of Insecure Attachment and Disorganization in the Development of Children's Externalizing Behavior: A Meta-Analytic Study. *Child Development, 81*(2), 435–456. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01405.x>
- Ferjenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: Jak zkoumat lidskou duši* (2. vydání). Portál.
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2008). Social Functions of Emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3. vydání, s. 456 - 468). The Guilford Press.
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2016). Social Functions of Emotion and Emotion Regulation. In M. Lewis, J. Haviland-Jones & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (4. vydání, s. 424-439). The Guilford Press.
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (1997). Adult attachment and the suppression of unwanted thoughts. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*(5), 1080–1091. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.73.5.1080>
- Frith C, Perry R, Lurner E. (1999). The neural correlates of conscious experience: an experimental framework. *Trends in Cognitive Sciences, 3*(3), 105-114. [https://doi.org/10.1016/s1364-6613\(99\)01281-4](https://doi.org/10.1016/s1364-6613(99)01281-4)
- Gohm, C. L., & Clore, G. L. (2000). Individual Differences in Emotional Experience: Mapping Available Scales to Processes. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26*(6), 679–697. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167200268004>
- Gong, J. (2022). The relationship between adult attachment style and burnout: The mediating effect of resilience. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, 670*, 486-493. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1220>

- Granqvist, P., Sroufe, L. A., Dozier, M., Hesse, E., Steele, M., van Ijzendoorn, M., Solomon, J., Schuengel, C., Fearon, P., Bakermans-Kranenburg, M., Steele, H., Cassidy, J., Carlson, E., Madigan, S., Jacobvitz, D., Foster, S., Behrens, K., Rifkin-Graboi, A., Gribneau, N., Spangler, G., ... Duschinsky, R. (2017). Disorganized attachment in infancy: a review of the phenomenon and its implications for clinicians and policy-makers. *Attachment & Human Development*, *19*(6), 534–558. <https://doi.org/10.1080/14616734.2017.1354040>
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2008). Emotion Regulation. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3. vydání, s. 497-512). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2014). Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations. In J. J. Gross (Eds), *Handbook of Emotion Regulation* (2. vydání, s. 3-20). The Guilford Press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, *26*, 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J. (2024). Conceptual Foundations of Emotion Regulation. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3. vydání, s. 3–15). The Guilford Press.
- Gross, J. J., & Barrett, L. F. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion Review*, *3*(1), 8–16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>
- Harmon-Jones, E., Peterson, C., Gable, P. A., & Harmon-Jones, C. (2008). Anger and approach-avoidance motivation. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of Approach and Avoidance Motivation* (s. 395-406). Psychology Press.
- Harms, P. D. (2011). Adult attachment styles in the workplace. *Human Resource Management Review*, *21*(4), 285–296. <https://doi.org/10.1016/j.hrmr.2010.10.006>
- Hayes, J. G., & Metts, S. (2008). Managing the Expression of Emotion. *Western Journal of Communication*, *72*(4), 374–396. <https://doi.org/10.1080/10570310802446031>
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, *52*(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.52.3.511>

- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 270–280. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.2.270>
- Hendl, J. (2015). *Přehled statistických metod: Analýza a metaanalýza dat* (5. vydání). Portál.
- Henschel, S., Nandrino, J.-L., & Doba, K. (2020). Emotion regulation and empathic abilities in young adults: The role of attachment styles. *Personality and Individual Differences*, 156 (4), článek 109763. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109763>
- Holtzman, S., & DeLongis, A. (2007). One day at a time: The impact of daily spouse support on pain, negative affect and catastrophizing among individuals with rheumatoid arthritis. *Pain*, 131(1-2), 202–213. <https://doi.org/10.1016/j.pain.2007.04.005>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. *Emotion Review*, 7(1), 14–21. <https://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Chapman, H. A., & Anderson, A. K. (2012). Understanding disgust. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1251(1), 62–76. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06369.x>
- Chervonsky, E., & Hunt, C. (2017). Suppression and Expression of Emotion in Social and Interpersonal Outcomes: A Meta-Analysis. *Emotion*, 17(4), 669 – 683. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000270>
- Chopik, W. J. (2015). Relational attachment and ethical workplace decisions: The mediating role of emotional burnout. *Personality and Individual Differences*, 75, 160–164. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.11.007>
- Isen, A. M. (1990). The Influence of Positive and Negative Affect on Cognitive Organization: Some Implications for Development. In N. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and Biological Approaches to Emotion* (1. vydání, s. 75–94). Erlbaum.
- Isen, A. M., & Baron, R. A. (1991). Positive Affect as a Factor in Organizational Behavior. *Research in Organizational Behavior*, 13, 1-53.

