View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk

brought to you by CORE

provided by CU Digital Repository

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Sociální psychologie

PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová

Regulace emocí v perspektivě vývoje, zdraví a kultury jedince

Emotion regulation in the perspective of development, health and culture of an individual

Disertační práce

Vedoucí práce

PhDr. Ivan Slaměník, CSc.

Praha, 2012

Prohlašuji, že jsem disertační práci vypracoval/a samostatně, že jsem řádně citoval/a všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

…… *……..*

V Praze, dne *Iva Poláčková Šolcová*

© Iva Poláčková Šolcová, 2012

Citační odkaz: Poláčková Šolcová, I. (2012). *Regulace emocí v perspektivě vývoje, zdraví a kultury jedince*. Disertační práce. Praha, FF UK.

Poděkování

Tato práce vznikala postupně v průběhu posledních sedmi let. Poděkování v prvé řadě patří instituci, která vznik práce umožnila a tou je Univerzita Karlova. Z katedry psychologie FF UK děkuji srdečně za oporu, podporu a trpělivost svému školiteli Ivanu Slaměníkovi a všem pedagogům, kteří v průběhu těch dvanácti let studia udržovali můj vztah k oboru. Jmenné díky patří doc. R. Bahbouhovi, doc. J. Šípkovi, dr. G. Šivicové, doc. S. Fraňkové, dr. M. Sedlákové a prof. Janouškovi za jejich zájem motivovat studenty nejen k výkonnosti, ale především k pokoře jak k vědě, tak k datům, klientům a pacientům.

Empiricky laděné části práce by vznikaly o desetiletí déle, kdyby při mně nestáli skvělí odborníci. Z lidí mimo UK musím poděkovat svému vzácnému příteli doc. Peteru Tavelovi (UP, OUSHI) a za statistickou pomoc děkuji dr. Jirkovi Lukavskému (AV ČR) a dr. Peteru Kolárčikovi (KISH). Za metodologickou pomoc, podporu a vlastně i za téma disertace děkuji prof. Davidovi Matsumotovi. Z institucí děkuji (vedle UK) Mezinárodní organizaci pro mezikulturní psychologii (IACCP), Psychologickému ústavu AV ČR a Univerzitě Palackého. Za finanční podporu děkuji FF UK (Interní grant FF UK na specifický výzkum č. 224103), Univerzitě Palackého (projekt OP VK, SODEZZ, CZ.1.07/2.3.00/20.0063) a Univerzitě v San Franciscu

Nakonec a nejvíce bych chtěla poděkovat své rodině. Syn Janek se narodil na začátku mého PhD. studia a dcera Pepinka o dva roky později a když srovnám, co všechno se za tu dobu naučili, jsem si jistá, že právě oni dva jsou mé jediné a opravdové signifikantní výsledky (za vstupní data v tomto směru děkuji svému muži). Zároveň tímto připojuji omluvu svým dětem, že jsem místo pohádek napsala disertaci. Z vlastní zkušenosti však můžu říct, že se při ní usíná stejně dobře, jako u pohádky.

Musím ještě poděkovat svým rodičům a zvláště pak mamce, protože je mým nejcennějším a nejinspirativnějším recenzentem.

Úplně na závěr bych egoisticky chtěla poděkovat i sama sobě, za to, že jsem si na tuto práci dala dost času a pochválit se, že jsme se odhodlala, na úkor jiným lákadlům, dovést ji až do konce.

Věnováno Jankovi a Pepince na dobrou noc

Abstrakt

Tato disertační práce se zabývá regulací emocí. Autorka představuje teoretický koncept regulace emocí a zabývá se teoretickým vývojem regulace emocí v průběhu života. V empirické části autorka předkládá tři výzkumné studie. První se zabývá regulací emocí v souvislosti se zdravím jedince. Ze studie vyplývá, že nemocní jedinci oproti zdravým jedincům potlačují významně více emocí a afektivních jevů. Druhá studie šetří pravidla projevu primárních emocí u souboru českých vysokoškolských studentů. Poslední studie je mezikulturním srovnáním četnosti prožívaných emocí a regulačních strategií u souboru českých a slovenských vysokoškolských studentů. Regulace emocí se v této studii jeví jako významný faktor kulturních odlišností: slovenský soubor signifikantně častěji přistupuje k otevřenému a autentickému projevu emocí oproti českému souboru. Práce je příspěvkem k dosavadnímu chápání regulace emocí s ohledem na vývoj, zdraví a kulturu jedince.

Klíčová slova

Emoce

Regulace emocí

Vývoj regulace emocí

Zdraví

Kultura

Abstract

This thesis deals with the emotion regulation. The author presents a theoretical concept of emotion regulation and deals with the theoretical development of emotion regulation across the human lifespan. In the empirical part, the author presents three papers. The first deals with the emotion regulation in relation to the health of the individual. The study shows that unhealthy individuals suppress significantly more emotions and affective phenomena compared to healthy individuals. The second study deals with the display rules of basic emotions in a sample of Czech undergraduate students. The last paper is a cross-cultural survey comparing the frequency of emotions experienced by its participants and the emotion regulation strategies in the group of Czech and Slovak undergraduate students. Emotion regulation in this study appears to be a significant factor of cultural differences: Slovak participants access open and authentic expression of emotions significantly more often then the Czech participants. The presented thesis is a contribution to the existing understanding of emotion regulation with regard to the development, health and culture of the individual.

Keywords

Emotion

Emotion regulation

Development of emotion regulation

Health

Culture

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ 3

ABSTRAKT 5

ABSTRACT 6

PŘEDMLUVA 9

KAPITOLA 1. KONCEPT REGULACE EMOCÍ 11
1. 1 Historie konceptu regulace emocí 11
1. 2 Regulace emocí – teoretická východiska a vymezení pojmů 14
1. 2. 1 Afektivní procesy - emoce, afekty, nálady 15
1. 2. 2 Regulace emocí – vymezení pojmu 19
1. 3 Funkce regulace emocí 23
1. 4 Možnosti regulace emocí 24
1. 5 Výzkumné limity studia regulace emocí 26

KAPITOLA 2. REGULACE EMOCÍ V ONTOGENEZI JEDINCE 28
2. 1 Teoretická východiska vývoje regulace emocí v průběhu života 29
2. 2. 1 Regulace emocí a vnitřní dimenze dědičnosti a vrozenosti 30
2. 2. 2 Regulace emocí a vnější sociokulturní dimenze 34
2. 2. 3 Vývoj regulace emocí a ostatní psychické procesy 38
2. 3 Vývoj regulace emocí v jednotlivých etapách života 40
2. 3. 1 Novorozenecké a kojenecké období 41
2. 3. 2 Batolecí období 47
2. 3. 3 Předškolní období 50
2. 3. 4 Mladší školní věk 53
2. 3. 5 Pubescence a adolescence 57
2. 3. 6 Dospělost 60
2. 3. 7 Stáří 63

KAPITOLA 3. REGULACE EMOCÍ A ZDRAVÍ JEDINCE 67
3. 1 Emoční frekvence, regulace a celková hédonická bilance u souborů dospívajících, zdravých a nemocných dospělých 71

KAPITOLA 4. REGULACE EMOCÍ A KULTURA 85
4. 1 Pravidla projevu primárních emocí v sociálních interakcích 85
4. 2 Jsou Slováci emocionálnější než Češi, nebo se prostě jen umí projevit? 103

OBECNÁ DISKUSE A ZÁVĚR 115

LITERATURA 120

PŘEHLED PUBLIKAČNÍ ČINNOSTI SPOJENÉ S DISERTAČNÍ PRACÍ 140

PŘÍLOHY A TABULKOVÁ ČÁST 142

Předmluva

„Nikdy se neomlouvej za to, že jsi člověkem“.

(Desmond Tutu, JAR, 2012)

Tato práce se zabývá *regulací emocí* a jejím cílem je zachytit téma s ohledem na vývoj jedince, jeho zdraví a etnokulturního zázemí. Emoce hrají v každodenním životě stejně významnou roli jako myšlení, vzpomínání či chuť něčeho dosáhnout. Nejsou něčím nadbytečným, omluvyhodným, iracionálním, bránícím našemu rozvoji, ale ukazují na věci a jevy, které mají pro člověka význam. *Regulace emocí*, tedy skutečnost, které emoce máme, kdy je máme, jak je prožíváme, vůči komu a za jakých okolností je projevujeme, tak patří k silným, aktuálním a nosným tématům psychologie a dalších humanitních oborů.

Práce, kterou zde předkládáme, je členěna do čtyř kapitol a jednotlivé kapitoly na sebe nutně nenavazují a lze je číst samostatně nebo je dle preferencí přeskakovat. V úvodní teoretické kapitole vymezujeme koncept *regulace emocí* s ohledem na podobné konstrukty, zabýváme se jeho historií a dále uvádíme některé funkce a strategie *regulace emocí*. V další kapitole, která je rovněž teoretická, se pokoušíme zachytit vývoj *regulace emocí* v průběhu života člověka a zmiňujeme některé významné momenty tohoto vývoje v jednotlivých životních obdobích.

V následujících dvou empirických kapitolách předkládáme tři výzkumné studie. První se zabývá *regulací emocí* s ohledem na zdraví jedince: ve studii porovnáváme regulační styl zdravých a nemocných. V další kapitole se zabýváme *regulací emocí* s ohledem na kulturu jedince. V první studii šetříme pravidla projevu primárních emocí v sociálních interakcích a zjišťujeme tak určitá vodítka, kterými se při *regulaci emocí* řídíme a která mají potenciál ovlivnit např. naši afektivní spontaneitu či autenticitu. V poslední studii porovnáváme emocionalitu a regulační styl u souboru českých a slovenských studentů vysokých škol. Z této studie vyplývá, že především způsob projevu emoce je tím

momentem emočního procesu, ve kterém se nejenom interindividuálně, ale i interkulturně nejvíce lišíme.

Regulaci emocí považujeme za zajímavé téma s možností mnohých praktických aplikací. *Regulace emocí* je vlastně všude tam, kde se děje něco významného … a u toho psychologie nesmí chybět.

KAPITOLA 1. KONCEPT REGULACE EMOCÍ

Už se vám někdy stalo, že jste chtěli pořádně praštit do stolu a nakonec jste raději vstali a šli zase jednou umýt nádobí? Nebo že jste museli zatnout zuby, abyste neřekli svému nadřízenému pěkně od plic, co si myslíte? Nebo jste měli naopak co dělat, prokousli si spodní a pak i horní ret, abyste se nezačali smát ve špatnou chvíli a na špatném místě? Určitě se vám již něco takového přihodilo a troufáme si tvrdit, že to nebylo jedenkrát, ale denně, i když asi v méně extrémní formě, než jakou zde popisujeme. *Regulace emocí* je každodenní životní zkušeností člověka stejně jako emoční prožitky: šetříme zvýšeným hlasem a silnými slovy, ač nás napadají často jako první, rozzlobení zhluboka dýcháme a počítáme do deseti, abychom nezpůsobili škody na majetku nebo na zdraví, chlácholíme se – "vždyť o nic nejde", když nám něco nevyjde podle představ, přesouváme pozornost k jinému tématu, když v nás to stávající vyvolává *smutek*, *strach* či *nejistotu*.

Regulace emocí se vztahuje k procesům, s jejichž pomocí **ovlivňujeme, jaké emoce máme, kdy je máme, jak je prožíváme a vůči komu, za jakých okolností a jakým způsobem je projevujeme** (Gross, 1998; Gross, Feldman Barret, 2011). Emoce a jejich regulace jsou již z hlediska definice **sociálním fenoménem** (Hewstone, Stroebe, 2007; Slaměník, 2001 ad.) a koncept *regulace emocí*, tak jak jej nabízí soudobá literatura, se pokusíme uvést na několika následujících stránkách.

1. 1 Historie konceptu regulace emocí

Téma *regulace emocí* je staronové: otázka „jak nakládat se svými emocemi" byla tématem úvah již ve starověku. Dlouhá historie tohoto tématu je zároveň protkána staletými obdobími vědeckého nezájmu: grafické znázornění systematičnosti a intenzity studia emocí a jejich regulace by mělo podobu spíše čárového kódu, než rostoucí vývojové řady teorií, znalostí či analýz. Afektivní procesy a zvláště pak emoce, považovala často starověká i novověká filosofie za rušivé síly, které jsou v nesouladu či přímo v konfliktu s rozumem. Některé

filozofické směry (stoici, karteziáni) argumentovaly proti nespoutanému vyjadřování emocí a obdivovaly ctnosti v jejich ovládání, kontrole a neprojevování. Až romantismus devatenáctého století rozkolísal hladinu nadvlády racionalismu a po několika stoletích cílené citové cenzury se objevilo oživení a až idealizace nejen prožívání, ale i otevřeného projevování emocí (Consedine et al., 2002)[1].

Psychické procesy, respektive jejich studium, si od konce 19. století začala nárokovat nová věda – psychologie, ale napjala téměř všechny svoje síly na lépe měřitelné, a tudíž „vědečtější" studium kognitivních procesů. Afektivní procesy (podobně jako tematický celek motivace) stály po dlouhá léta objektivismu, kvantifikace a individualistického paradigmatu spíše na okraji zájmu této disciplíny. V akademické obci téma *regulace emocí* plní sborníky, odborné časopisy a publikace až teprve v posledním čtvrtstoletí, a s nadsázkou bychom mohli hovořit o průtrži odborné literatury zabývající se emocemi až v posledním desetiletí. Lacroix (2001) hovoří o kultu emocí, který je charakteristický pro přelom 20. a 21. století, o „hyperemotivitě" – odhození naučené kontroly emocí, ale zároveň i o citovém oploštění, stereotypizaci a afektivní mělkosti.

Psychologie i přes svoji soustředěnost na kognici zapsala do dějin několik významných kapitol úzce spjatých s *regulací emocí*, které následně ovlivnily celé odvětví: **první se objevila hned v samotných zdrojích psychologie – v terapeutické i teoretické práci Sigmunda Freuda**. Freud (např. 1940, podle Freud, 1969) si povšiml, že *regulace emocí* ve smyslu potlačování silných, prožitkově negativních emocí (jakými jsou *zlost* anebo pocity *viny*, nezpracované, ponižující a dehonestující emoce a traumata, pocity *studu* a *trapnosti*) může vést až k obsesivním myšlenkám a varietě patologického chování, vyústit v depresi, úzkost, neurastenii či hysterii. Freud (tamtéž) s naléhavostí hovořil o „uskřiknutém afektu" (eingeklemmter Affect) pacienta a postupně vymezil obranné psychické mechanismy ega, kterými jedinec zpracovává prožitkově

[1] Dilema „cesty rozumu" či „cesty srdce" je silně zakotveno v uměleckých dílech, v literatuře, básních, pohádkách, divadelních hrách či hudbě. Téma *regulace emocí* do značné míry rozhodcuje konflikt mezi rádoby antagonistickými silami: rozumem a citem.

negativní emoce. Freud se v rámci studia neuróz poprvé systematicky věnoval otázce *regulace emocí* nejenom u jedince, ale i v interpersonálních vztazích, zejména v rodině.

Za druhou kapitolu, ve které byly ohniskem zájmu emoce a jejich modulace a zvládání, lze považovat studium emocí v 60. letech v souvislosti se zájmem o stres a Lazarusovu **koncepci stresu a copingu** (Lazarus, 1991; Lazarus, Folkman, 1984). Reakce na stresory, ať už akutní nebo chronické, mají z krátkodobého hlediska protektivní charakter, ale z dlouhodobého hlediska vytvářejí dluh, za který jedinec tvrdě platí. Tzv. alostatická zátěž je v souvislosti se stresem pojmem, který zastřešuje různé mechanismy, jimiž afektivní procesy ovlivňují jedince především s ohledem na jeho zdraví.

Třetí významnou kapitolou, která znamenala oživení diskuse o afektivitě a *regulaci emocí* byla **teorie citové vazby (attachement)** Bowlbyho (např. 1969/1982, 1973, 1980, 1988) a Ainsworthové (např. 1967, 1973) a jistota a přesvědčivost, s jakou akcentovala význam *regulace emocí* v interakci pečovatel - dítě a význam tohoto interakčního modelu v dalším vývoji a vztazích jedince (viz kap. 2). Nepřekvapuje, že teorie *regulace emocí* dosáhla své konstruktové dospělosti právě u vývojových psychologů v pracích Camposových a Feldman Barettové (1989) či Thompsona (1991, 1994, 2011).

Od osmdesátých a devadesátých let se na teoretickém vývoji koncepce *regulace emocí* podílelo značné množství autorů a k nejznámějším patří práce odborníků, jakými jsou Izard, Ekman, Russel, Tomkins, Eisbergerová, Frijda, Levenson, Pannebaker, Nyklicek, Matsumoto a především James Gross.

1. 2 Regulace emocí – teoretická východiska a vymezení pojmů

Téma *regulace emocí* je obsáhlé a má potenciál a mohutnost inspirovat, ale i zásadně ovlivňovat různé vědní obory (vedle psychologických disciplín psychiatrii, medicínu, psychosomatiku, sociologii, antropologii atd.). Koncept *regulace emocí* není jednotně pojímán, resp. integrován z hlediska teorie, ontogeneze, souvislostí se zdravím či osobnostní strukturou nebo s ohledem na kulturní determinaci. V literatuře nalezneme běžně terminologickou prostupnost pojmů *regulace emocí*, emoční regulace, regulace nálad, afektivní regulace, management emocí, práce s emocemi atd. (Cole et al., 2004; Grandey, 2000; Gross, Thompson, 2007a,b; Hochschild, 1979, 1983; Larsen, Prizmic, 2004). Pojem *regulace emocí* (emotion regulation, ER) přejatý z angličtiny, je víceznačný, jak poukazuje opakovaně Gross (1998, 1999) a v souladu s ním další autoři (v českém jazyce např. Slaměník, 2001, 2011). Vztahuje se jednak k **divergentnímu procesu**, **kdy emoční proces reguluje jiné psychické a fyziologické procesy** – například kognitivní (myšlení, usuzování, rozhodování), motivační, biologické procesy nebo sociální chování. Jedná se o proces **emoční regulace** neboli regulace jiných procesů emocemi. Zároveň se pojem *regulace emocí* vztahuje ke **konvergentnímu procesu, kdy jsou jinými procesy** (psychickými, fyziologickými, behaviorálními či sociálními) **regulovány samotné emoce**. V literatuře je obvykle preferován konvergentní význam *regulace emocí* a studium procesů, kterými jsou emoce regulovány (Gross, 1999; Gross, Levenson, 1993).

V této studii se soustředíme na *regulaci emocí* jedince v různých kontextech, životních etapách a interakcích, přičemž konvergentní i divergentní význam pojmu *regulace emocí* považujeme za stejně významný a zároveň nedělitelný, respektive vydělení jednoho významu *regulace emocí* považujeme za čistě teoretické a obtížně slučitelné s životní zkušeností jedince: v reálném prožívání tvoří *regulace emocí* jeden komplexní afektivně-regulační proces. V našem příspěvku rovněž budeme používat pojmy *regulace emocí* a *emoční regulace* proměnlivě, v synonymním významu.

1. 2. 1 Afektivní procesy - emoce, afekty, nálady

Vymezování pojmu *regulace emocí* by bylo neúplné, pokud bychom nevěnovali alespoň povrchní pozornost pojmu **emoce**. Otázku „co je emoce“ si kladl již William James a za více než století práce a studia emocí nedošla psychologie k přesné a vševymezující definici. Na druhou stranu nad některými body, komponentami, které se k pojmu emoce vztahují, panuje mezi odborníky shoda. Emoce jsou považovány za „fuzzy kategorii“ (Gross, Munoz, 1995), která si může jen s obtížemi nárokovat jediné správné a úplné vymezení, na základě kterého by bylo možné tvrdit „co je a co už určitě není“ emoce. Oproti klasickým definicím se u pojmu emoce uplatňuje spíše definice prototypická, která zdůrazňuje typické rysy emoce, typické komponenty, které mohou, ale nemusejí být přítomny v emočním procesu či stavu, přičemž jejich přítomnost zvyšuje pravděpodobnost, že daný proces či stav je emocí.

