

POCIT BEZPEČIA A AKO HO NAVODIŤ V PRÁCI ALEBO KARIÉRE

Elena Lisá, Peter Štefančík

Úvod

Príspevok vychádza z princípov teórie pripútania v dospelosti a z empirických výsledkov primingu bezpečného pripútania v dospelosti. Cieľom príspevku je predstaviť vybrané spôsoby primingu bezpečného pripútania na pracovisku, inšpirované z existujúcich psychologických experimentálnych štúdií. Uvádzame príklady metód založených na princípe vystavenia bezpečným obsahom (slová, obrázky) alebo na princípe tvorenia (lexikálne úlohy, predstava sociálnej interakcie).

Vychádzame z teórie vzťahovej väzby (Bowlby, 1983), ktorá sa vytvára v útlom detstve. Pripútanie v dospelosti sa prejavuje špecifickými sociálnymi interakciami s figúrami pripútania – osobami ku ktorým sme pripútaní. Sú paralelné s interakciami pozorovanými v detstve:

1. Vyhľadávanie a udržiavanie blízkosti – v čase zvýšenej záťaže a percepcie hrozby vyhľadávame a udržujeme blízkosť s osobou, ku ktorej sme pripútaní
2. Bezpečný prístav – figúra pripútania poskytuje komfort, podporu, ochranu a bezpečnosť v čase zvýšenej záťaže
3. Bezpečná základňa – figúra pripútania slúži ako základňa pre správanie nesúvisiace s pripútaním, exploráciu a sebarozvoj (Shaver & Mikulincer, 2009).

Neustadt et al. (2006) boli podľa našich informácií prvý, ktorý aplikovali teóriu vzťahovej väzby v pracovnej sfére. Adaptáciou metód na meranie pripútania v dospelosti sa im podarilo extrahovať dva faktory (štýly) vzťahovej väzby k práci – isté a neisté pripútanie. Istá vzťahová väzba pozitívne koreluje so sebavedomím, extravertiou, otvorenosťou, prívetivosťou a svedomitosťou, pričom negatívne koreluje s neuroticizmom. Neistá vzťahová väzba pozitívne koreluje s neuroticizmom a negatívne so sebavedomím, prívetivosťou a svedomitosťou. Štýly pripútania sa tiež ukázali byť determinantom pri výbere kariéry a spokojnosti s týmto výberom. Osoby s istým typom pripútania si skôr vyberajú pomáhajúce profesie. Osoby s neistým typom pripútania inklinujú k profesiám, pri ktorých je pomoc iným limitovaná a častejšie prejavujú nespokojnosť s výberom profesie (Meredith et al., 2007). Rosenbloom et al. (2016) preukázali vzťah medzi pripútaním a vyhorením, pričom zamestnanci s úzkostným štýlom pripútania trpia vyhorením najviac a zamestnanci s vyhýbavým štýlom pripútania najmenej. Zamestnanci s úzkostným štýlom pripútania v práci vykazujú menší percipovaný všeobecný (Kale, 2019) aj kontextuálny výkon (Richards & Shat, 2011).

Pracovný model vzťahovej väzby môžeme definovať ako globálny a doménový (Dugan et al., 2022). Doménovo-špecifické vzťahové väzby sa týkajú rôznych domén interpersonálnych vzťahov, napr. s kolegami v práci (Lisá et al., 2021; Lisá & Greškovičová, 2022). Vzťahovú väzbu si zamestnanci na pracovisku môžu vytvárať k rôznym osobám a objektom. Centrálnou osobou, ktorej úlohou je podporovať zamestnancov, býva práve nadriadený/á (Greškovičová & Lisá, 2023).

Ďalej v texte jednoduché stratégie zvyšovania bezpečnej vzťahovej väzby na pracovisku, konkrétne postupy bezpečného pripútania na pracovisku, postupy primingu. Bargh et al. (1996) opisujú priming v sociálnej psychológii ako aktiváciu štruktúr vedomostí, ako napríklad črtových konceptov a stereotypov prostredníctvom situačného kontextu. Modernejšia definícia za priming označuje vplyv aktivácie sociálnych reprezentácií na následné myslenie a správanie (Molden, 2014). Priming je zjednodušene povedané podnet, ktorý do budúcnosti podvedome vyvoláva efekt ovplyvňujúci vnímanie ďalších podnetov, a tak vie zasahovať do myslenia, vnútorného prežívania, či aktívneho konania jednotlivca. Tento efekt bol v minulosti skúmaný vo viacerých štúdiách, ktoré zisťovali jeho vplyv na symptómy depresie (McGuire et al., 2018), seba-pochybnosti (Peterson, 2014), nezodpovedného riadenia motorového vozidla (Taubman-Ben-Ari & Mikulincer, 2007), zaujatosti voči odlišným skupinám ľudí (Mikulincer & Shaver, 2001) či preferencie voči lídrom a politike (Gillath & Hart, 2010).