- Joplin, J. R. W., Nelson, D. L., & Quick, J. C. (1999). Attachment behavior and health: Relationships at work and home. *Journal of Organizational Behavior*, 20(6), 783–796. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1099-1379\(199911\)20:6%3C783::AID-JOB923%3E3.0.CO;2-P](https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1379(199911)20:6%3C783::AID-JOB923%3E3.0.CO;2-P)
- Kafetsios, K., Hess, U., Dostal, D., Seitzl, M., Hypsova, P., Hareli, S., Alonso-Arbiol, I., Schütz, A., Gruda, D., Campbell, K., Chen, B.-B., Held, M. J., Kamble, S., Kimura, T., Kirchner-Häusler, A., Livi, S., Mandal, E., Ochnik, D., Sakman, E., ... Uskul, A. K. (2025). A contextualized emotion perception assessment relates to personal and social well-being. *Journal of Research in Personality*, 114, článek 104556. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2024.104556>
- Karreman, A., & Vingerhoets, A. J. J. M. (2012). Attachment and well-being: The mediating role of emotion regulation and resilience. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 821–826. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.014>
- Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic Emotion Theory. *Journal of Nonverbal Behavior*, 43(2), 133–160. <https://doi.org/10.1007/s10919-019-00293-3>
- Keltner, D., Tracy, J., Sauter, D. A., Cordaro, D. C., & McNeil, G. (2016). Expression of Emotion. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (4. vydání, s. 467–483). The Guilford Press.
- Kensinger, A., E., & Schacter, L., D. (2008). Memory and Emotion. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (3. vydání, s. 601-617). The Guilford Press.
- Kjærviik, S. L., & Bushman, B. J. (2024). A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? *Clinical Psychology Review*, 109, článek 102414. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414>
- Kock, F., Berbekova, A., & Assaf, A. G. (2021). Understanding and managing the threat of common method bias: Detection, prevention and control. *Tourism Management*, 86, článek 104330. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2021.104330>
- LaBar, K. S. (2016). Fear and Anxiety. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (4. vydání, s. 751–773). The Guilford Press.

- Lake, J. I., & LaBar, K. S. (2011). Unpredictability and uncertainty in anxiety: A new direction for emotional timing research. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, *5*, 55. <https://doi.org/10.3389/fnint.2011.00055>
- Lang, P. J., Davis, M., & Ohman, A. (2000). Fear and anxiety: Animal models and human cognitive psychophysiology. *Journal of Affective Disorders*, *61*(3), 137–159. [https://doi.org/10.1016/S0165-0327\(00\)00343-8](https://doi.org/10.1016/S0165-0327(00)00343-8)
- Lawrence, S. A., Troth, A. C., Jordan, P. J., & Collins, A. L. (2011). A Review of Emotion Regulation and Development of a Framework for Emotion Regulation in the Workplace. *The Role of Individual Differences in Occupational Stress and Well Being*, *9*, 197–26. [http://dx.doi.org/10.1108/S1479-3555\(2011\)0000009010](http://dx.doi.org/10.1108/S1479-3555(2011)0000009010)
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The How, Why, What, When, and Who of Happiness. *Positive Emotion*, *15*(1), 472–495. Oxford University Press. <http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lečbych, M., & Pospíšilíková, K. (2012). Česká verze škály Experiences in Close Relationships (ECR): Pilotní studie posouzení vztahové vazby v dospělosti. *Epsychologie*, *6*(3), 1-11.
- Leiter, M. P., Day, A., & Price, L. (2015). Attachment styles at work: Measurement, collegial relationships, and burnout. *Burnout Research*, *2*(1), 25-35. <https://doi.org/10.1016/j.burn.2015.02.003>
- Lench, H. C., Flores, S. A., & Bench, S. W. (2011). Discrete Emotions Predict Changes in Cognition, Judgment, Experience, Behavior, and Physiology: A Meta-Analysis of Experimental Emotion Elicitations. *Psychological Bulletin*, *137*(5), 834–855. <http://dx.doi.org/10.1037/a0024244>
- Levine, L. J., & Pizarro, D. A. (2004). Emotion and Memory Research: A Grumpy Overview. *Social Cognition*, *22*(5), 530–554. <https://doi.org/10.1521/soco.22.5.530.50767>
- Loijens, L., Krips, O. (2021). *FaceReader Methodology*. Noldus Information Technology. Získané 5. března 2025 z <https://noldus.com/facereader-methodology>