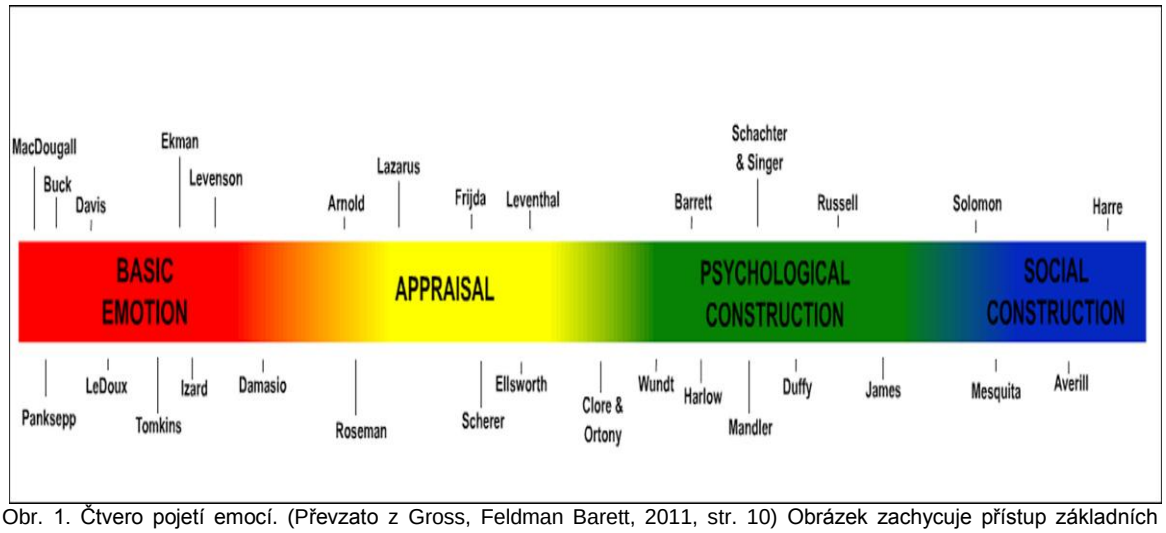
K vymezení pojmu emoce nejvíce podle Grosse a Feldman Barrettové (2011) přispěly **čtyři dominantní hnutí** v rámci teorie emocí, a sice **teorie diskrétních, základních, primárních emocí** (Basic/Discrete Emotion Theory, **teorie zhodnocení a komponentové přístupy** (Appraisal Theory/Componential Approach) a **přístupy orientované na význam emocí** (verbální, sociální, kulturní) ať už **v rámci psychologické konstrukce** (Meaning/Psychological Construction) **či sociální a kulturní konstrukce** (Meaning/Social Construction). Každý z těchto přístupů jinak odpovídá na otázky, zda je emoce jedinečným mentálním stavem či procesem, zda je emoce vyvolána specifickým mechanismem, zda má každá emoce tendenci ke konkrétní fyziologické či behaviorální odpovědi atd. Gross a Feldman Barrettová (2011) řadí teoretiky jednotlivých přístupů do barevně laděné řady (viz obr. 1).

Oproti rozdílným odpovědím na výše uvedené otázky se zmíněné přístupy shodují v takzvané **reakční triádě až kvintě**, neboli ve skutečnosti, že emoce jsou stavem či souborem provázaných a synchronizovaných procesů, které zahrnují **subjektivní prožitek jedince**, **expresivní chování** (výraz tváře, postoj, hlas) a **fyziologickou reakci jedince** (Atkinson et al., 2003; Gross, Feldman Barret, 2011; Mauss et al., 2005; Nolen-Hoeksema et al., 2012). K jádru vymezení emocí (do „typické“ části množiny) tedy patří vždy **subjektivita** – emoce se vynořují v situaci, která se jedinci jeví **významná** v souvislosti s jeho

cíli, ať už jsou tyto cíle vnitřní (být spokojený) či vnější (řídit firmu tak, jak si otec přál), vědomé či nevědomé, jedinečné (mít artefakt do sbírky) či všeobecně sdílené (mít přátele). Cíle a situace (kontext) se mění a tak se konkrétní emoce může i nemusí v průběhu času u jednoho jedince nutně objevovat. Frijda (1986,1994) v této souvislosti hovoří o emocích jako o **detektorech subjektivní významnosti** (relevance detectors).

Emoce kromě toho, že se nějak cítíme, způsobují, že **se s námi něco děje, že něco děláme** (Frijda, 1986) – valíme oči, tuhneme strachy, rudneme studem, prskáme smíchy atd. – emoce **jsou spojeny s autonomními a neuroendokrinními změnami**, které koordinují (nebo jsou koordinovány) **tendenci k behaviorálnímu projevu**.

Mnoho autorů (viz např. Frijda, 1986; Lazarus, 1991; Nolen-Hoeksema et al., 2012; Scherer, 1984, 2000) rozšiřuje reakční triádu emočního procesu o **kognitivní komponentu** a především o faktor **kognitivního zhodnocení**, které determinuje hodnocení subjektivní významnosti situace, a dále **o motivační faktory** (tendenci k jednání, implicitní a explicitní cíle ad.).



Obr. 1. Čtvero pojetí emocí. (Převzato z Gross, Feldman Barett, 2011, str. 10) Obrázek zachycuje přístup základních emocí (basic emotion) – např. MacDougall (1908/1921), Panksepp (1998), Buck (1999), Davis (1992), LeDoux (2000), Tomkins (1962, 1963), Ekman (1972), Izard (1993), Levenson (1994) a Damasio (1999); (2) zastánce teorie zhodnocení (appraisal), např. Arnold (1960a, 1960b), Roseman (1991), Lazarus (1991), Frijda (1986), Scherer (1984), Smith a Ellsworth (1985), Leventhal (1984), Clore a Ortony (2008); (3) přístup opřený o psychologickou konstrukci např. Wundt (1897/1998), Feldman Barrett (2009), Harlow a Stagner (1933), Mandler (1975), Schachter a Singer (1962), Duffy (1941); Russell (2003) a James (1884); (4) a sociální konstrukci, např. Solomon (2003), Mesquita (2010), Averill (1980) a Harré (1986).

V ostatních aspektech se přístupy k vymezení emocí liší a za hlavní problém při jejich definování lze považovat právě otázku, které změny ve kterých komponentách či elementech emocí jsou dostačující či nezbytné pro vymezení emoce (detailněji viz např. Gross, Feldman Barret, 2011; Scherer, 2000).

Souhrnem můžeme vymezit **emoce jako komplexní, koordinované a relativně krátké změny v několika komponentách (neurofyziologické aktivaci, behaviorálním projevu, subjektivním prožitku, v tendenci k jednání a kognitivních procesech) jakožto odpovědi na vnitřní či vnější události, které mají pro člověka význam**. Emoce jsou celistvou odpovědí jedince na osobně relevantní a motivačně významné události (Frijda, 1987; Levenson, 1999). Emoce jsou přechodnou (rozuměj netrvalou a časově ohraničenou) bio-psycho-sociální reakcí na události, které mají vliv na naši celkovou pohodu a které potenciálně vyžadují okamžité jednání (Matsumoto, Hwang, 2012); jsou metaforou pro rychlé, bezprostřední, organizované a ekologické zpracovávání informací, které nám pomáhá okamžitě se rozhodovat a jednat bez vědomého, racionálního zvažování (Tooby, Cosmides, 2008).

Emoce (především z hlediska délky trvání a zaměřenosti na objekt) bývají odlišovány od ostatních afektivních procesů – od nálad a afektů. Pojem **afekt** má v laické psychologii a v českém odborném prostředí často význam prudkého emočního procesu: afekty bývají považovány za „výbuchy silných emocí, které mohou mít dezorganizující vliv na jednání, myšlení a další kognitivní funkce“ (Nakonečný, 2000, str. 112). Naproti tomu v anglosaské odborné literatuře bývá afekt považován často za jeden bod v rámci afektivního (emočního) prožívání jedince (Russell, 2003), jenž je přístupný vědomí jako **sled pocitů** a projevuje se v náladách a v emocích. Russell (2003), popisuje **afekt jako výchozí rámec, molekulu a stavební kámen dalších afektivních jevů, jakými jsou emoce a nálady**. U afektu klade důraz na jeho neredukovatelnost a dále na to, že oproti emocím, které mají svojí předmětovost (z něčeho máme strach, něco nás rozesmálo, překvapilo) má afekt bezpředmětový charakter. Podle Frijdy (1986), jehož teoretický rámec je podobný Russellovu, **je afekt prožívaným a aktuálním zhodnocením prožitku události**. Larsen (2000) hovoří o afektu jakožto o zabarvení, tónu subjektivního prožitku, který je spojen s emocí nebo s náladou a

je v prvé řadě hodnotící: afekt je prožíván libě nebo nelibě a je spojen s tendencí buď přistoupit, nebo se stáhnout. Afekt oproti emoci nemá apriori signální charakter, je přítomný neustále, nereaguje nutně na význam. Soudobý přístup k pojetí afektu se výrazně liší od české literatury, ve které bývá afektu přisuzována vázanost na nějaký konkrétní objekt, negativita a vysoká intenzita (např. Czako et al., 1982; Diamant et al., 1969 ad.; Hartl, 1993; Nakonečný, 2000). **Afekt je kontinuálně přítomný moment v afektivním proudu a je charakteristický svojí typickou evaluativní složkou**.

Emoce bývají teoreticky odlišovány i od **nálady**. Gross (1998) metaforicky shrnuje, že zatímco nálada je přetrvávající a udržované „emoční klima“, emoce jsou kolísavé změny v afektivním počasí. I nálada má stejně jako emoce afektivní triádu až kvintu (subjektivní prožitek, fyziologické změny, kognitivní, motivační a behaviorálně expresivní komponentu) a v mnohém se vzájemně překrývají. Emoce mohou vyvolávat změnu nálady, stejně tak jako nálada může ovlivnit kvalitu emoce. Nálada (oproti emoci) je považována za z hlediska času **delší afektivní fenomén** a z hlediska intenzity za fenomén **méně intenzivní**. Zatímco emoce je časově ohraničená a podobně jako při výstupu na kopec u ní poznáme, kdy stoupá vzhůru, kdy je na vrcholu a kdy sestupuje, nálada je spíše zvlněnou krajinou, ve které nám chybí základní topografické orientační body. Nejvýznamnější rozdíl mezi emocí a náladou je předmětovost prvé a bezpředmětovost druhé. Nálada oproti emocím **nemá jasně definovanou příčinu**: na příčinu naší špatné nebo dobré nálady většinou pouze usuzujeme (emoce vyvěrají z nějaké situace, jsou někým/něčím způsobeny, ale nálady tuto předmětovost nemají). Posledním rozlišením je jejich **informační hodnota** (Morris, 1992). **Zatímco emoce nás informuje o tom, co má pro nás význam především z vnějšího prostředí** – např. co nás ohrožuje, baví, rozesmutňuje nebo překvapuje, **nálady poskytují jedinci informace především z vnitřního prostředí**, např. z hlediska energetických zdrojů a zásob, které máme momentálně k dispozici (Lazarus, 1991; Thayer, 1996).

V naší literatuře nacházíme mezi afektivními procesy ještě vášně. Vášně však patří spíše do roviny pojmů, jakými jsou *extáze*, *vzrušení*, *nadšení*, *zaujetí*, *zápal*, *zájem*, *zanícení* tedy k pojmům, které charakterizují především intenzitu, a kontinuitu afektivního prožitku (respektive emoce). Vášním nepatří samostatné postavení v rámci afektivních procesů, protože chybí opodstatnění této kategorie. Kategorii „vášní“ nenalézáme ani v žádné nám známé zahraniční odborné literatuře, která se věnuje afektivním procesům.

Během vymezování pojmu afekt – emoce – nálada, jsme narazili na další pojmy, a těmi jsou **pocity a city**. Vlastní podstatou pocitů a citů je, že jsou **prožitkovou částí afektivního procesu**. Pocity a city, nejsou vázány pouze na emoce, ale na všechny afektivní jevy: pocity jsou synonymem k afektům a cítění je synonymem k afektivnímu prožívání.

1. 2. 2 Regulace emocí – vymezení pojmu

Kolikrát během jednoho dne jedinec reguluje svoje emoční prožitky tak, aby vyhověl sobě, svému okolí, svým sociálním rolím, interakci s ostatními? Jakým způsobem, se člověku daří svoje emoce regulovat a zachovávat přitom svoji autenticitu a duševní svobodu? Jsou některé strategie *regulace emocí* úspěšnější než jiné? A zdravější? To jsou jen některé otázky, se kterými se téma *regulace emocí* pojí.

Regulace emocí je přirozenou součástí našeho prožívání a v souladu s tím je jí věnovaná i naše subjektivní pozornost: na *regulaci emocí* se v běžném životě zaměřujeme především v situacích, které jsou pro zaujetí pozornosti typické. Například, když je emoční prožitek intenzivnější nebo když se vynořuje z každodenní zkušenosti s větší, bizarnější či kontrastnější naléhavostí - pokud je dynamičtější nebo naopak statičtější než jindy. Proces *regulace emocí* si uvědomíme obvykle tehdy, když naše afektivní zkušenost vybočí (nebo má tendenci vybočit) ze subjektivně i kulturně běžných standardů. Je však nutné

připomenout, že k *regulaci emocí* dochází i bez účasti našeho vědomí a uvažování, v rovině neuvědomovaných psychických, fyziologických a sociálních procesů (viz např. Gyurak *et al*., 2011b).

Pro proces *regulace emocí* neexistuje v rámci vědecké či odborné oblasti jednotně pojímaná definice, ačkoliv se asi nejčastěji v literatuře objevuje jednoduchá definice Grossova. *Regulace emocí* je podle Grosse (1998) **procesem ovlivňování (např. ve smyslu snižování, zvyšování, udržování, změny) intenzity a valence emočního prožitku, včetně iniciace/selekce emočního prožitku a vnější expresivně-behaviorální reakce/aktivity**. Modulace emočního prožitku, jeho vzniku i expresivní reakce může být vědomá i automatická či může probíhat bez účasti vědomí (Gross, 2001).

Tab. 1. Přehled vybraných definic *regulace emocí*

Autor/kol. autorů	Definice: *Regulace emocí*…
Dodge (1989)	…je proces, při kterém aktivace jedné reakční oblasti slouží ke změně, nastavení či modulaci aktivace v jiných reakčních oblastech.
Kopp (1989)	… je schopnost modulovat emoce v souladu se situačními požadavky.
Diamond (1990)	…je schopnost inhibovat silné emoce.
Thompson (1990)	…zahrnuje změny v afektivním proudu, jakými jsou iniciace, latence, trvání a uvolnění reakce v rovině prožitkové, fyziologické či behaviorální.
Cicchetti, Ganiban, Barnet, (1991)	… sestává z vnitřních a vnějších faktorů, prostřednictvím kterých je emoční aktivace přesměrována, kontrolována, modulována či modifikována s cílem umožnit jedinci adaptativně fungovat v situacích, které emoce vzbuzují.
Thompson (1994)	…sestává z vnitřních a vnějších procesů odpovědných za monitorování, ocenění a modifikování emocionálních reakcí, zvláště jejich intenzity a časových charakteristik

	směřujících k dosažení cílů jedince.
Gross (1998)	…je procesem, při kterém jedinec ovlivňuje, které emoce má, kdy je má, jak je prožívá a jak je projevuje.
Eisenberg, Morris (2002)	…je procesem iniciace, udržování, modulace nebo změny ve výskytu, intenzitě či trvání vnitřních prožitků a s emocemi souvisejících motivačních a fyziologických procesů ve směru dosažení jedincových cílů.
Cole, Martin, Denis (2004)	…se vztahuje ke změnám spojených s aktivací emocí, ať už se jedná o změny emocí samotných (např. jejich intenzity, valence nebo trvání) nebo jiných psychických a psychologických procesů (např. paměti nebo sociální interakce).
Campos, Frankel, Camras (2004)	…je modifikace kteréhokoliv procesu v rámci systému, který vyvolává emoce nebo jejich manifestaci v chování. Regulace emocí se odehrává na všech procesních úrovních a při každé aktivaci emoce a může být patrná i před vlastním projevem emoce.
Gross, Thompson (2007)	…cílesměrný proces, proces úzce spjatý s motivací, který ovlivňuje trvání, intenzitu a typ subjektivně prožívané emoce.
Rothbart, Sheese (2007).	…je biopsychosociální systém chování zodpovědný za modulaci emoční reakce, která zahrnuje jak aktivaci, tak inhibici či jiné stupně a kvality modulace.
Gyurak, Gross, Etkin (2011a)	…proces, který umožňuje flexibilitu a proměnlivost emoční reakce v souladu s momentálními i dlouhodobými, vědomými i nevědomými cíli jedince v kterékoliv životní situaci.

Zatímco v laické psychologii bychom nejspíše nalezli dvě složky v modelu *regulace emocí*: vznik emoce a procesy, které se objeví po uvědomění si emoce a které zahrnují kontrolu projevu prožívané emoce (Campos et al., 2004),

z definic uvedených v Tab. 1 je patrné, že se autoři převážně shodují na skutečnostech, že *regulace emocí*

a) je procesem zahrnujícím změny v psychických, fyziologických a sociálních procesech;
b) má svůj cíl, účel, funkci;
c) je charakteristická dynamikou (ve smyslu proměnlivosti, udržování), intenzitou a trváním;
d) je poznávána kognitivními a směrována motivačními procesy.

Regulace emocí je ovlivňována aktuální životní zkušeností, životním kontextem a momentální situací jedince a je přítomna v emoci vždy a nutně, jakožto její nedělitelná součást (Campos et al., 2004; Gross, 1999). Emoční regulaci nelze pojímat jako proceduru, která probíhá v nutně posloupných sekvencích: jakákoliv část emočního procesu může být ovlivněna tím, co daná situace právě poskytuje a k *emoční regulaci* může docházet v celém kontinuu emočního procesu (a nikoliv například pouze v emoční koncovce). Regulace může být zaměřená jak na spouštěcí mechanismy, tak na prožitek nebo externalizovanou podobou reakce (Eisenberg et al., 2000).

Je nutné zdůraznit, že *regulace emocí* **se netýká pouze modulace negativních emocí, ale týká se i emocí prožitkově pozitivních** a jejich managementu v různých situacích a kontextech. Důraz na negativní emoce v různých studiích a výzkumech je však na místě: mnohokrát prokázal, jak akutní, silné nebo chronické prožitkově negativní emoce destruktivně ovlivňují jedince (dítěte i dospělého) jak z hlediska vlastního fungování, tak i z hlediska jeho bytí v sociálním světě (Eisenberg et al., 2000; Fox, Calkins, 2003; Mikulincer et al., 2003). *Regulace emocí* však zahrnuje jak tlumení, tak udržování prožitkově pozitivní i prožitkově negativní emoce, v souladu se situačními (kontextovými) požadavky (Gross, Thompson, 2007a,b; Thompson, 1994). *Regulace emocí* úzce souvisí s osobností jedince: někteří autoři považují *regulaci emocí* za schopnost (Diamond, 1990; Kopp, 1989), jiní za součást temperamentu jedince (Rothbart et al., 1992).

S *regulací emocí* úzce souvisejí či se dokonce překrývají další teoretické konstrukty např. coping, regulace nálady, teorie psychických obran, autoregulace atd. **Coping** se však teoreticky soustřeďuje především na zvládání negativních emocí (Lazarus, Folkman, 1984) – *regulace emocí* oproti tomu zahrnuje i na emoce pozitivní valence. **Regulace nálady** se liší od *emoční regulace* především svým bezpředmětovým charakterem a komplexnější etiologií (emoce mají oproti náladám předmětný charakter - *strach* z něčeho, *soucit* s někým apod.). **Obranné mechanismy** se podobně jako copingové strategie týkají především obran před prožitkově negativními/obtěžujícími impulsy (agrese, sexuální pudy), ale především jsou oproti *emoční regulaci* převážně nevědomé. **Autoregulace** zahrnuje oproti *emoční regulaci* zase širší spektrum psychických a behaviorálních komponent – např. kontrolu volního úsilí, kognitivních komponent (např. pozornosti), behaviorální reakce atd. a mohla by býti v určitých souvislostech (např. v psychologii osobnosti) k *regulaci emocí* nadřazeným pojmem.