Mikulincer & Shaver (2007) vyslovili na základe prehľadu experimentálnych výsledkov záver, že priming je možné uplatniť aj na vyvolanie stavov pripútania, čo by mohlo byť potenciálne využité aj pri rozličných intervenciách. Rowe et al. (2020) na základe prehľadu experimentálnych výskumov formulujú záver, že priming stavov bezpečného pripútania efektívne podporuje prežívanie pozitívnych emócií a redukuje prežívanie negatívnych emócií vrátane úzkosti a depresie. Dlhodobý účinok (pár dní) je ale podľa nich možné dosiahnuť len opakovaným primingom takýchto stavov. Metaanalýza 120 štúdií (N = 18 949) v 97 publikovaných a nepublikovaných článkoch o afektívnych, kognitívnych a behaviorálnych účinkoch primingu bezpečného pripútania preukázala celkový pozitívny účinok ($d = 0,51$, $p < 0,001$) na afektívne, kognitívne aj behaviorálne prejavy. Najväčší účinok sa zistil pre výsledky súvisiace s afektom ($d = 0,62$, $p < 0,001$), následne behaviorálne ($d = 0,44$, $p < 0,001$) a kognitívne ($d = 0,45$, $p < 0,001$). Participanti s neistým pripútaním (úzkosť a vyhýbanie) dosahujú vyššie účinky primingu (Gillath et al., 2022).

V laboratórnych podmienkach sa ako priming stavov pripútania najčastejšie využívajú techniky vyvolania zážitkov spojených s jednotlivými štýlmi pripútania (Yip et al., 2017). Bezpečné pripútanie môže byť navodzované rôznym typom úloh alebo stimulov (Gillath et al., 2022). Ľudia môžu byť **vystavení** slovám (napríklad láska, objatie, city, podpora), menám bezpečných figúr (meno matky alebo romantického partner) alebo obrázkom reprezentujúcim bezpečie (matka objímajúca dieťa, fotografia partnera). V iných prípadoch ľudia **tvoria** bezpečné obsahy. Ide napríklad o lexikálne úlohy typu osemsmerovka, poskladanie slova z poprehadzovaných písmen, dopĺňanie chýbajúcich písmen do slov. Alebo si predstavujú interakciu/vzťah s osobou poskytujúcou bezpečie a potom o tom napíšu.

Príklady úloh na zvýšenie bezpečného pripútania v dospelosti a v práci

Pamäťové cvičenie, inšpirované Green a Campbell (2000), používa dva typy zadania, a to s pozitívne ladenými vetami (napr. „Anna svojim kolegom dôveruje“), ako aj neutrálnu verziu (s vetami ako napr. „V pekárni napekli čerstvé rožky“). V originálnej verzii boli pri pozitívnom primingu použité výroky v pomere 7:3 pozitívnych k neutrálnym, ale použiť sa dajú aj iné, napríklad ako v nasledujúcej verzii v pomere 8:2.

Pamäťové cvičenie (Green & Campbell, 2000)

Budete mať 3 minúty na zapamätanie si nasledovných viet. Po uplynutí tohto času prosím otočte papier, a snažte sa pamäti napísať čo najviac z nich.

Anna sa vo svojej práci cíti rešpektovaná.

Roman rád zdieľa s priateľmi svoje pocity.

Anna svojim kolegom dôveruje.

Roman si veľmi dobre rozumie so svojím nadriadeným.

Anna pracuje veľmi zodpovedne.

Roman je so svojím pracovným kolektívom veľmi spokojný.

Na Annu sa dá v práci vždy spoľahnúť.

V Romanovej rodine panujú veľmi dobré vzťahy.

Anna pracuje často z domu.

Roman mešká do práce len veľmi zriedkavo.

Medzi primingovými aktivitami existuje viacero druhov slovných cvičení, akými sú dopĺňovanie slov, skladanie slov či osemsmerovka (McGuire et al., 2018), pri ktorých sú použité pozitívne ladené slová. Napr. priateľstvo (P R _ A _ _ L _ S T _ O) ako dopĺňovačka, alebo ako rozhádzané písmenká na zloženie slova (S L _ V E R T P O A T I). Cvičenia spravidla obsahujú buď 10 slov na doplnenie / zloženie, alebo osemsmerovku 12x12. Predpokladá sa, že participantom by na jednu variantu takéhoto slovného cvičenia malo stačiť zhruba 5 až 7 minút.