- Marroquín, B., Tennen, H., & Stanton, A. L. (2017). Coping, Emotion Regulation, and Well-Being: Intrapersonal and Interpersonal Processes. In M. D. Robinson & M. Eid (Eds.), *The happy mind: Cognitive contributions to well-being* (s. 253–272). Springer. [http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9\\_14](http://dx.doi.org/10.1007/978-3-319-58763-9_14)
- Matsumoto, D., & Ekman, P. (2004). The Relationship Among Expressions, Labels, and Rescriptions of Contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(4), 529 – 540. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.4.529>
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., & Chung, J. M. (2010). The Expression of Anger Across Cultures. In M. Potegal, G. Stemmler, & C. Spielberger (Eds.), *Handbook of Anger* (s. 125-137). Springer.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2008). Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 63(6), 503–517. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.63.6.503>
- McCarthy, E. D. (1994). The Social Construction of Emotions: New Directions from Culture Theory. *Social Perspectives on Emotion*, 2, 267-279.
- Miceli, M., & Castelfranchi, C. (2018). Contempt and disgust: the emotions of disrespect. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 48(2), 205–229. <https://doi.org/10.1111/jtsb.12159>
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1995). Appraisal of and Coping with a Real-Life Stressful Situation: The Contribution of Attachment Styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(4), 406–414. <http://dx.doi.org/10.1177/0146167295214011>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The Attachment Behavioral System in Adulthood: Activation, Psychodynamics, and Interpersonal Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 35, 53–152. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(03\)01002-5](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(03)01002-5)
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change*. The Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2019). Attachment orientations and emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 25, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.02.006>

- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2024). Implications of Attachment Processes for Emotion Regulation. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (3. vydání, s.160–166). The Guilford Press.
- Mikulincer, M., Gillath, O., & Shaver, P. R. (2002). Activation of the attachment system in adulthood: Threat-related primes increase the accessibility of mental representations of attachment figures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 881–895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.4.881>
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Modirshanechi, A., Brea, J., & Gerstner, W. (2022). A taxonomy of surprise definitions. *Journal of Mathematical Psychology*, 110, článek 102712. <http://dx.doi.org/10.48550/arXiv.2209.01034>
- Nařízení Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679, obecné nařízení o ochraně osobních údajů („GDPR“).
- Noldus Information Technology. (n.d.). *FaceReader 9.1: technical specifications*. Získáno 20. září 2024 z <https://noldus.com/>
- Noordewier, M. K., & van Dijk, E. (2019). Surprise: unfolding of facial expressions. *Cognition and Emotion*, 33(5), 915–930. <https://doi.org/10.1080/02699931.2018.1517730>
- Paetzold, R. L., & Rholes, W. S. (2020). Disorganized Attachment Style. In Zeigler-Hill, V., & Shackelford, T. K. (Eds.), *Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (s.1155-1162). Springer.
- Peters, B. J., & Jamieson, J. P. (2016). The consequences of suppressing affective displays in romantic relationships: A challenge and threat perspective. *Emotion*, 16(7), 1050 - 1066. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000202>
- Plháková, A. (2020). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.
- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života: funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Grada.
- Pratto, F., & John, O.P. (1991). Automatic vigilance: The attention-grabbing power of negative social information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 380–39. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.61.3.380>