1. 3 Funkce regulace emocí

Funkcí *regulace emocí* je jednoduše ovlivňovat iniciaci, průběh, ukončení a projev emočních procesů. *Regulace emocí* je **procesem sociálním** stejně tak jako **intrapersonálním** (Campos et al., 1989; Walden, Smith, 1997).

V rovině sociálních interakcí je funkcí *regulace emocí* udržení a ochrana osvědčených a fungujících systémů a pořádků, *regulace emocí* zajišťuje určitý řád v sociálních interakcích a zvyšuje jistotu členů skupiny ohledně jejich průběhu.

Regulace emocí **v rovině intrapersonální** je zřejmě systémem, který chrání jedince před ustrnutím v určitém afektivním stavu (Rothermund et al., 2008). Jak uvádí Koole (2009) můžeme dále uvažovat o funkci *regulace emocí* jakožto o systému, který je ve službách hédonických potřeb jedince a má za cíl např. iniciovat, udržovat, omezovat či ukončovat (ať už dlouhodobé nebo krátkodobé) afektivní prožitky (Larsen, 2000). Vzhledem k tomu, že prožitkově silné (především prožitkově negativní) emoce jsou pro organismus energeticky velmi náročné (Sapolsky, 2007), je důležitou intrapersonální funkcí *regulace*

emocí obnovovat hédonickou rovnováhu a fungovat ekologicky, bez nadbytečných energetických výdajů. Tento předpoklad potvrzují studie (např. Gross, Richards, 2000), které uvádějí, že lidé mají větší tendenci regulovat prožitkově negativní emoce (zvláště pak *zlost*, *smutek* nebo *úzkost*) oproti emocím pozitivním (Eisenberg et al., 2000). Na druhou stranu negativní emoce jsou pro jedince významné a jejich prožívání umožňuje mnoho např. kognitivních benefitů, jakými jsou úzké zaměření pozornosti na problém a rychlé nalezení řešení. Jak si ukážeme i v kapitole o vývoji *regulace emocí*, negativní afekt je často i signálem růstu kognitivních možností jedince. Z výzkumů vyplývá, že především **dialog a interakce mezi negativními a pozitivními emocemi je pro jedince významná** (tedy nikoliv pouze málo negativních a maximum pozitivních emocí) a jedinci umožňuje efektivněji čelit negativním životním událostem a flexibilně je zdolávat (Diamond, Aspinwall, 2003; Fredrickson et al., 2003). **Funkcí *regulace emocí* je tak podle nás především udržovat a moderovat dialog mezi pozitivní a negativní afektivitou**.

1. 4 Možnosti regulace emocí

Možností, kterých lidé využívají k *regulaci emocí*, je celá řada. Nejčastěji se v literatuře objevují různé strategie

- **behaviorální,** zaměřené primárně na expresivní komponenty emocí (např. potlačení posturálního a vokálního projevu, simulace výrazu v obličeji) nebo na prevenci a zvládání emocí (sport),
- **kognitivní** a **motivační**, které se soustřeďují především na změnu významu a přehodnocení (reapraisal) afektivní situace nebo cílů jedince různými metodami, nejčastěji prostřednictvím přerámování situace, hledání pozitiv nebo změn v pozornosti (zacílení, rozptýlení)
- a **sociální** (např. vyhledávání přátel, požadavky na změny v ne/poskytování sociální opory).

Možnosti či strategie *regulace emocí* netvoří nikterak jednotný seznam, ale souvisejí především s cíli šetření výzkumníků a s cílovou skupinou šetření. Častá je například identifikace strategií zaměřených na zvládání negativních emocí

(v tomto smyslu se běžně překrývají s copingovými strategiemi). Konkrétně Totterdell a Parkinson (1999) zmiňují kupříkladu z behaviorálních možností regulace ventilování emocí nebo fyzické vyhýbání se nelibé situaci. Jiní autoři (např. Thayer et al., 1994) naproti tomu zdůrazňují behaviorální strategie, jakými jsou pohyb, relaxace a cvičení.

Garnefski a její kolegové (2001) uvádějí několik (převážně kognitivních) strategií, které byly identifikovány v souvislosti s regulací negativních emocí (konkrétně *deprese*):

- přemítání a probírání problému a s ním souvisejících pocitů (např. tzv. mentální kolotoče),
- katastrofizace a zesilování negativních pocitů,
- sebeobviňování,
- obviňování ostatních lidí nebo situačních a kontextových proměnných,
- přijetí vlastních prožitků,
- pozitivní přehodnocení (cílené hledání pozitiv v situaci a pojímání problému jakožto možnosti pro osobní růst) a změna zaměření pozornosti (cílené přemýšlení o radostných věcech),
- plánování (stanovení jasných kroků, které je třeba učinit, aby bylo lze problém zvládnout),
- bagatelizace (hledání podobných situací s cílem zlehčit vážnost problému).

Gross (1998) vymezil univerzální „procesní model“ *regulace emocí*, v rámci kterého stanovil pět strategií *regulace emocí,* a to s ohledem na čas, ve kterém se v rámci emočního procesu objevují. Rozdělil strategie na ty zaměřené na předcházení/podněcování vzniku nebo zastavení/nastartování emočního procesu (kognitivní strategie) a dále na strategii zaměřenou na reakci na již probíhající emoci (behaviorální strategie). Ke strategiím zaměřeným na předcházení emoce podle Grosse (tamtéž) patří

- situační selekce (vyhýbání se situacím, objektům, dějům a osobám, které mohou vyvolávat negativní pocity, a vyhledávání situací atd., které vyvolávají pozitivní pocity),

- situační modifikace (situaci, která vzbuzuje nelibé pocity, změníme na situaci, která je méně nelibá),
- odvedení pozornosti (přemístění pozornosti na méně nepříjemný aspekt situace, rozptýlení pozornosti, nebo cílené zaměření pozornosti na neemoční aspekty situace),
- kognitivní změna a přehodnocení situace (vztahuje se k přehodnocení významu situace, který lze popřít, racionalizovat, zlehčit, přerámovat apod.),

a ke strategiím zaměřeným na emoční reakci

- modulace odpovědi (vztahuje se k přímému ovlivňování fyziologických, prožitkových či behaviorálních odpovědí např. prostřednictvím suprese, exprese ale i např. relaxace, farmak či alkoholu).

Grossova koncepce je velmi známá a často citovaná. Ze strategií *regulace emocí* je největší pozornost věnována kognitivnímu přehodnocení situace a behaviorální supresi reakce, a to především v souvislosti se zdravím jedince.

1. 5 Výzkumné limity studia regulace emocí

Ačkoliv o *regulaci emocí* byly napsány významné a hojně citované a odkazové vědecké publikace a monografie, doposud není její rámec konstruktově stabilní, k čemuž do značné míry přispívá nejednotná a všeobecně málo sdílená metodologie výzkumu *regulace emocí* (Fox, 1994) i výzkumu emocí jako takových. V možnostech výzkumu *regulace emocí* nejčastěji figurují různé dotazníky a další přímé standardizované a nestandardizované metody. Z nepřímých metod jsou využívány především fyziologická měření, pozorování a mikroanalýza výrazu tváře anebo projektivní metody. Validita nepřímých i přímých metod v souvislosti s *regulací emocí* je však obtížně určitelná.

Výzkum *regulace emocí* se doposud převážně soustřeďuje na vědomou, cílenou (explicitní) *regulaci emocí* ve smyslu variety strategií, které mají potenciál změnit směr a intenzitu emočního procesu a o kterých je jedinec schopen sebereflexivně vypovídat. **Explicitní *regulaci emocí*** lze vymezit v souladu s Gyurak et al. (2011b) jako takové snahy, které vyžadují vědomé úsilí jedince

pro iniciaci regulačního procesu, pro jeho monitorování během regulace a jsou spojovány s nutnou pozorností, určitým vhledem a chápáním situace. V poslední době se výzkumníci začali zaměřovat i na popis a porozumění **implicitním formám *regulace emocí*** (viz např. Gyurak et al., 2011b), přičemž implicitní proces regulace je vnímán jako proces iniciovaný bez účasti vědomého zpracovávání situace, proces evokovaný samotným stimulem a probíhající bez pozornosti a monitorování jedincem.

Regulace emocí je, jak jsme uvedli, intraindividuálním i sociálním procesem, je výsledkem interakce jedince v sociálním prostředí, což s sebou nese metodologická úskalí především ve formě množství faktorů, které zachycení a studium procesu komplikuje: např. emoce, se kterými jedinec do interakce vstupuje a které nelze eliminovat, emoce, jejichž iniciace si jedinec není vědom nebo které neumí rozpoznat či pojmenovat, nechce nebo neumí sdělit a vyjádřit, charakter situace a kontext vynoření emoce a význam, jaký pro jedince nese. Vedle toho do *regulace emoci* vstupují nadindividuální faktory, jakými jsou kulturní a sociální normy, pravidla projevování a zakoušení emocí a intraindividuální faktory jakými jsou osobnost a temperament jedince atd.

V rámci našich šetření se soustřeďujeme především na explicitní formu *regulace emocí*. V jednotlivých studiích, které předkládáme v následujících kapitolách, se zaměřujeme na expresivní (behaviorální) komponentu regulace a předpokládáme, že respondenti jsou schopni ji identifikovat a zachytit lépe, než třeba strategie kognitivní či sociální. Domníváme se, že studium a výzkum *regulace emocí* je přes veškeré překážky a možná metodologická úskalí přínosný. *Regulace emocí* je každodenní součástí našeho života a lepší porozumění tomuto fenoménu pokládáme za významné.

KAPITOLA 2. REGULACE EMOCÍ V ONTOGENEZI JEDINCE

Vývoj emocí a jejich regulace v ontogenezi jedince jsou napínavé a fascinující procesy. *Regulace emocí* je považována za důležitý fenomén ve vývoji jedince a dosažení určité kvality emoční kontroly bývá často pokládáno za milník, který je podmínkou pro rozvoj dalších schopností a dovedností (např. schopnosti koncentrovat se, řešit problémy) a rovněž ve většině etnokulturních společností vstupenkou do různých sociálních skupin a institucí (Slaměník, 2011). Kvalita *regulace emocí* v dětství bývá prediktorem pozdějšího duševního i tělesného zdraví a je považována v některých obdobích za kritický a zároveň klíčový vývojový cíl (např. Langmeier, Krejčířová, 2006; Rothbart, 1981; Santucci et al., 2008, Slaměník, 2011; Vágnerová, 2000 ad.). Naproti tomu nízká schopnost regulovat emoce, ať už ve smyslu inadekvátní suprese či exprese emocí, bývá pokládána za indikátor psychopatologického chování (Calkins, Dedmon, 2000; Calkins, Fox, 2002; Fox, Calkins, 2003) a obtíže v sebekontrole bývají spojovány s méně optimálním duševním i tělesným zdravím (Calkins, 1994; Cicchetti et al., 1995). Emoční „dysregulace“ podle některých autorů ukazuje na maladaptivní způsob nakládání s emocemi např. v souvislosti s agresivitou (např. Berkowitz, 1962, 1964), poruchami chování (např. Dunn et al., 1997) či zneužívání drog, farmak (Swaim et al., 1989).

Ačkoliv k dramatickým emočně regulačním skokům dochází především v průběhu dětství, dětstvím není kapitola *regulace emocí* uzavřena – prostupuje (stejně jako emoce) celým životem. Rodina a dospělí členové rodiny nezůstávají dítětem nedotčeni a často se učí znát svoje „nové“ emoce (např. mateřská/otcovská *láska*, *něha*, *obavy*, *důvěra* v souvislosti s dítětem) a svoje „staré, známé“ emoce poznávat a regulovat nově. Rodina poskytuje dítěti modely *regulace emocí* a ukazuje mu a učí jej, jak rozpoznávat, pojmenovávat a porozumět vlastním emočním prožitkům i emočním projevům ostatních (Cassidy et al. 1992; Cummings, Davies, 1994; Davies, Cummings, 1994; Denham et al., 1994; Dunn, 1995; Dunsmore, Halberstadt, 1997; Garner et al., 1994; Halberstadt, 1984, 1986; Lewis, Saarni, 1985; Saarni, 1990). Dospělý se v této životní etapě objevuje jinak a v jiném kontextu než v tom, který mu byl doposud známý, a je postaven před důležitý vývojový úkol poznat svoje rodičovské

emoce, naučit se je flexibilně a nově regulovat v okamžiku, kdy dosavadní regulační strategie nestačí. Lze se proto domnívat, že dospělost a stáří jsou z hlediska *regulace emocí* spíše méně probádanými a nikoliv nezajímavými nebo neměnnými životními etapami; vývoj *regulace emocí* se významně týká i druhé poloviny života jedince.

Z našeho pohledu *regulace emocí* a její aspekt „kontroly emocí“ **není cílem, který lze splnit:** *regulace emocí* **je úkolem, který je neustále v pohybu** (ideálně) v souladu s tím, jak se vyvíjejí naše schopnosti a mění životní zkušenosti, role a kontexty. Pokud bychom měli uvažovat o reálném cíli *regulace emocí*, pak by jím byla nejspíše flexibilita, přiléhavost a schopnost změny regulačních strategií (behaviorálních, kognitivních, sociálních) a míry, jakou se jedinec naučí pracovat s informační hodnotou emoce, kterou zpracovává a žije, ať už v intrapersonálních nebo sociálních procesech.

2. 1 Teoretická východiska vývoje regulace emocí v průběhu života

Tato kapitola zachycuje vývoj *regulace emocí* v průběhu života. Při tvorbě tohoto příspěvku vycházíme z předpokladu, že *regulace emocí* v sobě obsahuje

- **vnitřní (intrapsychickou) dimenzi danou dědičností/vrozeností** a také
- **vnější (sociální či sociokulturní) dimenzi,** které se lze v rámci socializace učit, kterou lze trénovat, rozvíjet a přizpůsobovat aktuálním potřebám a požadavkům prostředí. Sociokulturní dimenze je předávána z generace na generaci a zároveň každou generací uchopována nově, v souladu s jejími potřebami a kontextem doby, kterou žije.

V souladu s Grossem a Thompsonem (Gross, Thompson, 2007a; Thompsonem, 2006) tvrdíme, že v průběhu dětství až do adolescence jsou emoce jedincem chápány stále více jako komplexní a složité prožitkové jevy a že se člověk postupně rozvíjí a mění ve své schopnosti postihovat svoji emoční zkušenost. Zároveň však zdůrazňujeme, že se v ontogenezi regulační snahy jedince vyvíjejí

v souladu a směrem, který je konzistentní s jeho temperamentovým základem, potřebou klidu či stimulace, reaktivitou, rozvojem kognice a s obecnými schopnostmi sebekontroly a ostatními osobnostními rysy a procesy (Gross, Thompson 2007a; Thompson, 2006), stejně tak jako v souladu s životním kontextem a aktuální situací jedince. *Regulaci emocí* definujeme i v této kapitole jednoduše a v souladu s Grossem (1998) jako ne/vědomou kontrolu či řízení vzniku, intenzity a trvání emoce včetně vnějšího výrazu. *Regulaci emocí* považujeme za nedělitelnou součást emoce, tedy za složku afektivního procesu, která je přítomna vždy a nutně a je tak součástí afektivních procesů jedince od počátku do konce jeho života.

Regulace emocí probíhá prostřednictvím psychických, behaviorálních, fyziologických a sociálních procesů. Souhrnně *regulaci emocí* během vývoje jedince sytí (a ve vzájemné interakci determinují) faktory:

- **biologické** - neuroimunofyziologické (např. dozrávání frontálních mozkových laloků, změny na sympatiku a parasympatiku, hormonální proměnné ad.);
- **psychické/psychologické** – dispoziční osobnostní faktory (temperament) a psychické procesy;
- **sociální/kulturní** (socializace, kulturní normy).

2. 2. 1 Regulace emocí a vnitřní dimenze dědičnosti a vrozenosti

Značné množství výzkumů ukazuje na souvislost mezi temperamentem a kvalitou či intenzitou emočního prožívání: např. výzkumníci jsou schopni identifikovat děti, které jsou dispozičně (od přírody) stydlivé a bázlivé, nebo jiné, které mají sklon ke *vzteku*, či takové děti, jimž negativní emoční vyladění způsobuje značné těžkosti nejen v chování, ale třeba i v rozvoji kognice (viz Dodge, 1985, 1986; Izard, 2002; Kagan et al., 1987; Rothbart, 1981). **Děti přicházejí na svět s určitou individuálně danou aktivitou, emocionalitou, reaktivitou a pozorností**, kterou lze pozorovat v interakci s vnějším světem: zatímco jedno dítě je lehce frustrovatelné, udrží pozornost pouze na několik málo vteřin a projevuje se častým pláčem, jiné dítě si okamžiky bdělosti užívá motorickou aktivitou a vyhledává nové podněty (Rothbart, Rueda, 2005). Tato

interindividuální variabilita spolu s tím, jak dítě pracuje s vlastní *regulací emocí*, jaké regulační strategie využívá, je tím, čemu říkáme temperament. Temperament je genetickým a vrozeným afektivním substrátem, který je tvarován a kultivován životními zkušenostmi jedince. Temperament definujeme v souladu s Rothbartovou a Batesem (1998) nebo Rothbartovou a Derryberrym (1981) jako **vrozené individuální rozdíly v pozornosti, emoční a motorické reaktivitě a v sebekontrole**[2]**.**

Ústřední komponentou temperamentu je **emocionalita**, kterou lze pojímat jako stabilitu, četnost a intenzitu prožitku a projevu pozitivních, neutrálních či negativních emocí vůči svému okolí. Existuje celá řada výzkumů, především z dílny Calkinsové, Foxe a jejich kolegů (např. Calkins, Dedmon, 2000; Calkins, Hill, 2007; Calkins, Johnson, 1998; Fox, 1989, 1991, 1994; Fox, Calkins, 2003; Fox et al., 2001), ze kterých vyplývá, že individuální rozdíly v temperamentových charakteristikách v útlém věku, především ty, které reflektují negativní afektivitu, mají značný vliv na vývoj a charakter *regulace emocí* v pozdějším věku (většina výzkumů se soustřeďuje především na negativní afektivitu - sklon ke zlostnému chování, k frustraci, iritabilitu, špatnou náladu apod.) a děti charakteristické negativním emočním vyladěním mají podle těchto výzkumných studií sklon reagovat na vnější stresory se značnou nelibostí, behaviorální reaktivitou a negativní expresivitou. Z hlediska emocionality mají některé děti nižší podnětové prahy pro pozitivní nebo negativní afektivní reakce než ostatní (Davidson, 1992, 1994; Derryberry, Rothbart, 1988; Fox, 1989; Porges, 1991, 1992) a některé děti mají lepší schopnost i dovednost emoce regulovat (např. se umí rychle a efektivně zklidnit, nechají se ukonejšit) než jiné (Rothbart, Derryberry, 1981; Rothbart, Rueda, 2005).

Druhým a neméně významným temperamentovým faktorem je podle Rothbartové a Derryberryho (1981) vedle emocionality i **reaktivita** jedince, která je obvykle pokládána za nedělitelnou součást temperamentu. Reaktivitu lze vymezit jako okamžitost reakce, reakční práh a intenzitu reakce na senzomotorickou stimulaci (Rothbart, Derryberry, 1981). Reaktivita jedince bývá

[2] Podrobnou sondu do otázky co je a není temperament, jaké komponenty temperament má či nemá, necháváme v našem příspěvku převážně stranou. Temperamentu věnujeme jen několik odstavců a zároveň odkazujeme na Blatného a Plhákovou (2003), kteří se tématu temperamentu věnovali ve své monografii.

dávána do souvislosti s různými měřitelnými fyziologickými proměnnými: např. s asymetrií EEG záznamů mezi levou a pravou hemisférou. Frontální EEG asymetrie je považována za indikátor predispozice dítěte k expresivnímu či vyhýbavému chování, zvláště pak pravofrontální asymetrie, která je spojována s negativní expresí, je považována za ukazatel zvýšené tendence jedince ke stresové reakci a za dispozici k negativní temperamentové reaktivitě (Calkins et al., 1996; Davidson, 1992; Davidson, Henriques, 2000; Fox, Calkins, 2003; Fox et al., 2001).