Doplňovanie slov (Bartz & Lydon 2004)

V priebehu nasledujúcich 3 minút sa prosím snažte doplniť chýbajúce písmená v uvedených slovách.

B_ÍZK__Ť

_ÔV_RA

REŠ___T

LÁS__

OB__TIE

P_ROZ_____IE

SPO__J_E

B_Z__ČIE

PR_A__L'ST_O

_POL'_H__V_SŤ

Skladanie slov (voľne inšpirované podľa Bartz & Lydon 2004)

V priebehu nasledujúcich 7 minút sa prosím snažte vytvoriť slová správnym usporiadaním písmen v jednotlivých riadkoch.

S L' V E R T P O A T I

Á L K A S Ť

L Í O B S Z K

E P M Í J N R E

L I É M

E Č B E P E Z I

L' E S U O I H N P T A

P J O K E S N O

E M R I Z O P N U E O

Ô R D E A V

Osem-smerovka (McGuire et al., 2018)

V priebehu 5 minút sa snažte v nasledujúcej osemsmrovke nájsť čo najviac slov.

M	A	L'	R	G	E	F	R	O	N	P	T
C	I	U	B	N	T	Ó	L	E	U	R	Í
A	P	L	L	Á	S	K	A	G	L	I	A
L	F	Ť	Í	K	Ň	L'	Ú	Č	E	A	L
B	A	O	Z	Ú	M	U	P	L	Ú	T	X
E	M	Č	K	V	O	D	R	U	C	E	H
Z	U	L	O	R	Y	N	Í	O	J	L'	U
P	H	Ó	S	C	N	Ý	J	V	É	S	R
E	N	A	Ť	Ú	I	P	E	Á	Z	K	E
Č	L	E	G	P	É	T	M	N	U	Y	F
I	S	P	O	K	O	J	N	O	S	Ť	L
E	O	B	J	A	T	I	E	B	A	P	Š

K primingovým aktivitám patria aj cvičenia zamerané na predstavovanie si osôb či situácií. Jedná sa o pevnú stálicu v oblasti primingu bezpečnej vzťahovej väzby, pričom k priekopníkom patria Mikulincer a Shaver (2001), ktorí podnikli v tejto oblasti naozaj rozsiahly výskum. Participanti majú za úlohu predstavovať si situáciu alebo osobu, ktorá v nich vyvolá pozitívne pocity. Existujú rozsiahlejšie, ako aj menej rozsiahle verzie (Peterson, 2014) tejto aktivity. K týmto cvičeniam sa taktiež hodí administrovať dvojpoložkovú sebahodnotiacu škálu kvality predstavy, v rámci ktorej participanti ohodnotia, do akej miery sa im darilo predstavovať si danú situáciu, ako aj svoje sústredenie na danú činnosť, resp. či ich pri tejto činnosti nerušili vonkajšie podnety.

Predstavenie situácie – pozitívne (Peterson, 2014)

Spomeňte si na situáciu, kedy ste sa cítili milovaní a prijatí blízkou osobou, napríklad najlepším priateľom, romantickým partnerom, alebo členom rodiny. Mohlo by sa jednať napríklad o to, keď sa o vás daná blízka osoba starala, keď vám pomohla, keď ste túto blízku osobu potrebovali, alebo keď vám vyjadrovala náklonnosť. Malo by sa v ideálnom prípade jednať o zážitok, ktorý vy pociťujete ako pre vás významný.

V krátkosti na papier opíšte tento zážitok a to, ako ste sa v danej chvíli cítili.

Predstavovanie osoby (Mikulincer & Shaver 2001)

Uvedte krstné mená osôb, ktoré zodpovedajú nasledujúcim opisom pre vás.

(a) Osoba, ktorá žije vo vašom susedstve, no až tak dobre ju nepoznáte.

(b) Osoba, ktorá vás prijíma, má vás rada a pomáha vám v núdzi.

(c) Profesor alebo učiteľ, ktorý mal na vás významný vplyv.

(d) Osoba, ktorá je vždy veselá a miluje zábavu či vtipy.

(e) Osoba, ktorá pre vás je alebo bola vzorom či inšpiráciou.

Náhodne ste dostali za úlohu uviesť detailnejší opis osoby (b) vyššie. Venujte približne 2 minúty vizualizácii osoby, ktorú ste vyššie pomenovali, teda tej, „ktorá vás prijíma, má vás rada a pomáha vám v núdzi.“ Pokúste sa predstaviť si ju čo najživšie. Následne premýšľajte o pozitívnych vlastnostiach tejto osoby, ktoré vás viedli k tomu, že ste si ju vybrali do tejto role, ako aj o pozitívnych interakciách, ktoré ste s ňou mali v minulosti.