- Ren, Q., Topakas, A., & Patterson, M. (2024). Attachment and self-regulation in the workplace—a theoretical integration. *Frontiers in psychology*, *15*, článek 1387548. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1387548>
- Rholes, W. S., Paetzold, R. L., & Kohn, J. L. (2016). Disorganized attachment mediates the link from early trauma to externalizing behavior in adult relationships. *Personality and Individual Differences*, *90*, 61–65. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.10.043>
- Richards, D. A., & Schat, A. C. H. (2011). Attachment at (not to) work: Applying attachment theory to explain individual behavior in organizations. *Journal of Applied Psychology*, *96*(1), 169–182. <https://doi.org/10.1037/a0020372>
- Rom, E., & Alfasi, Y. (2014). The Role of Adult Attachment Style in Online Social Network: Affect, Cognition, and Behavior. *Journal of Psychology and Psychotherapy Research*, *1*(1), 24–34. <http://dx.doi.org/10.12974/2313-1047.2014.01.01.3>
- Rom, E., & Mikulincer, M. (2003). Attachment Theory and Group Processes: The Association Between Attachment Style and Group-Related Representations, Goals, Memories, and Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(6), 1220–1235. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.6.1220>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rosenberg, M., Schooler, C., & Schoenbach, C. (1989). Self-Esteem and Adolescent Problems: Modeling Reciprocal Effects. *American Sociological Review*, *54*(6), 1004 - 1018. <https://doi.org/10.2307/2095720>
- Rozin, P., Haidt, J., & McCauley, C. R. (2016). Disgust. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of Emotions* (4. vydání, s. 815–834). The Guilford Press.
- Rozin, P., Lowery, L., & Ebert, R. (1994). Varieties of Disgust Faces and the Structure of Disgust. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(5), 870–88. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.66.5.870>
- Russell, J. A. (1991). The contempt expression and the relativity thesis. *Motivation and Emotion*, *15*(2), 149–168. <https://doi.org/10.1007/BF00995675>

- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Satpute, A., Barrett, L. F., & Kleckner I. R. (2015). Emotional Experience. *Brain Mapping: An Encyclopedic Reference*, 3, 65-72. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-397025-1.00156-1>
- Scrima, F., Di Stefano, G., Guarnaccia, C., & Lorito, L. (2015). The impact of adult attachment style on organizational commitment and adult attachment in the workplace. *Personality and Individual Differences*, 86, 432-437. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.07.013>
- Sedgwick, M. G., & Yonge, O. (2008). 'We're it', 'We're a team', 'We're family' means a sense of belonging. *Rural and Remote Health*, 8(3), článek 1021.
- Seitl, M. (2014). Teorie vztahové vazby v dospělosti a sebezposouzení osobnostních charakteristik relevantních v pracovním prostředí. In D. Fedáková, M. Bozogánová, & L. Ištoňová (Eds.), *Psychológia práce a organizácie 2014* [sborník odborných příspěvků] (s. 243–254). Spoločenskovedný ústav SAV.
- Seitl, M., & Charvát, M. (2018). Attachment styles: A motivational framework of personality dispositions in selection and consueing. *Človek a spoločnosť*, 21(1), 12 - 28. <https://doi.org/10.31577/cas.2018.01.520>
- Seitl, M., Charvát, M., & Lečbych, M. (2016). Psychometrické charakteristiky České verze škály Experiences in Close Relationships (ECR) [Psychometric characteristics of the Czech version of Experiences in Close Relationship Scale (ECR)]. *Československá Psychologie: Časopis Pro Psychologickou Teorii a Praxi*, 60(4), 351–371.
- Seitl, M., Charvát, M., Střelec, J., Seitlová, K., & Kafetsios, K. (2023 a). Experiences in Work Relationships: A Measure of Attachment Strategies at Work. *Psychological Reports*, 126(4), 2049-2077. <https://doi.org/10.1177/003329412211075249>
- Seitl, M., Omastová, E., Sulejmanov, F., Hess, U., Hareli, S., Dostál, D., Hypšová, P., & Kafetsios, K. (2023 b). An Emotional Experience of Work: Attachment Orientations and Emotion Expressions to Work-Related Film Stimuli. *Studia Psychologica*, 65(4), 307-319. <https://doi.org/10.31577/sp.2023.04.882>

- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2006). Achieving Sustainable Gains in Happiness: Change Your Actions, not Your Circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7, 55 - 86. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-0868-8>
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality & Social Psychology*, 89 (4), 623–642. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>
- Schneider, K. G., Hempel, R. J., & Lynch, T. R. (2013). That “poker face” just might lose you the game! The impact of expressive suppression and mimicry on sensitivity to facial expressions of emotion. *Emotion*, 13(5), 852–866. <https://doi.org/10.1037/a0032847>
- Schützwohl, A., & Reisenzein, R. (2012). Facial expressions in response to a highly surprising event exceeding the field of vision: A test of Darwin's theory of surprise. *Evolution and Human Behavior*, 33(6), 657–664. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2012.04.003>
- Schwarz, N. (1990). Feelings as information: Informational and motivational functions of affective states. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (s. 527–561). The Guilford Press.
- Solomon, R. C., & Stone, L. D. (2002). On “Positive” and “Negative” Emotions. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 32(4), 417–435. <http://dx.doi.org/10.1111/1468-5914.00196>
- Straulino, E., Scarpazza, C., & Sartori, L. (2023). What is missing in the study of emotion expression? *Frontiers in Psychology*, 14, článek 1158136. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1158136>
- Stuchlíková, I. (2002). *Základy psychologie emocí*. Portál.
- Tamir, M. (2009). What Do People Want to Feel and Why? Pleasure and Utility in Emotion Regulation. *Current Directions in Psychological Science*, 18(2), 101–105. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01617.x>
- Tamir, M. (2015). Why do People Regulate Their Emotions? A Taxonomy of Motives in Emotion Regulation. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 199-222. <https://doi.org/10.1177/1088868315586325>

- Thomson, R. A., Overall, N. C., Cameron, L. D., & Low, R. S. T. (2018). Perceived Regard, Expressive Suppression During Conflict, and Conflict Resolution. *Journal of Family Psychology, 32*(6), 722–732. <http://dx.doi.org/10.1037/fam0000429>
- Uusberg, A., & Uusberg, H. (2024). *Reappraisal*. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation* (3. vydání, s. 491-498). The Guilford Press.
- Vaculík, M. (2000). Sebehodnocení hráčů počítačových her v adolescenci. *Československá psychologie, 44* (3), 279-286.
- Van Durme, K., Goossens, L., Bosmans, G., & Braet, C. (2017). The Role of Attachment and Maladaptive Emotion Regulation Strategies in the Development of Bulimic Symptoms in Adolescents. *Journal of Abnormal Child Psychology, 46*(4), 881–893. <https://doi.org/10.1007/s10802-017-0334-1>
- Waffa, F. R., & Pitigala, K. (2024). How Attachment Styles Influence Emotional Regulation of Young Adults in Sri Lanka. *British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies: Health and Medical Sciences, 5*(1), 57-92. <http://dx.doi.org/10.37745/bjmas.2022.0436>

# PŘÍLOHY

## **Seznam příloh:**

1. Abstrakt v českém jazyce
2. Abstrakt v anglickém jazyce
3. Informovaný souhlas
4. Souhlas s využitím videozáznamu
5. Souhlas se zpracováním osobních údajů