Další ze zkoumaných psychofyziologických proměnných, které bývají dávány do souvislosti s reaktivitou dítěte, je srdeční činnost a především srdeční **tonus vagu** (vagal tone), který zachycuje proměnlivost srdečního rytmu, amplitudu a periodu srdeční akce při nádechu a výdechu a reflektuje vliv parasympatiku na proměnlivost srdečního rytmu prostřednictvím bloudivého nervu (Porges. 1991, 1992, 1996; Porges *et al*., 1994, 1996 ad.). Tonus vagu bývá považován za *index regulace emocí* a rovněž za významný faktor charakteru reaktivity jedince (Beauchaine, 2001). **Tonus vagu je odhadován z respirační sinusové arytmie** (RSA): tlumená či snížená vagová odezva během náročných úkolů reflektuje fyziologické procesy, které umožňují člověku zaměřit se na strategie kontroly vlastních afektivních a behaviorálních projevů. **Nízký vagový tonus je považován za fyziologickou strategii, která umožňuje aktivní zvládání náročné situace. Vysoký (nebo neměnný) tonus vagu naopak možnost zvládání obtížných situací snižuje**.

Výzkumy ukazují, že děti, které bývají charakterizovány jako zlostné, nepřizpůsobivé či vzdorovité, neprojevují útlum vagového tonu v situacích, které vyžadují behaviorální a emoční regulaci (Calkins, Dedmon, 2000). Mezi dětmi s vysokou tendencí k *frustraci* a *zlosti* byl pokles vagového tonu během náročné situace nižší než u dětí, které měly k frustraci menší sklony (Calkins et al., 2007; Fox, Calkins, 2003). Vagový tonus reflektuje podle různých výzkumů (např. Beauchaine, 2001; Calkins, 1997; Eisenberg et al., 1995, 1996; Fabes et al., 1994; Izard et al., 1991; Stifter et al., 1989) kromě emoční expresivity a reaktivity i kvalitu citové vazby (attachement), empatii dítěte, schopnost koncentrace a pozornosti, schopnost inhibovat behaviorální reakci či agresivitu. Podle

Beauchaine (2001) bývá atypický vagový tonus v dospělosti spojován s hostilitou, *agresí*, *depresí*, *úzkostí*, *panikou*, bulimií či anorexií atd.

Vysoká **RSA** slouží tedy již od narození dítěte jako **ukazatel behaviorální a emoční reaktivity a lze ji považovat za jeden z významných prediktorů regulačních schopností dítěte**, včetně úspěšnosti ko-regulace ve vztahu rodič - dítě (Beauchaine, 2001) a schopnosti regulovat negativní emoce v předškolním věku (Beauchaine, 2001; Huffman et al., 1998). Děti s vysokou RSA v novorozeneckém a kojeneckém věku například pláčou více a reagují silněji na bolest a jiné averzivní podněty než jejich vrstevníci s nízkou RSA (DiPietro, Porges, 1991; Gunnar et al., 1995; Porter et al., 1988). Na druhou stranu mnohé výzkumy ukazují, že **vyšší RSA (a vagový tonus) v novorozeneckém a kojeneckém věku neznamená automaticky problémy** v dalším vývoji dítěte, ale často se setkáváme s opačnou situací. Např. novorozenci s vyšší RSA byli ve třech letech sociálně kompetentnější a tříleté děti s vyšší RSA připravenější na školní docházku oproti jejich vrstevníkům s nízkou RSA (např. Fox, Field, 1989; podle Beauchaine, 2001). Eisenbergová a její kolegové (1995, 1996) demonstrovali ve svých studiích, že **vysoká RSA je především u chlapců prediktorem empatického chování vůči druhým (zvláště v obtížných situacích) a ukazatelem vyšší sociální kompetence**: např. vůči plačícím novorozencům projevovali tito chlapci více opory a konejšivého chování než děti s nižší RSA. Z hlediska pozitivní afektivity byla rovněž zkoumána souvislost mezi RSA a projevem pozitivních emocí: bylo zjištěno, že **novorozené děti s vyšší RSA projevují více pozitivní afektivity** a zájmu v kontaktu s lidmi (Stifter et al., 1989) a jsou vůči svému okolí vnímavější (Porges et al., 1973).

Souhrnně z výše uvedených výzkumů vyplývá, že RSA a vagový tonus ukazují na reaktivitu dítěte jako na míru, kterou se jedinec **aktivně angažuje v prostředí a v sociálních interakcích**. Tato zainteresovanost v sobě zahrnuje pozornost i behaviorální a emoční reakci vůči vnějším událostem a požadavkům. **Z výzkumů zaměřených na EEG či RSA**, (ale poslední dobou také často hypotalamicko-hypofyzární osy (HPA)**,** kterou se zde nezabýváme, ačkoliv *regulaci emocí* silně ovlivňuje, viz např. Davenport et al., 2003; Stansbury, Gunnar, 1994), **vyplývá, že intraindividuální schopnost *regulace emocí* je do značné míry ovlivněna různými neurofyziologickými proměnnými, které je**

však nutné vnímat nejenom jako biologické danosti, ale také jako vývojové determinanty a zároveň proměnné, **které mohou v čase podléhat změně**: vyšší RSA je v novorozeneckém a kojeneckém období ukazatelem negativní afektivity a reaktivity, v batolecím období ukazatelem pozitivní afektivity a konečně v předškolním a školním období dispozicí pro sociálně kompetentní a prosociální chování. Negativní afektivita a projev může být podle nás u dětí ukazatelem i zdravého a především angažovaného vývoje.

Na základě těchto zjištění zastáváme názor, že se některé ukazatele temperamentu (např. negativní afektivita) v průběhu života mohou vyvíjet a měnit a že se nejedná o neměnné komponenty budoucí osobnosti. Z hlediska fyziologických determinant *regulace emocí* nás dosavadní výzkumy nabádají k otevřenosti vůči vnímání změn a k jen opatrnému nálepkování např. „zlobivých" a „hodných" dětí, „snadných", „obtížných" nebo dětí „s pomalým startem" (viz např. Chess, Thomas, 1991). V rovině aplikace a praxe může znalost psychoneurofyziologických proměnných a souvisejících afektivních „daností" pomáhat pečovateli přenést se přes složitější období málo srozumitelné a zdánlivě málo adaptativní (ne)schopnosti emoční regulace: z výzkumů vyplývá, že ječící, vzdorující a popudlivý kojenec může být příslibem vnímavého, angažovaného, zvídavého, sociálně kompetentního a empatického předškoláka. Naše hypotézy potvrzují i některé psychologické longitudinální výzkumy (viz např. Blatný et al., 2007).

2. 2. 2 Regulace emocí a vnější sociokulturní dimenze

Sociokulturní prostředí, do kterého jedinec vrůstá, považujeme za vnější determinantu *regulace emocí*, kterou chceme alespoň krátce připomenout. V souvislosti s *regulací emocí* je kladen důraz na emoční přijetí dítěte ze strany jeho pečovatelů (Erikson, 1963; Langmeier, Matějček, 1974; Matějček, Langmeier, 1986; Vágnerová, 2000). Regulační schopnosti jedince však v sobě do značné míry **odráží celkové emoční dění v rodině**, rodinný emoční systém, emoční potřeby a kvalitu mezilidských vztahů. Velký význam bývá přikládán **komunikaci emocí**, respektive jejich verbální reflexi pečovatelem, a schopnosti

poskytovat dítěti/dospívajícímu zpětnou vazbu, jakožto základu pro nabytí emoční sebejistoty ve vztahu s pečovatelem a v budoucnu i s dalšími lidmi.

Emoce jsou komunikačním prostředkem, emoce nám něco říkají, něco signalizují a snad naštěstí pryč jsou doby, kdy se děti nechávaly „uřvat“, aby usnuly, nechovaly se a nekonejšily, když si to přály, „aby nebyly rozmazlené“ a „aby je matka pak nemusela chovat až na věky“, doby, kdy pláč byl ignorován, protože děti evidentně „neměly proč“ brečet a to vše s podporou (hraničící s doporučením) zástupů v bílých pláštích[3]. Snad je na druhou stranu předčasné obávat se naopak výchovného trendu, který akcentuje pouze prožitky pozitivních emocí, kdy jsou děti chráněny před jakýmikoliv nelibými emocemi, kdy jsou děti izolovány od možnosti zažít v bezpečném prostředí (a s bezpečným objektem interakce) emoce, jakými jsou *vztek*, *vina*, *lítost*, *stud*, či *strach* atd. Negativní emoce mají svůj nezastupitelný význam ve vývoji jedince, a jak jsme uvedli v předchozí kapitole, je to především dialog mezi negativními a pozitivními emocemi, který jedinci umožňuje adekvátně se vyvíjet a regulovat svoje vnitřní prožitky. Např. Schnall et al. (2008) ve svém příspěvku ukazuje, jaká je cena *štěstí* v rovině kognice.

Z dosavadních šetření (např. Abe, Izard, 1999; Gottman, Declaire, 1997; Gottman et al., 1997; Hooven et al., 1995; Katz et al., 1996) vyplývá, že pečovatelé, kteří přijímají (a neodmítají) projevy emocí svých dětí, pravděpodobněji dosáhnou skutečnosti, že jejich dítě bude efektivněji modulovat svoji expresivitu, než děti pečovatelů, kteří projevy emocí odmítají či dokonce ignorují a jejichž svěřenci mají nutně potíže porozumět svým emocím, pokud jejich hlavní sociální funkce – signalizovat ostatním vlastní prožitky – opakovaně selhává. Výzkumy ukázaly, že **socializace emocí ze strany rodičů přispívá silně k chápání emocí a vlastních prožitků dětmi a ovlivňuje jejich emoční regulaci i sociální kompetenci** (viz např. Bretherton et al., 1986; Denham, Grout, 1993; Denham, Kochanoff, 2002; Denham et al., 1994, Dunn et al., 1991; Fivush et al., 2003 ad.): **rodina stanovuje afektivní diskurz**, poukazuje na afektivní procesy jedince, na jejich příčiny, vysvětluje je a afektivní projevy

[3] Ještě v roce 2007 jsem v porodnici na vlastní kůži zažila vrchní sestru na novorozeneckém oddělení, která pokárala slovy „teď jste si jí zkazila“ maminku, která vzala do náručí svojí 20 hodin starou plačící dcerku. Na dotaz jak si to dítě zkazila, sestra s katastrofickou vážností odvětila, že „už se teď to dítě bude chtít chovat pořád“.

podněcuje nebo naopak upozadňuje, čímž pomáhá jedinci porozumět vlastním emocím a pocitům a učit se je regulovat.

Mezi málokde opomíjenou a interakčně zaměřenou teorii, která se často v souvislosti se sociálním charakterem *regulace emocí* objevuje, patří **teorie citové vazby** (Ainsworth, 1967, 1973, Ainsworth et al., 1978; Bowlby, 1973, 1980, 1969/1982, 1988). *Regulace emocí* v sociálním prostoru ovlivňuje kvalitu vztahů nejenom v rodině, ale analogicky i s dalšími lidmi, např. vrstevníky a referenční skupinou. Např. studenti, kteří dosahují lepšího skóru ve schopnosti *regulovat emoce*, uvádějí, že mají méně konfliktů a rozporů se svými blízkými a více prožitků *přátelství* a *srdečnosti* ve vztazích s rodiči (Lopes et al., 2003; 2005).

Slibně se rozvíjejí teorie **vlivu kulturních faktorů na *regulaci emocí*** např. z hlediska hodnotové orientace (především individualismu - kolektivismu, independence - interdepence) vybrané kultury a jejích členů (viz např. Fiske et al., 1998; Hofstede 1991, 2001; Hui, Triandis, 1986; Markus, Kitayama, 1991; Matsumoto et al., 2008; Schwarz, 2006; Triandis, 1995) nebo třeba z hlediska pravidel projevu emocí (viz např. kap. 4 v této práci) či socializačních i výchovných obyčejů. Chápání socializace emocí bez přihlédnutí ke kulturním faktorům je považováni za neúplné (Cole et al., 2006; Saarni, 1999). Děti jsou socializovány tak, že nemohou projevit některé emoce např. z důvodů prosociálních (zranit něčí city)[4] a sebeprotektivních (rozhněvat někoho silnějšího) a musejí projevit emoce jiné (např. stud). Mezikulturně variuje samozřejmě i **výchovný styl rodičů a komunity** – Rothbaum et al. (2000, 2001) upozorňují, že citlivost a empatické chování pečovatele je kulturně specifické. Např. japonské matky jsou z hlediska *regulace emocí* vůči svým dětem proaktivní (konejší dítě dříve, než se dítě rozzlobí, anticipují jeho emoce a aktivně snižují jeho distres), zatímco např. německé matky jsou reaktivní (reagují až na vzniklou emoci dítěte), což může být nahlíženo jako základ pro vývoj odpovídajících individualistických nebo kolektivistických vztahů (Friedlmeier, Trommsdorff, 1999; Trommsdorff, Friedlmeier, 1993). Takovýchto příkladů je celá řada – mezikulturním šetřením kulturně specifických výchovných stylů už bývá věnována

[4] Obvyklým příkladem takové regulace, která se často využívá i pro experimentální šetření, je slušné přijetí naprosto nevhodného nebo bizardního dárku (viz např. Saarni, 1999).

nejedna sekce na konferencích pro mezikulturní psychologii. Rodičovská práce s emocemi dítěte totiž potažmo ovlivňuje metodologické možnosti šetření konceptů, jakými jsou např. attachement – japonské dítě při experimentální situaci bude nesrovnatelně více ve stresu než německé dítě, protože v Japonsku oproti Německu je mnohem méně zvykem, aby bylo roční dítě podporováno v autonomii a samostatnosti (děti se do takové situace vůbec nedostávají a svoje dětství tráví v neustálé blízkosti matky) a japonské dítě se pak v evropských měřítkách bude jevit jako např. úzkostně připoutané (Nolen-Hoeksema et al., 2012).

Ze sociální psychologie víme, jak silně **kontext situace** ovlivňuje naše chování, *regulaci emocí* nevyjímaje. Regulační tendence jsou situačním kontextem de/formovány, jak bylo implicitně i explicitně prokázáno v mnoha slavných ač varovných psychologických experimentech s lidskou agresivitou, ať už v souvislosti s poslušností a konformitou (Milgram, 1974) nebo deindividuací (Zimbardo, 1970). *Regulace emocí* bývá často považována za *cíl* sociálního chování – např. nápomocné a altruistické chování je podle některých modelů motivováno snížením (regulací) vlastního *smutku* (např. Cialdini et al., 1973), vyhýbáním se pocitům *studu*, *viny*, *selhání* (Berglas, Jones, 1978). Pokles intenzity negativních emocí je základem pro kognitivní disonanci a chování pod taktovkou tohoto fenoménu (Festinger, 1957).

Regulace emocí má silně **sociální charakter** a je tedy velmi ovlivňována lidmi, se kterými jsme v interakci. Emoce a nálady jsou extrémně nakažlivé (viz např. Barsade, 2002) a nejednou vybraná regulační strategie (např. autentický projev smíchu při obchodním jednání, neprojevení emoce *zamilovanosti* objektem lásky v potenciálním vztahu, nedělní hádkychtivé vyladění partnera) významně ovlivnila nebo zcela zvrátila nejenom průběh dané situace, ale i emoční vyladění a regulační strategii každého zúčastněného.

2. 2. 3 Vývoj regulace emocí a ostatní psychické procesy

Mluvíme-li o vývoji *regulace emocí*, měli bychom si připomenout, co všechno se vlastně vyvíjí. Vyvíjí se subjektivní prožívání emoce (naše pocity) a její hodnocení, dynamicky se vyvíjí kognitivní zpracovávání afektivní informace zvláště s ohledem na zhodnocení významu podnětové situace a elicitaci a označení emoce, kterou prožíváme, vyvíjí se i chápání pravidel projevu a pociťování emocí, expresivní chování a schopnost sebekontroly, mění se naše cíle a vyvíjí se a mění i naše fyziologické reakce a procesy. Evoluci zažívají i regulační strategie a naše schopnosti tyto strategie efektivně využívat.

Regulace emocí je, jak jsme podrobněji nastínili v kapitolách 2. 2. 1 a 2. 2. 2, determinována dimenzí intraindividuální (vrozenost/dědičnost, biologické a psychologické procesy) a sociokulturní. Obě tyto dimenze máme neustále na paměti, avšak samotný vývoj *regulace emocí* se v našem teoretickém příspěvku snažíme zachytit především s ohledem na psychické procesy, a to zvláště na procesy kognitivní. Vedou nás k tomu dva, snad logické, předpoklady. Prvním je, že kognitivní procesy jsou s emočními silně spjaty a někteří autoři (Gross, 1998; Eisenberg, 2000; Piaget, 1961 ad.) uvažují o naprosté nedělitelnosti těchto procesů v novorozeneckém a kojeneckém období a o čistě teoretickém dělení (na kognici a afektivitu, na rozum a cit, na myšlení a intuici) v dalším vývoji. **Emoce jsou energie, která organizuje, řídí, zesiluje či zeslabuje kognitivní aktivitu jedince a na oplátku je prožitkem a projevem této aktivity** (Dodge, 1991). Vzájemná provázanost kognitivních a emočních procesů bývá některými autory (Lewis, Sullivan, Michalson, 1984; podle Gross, 1998) metaforicky označována pomocí hudební terminologie jako „kognitivně - emoční fuga“, tedy skladba s důslednou rovností všech hlasů. Podle Piageta (1961) lze rozdíl mezi vývojem kognitivních a afektivních procesů vysvětlit pouze v rovině teorie, ve které jsou oba systémy shodně zahrnuty do obecných psychických procesů, a že afektivita a kognice se vzájemně vytvářejí prostřednictvím trvalé interakce mezi nimi. Rozvoj kognitivních procesů by nebyl bez afektivity možný: bez emocí, jakými jsou *zájem*, *překvapení*, *očekávání* či *štěstí*…

Nesoulad či omezená interakce mezi afektivními a kognitivními procesy má pro jedince a jeho okolí destruktivní význam: nedávno noviny zachytily případ

muže z Nizozemí, který se po narkóze nemůže dva roky přestat smát a jeho nejbližším to přináší vážné problémy, včetně izolace od přátel i rodiny (Křesťanová, 2012). V rámci mnoha méně bulvárních příspěvků (např. Blaney, 1986; Clore, 1994; Isen et al., 1987; Ohman, 1986) byla prokázána úzká spojitost a vzájemnost afektivních a kognitivních procesů. S ohledem na *regulaci emocí* bývá často akcentována **pozornost** a její podíl v regulačních strategiích a schopnostech jedince. Volní zaměření pozornosti (např. převedení pozornosti na jiný objekt) bývá považováno za významný moment emoční sebekontroly, který přispívá k řízení průběhu jak negativních, tak pozitivních emocí (Fox, Calkins, 2003). Výzkumy Rothbartové a Derryberyho (1981) nebo Rothbartové a Ruedy (2005) ukazují, že např. u dětí ve věku 3 až 6 měsíců dochází během krátkých epizod zaměřené pozornosti k výraznému snížení negativního a nárůstu pozitivního afektivního vyladění. V souboru dětí batolecího věku ty, které vykazovaly častější problémové chování (na základě vysokého skóru v Dotazníku dětského chování - Child Behavior Checklist) rovněž projevovaly menší schopnost udržet pozornost v široké varietě úkolů, oproti dětem, jejichž dotazníkový skór byl nižší a „méně problémový“ (Calkins, Dedmon, 2000). Větší schopnost zaměřit svoji pozornost a menší roztěkanost či nesoustředěnost bývá empiricky spojována s pozitivní afektivitou, menší bojácností a vyhýbavostí v interakci s vrstevníky, nižší hladinou kortizolu v krvi a s levofrontální asymetrií na EEG (Pérez-Edgar, Fox, 2005). Vývoj *regulace emocí* je v této kapitole často uchopován jako **rozvoj kompetence cílené kontroly**, která je determinována právě pozorností. Emoce celkově bývají vysvětlovány ve shodě, v souladu s kognicí a, jak si ukážeme dále, změny v *regulaci emocí* často **signalizují pokrok v kognitivním vývoji jedince**. Afektivní chování a *regulace emocí* často ukazuje na pokroky ve vývoji kognice, což (alespoň pokud je nám známo) bývá ve vývoji afektivity nedostatečně reflektováno. Jakýmsi latentním cílem této práce je vedle poukázání na význam negativních emocí i akcentace této skutečnosti.