Na nižšie uvedenom mieste venujte približne päť minút písomnému opisu tejto osoby.

Sebahodnotiaca škála kvality predstavy:

Ako dobre sa Vám darilo sústrediť sa na túto situáciu?

(1 – ťažko, vyrušovali ma vonkajšie / okolité podnety; 7 – veľmi dobre som sa sústredil/a, v danom momente som prestal/a vnímať okolie)

1 2 3 4 5 6 7

Ako živo sa Vám darilo predstaviť si túto situáciu?

(1 – veľmi matne; 7 – veľmi živo, až do detailu)

1 2 3 4 5 6 7

Ďalší zaujímavý typ primingovej aktivity je zameraný na zapisovanie asociácií slov. Funguje tak, že participanti dostanú sadu 10 pozitívne ladených slov, ku ktorým majú napísať prvé, čo im napadne. Aktivita by mala byť časovo nenáročná, a taktiež je možné získať zo zapísaných asociácií zjednodušenú predstavu o tom, či participant vníma dané pojmy približne tak, ako boli zmýšľané. Napr. či neuvedie asociácie typu priateľstvo – zrada.

Asociácie slov:

Napište ku každému z nasledovných pojmov prvé slovo, ktoré Vám napadne.

Zodpovednosť -

Porozumenie -

Rešpekt -

Dôvera -

Láska -

Priateľstvo -

Spoľahlivosť -

Bezpečie -

Blízkosť -

Objatie -

Primingové zadania obsahujú aj aktivity s istým vizuálnym rozmerom, ako napríklad video, do ktorého sú vložené slová s pozitívnym významom, ktoré sa zobrazujú na 30ms pri prechode snímok. Participant by si ich nemal byť schopný prečítať, ale napriek tomu by ich mal podvedome zaregistrovať. Táto metóda je voľne inšpirovaná Mikulincerom a Shaverom (2001), ktorý použili podobný podprahový priming pri premietaní slovnej úlohy. Z vizuálnych cvičení sa ako primingová metóda používa aj popis obrázku (Taubman-Ben-Ari & Mikulincer, 2007), pri ktorom má participant najskôr tri minúty na prezeranie si obrázku, a následne zhruba dve minúty na jeho stručný opis. Ako príklad uvádzame malbu matky s dieťaťom, fotografiu priateľsky objímajúcich sa ľudí či grafiky panáčikov, ktoré navzájom prejavujú spoluprácu.

Opis obrázka (Taubman-Ben-Ari & Mikulincer, 2007)

Venujte prosím približne tri minúty prezeraniu nasledovného obrázka. Potom opíšte v krátkosti obsah obrázku, a tiež aké pocity vo Vás vyvoláva.

Obrázok 1



Zdroj: PublicDomainPictures, 2013

Záver

Tieto intervencie v bežnom použití sú vhodné pre zdravých dospelých. Dospelí, ktorí prekonalí komplexnú traumú alebo trpia akútne post-traumatickým stresovým syndrómom či inými duševnými poruchami, nemusia na intervencie vždy zareagovať očakávaným spôsobom (Dana, 2023). Môžu sa napríklad cítiť zle pri pohľade na matku objímajúcu dieťa a naopak, môžu sa cítiť bezpečne pri pohľade na hada. Preto je potrebné, aby v takýchto prípadoch účastníci realizovali intervencie pod dohľadom odborníka.