## **Příloha 1: Abstrakt v českém jazyce**

### **ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE**

**Název práce:** Emoční prožívání a exprese v kontextu vztahové vazby

**Autor práce:** Zuzana Marková

**Vedoucí práce:** PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

**Počet stran a znaků:** 80 stran, 120 401 znaků

**Počet příloh:** 5

**Počet titulů použité literatury:** 145

#### **Abstrakt:**

Cílem této práce je prozkoumat, jak jednotlivé dimenze vztahové vazby ovlivňují emoční regulaci a projevy emocí v pracovním prostředí. Teoretická část práce shrnuje dosavadní poznatky o jednotlivých konstruktech. Výzkum využívá kvantitativní experimentální design, v jehož rámci participanti sledují emočně nabitě situace simulující pracovní prostředí, přičemž jsou zaznamenávány jejich emoční reakce. Tyto záznamy slouží k objektivnímu posouzení mimických projevů emocí a identifikaci rozdílů ve způsobu, jakým osoby s různou vztahovou orientací regulují své emoce v pracovním kontextu. Ve výzkumném šetření jsou použity metody ECR, EWR-I, IOS, Rosenbergova škála sebehodnocení a počítačový software FaceReader. Výsledky ukazují, že jak vyhýbavá, tak úzkostná orientace mají tendenci ovlivňovat expresi emoce hněvu při sledování videomateriálu s konfliktní atmosférou.

**Klíčová slova:** emoční regulace, emoční exprese, vztahová vazba, pracovní prostředí, FaceReader

## **Příloha 2: Abstrakt v anglickém jazyce**

### **ABSTRACT OF THESIS**

**Title:** Emotional experience and expression in the context of attachment

**Author:** Zuzana Marková

**Supervisor:** PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

**Number of pages and characters:** 80 pages, 120 401 characters

**Number of appendices:** 5

**Number of references:** 145

**Abstract:** The aim of this thesis is to explore how different dimensions of attachment influence emotional regulation and emotional expression in the workplace. The theoretical part of the thesis presents existing knowledge related to these constructs. The research employs a quantitative experimental design in which participants watch emotionally charged scenarios simulating a work environment while their emotional responses are recorded. These recordings serve to objectively assess facial emotional expressions and to identify differences in how individuals with varying attachment orientations regulate their emotions within an organizational context. The methods used in the study include the ECR, EWR-I, IOS, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and FaceReader software. The results indicate that both avoidant and anxious attachment orientations tend to influence the expression of anger when viewing video material portraying a conflictual workplace atmosphere.

**Key words:** emotional regulation, emotional expression, attachment, organizational context, FaceReader

## Příloha 3: Informovaný souhlas



Filozofická  
fakulta  
Univerzita Palackého  
v Olomouci

### Informovaný souhlas

**Název projektu:** Emoční prožívání a exprese v kontextu vztahové vazby

**Řešitelé projektu:** Zuzana Marková, PhDr. Martin Seitl, Ph.D.

**Kontakt:** zuzana.markova01@upol.cz, 774 150 455

Jméno: .....

Datum narození: .....

Účastník byl do studie zařazen pod číslem: .....

Vážená paní, vážený pane,

Obracím se na Vás s žádostí o spolupráci na výzkumu, jehož cílem je zkoumat emoční prožívání a expresi v dospělosti, a to v kontextu vztahové vazby. Výzkum se zaměřuje na to, jak lidé prožívají a vyjadřují své emoce v pracovních situacích.

Během výzkumu bude pořízena nahrávka Vašeho obličeje, která nám umožní analyzovat Vaše emoční reakce. Zaznamenané neverbální projevy nám pomohou porozumět tomu, jak různé emoční stavy souvisí se vztahovou vazbou a jak ovlivňují chování v pracovním prostředí.

Účast je zcela dobrovolná a můžete ji kdykoliv bez udání důvodu ukončit. Vaše osobní údaje a nahrávky budou použity výhradně pro účely této studie. Výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány, přičemž bude zajištěna ochrana Vašeho soukromí.

#### **Prohlášení účastníka**

Já níže podepsaný/á prohlašuji, že souhlasím s účastí na výše uvedeném výzkumu. Řešitelka projektu mne informoval/a o podstatě výzkumu a seznámil/a mne s cíli a metodami a postupy, které budou při výzkumu používány, podobně jako s výhodami a riziky, které pro

Filozofická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci  
Křížkovského 511/8 | 779 00 Olomouc  
[www.ff.upol.cz](http://www.ff.upol.cz)



Filozofická  
fakulta

Univerzita Palackého  
v Olomouci

mne z účasti na výzkumu vyplývají. Souhlasím s tím, že všechny získané údaje budou anonymně zpracovány, použity jen pro účely výzkumu a že výsledky výzkumu mohou být anonymně publikovány.