Matovým důvodem pro pojímání vývoje *regulace emocí* s ohledem na vývoj kognice je, že afektivní procesy včetně afektivní regulace jsou poznávány a uchopovány, předávány, kategorizovány, pojmenovávány atd. kognitivně, což neumožňuje, než tuto skutečnost respektovat.

2. 3 Vývoj regulace emocí v jednotlivých etapách života

V průběhu ontogeneze se afektivita jedince mění z relativně indiferentních pozitivních či negativních stavů do stavů a procesů stále diferencovanějších (Thompson, 2006). Schopnost *regulovat emoce* se rozvíjí během prvního roku života a je považována za důležitou především v souvislosti s rozvojem přijatelného a adaptativního sociálního chování v dalším vývoji (Calkins, 1994; Cicchetti et al., 1995; Fox, Calkins, 2003). Ačkoliv vědecká diskuse ohledně projevu, prožitku a významu emocí v různých stádiích vývoje člověka je v plném proudu (zvláště díky novým technologiím a možnostem záznamu a zachycení emocí), výzkumníci se shodují, že repertoár většiny výrazů tváře zachycujících „emoce“ může být u jedince viděn již krátce po jeho narození, přičemž se podle odborníků nejedná o výrazy, které s sebou nesou afektivní význam (Camras et al., 1993; Izard, Malatesta, 1987; Lewis, Michalson, 1983). Je však na místě podotknout, že ať už jsou výzkumníci a psychologové sebevíce váhaví s hodnocením projevu jedince a např. s připsáním názvu emoce k jeho výrazu, rodiče a pečovatelé v tomto žádný problém nevidí a od narození potomka vytrvale přisuzují výrazu jeho tváře afektivní význam, který spojují s vnitřním prožíváním jedince (Malatesta, Haviland, 1982). Interpretace a pojmenovávání afektivního výrazu tváře a dalších motorických a expresivních klíčů je tak bez ohledu na vědecký pokrok zásadním zdrojem informací (Malatesta, Haviland, 1982; Mundy, Willoughby, 1996; Walden, Knieps, 1996). Dospělí i starší děti rozhodují o potřebách novorozence (ale i ostatních) na **základě emočního výrazu** jeho tváře a schopnost interpretovat afektivní projevy je významná nejenom pro pečovatele, ale především pro vzájemně uspokojivou interakci mezi dítětem a pečovatelem (Sullivan, Lewis, 2003). Z výzkumů vyplývá oboustrannost tohoto jevu: kojenci ve všech zkoumaných kulturách upřednostňují sledování tváře před jinými částmi těla (i před tvářemi na videozáznamu) a reagují zvýšenou aktivitou na oční kontakt dospělých (Bruner, 1999; Fernald, 1989; Reddy, 1999; Trevarthen, 1974).

2. 3. 1 Novorozenecké a kojenecké období

Projev emocí u novorozence se zjednodušeně skládá z projevu nespokojenosti a nelibosti (distresu) a z projevu bdělého uvolněného zájmu o své okolí (Craig, Baucum, 2002). Novorozenec disponuje různými vokálními, motorickými a obličejovými projevy, přičemž reakce pečovatelů na tyto expresivní komponenty bývá základem pro rozvoj *regulace emocí*. Novorozenec se poměrně rychle učí, že jeho emoční projev má na pečovatele vliv a že jeho prostřednictvím může komunikovat se svým okolím. V ideálním případě záhy po narození dochází mezi dítětem a pečovatelem k určité synchronii pozornosti a afektu (Langmeier, Krejčířová, 2006). Ačkoliv se může stát, že někteří pečovatelé mají větší přirozené nadání pro porozumění emočním projevům dítěte, obecně je třeba se těmto afektivním výrazům a projevům učit: je přehnanou informací pro pečovatele, že je méně pozorný nebo dokonce nedostatečně citlivý (např. Šulová, 2004; 2007), pokud ihned nerozumí a nerozeznává potřeby svého potomka na základě jeho afektivních projevů.

Práce s emocemi miminka (zvláště distresem) je hlavním zaměstnáním pečovatele v prvních měsících života dítěte - pečovatelé se snaží (často aniž by si toho byli vědomi) pozornost dítěte rozptýlit, zaujmout, odvést či zaměřit jinam (typicky když se dítě třeba uhodí) s cílem redukovat distres dítěte. Tento typ sociálních interakcí hraje významnou roli ve vývoji *regulace emocí* dítěte: **pečovatelé intuitivně učí dítě konkrétním sociálním (kontakt), kognitivním (převedení pozornosti) nebo behaviorálním a substitučním (pohoupání, dudlík) strategiím v práci s emocemi**. Systémem pokus – omyl (vyměnit plenku, přikrýt peřinkou, pomazlit, nakrmit, ne/komunikovat, ukonejšit ad.) se pečovatelé snaží regulovat energeticky náročnou nelibost dítěte (např. pláč) a vrátit jej např. do jakési hédonické rovnováhy a klidu (nebo naopak nechají dítě dovyčerpat energii, unavit se, aby např. usnulo). Nejedná se pouze o regulaci negativních emocí ale i pozitivních – například hra na „ku-ku“, při které dítě projevuje *radost* a *překvapení* při každé expozici tváře matky, bývá dospělým iniciována s cílem navodit pozitivní emoce. Pro miminko může být „ku-ku“ hra po chvíli vyčerpávající – větší energetický výdej dítěte je pečovateli obvykle signalizován odvrácením tváře, projevem *nezájmu*, a pokud pečovatel toto

nereflektuje a hru neukončí, pozitivní pocity dítěte se mohou rychle proměnit v distres (Tronick, 1989). Vedle *regulace emocí* kojence pečovatel využívá projev emocí dítěte jakožto signálu k regulaci vlastních činností a interakcí: pokračuje ve hře při projevu libosti, změní činnost interakce při projevu distresu apod. (Abe, Izard, 1999).

Novorozenci a kojenci mají z hlediska vývoje *regulace emocí* poměrně nápadnou schopnost vytvářet a napodobovat výrazy v obličeji. *Radost*, *smutek*, *zájem*, *strach* a *zlost* zaujímají více než 95 % emočních obličejových projevů dětí (Abe, Izard, 1999) a ačkoliv se objevují bezprostředně po narození, lze je spolehlivě kódovat jakožto projevy těchto emocí až ke konci prvního roku života dítěte (Fox, 1989; Sullivan, Lewis, 2003). Např. úsměv - projev emoce pozitivní valence, je zaznamenatelný v REM fázi již bezprostředně po narození dítěte, ale tento úsměv prozatím nesignalizuje prožívanou emoci (i z hlediska kódování zasahuje pouze svaly ve spodní polovině tváře a nikoliv např. svaly kolem očí). Pečovatelé dokáží čekat u spícího miminka na tento úsměv hodiny a **úsměv novorozence je momentem, který v pečovatelích vyvolává silné emoce**, plné *lásky*, *něhy* a potřeby péče - úsměv tak plní důležitější funkci, než by se mohlo na první pohled zdát: plní **funkci sociální** a pomáhá pečovateli navázat vztah k dítěti. Jenkins et al. (1998) v této souvislosti hypotetizují, že funkcí úsměvu v novorozeneckém období je především vtáhnout pečovatele do afektivní interakce a považují jej za facilitátor pozitivního vztahu dítě – pečovatel.

Sociální úsměv, který se objevuje zhruba v šesti až deseti týdnech, je již signálem pozitivního subjektivního prožitku dítěte, je reakcí na přítomnost a interakci se známou či příjemnou tváří, signalizuje *zájem* a je i nápodobou rozesmáté tváře dospělého (Výrost, Slaměník, 2001). Projev *nadšení* ze sociální stimulace v tomto věku roste dramaticky a v západních kulturách vrcholí a kulminuje kolem čtyř měsíců věku dítěte, kdy se děti jsou schopny smát už i hlasitě: děti v tomto věku si evidentně užívají přítomnost a interakci s jinými lidmi a řehoní a usmívají se na téměř jakéhokoliv dospělého, který s nimi komunikuje (Sroufe, Waters, 1977). Po zhruba čtvrtém měsíci se však děti postupně učí rozlišovat mezi osobami a podněty, kterým jsou ochotny úsměv věnovat – už se nesmějí na každého a ve všech situacích, **začínají regulovat cíleně projev emoce *radosti* a selektovat situace** podle toho, zda danou situaci v daném kontextu chtějí, či nikoliv – už půlroční až sedmiměsíční dítě je schopno

primitivně diferencovat a jednotlivým postavám (starým i novým tvářím), které se kolem něj vynořují, **přisuzovat jiný význam a reakci** (hodný, zlý, chci, nechci). Někteří rodiče mohou být touto změnou „k horšímu“ zklamaní a ptají se, kde je jejich usměvavé děťátko, ale jak Rose et al. (1999) v souvislosti s rozpoznáváním a kategorizací podnětů zjistili, pěti a sedmiměsíční kojenci, kteří **projevovali častěji pozitivní emoce**, **byli (oproti dětem, které se projevovaly častěji neutrálně) pomalejší v diferenciaci známých tváří od tváří neznámých**. Podobně Bloom a Capatides (1987) uvedli, že čím spontánněji projevovali kojenci pozitivní emoce během hry, tím později byli schopni říct svoje první slůvko. Změna k „horšímu“ je tak paradoxně signálem vývoje kognitivních schopností dítěte. Schopnost situační a personální diferenciace je patrná právě a především v souvislosti se **změnami v regulaci projevu pozitivních emocí** a také s vynořením nových, negativních emocí a výrazů, jakými je například emoce a projev *strachu* kolem osmého měsíce.

Zajímavé jsou v této souvislosti „still face experiments“ - **výzkumy a experimenty s nehybnou tváří** (Gussela et al., 1988; Legerstee, Markova, 2007, Toda, Fogel, 1993; Tronick et al., 1978). Tříměsíční dítě reaguje na nehybnou tvář své matky během dyadické interakce **odvrácením pohledu** mimo tvář matky, změnami v aktivitě, srdeční frekvenci a ztrátou úsměvu (Fogel et al., 1982); půlroční dítě reaguje rovněž odvrácením pohledu, které je z hlediska času delší (Cohn, Tronick, 1987; Kaye, Fogel, 1980). Odvrácení pohledu od stresujícího podnětu znamená, že **dítě již ve třech měsících cíleně a volně** (nikoliv náhodně) **reguluje svoje emoce a snižuje distres** (Brazelton et al., 1974; Sroufe, Waters, 1976; Stern, 1977; Toda, Fogel, 1993), přičemž z výzkumů s nehybnou tváří vyplývá, že se tato regulační schopnost dítěte neustále zdokonaluje. Ani ne čtyřměsíční dítě je schopno reflektovat změnu ve výrazu matky (nehybná tvář), zhodnotit tuto informaci jako zneklidňující a jinou oproti běžné situaci[5]. Tronick (1989) tvrdí, že emoce a jejich projev hrají centrální úlohu ve vztahu rodič – dítě. Děti prožívají velmi nelibě, pokud se matky přestanou projevovat emočně, expresivně a nereagují na snahu dítěte vyvolat reakci. I krátká (dvouminutová) etuda, která pro dítě znamená nedostatek kontroly a

[5] Tato reakce může mimo jiné znamenat, že kojenec má představu o stálosti objektu, o kontinuitě a trvání jevů a stavů v okolním prostředí. I jiné výzkumy ukazují, že stálost objektu se objevuje o půl roku dříve, než se např. Piaget domníval (viz např. Baillargeon, DeVos, 1991).

bezmocnost v regulaci afektivní dyadické interakce, je silně stresují a u asi osmiměsíčního až ročního dítěte trvá necelé tři minuty (plné snahy vokálně, motoricky, expresivně navázat komunikaci), než dojde silné distresové reakci. V této souvislosti výzkumy ukazují, že děti, na jejichž afektivní projev (např. pláč, distres) je reagováno **s malou časovou latencí, jsou v pozdějším vývoji méně plačtivé a celkově spokojenější než děti, u nichž k regulaci emocí pečovatelé přistupují pomaleji nebo jejich emoce ignorují** (např. Aisworth, 1967; Denham, 1993; Denham, et al., 1997).

Silnou primární emocí, která se objevuje v druhé polovině prvního roku života dítěte a u které jsou evidentní změny v regulaci (a potažmo kognici) je ***strach***. Projev *strachu* z cizích lidí a neznámých situací (zvláště pak kolem sedmého, osmého měsíce) bývá některými autory (např. Vágnerová, 2000) považován za jeden z významných signálů normálního vývoje jedince. Abe a Izard (1999) v souladu s jinými autory (např. Mahler, 1971) považují projevy *strachu* před cizími lidmi a separační úzkost kojence za známku přilnutí a navázání vztahu dítěte k pečovateli: reflektují přitom především rovinu sociální. **Intrapersonálně však projev emoce *strachu* odráží kognitivní rozvoj a posun dítěte a jeho rostoucí schopnost rozlišovat a kategorizovat vnější svět na prostředí známé a neznámé, žádoucí a nežádoucí**, schopnost či kompetenci, která překračuje primární rovinu *zájmu*, *nezájmu*, distresu a nelibosti, **schopnost identifikovat nové situace, kontexty, změny** a stálice v okolí **a přisuzovat těmto podnětům význam**. Děti nejsou schopny projevovat *strach* před zhruba sedmým měsícem života (Izard, Malatesta, 1987), protože nejsou dosud schopny identifikovat a rozpoznat význam podnětů a tudíž (samozřejmě na úrovni svého věku) zhodnotit, z čeho mohou/mají mít *strach* (Sullivan, Lewis, 2003). **Exprese „negativní“ emoce *strachu* (nebo často také *studu*) je známkou rozvoje kognitivních procesů a schémat jedince – upozorňuje na schopnost diferenciace a také na rozvoj cítění a schopnost jednoduše (a nikterak přesně) reflektovat subjektivní prožívání v daném sociálním a osobním kontextu**.

Většina primárních emocí se objevuje až v druhé polovině kojeneckého období[6] (Sulliven, Lewis, 2003): respektive výrazy těchto emocí se objevují již dříve, ale obvykle v nepřiléhavých situacích – např. v souvislosti s kyselou chutí se objevuje výraz *zájmu* (Sulliven, Lewis, 2003), *radosti* (Bennett et al., 2002) i *smutku* (Camras, 1992, podle Slaměník, 2011). Tento zdánlivě zbytečný (neb nepřiléhavý) projev emoce má však zase svůj význam v rovině **osobnosti a temperamentu**: je proměnou, která interindividuálně variuje – na tentýž podnět se děti projevují s poměrně vysokou stabilitou pozitivně, negativně nebo neutrálně.

S ohledem na *regulaci emocí* v průběhu prvního roku života kojence panuje shoda mezi výzkumníky v otázce vlivu kvality citové vazby (Cicchetti et al., 1990). Bowlby (1969, 1973, 1980) rozvinul teorii citové vazby (attachement) v 60. letech a jeho teorii vnesla do vývojové psychologie Aisworthová (např. Ainsworth et al., 1978). Bowlby (1988) považoval attachement za biologicky daný systém, jehož funkcí je poskytnout dítěti bezpečný základ pro jeho vývoj a to prostřednictvím mechanismu ne/reagování na afektivní distres dítěte ze strany pečovatele, tedy především **na základě *regulace* a *koregulace emocí*** mezi dítětem a pečovatelem (Bretherton, 1985). Dítě si prostřednictvím afektivně regulačního modelu vytvoří a postupně internalizuje představu ohledně vlastního signalizování emocí (především distresu), včetně reakcí na takto projevený afektivní stav ze strany pečovatele: dítě má tendenci do tohoto prvotního vztahového modelu zařazovat (a podle tohoto zvnitřnělého konceptu posuzovat) svoje další životní interakce a zkušenosti. Podstatným momentem teorie attachementu v souvislosti s *regulací emocí* je skutečnost, že se jedná o **naučený model práce s emocemi**, který je tudíž možné měnit a re-konstruovat. Například bylo zjištěno, že úzkostně připoutané roční dítě může být jistě připoutaným rok a půl starým kojencem v případě, že pečovatel začne kompetentněji reagovat na jeho afektivní potřeby (Egeland, Farber, 1984). Ačkoliv je attachement považován za univerzální mechanismus, který se objevuje ve všech kulturách (Nolen-Hoeksema et al., 2012), jsou patrné značné

[6] *Vztek* je naproti tomu primární emocí, která se objevuje již v prvním půlroce života a to v souvislosti s frustrací – především bránění v dosažení určitého žádoucího objektu (Bennett et al., 2002; Lewis et al., 1990; Stenberg et al., 1983; Sullivan et al., 1992) nebo v souvislosti s bolestivým podnětem (Izard et al., 1983).

mezikulturní rozdíly především z hlediska práce s emocemi (např. přijímání a odmítání nelibosti dítěte, v prevenci negativních afektivních reakcí apod.), v počtech a typech jednotlivých attachementových postav atd. Výzkumy v této oblasti nám v tuto chvíli dávají značně nejednoznačné a mnohdy rozporuplné výsledky ohledně vývoje attachementu v průběhu života. Na druhou stranu se jeví jako univerzální model, že pečovatelé mají tendenci podporovat pozitivní afektivní prožitky a projevy dítěte a minimalizovat prožitky negativní, přičemž pozitivita a negativita jednotlivých emocí je kulturně vázanou proměnnou (Mesquita, 2009).

Kolem jednoho roku života (a velmi často už dříve) jsou kojenci schopni **rozeznávat referenční chování pečovatele v souvislosti s emocemi**, které rozpoznají ve výrazu jeho tváře (Denham, 2005), a pravděpodobně i z kontextu situace a např. se stáhnou z neznámé situace, pokud matka vyjadřuje emoci *strachu* (Langmeier, Krejčířová, 2006). Děti cíleně monitorují pohled dospělého a sledují, co pohled dospělého zaujalo. Roční děti jsou už schopny anticipovat některé vlastní pocity a např. se rozesmějí i při pouhém očekávání oblíbené hry (Fogel et al., 2000) nebo se rozpláčou při očekávání negativních či bolestivých prožitků (Lilley et al., 1997). Zároveň už v této době umějí určitou činnost cíleně iniciovat (např. hru, legraci) – dovedně zvyšují např. četnosti prožitku pozitivních emocí – jsou schopny (ač nikterak dokonale) **regulovat svoje emoce a zvyšovat např. pravděpodobnost jejich výskytu**.

Děti na konci kojeneckého období mají ustanovena jednoduchá, ale funkční schémata *regulace emocí* – sociální (vyžádají si pochování, objetí), behaviorální (dudlík, dupání, hopkání) i kognitivní (odvrácení pozornosti a postupně i strategie složitější, jakými jsou situační selekce). Z hlediska vývoje je v souvislosti s *regulací emocí* klíčová schopnost dítěte rozlišovat vnější prostředí a situace a děje v něm, která je patrná kolem čtvrtého měsíce v souvislosti se změnami v expresi sociálního úsměvu a kolem osmého měsíce evidentní v souvislosti s projevem *strachu* vůči cizím osobám. Změny v afektivitě dítěte nám již v prvním roce ukazují na vývojové pokroky a toky v kognici, která je zřejmě v prvním roce zaměřená na diferenciaci sledovaných objektů. Lze uzavřít, že určitá míra kontroly *regulace emocí* je v jednom roce života evidentní (Field, 1994; Sroufe, 1996), ale většina cílených a tudíž i efektivnějších regulačních strategií zůstává mimo dosah a kompetenci dětí v kojeneckém věku.