Zoznam zdrojov

- Bargh, J. A., Chen, M., & Burrows, L. (1996). *Automaticity of social behavior: Direct effects of trait construct and stereotype activation on action*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(2), 230–244. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.2.230>
- Bartz, J. A. & Lydon, J. E. (2004). Close relationships and the working self-concept: Implicit and explicit effects of priming attachment on agency and communion. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(11), 1389–1401.
- Bowlby, J. (1983). *Attachment: Attachment and Loss Volume One (Basic Books Classics) (2nd ed.)*. Basic Books.
- Dana, D. A. (2023). *Polyvagal Practices: Anchoring the Self in Safety*. Norton Professional Books
- Dugan, K. A., Fraley, R. C., Gillath, O. & Deboeck, P. R. (2022). Changes in global and relationship-specific attachment working models. *Journal of Social and Personal Relationship*. 39(10), 3015–3043. <https://doi.org/10.1177/02654075211051408>
- Gillath, O. & Hart, J. (2010). The effects of psychological security and insecurity on political attitudes and leadership preferences. *European Journal of Social Psychology*, 40(1), 122–134. <https://doi.org/10.1002/ejsp.614>
- Gillath, O., Karantzas, G. C., Romano, D. & Karantzas, K. M. (2022). Attachment Security Priming: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 26(3), 183–241. <https://doi.org/10.1177/10888683211054592>
- Green, J. D. & Campbell, W. K. (2000). Attachment and exploration in adults: Chronic and contextual accessibility. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 452–461.
- Greškovičová, K. & Lisá, E. (2023). *Beyond the global attachment model: Domain- and relationship-specific attachment models at work and their functions*. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1158992>
- Lisá, E. & Greškovičová, K. (2022). *Is it worth being attached to the leader? Transformational leadership and various types of performance: The mediating role of leader as attachment figure*. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03942-x>
- Lisá, E., Greškovičová, K. & Krizova, K. (2021). The perception of the leader as an attachment figure: can it mediate the relationship between work engagement and general/citizenship performance? *BMC psychology*, 9(1), Art. No. 196, 1–12. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00700-9>
- McGuire, A., Gillath, O., Jackson, Y. & Ingram, R. (2018). Attachment security priming as a potential intervention for depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(1), 44–68.

Meredith, P., Merson, K. & Strong, J. (2007). Differences in Adult Attachment Style, Career Choice and Career Satisfaction for Occupational Therapy and Commerce Students. *British Journal of Occupational Therapy*, 70(6), 235–242. <https://doi.org/10.1177/030802260707000603>

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2001). Attachment theory and intergroup bias: evidence that priming the secure base schema attenuates negative reactions to out-groups. *Journal of personality and social psychology*, 81(1), 97.

Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). Boosting Attachment Security to Promote Mental Health, Prosocial Values, and Inter-Group Tolerance. *Psychological Inquiry*, 18(3), 139–156. <https://doi.org/10.1080/10478400701512646>

Molden, D. C. (2014). Understanding priming effects in social psychology: What is “social priming” and how does it occur? In D. C. Molden (Ed.), *Understanding priming effects in social psychology* (p. 3–13). The Guilford Press.

Neustadt, E., Chamorro-Premuzic, T. & Furnham, A. (2006). The Relationship Between Personality Traits, Self-Esteem, and Attachment at Work. *Journal of Individual Differences*, 27(4), 208–217. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.27.4.208>

Peterson, J. L. (2014). *Explicit thoughts of security activate implicit self-doubt in anxiously attached participants*. *Personal Relationships*, 21, 206–224

PublicDomainPictures (2013). *Baby happy mother's day*. <https://pixabay.com/photos/baby-mothers-day-kiss-mother-love-165067/>

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>

Rosenbloom, T., Malka, Y. & Israel, S. (2016). Job burnout of security guards of aviation company. *Personnel Review*, 45(3), 557–568. <https://doi.org/10.1108/pr-07-2014-0161>

Rowe, A. C., Gold, E. R. & Carnelley, K. B. (2020). The Effectiveness of Attachment Security Priming in Improving Positive Affect and Reducing Negative Affect: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 968. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030968>

Shaver, P. R. & Mikulincer, M. (2009). An overview of adult attachment theory. In J. H. Obegi & E. Berant (Eds.), *Attachment theory and research in clinical work with adults* (pp. 17–44). The Guilford Press.

Taubman-Ben-Ari, O. & Mikulincer, M. (2007). *The effects of dispositional attachment orientations and contextual priming of attachment security on reckless driving*. *Transportation Research Part F: Traffic Psychology and Behaviour*, 10, 123–138.

Yip, J., Ehrhardt, K., Black, H. & Walker, D. O. (2017). Attachment theory at work: A review and directions for future research. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 185–198. <https://doi.org/10.1002/job.2204>

O autoroch

doc. Mgr. Elena Lisá, PhD.

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta sociálnych a ekonomických vied UK, Ústav aplikovanej psychológie <https://orcid.org/0000-0002-7112-425X>
elena.lisa@uniba.sk

Bc. Peter Štefančík

Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta sociálnych a ekonomických vied UK, Ústav aplikovanej psychológie, študent Mgr. programu Sociálna a pracovná psychológia
peter.stefancik@uniba.sk

Citujte

Lisá, E. & Štefančík, P. (2023). Pocit bezpečia a ako ho navodiť v práci alebo kariére. *Kariérové poradenstvo v teórii a praxi* [online], 12(24), 31–41. Dostupné z <https://www.euroguidance.cz/publikace.html>