Měl/a jsem možnost vše si řádně, v klidu a v dostatečně poskytnutém čase zvážit, měl/a jsem možnost se řešitelky zeptat na vše, co jsem považoval/a za pro mne podstatné a potřebné vědět. Na tyto mé dotazy jsem dostal/a jasnou a srozumitelnou odpověď. Jsem informován/a, že mám možnost kdykoliv od spolupráce na výzkumu odstoupit, a to i bez udání důvodu.

Osobní údaje (sociodemografická data) účastníka výzkumu budou v rámci výzkumného projektu zpracovány v souladu s nařízením Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (dále jen „nařízení“).

Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním osobních a citlivých údajů účastníka výzkumu v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu.

Podpis účastníka: \_\_\_\_\_

V Olomouci dne: \_\_\_\_\_

## Příloha 4: Souhlas s využitím videozáznamu



### Souhlas s využitím videa a fotografií z něj v odborném periodiku

Já, .....

narozen/a dne.....,

e-mail .....

Souhlasím s tím, aby Univerzita Palackého v Olomouci, Katedra psychologie, Vodární 601, 779 00 Olomouc 9, pořizovala videozáznam mé osoby a fotografie z tohoto videozáznamu pro výzkumné a publikační účely.

Dále souhlasím s následujícím využitím pořízených videí a fotografií:

- **Výzkumné účely:** Videozáznam může být použit jako podnětový materiál během výzkumných aktivit katedry psychologie.
- **Publikační účely:** Fotografie pořízené z videozáznamu mohou být použity v odborných periodících nebo jiných vědeckých publikacích.

Prohlašuji, že výše uvedenému textu plně rozumím a stvrzuji ho svým podpisem dobrovolně.

Jméno, příjmení a podpis: \_\_\_\_\_

V Olomouci dne: \_\_\_\_\_

## Příloha 5: Souhlas se zpracováním osobních údajů

### Souhlas se zpracováním osobních údajů a poučení o jejich zpracování Univerzitou Palackého v Olomouci jako správcem osobních údajů

Já, .....,  
naroden/a dne.....  
e-mail .....,  
s přiděleným ID ve výzkumu.....

**souhlasím, aby**

**Univerzita Palackého v Olomouci** se sídlem Křížkovského 511/8, Olomouc, PSČ 779 00, katedra psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci se sídlem Vodární 6, Olomouc, PSČ 771 80, (dále také jako „**správce osobních údajů**“), ve smyslu nařízení Evropského parlamentu a Rady EU 2016/679, o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/45/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů – dále jen „**nařízení**“), **zpracovávála mé následující osobní údaje:**

jméno a příjmení, datum narození, e-mail, podpis a další osobní údaje vznikající při realizaci výzkumu, jehož jsem účasten/účastna (videozáznam a fotografický záznam mé osoby během experimentu a psychofyzilogické a behaviorální údaje vznikající při výzkumu vyjadřování emocí během komunikace a každodenních mezilidských interakcí).

Beru na vědomí, že správce zpracovává osobní údaje výlučně v souladu s čl. 5 a čl. 6 nařízení **pouze pro tyto účely:**

- získání, analýza, vyhodnocení, interpretace a publikace dat v projektu *Emoční prožívání a exprese v kontextu vztahové vazby* (studie je realizována pod záštitou Katedry psychologie, Filozofické fakulty Univerzity Palackého).

Beru na vědomí, že osobní údaje jsou zpracovávány pouze v rozsahu nutném pro naplnění výše uvedených účelů a pouze po dobu nutnou pro dosažení výše uvedených účelů, nejdéle však **po dobu 15 (patnácti) let**.

Beru na vědomí prohlášení UP, že bude mé osobní údaje **zpracovávat těmito způsoby:** shromáždění, zaznamenání, uspořádání, strukturování, uložení, nahlédnutí, použití, seřazení či zkombinování, a to vždy v rámci výše uvedených účelů zpracování osobních údajů; zpracování pro jiný účel je možné pouze na základě mého souhlasu či z důvodů stanovených nařízením.