2. 3. 2 Batolecí období

Dítě kolem roku a půl projevuje celou řadu emocí (například *vzteku*, *nadšení*, *neštvanosti*, *vzdoru*) a je schopno cíleně využívat behaviorální, sociální i kognitivní strategie *regulace emocí*. V souvislosti se stoupající kompetencí pozornosti dítěte roste i jeho volní kontrola umožňující např. zpomalit motorickou aktivitu, zaměřit pozornost určitým směrem, ztišit/zesílit hlas, což *regulaci emocí* přináší nové možnosti a strategie. Batolata nově zakoušejí značnou svobodu pohybu: jsou schopny dostat se, kam chtějí, jít si za objektem zájmu, odejít z nepříjemné situace či srozumitelně ukončit nechtěnou interakci (např. odtáhnutím pečovatele z ordinace pediatra, odehnáním nežádoucího interaktanta expresivním „pápápápápá“).

Batole začíná v různých kontextech rozpoznávat afektivní signály a reflektovat je. Mezi druhým a třetím rokem života začíná reagovat na např. negativní emoce svých blízkých prosociálně: snahou utěšit, upozornit rodiče na afektivní stav sourozence apod. (Langmeier, Krejčířová, 2006). Lze uvažovat i o diferenciaci různých kvalit emocí a na další pokrok v přesnější kategorizaci emocí: na emoci *vzteku* mohou batolata reagovat prosociálně méně často než na emoci *smutku* či projev *bolesti*.

Významné vývojové skoky se objevují především ve vyšších kognitivních procesech: dítě v batolecím věku je schopné jednoduché práce se symboly, dosahuje řečové kompetence, která mu pomáhá vyjadřovat, co cítí, a rovněž ověřovat, zda např. určitému symbolu nebo signálu dobře rozumí. **Mluvení o emocích** a jejich příčinách (které se objevuje kolem 18 měsíců) překračuje jednoduchý komunikační systém výrazu tváře, vokalizace a motoriky: *regulace emocí* je kognitivně i expresivně obohacena o lingvistickou kompetenci a dítě se prostřednictvím řeči učí emoce uchopovat, rozpoznávat, označovat, kategorizovat a také je projevovat.

Přibližně do dvou let se u dítěte rozvinou všechny jednoduché emoce (Slaměník, 2011) **a začínají být patrné projevy emocí sociálních**: v batolecím období se značně rozšiřuje množství emocí, které se dítě učí v sociálních interakcích regulovat a projevovat. V batolecím období dítě vyšlapuje za hranice

egocentrismu, což mu pomaloučku až stroboskopicky (silněji až v předškolním věku) umožňuje vnímat svět z perspektivy ostatních a také vnímat jiná hlediska (Craig, Baucum, 2002; Jackson, 2003). V řeči dítěte (v individualistických kulturách) se kolem třetího roku začíná objevovat slůvko „Já“ (Bates, 1990; podle Jackson, 2003; Stern, 1985) a děti v tomto období nejenže používají názvy některých emocí k vyjádření a popisu prožívaných či pozorovaných emocí, ale **začínají intenzivněji reflektovat prožitek a také projevovat emoce, které souvisejí s hodnocením a posuzováním vlastního já, jakými jsou sociální a sebehodnotící emoce** *hrdost*, *rozpaky*, *stud* či *vina* (Barrett, 1998; Lewis, 2000; Thompson, Goodvin, 2005). V batolecím období dochází k vytváření obrazu sebe sama a sebeuvědomování, které bylo započato v období kojeneckém[7].

Expresivní složka emoce dostává jasnějších kontur: projevované emoce začínají být pro okolí čitelnější a detekovatelné nejen z vokálních a obličejových výrazů, ale i z hlediska širšího spektra příčin jejich vzniku (Výrost, Slaměník, 2001). Pečovatelé reagují na chování dítěte verbálně, ale především emocionálně a dávají najevo pravidla, hodnoty a normy pro posuzování chování platná v jejich prostředí, čímž vyvolávají nejen emocionální odezvu dítěte, ale také modulují neadekvátní emoční projevy (Výrost, Slaměník, 2001). Během batolecího období začínají být **děti citlivé na pravidla a skutečnosti, co se smí či nesmí, a začínají tato pravidla aplikovat na sebe i druhé** - mezi dvěma a čtyřmi lety věku se dítě **naučí rozeznávat u svých pečovatelů, co se po něm chce a svoje chování modifikovat tak, aby očekáváním vyhovělo** (Craig, Baucum, 2002). Je to období, ve kterém se děti učí, že ne všechny emoční projevy v různých kontextech jsou pečovateli a ostatními dobře přijímány (Malatesta, Haviland, 1982) a děti postupně začínají svoje afektivní projevy sofistikovat (Scheff, 1984). V batolecím období se **děti učí pravidla projevu emocí** (display rules) v sociálních interakcích, učí se vůči komu, kdy a za jakých okolností mohou projevovat svoje emoce. Výzkumy např. ukazují, že děti kolem 20 měsíců věku už mají tendenci emoci *radosti* projevovat, zatímco emoci *zlosti* zmírňovat (Kochanska et al. 2000, podle Izard, 2002).

[7] Prvním ukazatelem sebeuvědomování bývají asertivní „já-sám“ pokusy či přesněji řečeno poměrně vytrvalé nárokování samostatné aktivity, která byla doposud asistovaná pečovatelem (Bullock, Lutkenhaus, 1988).

U batolete se mezi dvaceti a třiceti měsíci navyšuje potenciál *regulace emocí* i díky rozvoji pozornosti – **dítě je schopno autonomněji, efektivněji a na delší dobu zaměřit svoji pozornost** a např. uklidnit se, ukončit/iniciovat nebo zpomalit/zrychlit motorickou aktivitu, ztišit hlas, odsunout reakci, převést pozornost (svojí nebo pečovatele) k jinému objektu apod. (Izard, 2002) – tyto strategie a mnohé další se stávají reservoárem možností *regulace emocí*. Zatímco rok a půl starý kojenec často potřeboval k uklidnění fyzický kontakt (např. objetí s pečovatelem), batole je schopno se uklidnit samo, například jen s ujištěním pečovatele, který na dítě mluví z vedlejší místnosti a dítě jej nevidí (Cicchetti et al., 1990). Děti v batolecím věku jsou si i vědomi regulačních strategií svých pečovatelů a často se pokoušejí regulační techniky napodobovat.

Batolata vykazují interindividuální odlišnosti v intenzitě či frekvenci projevu negativních i pozitivních emocí, ve schopnosti *regulovat emoce*, a někteří autoři upozorňují, že preferovaný styl *regulace emocí*, který se objevuje v batolecím období, je ukazatelem osobnostních faktorů dítěte (Abe, Izard, 1999) i budoucích automatizovaných a zvnitřnělých regulačních strategií. Interindividuální odlišnosti v *regulaci emocí* jsou patrné jak u primárních tak u sebehodnotících a sociálních emocí a nakládání s emocemi lze považovat za indikátor **afektivního stylu** dítěte a potažmo i jeho rodiny. Crittenden a DiLalla (1988) například zjistili, že týrané děti mají omezený repertoár emoční expresivity a přikládají tuto „expresivní zúženost“ nežádoucím interakcím s trýznitelem. Devadesát pět procent šestiměsíčních týraných dětí projevovalo *vztek* v interakci se svojí matkou, zatímco v patnácti měsících už pouze 30 % dětí a ve třech letech jen 5 % dětí. Crittenden a DiLalla (tamtéž) se domnívají, že týrané děti se v průběhu prvních dvou let života **naučily neprojevovat** svůj *vztek* (na který jejich pečovatelé pravděpodobně nejčastěji reagovali agresí). *Regulace emoce vzteku* formou suprese má u týraných dětí sebeprotektivní charakter a rovněž šokujícím způsobem naznačuje, proč jsou děti do dvou let častější obětí týrání než děti starší, které se již naučily emoci *vzteku* neprojevovat.

Batolecí období lze celkově charakterizovat jako fázi, kdy si dítě vytváří afektivní obraz sebe sama, svojí hédonickou sebereprezentaci a nastartovává svoje jedinečné prožívání a expresivitu: je to **období klíčové pro získání pozitivního či negativního sebeobrazu včetně sebehodnotící komponenty**

(ne/mám se rádo), kterou si dítě pravděpodobně přebírá zrcadlením reakcí pečovatele na jeho samostatné, separované, bezasistenční chování. Dítě v tomto věku často **poprvé vstupuje do sociálních interakcí se svými vrstevníky, získává behaviorální a motorickou nezávislost na pečovateli** (Kopp, 1982, 1989; Thompson, 1993), a ačkoliv jsou afektivní procesy významné ve všech životních etapách, dobu batolecí lze díky prvotnímu částečnému přesunu kontroly činností z pečovatele na batole považovat za klíčové období, ve kterém dítě poprvé **autonomně a cíleně uchopuje emočně regulační strategie, vytváří si svůj jedinečný afektivní styl** a začíná jej využívat v sociálním prostředí a v sociálních interakcích k dosažení svých cílů.

2. 3. 3 Předškolní období

Kolem třetího roku se vnější kontrola ***regulace emocí*** do značné míry **zvnitřňuje, a dítě je schopno určité míry sebekontroly** (Langmeier, Krejčířová, 2006) a začíná sofistikovaně měnit a modulovat dominantně se vynořující afektivní reakce v souladu s pravidly, kterých si je vědomo a regulovat projev emocí autonomně, bez doporučení dospělého (Cole, 1986).

S nástupem do školky děti (zhruba tříleté až pětileté) podle mnoha šetření rozumí a) příčinnosti některých emocí (Stein, Levine, 1989; Stipek, DeCotis, 1988), b) skutečnosti, že s určitou situací je spojená určitá emoce, c) že emoce jsou spojeny s určitým projevem a výrazem tváře, d) že emoce může být prožitkově příjemná nebo nepříjemná (Denham, 2005) a e) že emoční projev může ovlivňovat chování druhých lidí (např. Barsade, 2002; Brown, Dunn, 1991; Dunn, 1991; Dunn, Brown, 1991; Harris, 1994). Kolem čtvrtého až pátého roku věku je dítě schopno afektivní sebereflexe v tom smyslu, že zná některé své vlastní typické emoční reakce (svůj afektivní sebeobraz) a typické podněty, které je vzbuzují. Objevuje se a rozvíjí vnímání (afektivní) trvalosti a kontinuity sebe sama (Povinelli, Simon, 1998, podle Thompson, Goodvin, 2005), a dítě je si vědomo existence a stálosti specifických pravidel emočního projevu (Craig, Baucum, 2002) a dokáže cíleně a efektivně (ačkoliv stále nikterak dokonale) tlumit či zesilovat a dokonce i simulovat emoční projevy. V pěti letech je dítě

schopno odhadnout a anticipovat, která emoce se vynoří v souvislosti s danou (např. experimentální) situací a jak budou pravděpodobně zúčastnění na danou emoci reagovat (například rodiče na distres dítěte) a jakou regulační strategii využijí (Fabes et al., 1988; Harris et al., 1981; Meerum Terwogt, Stegge, 1995; Stein, Levine, 1989). V předškolním období je patrné, že dítě chápe souvislost mezi vnitřním prožitkem a vnějším projevem emoce (Baird, Moses, 2001; Gopnik et al., 1994; Wellman et al., 2001).

Nadále se silně rozvíjí pojetí sebe sama a také schopnost reagovat emocionálně na chování a jednání druhých. Roste porozumění vlastním psychickým stavům a psychickým stavům těch ostatních, roste kompetence pro porozumění emocím a přáním druhých lidí, jejich myšlenkám, postojům či očekáváním - předškolák pracuje s prvotními teoriemi mysli a též si je vytváří (Bartsch, Wellman, 1995; Gopnik et al., 1994; Wellman et al., 2001). Předškoláci mají komplexnější a vícezdrojový sebeobraz, který je založený na skutečnosti jak vnímají své fyziologické, genderové a psychické charakteristiky (Marsh et al., 2002; Measelle et al., 1998; Thompson, Goodvin, 2005).

Během školkového období se radikálně rozvíjí schopnost **empatie**[8]. Dítě více mluví o svých emocích a emocích obecně s pečovateli a s dalšími osobami. Z hlediska emocí se nadále rozvíjejí především ty sociálně orientované či sebehodnotící emoce jakými jsou *stud*, *hrdost, rozpaky* či *vina* (Craig, Baucum, 2002; Denham, 2005; Jackson, 2003). Díky rozvoji kognitivních procesů a kontextu, ve kterém se předškoláci ocitají (bez blízkých osob v prostředí školky plné vrstevníků), se děti stávají mnohem citlivější k prožívání svých úspěchů (*hrdost*) i neúspěchů či provinění (*rozpaky*, *vina*, *stud*). Vedle hodnocení autorit se tak na vynoření těchto sebehodnotících emocí výrazněji podílejí také srovnávání se sourozenci a vrstevníky (Slaměník, 2011; Výrost, Slaměník, 2001).

Z regulačních strategií předškolní dítě při testové či experimentální situaci většinou vybírá **změnu situace** (kontextu) před (kognitivní) změnou prožívání dané emoce, ale je schopno identifikovat a jmenovat jak sociálně přijatelné tak nepřijatelné (agrese, útok) strategie (Denham, 1998; Eisenberg, Fabes, 1992;

[8] Projevy empatie, např. pláč, který vyvolává pláč jiných dětí, jsou rozpoznatelné i u novorozenců, avšak „pravá“ empatie se podle teoretiků (viz např. Abe, Izard, 1999) objevuje až v okamžiku, kdy má dítě vědomí sebe samo.

McCoy, Masters, 1985; Saarni, 1997). V souladu s Piagetem (1961) je dítě ve stádiu názorného myšlení a **na emoce usuzuje především ze skutečností, které jsou mu zjevné**, které vidí, slyší nebo jinak vnímá z kontextu situace. Předškolní dítě rozlišuje mezi chováním a vnitřními stavy, ale nejčastěji vychází z bezprostřední, názorné skutečnosti, ve které (optikou předškoláka) projev emocí přesně reflektuje vnitřní stav jedince. Děti si až v šesti letech začínají být vědomi skutečnosti, že výraz emoce může být maskován či simulován a tedy že nemusí odpovídat skutečnosti a může být zavádějící (Langmeier, Krejčířová, 2006). Podle našeho názoru se však především jedná **o kognitivně prozatím nepřesný odhad vnější pozorované skutečnosti**: **čtyřleté dítě je totiž schopno simulovat projev emocí a zná typický výraz některých emocí** (zvláště těch, na které reaguje pečovatel – např. pláč) – a pokouší se např. simulovat projev emoce *bolesti* nebo *zlosti* či *naštvanosti* nebo *zájmu* při hře s vrstevníky, sourozenci, ale především v interakci s pečovateli.

Regulace emocí se celkově v předškolním věku stává autonomní, separátní a méně závislá na usměrňování pečovatelem (Cole, 1986; Denham, 2005). Sebepojetí a sebehodnocení předškoláků bývá obecně v tomto věku vysoké (Langmeier, Krejčířová, 2006) a děti vnímají samy sebe jako dobré v mnoha oblastech a jejich vlastní vize budoucnosti bývá naprosto pozitivní, optimistická a idylická (Harter, Pike 1984; podle Thompson, Goodvin, 2005). Někteří autoři v této souvislosti hypotetizují (např. Stipek, 1984; Thompson, Goodvin, 2005), že předškolní děti **ještě nejsou schopny rozlišovat mezi svými přáními a aktuálními činy** – mají oblasti reálného a ideálního spojené a nediferencované.

Většina výzkumů zaměřených na vývoj *regulace emocí* celkově zdůrazňuje, že v předškolním období dochází především k dalšímu přesunu regulačních pravomocí ze strany pečovatele na dítě: *regulace emocí* přestává být zprostředkovaná pečovatelem a u předškoláků nabývá zcela autonomní a internalizované formy (Spangler, Grossman, 1993; Calkins et al., 1998). Předškoláci jsou obratnější ve využívání a ovládání regulačních strategií (například v přesunutí pozornosti, situační selekci, vyhýbání se situaci): především těch, které jsou spojeny s konkrétní behaviorální činností (Derryberry, Rothbart, 1988; Kobak et al., 1993; Rothbart, 1991). Složitější kognitivní strategie

– například přehodnocení situace, pozitivní přerámování a cílené hledání pozitiv, nemají předškolní děti ještě v repertoáru a tyto strategie bývají v tomto období zprostředkovány pečovatelem nebo jinými osobami (Thoits, 1986; Thompson, 1994). Pečovatelé právě v tomto období začínají (mnohdy nevědomky) učit dítě složitějším kognitivním strategiím – např. plánování („dneska ještě jdeme do práce a školky, ale zítra už pojedeme k babičce, tak nefňukej a raději se těš“), přehodnocení situace („to je špatné, že ti to bratr zboural, ale aspoň si to můžeme postavit znova“), aktivní hledání pozitiv („není to tak hrozné, určitě najdeme něco, co se ti na tom líbí“) apod. Předškolní období je z hlediska *regulace emocí* významným tréninkovým polem, kdy jsou dítěti tolerovány mnohé „prohřešky“ proti pravidlům *regulace emocí*, ale zároveň je již dítě nabádáno k nové a pečlivější práci s emocemi.

2. 3. 4 Mladší školní věk

Dítě, které vstupuje do školy, **by mělo být schopno přiměřené sebekontroly a *regulace emocí*:** mělo by umět adaptativně a flexibilně svoje emoce zvládat a kontrolovat. *Regulace emocí* patří k významným vývojovým úkolům dítěte a předškolní děti, které na prahu vstupu do školy projevují známky dysregulace a nízké sebekontroly, jsou podle Cole et al. (1994) v nebezpečí, že začnou svoje emoce zvládat nezdravě, patologickou internalizací a supresí emocí, somatizací nebo zvýšenou behaviorální externalizací emocí (například agresivitou). *Regulace emocí* je vlastním **ukazatelem zralosti pro školní práci**: indikuje určitou úroveň pozornosti a koncentrace, schopnosti plnit úkoly a odložit okamžitá přání či potřeby, naznačuje součinnost volních, afektivních a kognitivních procesů. Dosažení určitého stupně emoční regulace v předškolním věku bývá považováno za lepší prediktor připravenosti na školní docházku než naměřené IQ, schopnost jednoduchých početních úkonů či dovednost čtení (Mischel et al., 1989). Šesti – sedmileté děti schopné cílené kontroly (tedy schopné utlumit dominantní reakci, kontrolovat silné afektivní reakce, udržet pozornost, interpretovat svoje prožívání – říci, co cítí atd.) obvykle vysoko skórují i v kategoriích jakými jsou *empatie*, *stud*, či *vina* a naopak nízko bodují

v agresivitě: projev sociálních a sebehodnotících emocí, zvláště pak *studu* a *viny* v šesti letech pozitivně koreluje s cílenou kontrolou (Rothbart et al., 2001).

Mladší školní věk je etapou dominantně se rozvíjejícího **sebehodnocení a sebepojetí** započatého v předškolním období a dříve. Emoce, které se sebehodnocením souvisejí, jsou pro malé školáky velmi důležité a stejně důležité jsou i sociální interakce a vztahy, které sebepojetí tvarují (Abe, Izard, 1999). Do regulačních praktik dítěte vstupuje mnohem silněji než dříve zřetel k sociálnímu okolí (Slaměník, 2011; Výrost, Slaměník, 2001). V dřívějším období formované sebepojetí dítěte ve školním věku funguje jako optika pro vnímání a chápání vlastního chování a chování ostatních (Craig, Baucum, 2002). Předškolní děti měly ještě silnou tendenci přeceňovat a zdůrazňovat charakteristiky, vlastnosti a schopnosti, které u sebe pozorují; školní děti jsou naproti tomu v sebepojetí a v sebehodnocení umírněné až tvrdě realistické, což bývá připisováno rostoucí schopnosti porovnávat se s vrstevníky, hledat v informacích souvislosti (a postupem času i pracovat s více informacemi najednou), oddělovat vlastní přání a potřeby od reality a do svého vnímání světa postupně zařazovat i perspektivu úhlu pohledu ostatních lidí (Abe, Izard, 1999). Děti jsou (díky školnímu důrazu na výkonnost a srovnávání) nuceny lépe a přesněji diferencovat a kategorizovat jak děje ve svém okolí, tak vlastní prožívání - postupně si uvědomují, že ten, kdo je dobrý v matematice, nemusí být úspěšný ve sportu a zároveň skutečnost, že i méně zdatný matematik či sportovec může být díky svým dalším charakteristikám ve vybrané sociální skupině oblíbený (Cole et al., 1994; Thompson, Goodvin, 2005). Dítě v mladším školním věku začíná být schopné prvotní primitivní syntézy hodnotících a postojových informací různých kvalit a postupně se přesouvá z radikálního bipolárního pojetí světa a osob v něm k multidimenzionálnímu nahlížení reality, tedy z pojetí „dobrý vs. špatný“ k pojetí „dobrý v něčem, horší v něčem jiném“. Děti v tomto období silně vystupují z egoistního vnímání vnějšího prostředí a jsou schopni většího odstupu od sebe: do popředí se v tomto období dostávají jiné dimenze života (sociální, sportovní, zájmové) a oblasti Já, jakoby najednou byly pro dítě v mladším školním věku spíše vedlejší, resp. mnohem otevřenější.