Beru na vědomí, že UP **mé osobní údaje neposkytuje třetím osobám (příjemcům)**. K osobním údajům mají přístup pouze správce a pověřeni zaměstnanci a studenti UP a pouze za výše uvedenými účely zpracování. Zpracování osobních údajů a základní procesy při zpracování osobních údajů jsou upraveny vnitřní normou UP.

Beru na vědomí, že **poskytnutí osobních údajů je dobrovolné;** v případě, že odmítnu poskytnutí údajů nezbytných k realizaci výzkumu, nebude mě UP moci zařadit jako účastníka do předmětného výzkumu.

Beru na vědomí, že **jsem oprávněn kdykoli tento svůj souhlas se zpracování osobních údajů odvolat**, a to stejným způsobem, jako jsem souhlas poskytnul/la. Beru na vědomí, že odvoláním souhlasu není dotčena zákonnost zpracování vycházející ze souhlasu, který byl dán před jeho odvoláním.

Beru na vědomí také následující poučení UP o mých právech v souladu s čl. 13 či 14 nařízení, popř. podle čl. 15 až 22, 34 a 77 nařízení takto:

UP sděluje, že pozici tzv. **pověřence pro ochranu osobních údajů** u ní vykonává kancléř Univerzity Palackého v Olomouci, Křížkovského 8, 779 00 Olomouc (je možno jej kontaktovat na výše uvedené adrese).

Mám dle čl. 15 nařízení právo získat od UP **potvrzení**, zda osobní údaje, které se mne týkají, jsou či nejsou zpracovány, a pokud jsou zpracovány, **mám právo získat přístup k těmto osobním údajům** a k souvisejícím informacím vymezeným čl. 15 odst. 1 písm. a) – h) nařízení. Mám za podmínky čl. 15 nařízení **právo na bezúplatné poskytnutí jedné kopie zpracovávaných osobních údajů**.

Mám dle čl. 16 nařízení **právo na opravu nepřesných osobních údajů**, které se mne týkají, případně **právo na doplnění neúplných osobních údajů**.

Mám dle čl. 17 nařízení právo na to, aby UP bez zbytečného odkladu **vymazala osobní údaje, které se mne týkají**, a to za podmínek stanovených článkem 17 nařízení.

Za podmínek stanovených čl. 18 nařízení mám právo žádat, aby UP **omezila zpracování osobních údajů**.

Za podmínek stanovených čl. 20 nařízení mám **právo na přenositelnost osobních údajů**.

Za podmínek stanovených čl. 21 nařízení mám **právo vznést námitku** proti zpracování svých osobních údajů.

Mám dle čl. 22 nařízení **právo nebýt předmětem žádného rozhodnutí založeného výhradně na automatizovaném zpracování**, včetně profilování, které má pro mne právní účinky nebo se mne obdobným způsobem významně dotýká, nejedná-li se o některou z právem stanovených výjimek.

Za podmínek dle čl. 34 nařízení mám **právo být informován o nastalém porušení zabezpečení osobních údajů**, a to je-li pravděpodobné, že takový případ porušení zabezpečení osobních údajů bude mít za následek vysoké riziko pro práva a svobody fyzických osob.

Mám v souladu s čl. 77 nařízení **právo podat stížnost u některého dozorového úřadu**, zejména v členském státě svého obvyklého bydliště, místa výkonu zaměstnání nebo místa, kde došlo k údajnému porušení, pokud se domnívám, že zpracováním mých osobních údajů je porušeno nařízení.

Další informace o mých právech v oblasti zpracování osobních údajů obsahují čl. 15 až 22 a 34 nařízení.

Potvrzuji tímto, že se před začátkem experimentu necítím unaven/a, nemocen/á, nebo pod vlivem léků a látek působících na centrální nervovou soustavu.

**Potvrzuji tímto, že souhlasím s výše popsaným zpracováním svých osobních údajů a že jsem byl ve výše uvedeném rozsahu poučen o podrobnostech jejich zpracování Univerzitou Palackého v Olomouci.**

V ..... dne .....

---

podpis