Děti mají osvojená pravidla projevu a prožitku emocí, vědí, co se smí a nesmí, co by měly a neměly dělat a cítit a jsou schopny porovnávat a hodnotit

diskrepanci mezi „měl bych - dělám“ a této diskrepanci přisuzovat význam, který často elicituje sociální a sebehodnotící emoce (*stud*, *hrdost*, *trapnost*, *rozpaky*, *vina*, apod.). Schopnost hlubší kategorizace a diferenciace vnějšího prostředí a dějů přináší dětem prožitky často **protichůdných emocí**. Děti na počátku školní docházky bývají v emočních hodnoceních a soudech velmi vrtkavé a náchylné ke zkreslením, často podléhají okamžitým impulsům (Langmeier, Krejčířová, 2006), ale zároveň jsou si vědomy **kontinuity a komplexity osobnostních rysů** a stejně tak i jejich **diverzity**. Děti v mladším školním věku dokáží vnímat samy sebe prostřednictvím či pomocí širších povahových rysů a usuzovat na skutečnost, jak jsou vnímány ostatními (Craig, Baucum, 2002), což jim spolu s přijímáním i cizí perspektivy vnímání situace **umožňuje spekulovat, jak by se ony samy cítily v hypotetické situaci** a jak by se asi zachovaly. Již šestileté dítě je schopné odhadnout, jak se bude cítit při dvoutýdenní separaci od pečovatele (Cicchetti et al., 1990) a schopnost afektivního odhadu se stále zlepšuje. Proces sociálního srovnávání a expandující schopnosti v oblasti kognice přispívají ke komplexnějšímu a sofistikovanějšímu sebehodnocení a školáci jsou (oproti předškolákům) schopni mít svůj sebeobraz reálnější a konzistentní s tím, jak jsou nahlíženi druhými.

V mladším školním věku se objevuje i nesmírně významná schopnost - **introspekce**, která v předškolním věku a na počátku školní docházky chybí a tedy i možnost efektivněji a srozumitelněji monitorovat a uvědomovat si, externalizovat a verbalizovat, projevovat a odrážet svoje vnitřní prožívání. Schopnost **introspekce je významnou součástí autonomní *regulace emocí*** a v průběhu školních let se zdokonaluje (Selman, 1981), přičemž největší kvalitativní skoky ve schopnosti introspekce a interpretace vlastních pocitů se objevují právě mezi šestým a jedenáctým rokem (Casey, 1993; Harris et al., 1981).

Z hlediska afektivních procesů roste nadále **porozumění emocím a jejich kauzalitě**: děti v průběhu prvních let školní docházky **začínají postupně atribuovat emoce v závislosti na příčině a nikoliv v závislosti na výsledku** (Baird, Moses, 2001; Thompson, 1993; Jackson, 2003). Například v prvních třídách děti přisuzují druhému, pokud se mu něco dobrého či pozitivního stane, téměř výhradně emoci *štěstí*. Desetileté dítě naproti tomu přisuzuje typ emoce

druhému již v závislosti na skutečnosti, zda je dobrý výsledek vyvoditelný (1) z jeho vlastního úsilí, (2) ze spolupráce s ostatními nebo (3) z náhody a podle toho mu přisoudí prožitek emoce (1) *hrdosti*, (2) *vděčnosti* a *sounáležitosti* či (3) *překvapení* (Baird, Moses, 2001).

V rámci strategií *regulace emocí* si děti **především osvojují kognitivní strategie**: ***regulace emocí* se do značné míry stává vnitřní a kognitivní snahou** (Aldwin, 1994; Band, Weisz, 1988; Fields, Prinz, 1997), díky které ovlivňují svoje pocity a prožívání (Harris, 1989; Meerum Terwogt, Stegge, 1995; Saarni, 1999). Tříbí se i afektivní styl dítěte - např. některé děti preferují sebeobviňování a katastrofizaci nebo obviňování ostatních, zatímco jiné spíše přehodnotí situaci, hledají pozitiva anebo prostě jen „přepínají“ na prožitkově příjemné věci (Garnefski et al., 2007).

Školní děti již hlouběji rozumějí emočním procesům a aplikují tento vhled do schopnosti emoce expresivně regulovat: **reflektují a používají pravidla emočního projevu a v souladu s nimi dokáží emoce potlačovat, zakrývat, předstírat i simulovat** (Saarni, 1999; Thompson, 1990, podle Thompson, Goodvin, 2005). Šestileté děti ještě nejsou schopny s větší jistotou odhalit, že konkrétní emoce je simulovaná či maskovaná (Harris et al., 1989), zatímco školní děti jsou schopny monitorovat sebe sama a **využívat znalostí obecných i vlastních emočních procesů k sebeprezentaci** - např. cíleně pracují na zanechání pozitivního dojmu u osob, na kterých jim záleží (např. simulují *radost*, *zájem*) a eliminují negativní situace (odloží autentický projev emoce), aby se vyhnuly sankcím (Cole, 1986). Reakce dětí v tomto věku na jiné dítě je odlišná od reakce na dospělého ve stejné situaci (Langmeier, Krejčířová, 2006). Děti (zvláště pak děvčata) na konci období mladšího školního věku vypovídají, že projevují *vztek* méně často než jiné emoce s tím, že předpokládají, že projev *vzteku* přinese nepříjemné interpersonální následky (Underwood et al., 1999) nebo pocity *trapnosti* (Lemerise, Dodge, 2008). Výzkumy navíc tento dětský předpoklad potvrzují: děti, které projevují opětovně *vztek* vůči ostatním, bývají svými vrstevníky častěji odmítány (Eisenberg et al., 2000).

Rostoucí tendence projevovat společensky přijatelné chování a brát ohled na veřejné hodnocení reflektuje hlubší vhled školáků do jejich sociálního „já“.

Školní děti jsou si vědomi vlastních emocí, mají slušnou a stále rostoucí lingvistickou zásobu výrazů popisujících emoce, jsou schopni introspekce a sebereflexe a mají snahu zpracovávat i prožitky několika protichůdných emocí najednou (Langmeier, Krejčířová, 2006), rozšiřuje se i jejich porozumění emocím a schopnost anticipovat vlastní emoční stavy i usuzovat na emoční stavy jiných (Diamond, Aspinwall, 2003; Stegge, Terwogt Meerum, 2007). V mladším školním věku se porozumění emocím rozšiřuje v souladu s kontextem, ve kterém se děti pohybují (Slaměník, 2011; Výrost, Slaměník 2001): především se mění příčiny prožívaných emocí a atribuce těchto příčin se posouvá (i díky nové schopnosti introspekce) z vnější atribuce k identifikaci příčin vnitřních.

2. 3. 5 Pubescence a adolescence

Puberta je obdobím dramatických změn ve fyziologických procesech, kognitivních schopnostech a tudíž i emočních perspektivách. Je to období, kdy se rodí sexuální touhy a lásky, se vší bezuzdnou radostí, veselím, bolestí a trápením, které je provázejí. Je to také období, kdy většina pubescentů rekonstruuje svojí identitu, kdy podstupuje nevyhnutelný proces daný pohlavním dospíváním, změnou ve společenském statutu a u některých i nově nabytými schopnostmi v rovině kognice. Někteří pubescenti se zvolna posouvají do stadia formálních operací, které v sobě zahrnuje schopnost abstrakce, spekulace a možnost úsudku méně závislého na bezprostředně vnímaném prostředí a situaci (Piaget, 1961). Abstraktní myšlení umožňuje teenagerům přemýšlet o sobě a o druhých jinak než doposud a reflektovat konzistenci i diskrepance v emočním chování a prožívání i v osobnostních charakteristikách: **abstraktní myšlení umožňuje pubescentům nově přemítat o tom, co určité rozporuplnosti ve vnímání sebe sama, ve vlastním sebepojetí, znamenají pro integritu toho, kým jsou** (Harter, 1999, podle Thompson, Goodvin, 2005).

Z fyziologického hlediska jsou pubescenti vystaveni hormonálním změnám a hladinám hormonů, které zřejmě vyvolávají **emoce v intenzitě a významu, který nikdy předtím neprožívali** (Solodow, 1999). Často zápasí se silnými emočními reakcemi a obecně nízkou emoční stabilitou (Langmeirer, Krejčířová,

2006). Emoce jsou zakoušeny velmi intenzivně: jejich doposud nepoznaná síla a také novost některých prožitků se stává pro pubescenta a dospívajícího obtížně srozumitelná (kognitivně nová), a tím i energeticky velmi náročná a nutí jedince zabývat se svými stavy, nějak je vysvětlit a pochopit. Doposavad osvojený rámec chápání emocí a vlastních prožitků již nepostačuje a takřka se rozpadá.

S nově se rodícím sebepojetím, uvědomováním si sebe sama adolescenti často prožívají *strach* o to, co si o jejich „nové podobě" myslí ostatní a zda jsou jimi přijímáni – neustále revidují vlastní novost. Psychický vývoj, změny v kontextu, ve kterém jsou považováni jednou za děti a podruhé za dospělé, psychofyziologické změny a hormony atakované sebevědomí, vnímání vlastní pohlavní identity spolu se segregací do genderově stereotypních aktivit a zájmů (Ruble, Martin, 1998) se např. projevuje v přehrávání různých situací před imaginativním obecenstvem, ve fantazijním rozjímání či výmyslech a bajkách o své osobě (Thompson, Goodvin, 2005). Adolescenti mají představu ideálního „já", se kterým porovnávají a revidují svoje momentální osobní charakteristiky (Markus, Murous, 1986, podle Thompson, Goodvin, 2005). Nově konstruované „já" vede jedince až k trýznivým sebelustracím, které často mohou vyvolávat negativní emoce, jakými jsou *strach*, *smutek*, *deprese* či *znechucení* a *pohrdání* (Abe, Izard, 1999). Kognitivní a afektivní komponenta psychiky se radikálně mění a s ní i další sociální fenomény, jakými jsou třeba postoje. Celkově se objevuje silná touha po přijetí a opoře, která je nerozlučně spjatá se zranitelností vůči kritice či odmítání (Milgram, 1992, podle Jackson, 2003). Rozkolísanost sebepojetí se na druhé straně může projevovat i přehnanou sebedůvěrou, přeceňováním svých schopností, povýšeností, domnělou a manifestovanou oblíbeností (Výrost, Slaměník, 2001). Adolescenti vnímají rozmanitost osobností, jakými mohou být v různých sociálních kontextech a přemítají, která z těchto osobností (pokud vůbec) je jejich pravým „já" (Harter, Monsour, 1992).

V adolescenci jedinec vyrůstá z dětských rolí a začíná zaujímat role a činnosti dospělých – emancipace od pečovatelů má v tomto období největší potenciál. Dospívající se připoutávají ke svým vrstevníkům, navazují s nimi pevné vztahy a nově u nich hledají i sociální oporu (Furman, Buhrmester, 1992; Hazan, Zeifman, 1999). Pečovatelé jsou přesunuti do role rezervních attachementových figur (Weiss, 1982) a i jejich postoje jsou přijímány s rezervou (Lamborn, Steinberg, 1993; Ryan, Lynch, 1989). Attachement, který dítě internalizovalo

během prvních let života, je zřejmě v tomto období autonomně aplikován na jiné afektivní vztahy, na vztahy s vrstevníky.

Pubescence a adolescence celkově bývají obdobím tvrdé introspekce a destruktivní sebekritiky i sebevědomí. Ačkoliv psychické a sociální informační rezervoáry, schopnosti a dispozice jedince nebyly nikdy dříve takto mnohovrstvé a mnohozdrojové, vše se navíc objevuje v nové formě a hlavně nové kvalitě nahlížení na sebe sama. **Dosažení a ovládnutí schopnosti *regulovat emoce* je tak sice staronovým, ale v tomto období významným a zároveň nejriskantnějším vývojovým milníkem** (Adrian et al., 2009). Neschopnost *regulovat emoce* v takto stresujícím a energeticky náročném období může v nešťastném případě vyústit v chování, které brání dalšímu sociálně adekvátnímu vývoji jedince (Frydenberg, 2008). Dospívání s sebou nese změny v afektivitě a *regulaci emocí*, kdy je třeba znovu své emoce poznat, poznat nově svůj prožitek, reakci, expresi, a to v prostředí a kontextu, které vykazují zcela čerstvé (dospělé) požadavky. Regulační strategie mají potenciál být rozvinuty a ovládnuty v celé šíři, přičemž v období pubescence a adolescence nabývají významu především **sociální strategie *regulace emocí***. Dospívající se mnohem více než dříve angažují a participují v sociálním prostředí a je nutné si uvědomit, že síť poskytovatelů sociální opory se významně rozšiřuje ve směru k vrstevníkům. Z výzkumů vyplývá, že jako důležitější je teenagery hodnocena právě sociální opora od přátel a přátelé mají také poprvé na jejich chování a prožívání (a teenageři na chování a prožívání svých přátel) vliv - v některých oblastech najednou větší než rodiče (Bockhorst et al., 2010; Hazan, Zeifman, 1994; Steinberg, Silverberg, 1986). Nápadně větší kompetence mají také dospívající i z hlediska možnosti výběru s kým se budou stýkat, za jakých okolností a kdy – v adolescenci si jedinci mohou do značné míry aktivněji vybírat prostředí např. sociálních interakcí a autonomně ovlivňovat četnosti prožívaných emocí např. prostřednictvím situační selekce (Gross, 1998; Gross, Munoz, 1995) nebo plánování (Frydenberg, 2008).

Dospívající jsou choulostivější a zranitelnější při hledání a ověřování nových regulačních strategií, což nejednou znamená tendenci k riskantnějšímu chování: často se v tomto období objevují i jednoduše dostupné (a ne příliš šťastné) substituční strategie *regulace emocí* typu alkohol, farmaka, nikotin,

drogy (Brandon, 1994, podle Gross, Munoz, 1995; Hall et al., 1993; Wulfert et al., 2002), šikana (McCluskey et al., 2004) nebo třeba změny v jídelních návycích (Kalavana et al., 2010). Maladaptivní regulační strategie se typicky objevují právě v tomto celkově exponovaném a zároveň obnaženém období. Přetíženost a novost psychických i fyziologických procesů je v pubertě a adolescenci jasným fenoménem a může se projevovat šetřením vlastních kapacit: teenager se uchyluje nejenom k černobílému vnímání světa, ale nejednou i k jednoduchým, rychlým, dostupným a energeticky méně náročným (či naopak energeticky dobíjejícím) strategiím *regulace emocí*.

2. 3. 6 Dospělost

V časné dospělosti je završeno zrání kognitivních, afektivních i fyziologických struktur, ale v souladu s mnoha jinými autory (např. Gross, Munoz, 1995; Gross, Thompson, 2007a,b, ad.) se domníváme, že **emočně regulační procesy se nutně vyvíjejí a mění** (minimálně v souladu se změnami v sociálním kontextu) **i v průběhu tohoto období**. Zároveň však *regulace emocí* vykazuje již značné prvky stability, jedinci mají svůj typický regulačně afektivní styl, přičemž nápadné a radikální změny v tomto stylu v období dospělosti bývají pro vnější okolí signálem, že se s jedincem nebo v jeho okolí něco závažného děje. Ačkoliv *regulace emocí* je již internalizována, automatizována a probíhá povětšinou bez nutné pozornosti jedince, to, co moduluje *regulaci emocí* v dospělosti (mimo tyto zaběhnuté mechanismy) bývají sociální vztahy a interakce (Carstensen, 1993; Carstensen, Charles, 1998; Gottman, Levenson, 1992). V časné dospělosti dochází např. k separaci jedince od rodiny, ke změnám rolí v rodinných a pracovních vztazích, k prvním hlubokým milostným vztahům a *regulace emocí* je tak přirozeně více externalizovaná, nežli v období pozdní dospělosti a stáří (Craig, Baucum, 2002). Strategie *regulace emocí* v dospělosti jsou vedle sociálních norem a pravidel projevu platných pro dospělé formovány (ne/formálními) i pravidly *regulace emocí* v pracovním prostředí (nutná příjemnost, projev *zájmu* a *radosti* z komunikace se zákazníkem, všudypřítomný úsměv prodejce nebo naopak kamenná tvář hradní stráže). Významným mediátorem *regulace emocí* je i osobní historie a rostoucí životní zkušenost

s efektivitou a následky (benefity, ztrátami) jednotlivých strategií emoční regulace.

Během dospělosti až do stáří se jedinec **zdokonaluje ve výběru a uplatňování kognitivních, behaviorálních, sociálních a dalších strategií regulace a je při jejich uplatňování efektivnější** (Blanchard-Fields, 2007; Carstensen, 2006). Změny v *regulaci emocí* se objevují v souvislosti **s motivací a cíli jedince**. **Carstensenové teorie sociemocionální selektivity** (Carstensen, 2006; Carstensen et al., 1999; Charles, Carstensen, 2007) v souvislosti s *regulací emocí* v dospělosti a stáří tvrdí, že časová perspektiva (respektive vědomí blížící se smrti) je dominantní silou, která formuje lidskou motivaci a snažení: lidé podle této teorie mají vědomou nebo podvědomou znalost toho, kolik času jim zbývá a jakmile začnou vnímat svojí blížící se konečnost, **napínají svoji pozornost k emočně významným aspektům a cílům života a selektují situace, které mají jiné než afektivně prožitkové cíle**. Je samozřejmě otázkou, nakolik je tento princip afektivní selekce vědomý či nevědomý. Carstensenová et al. (2003) ve své práci rozlišují explicitně orientaci **na kognitivní cíle** (knowledge-related), neboli soustředěnost na nové zkušenosti a hledání nových informací, a **na afektivní cíle** (emotion-related), které vyvstávají kolem vlastní afektivity a afektivity ostatních. Zatímco afektivní cíle jsou významné především v dětství, významnost kognitivních cílů se uplatňuje v době dospívání a mladé dospělosti, než se znovu upozadí před afektivními cíli ve střední a pozdní dospělosti a ve stáří. Teorie socioemocionální selektivity je hédonicky laděná: s rostoucím věkem máme tendenci méně plýtvat fyzickou energií a vybírat takové situace, ve kterých je vyšší pravděpodobnost maximalizace pozitivních emočních prožitků (Charles, Carstensen, 2007). Dospělí a starší lidé **upřednostňují pozitivní a emočně významné situace, vyhledávají pozitivní pocity a vyhýbají se negativním emočním prožitkům a zkušenostem** (Carstensen et al., 1999).

S věkem se rovněž **mění priority při zhodnocení situace**, která vyvolává emoce, a tudíž i regulační strategie mají jiné vstupní informace. Výzkumníci zjistili, že v mladší dospělosti (do 30 let) mají lidé např. tendenci věnovat větší pozornost negativním informacím oproti pozitivním jak při formování názoru (Kanouse, Hanson, 1972), tak například při rozhodování (Tversky, Kahneman,

1991). Negativní informace jsou mladými dospělými mnohem déle zvažovány a je i obtížnější je zpochybnit (Baumeister et al., 2001; Rozin, Royzman, 2001). Mladší lidé si i zapamatují lépe negativní informace oproti pozitivním (Dewhurst, Parry, 2000; Ochsner, 2000), ačkoliv ne všichni tato zjištění potvrzují (srov. např. Grühn et al., 2005).

V pozdní dospělosti (oproti mladší a střední) dochází k odklonu pozornosti od negativních informací směrem k neutrálním a pozitivním (Berntsen, 2001): starší dospělí jsou oproti mladým schopni atribuovat více pozitivních souvislostí rozhodnutím, která učinili (Charles et al., 2003; Mather, Johnson, 2000). S těmito kognitivními změnami úzce souvisejí i změny v *regulaci emocí*, kde dochází k přeměně interpretace vstupních informací, se kterými jedinec při regulaci pracuje. Uvažuje-li dospělý s přibývajícím věkem o situaci apriori pozitivněji než dříve, jeví se i regulační strategie **přehodnocení situace** (reappraisal) jinak významná a ve stáří i zřejmě méně náročná, lépe dostupná a snadněji využívaná než např. v mladší dospělosti (McRae et al., 2012). Přehodnocení či znovuzhodnocení situace je jednou z nejčastěji využívaných strategií dospělých: například adolescenti využívají tuto strategii nápadně méně často (Garnefski et al., 2007). Přehodnocení situace je v dospělosti spojeno i s vyšší četností pozitivních prožitků (Gross, John, 2003) a pozitivnějším přístupem k životu. Dospělí lidé s přibývajícím věkem uvádějí, že jsou si vědomi lepší schopnosti svoje emoce regulovat (Gross et al., 1997).

Z výše uvedeného vyplývá, že i období dospělosti je etapou změn v *regulaci emocí*. V průběhu tohoto dlouhého období dochází k **zefektivnění** využívání strategií *regulace emocí*, **k prioritizaci některých kognitivních strategií** (zvláště pak přehodnocení situace) před jinými strategiemi a **ke změnám v hodnocení situace**, **kdy se snižuje zaměřenost na negativní informace, a tudíž i náročnost některých kognitivně regulačních strategií**. Dospělí jsou si vědomi, že svoje regulační strategie umějí využívat lépe tak, aby se v životě cítili dobře, a pozitivnější přístup mají i k řešení problémů (Blanchard-Fields, 2007; Carstensen et al., 1995).

2. 3. 7 Stáří

Laické a někdy možná stereotypní chápání vývoje člověka nabízí pojetí, že se lidé s věkem stávají méně emocionálními: afektivní plnost časné dospělosti zeštíhlí cestou přes střední dospělost, až se přemění v chladnou racionalitu stáří (Bromley, 1990). Emoční prožívání a *regulace emocí* podle některých autorů (např. Langmeier, Krejčířová, 2006) nabývá ve stáří kvalit racionality a nadhledu.

Z hlediska skutečností, které máme k dispozici, panuje mezi výzkumníky shoda v tom, že emoční zkušenost je neodmyslitelná od kognice, motivace a osobnostních či situačních proměnných a že v období stáří prokazatelně klesají schopnosti jedince při využívání některých psychických funkcí (Langmeier, Krejčířová, 2006; Lazarus, 1991; Slaměník, 2011; Stein, Levine, 1989). V této souvislosti je např. vyšší věk spojován s kognitivními obtížemi, konkrétně např. se schopností zaujmout a sledovat hledisko někoho jiného (Bailey, Henry, 2008), s rozbíhavým myšlením (Pushkar et al., 2000) anebo s tendencí k předsudkovým a stereotypním postojům nebo necitlivým komentářům (von Hippel, Dunlop, 2005; von Hippel et al., 2000). Proti těmto zjištěním však stojí šetření, která poukazují na skutečnost, že afektivní procesy nepodstupují stejnou cestu „úpadku“ jako procesy kognitivní, motorické či biologické (Antonucci, 2001, podle von Hippel et al., 2008; Charles, Carstensen, 2007). Senioři podle výzkumů mají tendenci vyhledávat spíše pozitivní informace (Carstensen, Mikels, 2005; Gross et al., 1997), méně často uvádějí negativní skutečnosti a vzpomínky v rámci běžné, každodenní zkušenosti (Almeida, Horn, 2004) a kladou vyšší důraz na kvalitu vztahů se svými blízkými (Charles, Carstensen, 2007). O starším věku se v souvislosti s afektivitou někdy mluví jako o **paradoxu well-beingu ve stáří**, tedy skutečnosti, že starší lidé, ačkoliv musí čelit mnoha životním ztrátám (v rovině kognitivní, motorické a biologické, v rovině zdraví, osobních či sociálních ztrát a často i změn v ekonomickém statutu), které by měly vést spíše ke snížení životní spokojenosti, vykazují oproti očekáváním vysokou hladinu pozitivní afektivity a well-beingu (Labouvie-Vief et al., 1995, 2007; Magai, 2001). Starší věk paradoxně není spojován s vyšší četností prožitku a reflexe negativních emocí a distresu (Carstensen et al., 2000; Gross et al., 1997): např. v sebeposuzujících výpovědích respondentů naopak klesá frekvence *deprese*,

smutku a *rozladěnosti*. Starší osoby vnímají každodenní stresory jako méně časté a méně ohrožující než mladí lidé a hovoří oproti mladším i o menší tendenci k negativní reaktivitě po konfliktní události (Carstensen, Charles, 1998; Carstensen et al., 2000). Labouvie-Vief et al. (1989) uvádí, že **negativní afektivita má od dospělosti ke stáří spíše sestupnou tendenci**, **senioři umějí lépe emoce kontrolovat a subjektivně lépe emocím rozumějí, zatímco u pozitivní afektivity jsou změny oproti mladšímu věku nepatrné. V souladu s tímto a teorií socioemocionální selektivity Carstensonové někteří autoři upřesňují** (např. Isaacowitz, Smith, 1999, podle Ehrlich, Isaacowitz, 2002), **že vyhýbání se negativním pocitům a selekce negativních afektivních zkušeností má za výsledek lepší a efektivnější *regulaci emocí* a stejně tak efektivnější *regulace emocí* má za následek nižší četnosti nechtěných negativních prožitků**.

Výsledky výzkumů zabývajících se vztahy mezi věkem, četností afektivních prožitků a emoční regulací jsou však velmi nejednoznačné ba protichůdné. Starší lidé ve výzkumu Lawtona a jeho kolegů (1992) měli v sebeposuzujících výpovědích zaměřených na *regulaci emocí* tendenci častěji souhlasit s výroky typu „Pláču jen ojediněle“ nebo „Ať už se cítím veselý nebo smutný, navenek vypadám stále stejně“ a „Nerad se projevuji emocionálně – ať už se jedná o pozitivní či negativní emoce“, tedy s položkami, které indikují rostoucí tendenci k emoční kontrole **ve směru k neprojevení emoce (expresivní supresi) a pokles v intenzitě afektivních prožitků ve vyšším věku**. Naproti tomu Malatesta a Kalnok (1984; podle Gross et al., 1997) nenašli u různých kohort žádné věkové souvislosti s kladnou odpovědí na položky typu „Říkám, co cítím“ nebo „V chování dávám průchod svým pocitům“. Jiní autoři pokles v intenzitě emočního prožívání na základě svých výzkumů potvrzují pouze v souvislosti s negativní afektivitou (Barrick et al., 1989; podle Gross et al., tamtéž) a další autoři dokonce žádné rozdíly mezi věkovými kohortami v souvislosti s emocionalitou nenalezli (viz např. Malatesa et al. 1987; Levenson et al., 1991). Některé výzkumy ukazují, že každodenní četnosti pozitivních prožitků s věkem narůstají a negativní klesají (Mroczek, Kolarz, 1998), jiné výzkumy uvádějí, že četnosti emočních prožitků od dospělosti ke stáří spíše klesají a mají i nižší intenzitu (Diener et al., 1985; Lawton et al., 1992).

Co se týče změn v emoční expresivitě, jsou výsledky výzkumů podobné: Malatesa et al. (1987) nenašli žádnou souvislost mezi věkem a projevem emoce (zachyceným ve výrazu tváře respondentů) při vybavování si emočně silných epizod a ani Levenson et al. (1991) nenašli rozdíly v expresivitě mezi mladými a staršími participanty během emočně zaměřených úkolů, které měly expresivní chování vyvolávat. Naproti tomu pokud se jednalo o interakčně zaměřené experimentální úlohy, bylo zjištěno, že starší manželské páry (kolem 64 let) oproti párům střední dospělosti (kolem 44 let) projevovaly méně humoru, *zájmu*, *zlosti*, *znechucení*, *hádkychtivosti* a *sebelítosti* v rozhovorech zaměřených na konfliktní situace a emočně signifikantní momenty v jejich vztahu (Carstensen et al., 1995).

Z analýzy výše uvedených i dalších výzkumných studií vyplývá, že se doposud nepodařilo spolehlivě prokázat, zda jsou (nebo nejsou) rozdíly nebo změny v četnosti prožívání a v *regulaci emocí* ve starší dospělosti a stáří a zda lze u starších lidí přesvědčivě identifikovat zvýšenou tendenci např. k neutralizaci nebo supresi emocí a sníženou intenzitu a frekvenci každodenních prožitků oproti věku mladšímu. Z nejasností ve výsledcích latentně vyplývá, že ve stáří pravděpodobně nedochází k úpadku afektivity, ale afektivita zůstává podobná, jako v předchozím období, jen je jinak jedincem vnímána, prožívána a interpretována. Pro pozitivnější prožívání stáří hovoří výzkumy Carstensenové (1993, Carstensen et al., 1995) a koncepce, že senioři omezují svoje sociální kontakty a vztahy na ty, které jsou pro ně významné, přínosné a uspokojivé (např. rodina, přátelé) a selektují nechtěné sociální interakce (Gross et al., 1997, Carstensen et al., 1999). Lze však usuzovat na interpersonální rozdíly ve vývoji afektivity ve stáří. Senioři se pravděpodobně chovají a prožívají v souladu se svými potřebami a cíli – nelze jednoduše shrnout, že všichni senioři upřednostňují pozitivní vztahy a interakce: bezpochyby existují i jedinci, kteří naopak vyhledávají konflikty, rádi se rozčílí a negativní afektivita pro ně má nadále prioritní význam. Domníváme se, že ve stáří jsou jedinci pravděpodobně efektivnější v některých strategiích *regulace emocí*, zvláště pak v preventivní situační selekci. Emoční schopnosti ve stáří dorostly do stádia **emoční komplexity** (Labouvie-Vief, 2003; Ready et al., 2011) a senioři se soustřeďují více na vlastní autenticitu a individualitu namísto plnění a sledování sociálních norem a pravidel. V tomto ohledu však usuzujeme na značné mezikulturní rozdíly

– může být silně poplatný individualistickým hodnotám a západní hodnotové orientaci obecně.

Posledním věkem člověka můžeme uzavřít i celou kapitolu vývoje *regulace emocí*. Cílem kapitoly bylo poukázat na dynamiku procesu *regulace emocí* v průběhu celého života, který bývá někdy nešťastně označován jen za vývojový cíl období dětství, ukázat jej z více perspektiv a nabídnout i některé otázky k diskusi v souvislosti s *regulací emocí* v různých etapách života jedince.

KAPITOLA 3. REGULACE EMOCÍ A ZDRAVÍ JEDINCE

Regulace emocí úzce souvisí se zdravím jedince, s pocity osobní pohody a celkovou kvalitou života (Consedine et al., 2002; Cooper, Faragher, 1992; Diamond, Aspinwall, 2003; Diener, 1984, 2000; Greer, Morris, 1975; Mendes et al., 2003; Traue, Pennebaker, 1993; Vingerhoets et al., 2008). Emoční inhibice, respektive suprese emocí, je (oproti emoční expresi) pojímána jako nezdravý způsob nakládání s emocemi, zvláště v takových případech, kdy se k němu přistupováno chronicky. Už v první třetině dvacátého století Dunbarová (1935, podle Traue, Pennebaker, 1993) popsala a katalogizovala více než 100 psychosomatických onemocnění, která jsou spojena s potlačováním konkrétních emocí a Alexander o dvacet let později (1950, podle Cacioppo, 2009) identifikoval skupiny emocí, které, pokud jsou blokovány, vedou k jasně identifikovatelným zdravotním obtížím.

Mnohé výzkumy ukazují na potencionální ohrožení zdraví (health risk) ve spojení s emoční supresí. Například podle Cole et al. (1994) lidé, kteří nadměrně inhibují svoji emocionální zkušenost, mohou pociťovat obtíže, mají-li reagovat spontánně a rovněž mohou mít tendenci vyhýbat se důležitým prožitkům a interakcím. Již Seleyho koncepce stresu (1956) poukázala na skutečnost, že aktivita jedince (např. exprese či přehodnocení situace) při akutních stresových událostech je prospěšná. V několika výzkumech (viz např. Pennebaker, 1995; 1997; 1999, 2004; Pennebaker, Seagal, 1999; Traue, Pennebaker, 1993) bylo prokázáno, že sebeotevření/exprese snižuje stres a zlepšuje jak psychické, tak fyzické zdraví. Pennebaker (1995, 1997, 1999, 2004) se dlouhodobě zabývá pozitivním a léčivým účinkem exprese emocí prostřednictvím psaní deníků, denních záznamů anebo zachycováním pocitů v příbězích o skutečnostech, které jsou pro život jedince významné, hluboké nebo traumatické a těžce snesitelné (Pennebaker, Seagal, 1999). Zachycování (ať už vlastních či imaginárních) prožitků psanou formou má podle Pennebakera a dalších studií (viz např. Pennebaker, Seagal, 1999) srovnatelný terapeutický význam jako mluvení o vlastních prožitcích. Levy et al. (1988) zjistili, že vyjadřování pocitů *radosti* je asociováno s lepší prognózou diagnózy rakoviny prsu a podobně Derogatis et al. (1979) v prospektivní studii zjistili, že pacienti, kteří nakonec přežili závažnou nemoc, měli společné to, že vysoce skórovali v projevu negativních emocí: avšak

pacienti, kteří byli schopni (na základě sebeposouzení) projevovat více *hostility*, *agrese*, pocitů *viny* a *deprese* přežívali déle oproti pacientům, kteří v sebereflexi zachycovali své negativní emoce méně.

Fyziologický systém aktivovaný každodenními nároky není pouze ochranným štítem člověka 21. století - dovede mu i ubližovat. Mnozí autoři (např. Bulter et al., 2003; Gross, Levenson, 1997) empiricky ukázali, že suprese emoční reakce, která se přirozeně žene na povrch při silné afektivní situaci, vyžaduje dokonce vyšší fyziologickou aktivaci (má větší metabolické požadavky) než projev této emoce (např. *znechucení*). Mnohé každodenní nelibé a emoce vzbuzující zážitky[9] (dopravní zácpa, nefunkční počítač, ztracená data, pokažená práce, marketingový telefonát nabízející výhodnou půjčku) nejsou charakteru, že se s nimi dá bojovat nebo se před nimi dá utéct či zůstat ve stuporu a pozici mrtvého brouka, a přesto mají značné metabolické, somatické i psychické nároky. Suprese každodenních „drobných" emocí a procesů, které jsou s nimi fyziologicky spojeny, tak silně ovlivňuje naše zdraví.

Mezi emocemi a nemocemi je velmi úzká vazba: projev některých afektivních jevů, jakými jsou deprese či úzkost, agresivita, hostilita či neuroticismus, jsou za nemoc běžně pokládány. Změny v emocích a jejich regulaci se často projevují před diagnózou nemoci, často nemoc signalizují (např. *lítost*, *náklonnost*, *smutek*, *osamělost*, *nespokojenost*). Emoce se objevují v okamžiku diagnózy (*hrůza*, *úleva*, *smutek*, *radost*), v průběhu léčby (*únava*, *beznaděj*, *optimismus*, *heroismus*) a i po odeznění choroby. Mechanismus těchto změn není doposud přesně popsán, ale obvykle se v literatuře (např. v rámci koncepce stresu) vliv emocí na zdraví jedince pojí s hypothalamo-hypofyzární adrenální osou (HPA axis), jejímž prostřednictvím jsou ovlivňovány další neuroendokrinní, imunologické a somatotrofní systémy. Skutečnost, že emoce mají okamžitý vliv na fyziologický systém člověka, je těžko zpochybnitelný, vememe-li v úvahu např. omdlévání pacientů při odběru krve a podobné příklady.

V literatuře nacházíme mnohé výzkumy, které vymezují souvislosti mezi potlačováním silných (obvykle negativních) emocí a vážnými civilizačními chorobami, např. rakovinou. Podle Bucka (1993) negativně laděné emoční stavy, jakými jsou *deprese*, *bezmocnost*, *stud*, pocity ztráty někoho či něčeho se často

[9] V anglicky psaných textech se v této souvislosti setkáváme s pojmem „hassles" či „minor stressors".

vyskytují blízko klinicky diagnostikovaného počátku rakoviny a neschopnost tyto emoce vyjádřit bývá chápána jako predispozice k rakovině. Mnozí autoři na základě vlastních výzkumů (např. Cooper, Faragher, 1992; Greer, Morris, 1975) uvádějí, že většina žen, u kterých byla diagnostikována rakovina prsu, mají společný jeden faktor - a tím je právě tendence potlačovat emoce, zvláště pak *zlost*. Kolektiv autorů v čele s Grossarth-Matickem (Grossarth-Maticek et al., 1982; Grossarth-Maticek et al., 1985) v prospektivní studii zjistil, že z 1353 obyvatel jugoslávských vesnic, jedinci, u kterých se nakonec rozvinula rakovina, vysoko skórovali v osobnostní dimenzi „racionalita – anti-emocionalita“, která zachycovala tendenci k potlačování emocí (opět zvláště *zlosti*) a tendenci držet kontrolu nad emočními impulsy. Ačkoliv je tato studie některými autory vnímána jako zmanipulovaná (např. Van der Ploeg, 1991), i jiní autoři na základě vlastních studií (např. Cox, Mackay, 1982; Greer, Morris, 1975; Gross, 1989; McKenna et al., 1999; Spiegel, Kato, 1996) došli k podobným závěrům.

V literatuře je přesvědčivě popsáno několik typů chování, pro které je charakteristický určitý způsob nakládání s emocemi (obvykle projev či potlačování) v souvislosti s náchylností k určitému typu onemocnění. Chování typu A (CHTA) je spojeno s hostilitou a projevem emoce *zlosti*, iritabilitou, asertivitou až agresivitou, jakožto (spolu s dalšími faktory) prediktorů kardiovaskulárních onemocnění (Powell, 2000; Williams, 1989, podle Šolcová, Kebza, 2006). U chování typu C (CHTC), které jsme popsali výše na základě prací Grossarth-Maticeka, se objevují strategie popírání a potlačování emocí, zvláště negativních, racionalita a antiemocionalita a CHTC je dáváno do souvislosti s karcinogenními onemocněními. Osoby s CHTC se projevují patologickou příjemností (pathological niceness), přehnanou ochotou (over-compliance) a až heroistickým chováním (Baltrusch, 1991). Poslední a nejnověji definovaný typ chování, který úzce souvisí s *regulací emocí*, je chování typu D (CHTD, Denollet, 1991) a je charakteristické tendencí k vyšší frekvenci prožívání negativních emocí a zároveň k potlačování projevu (supresi) těchto emocí v sociálních interakcích. Osoby s CHTD jsou rovněž náchylnější ke kardiovaskulárním onemocněním a to dokonce více než osoby s CHTA (Pedersen, Denollet, 2003)

Celkově je potlačování emocí vnímáno spíše jako škodlivé ve vztahu ke zdraví (Mendes et al., 2003). Psychosomatických onemocnění, která se

nejčastěji objevují v souvislosti s inhibicí emocí, je vedle rakoviny a kardiovaskulárních onemocnění celá řada – artritida a astma (např. Diamond, 1982; Harburg et al., 1973; MacDougall et al., 1985), hypertenze (Tomaka et al., 1997), změny v imunitě (Glaser, Kiecolt-Glaser, 1994), psychiatrická onemocnění typu anorexie a bulimie (viz např. Bekker, Spoor, 2008) a celá paleta dalších. Lze se domnívat, že pečlivější práce s emocemi umožňuje lépe zvládat nároky vnějšího prostředí a zároveň nezanechávat destruktivní škody na jeho zdraví. Například Dunn et al. (2009) uvádějí, že se jeví jakožto lepší strategie práce s emocemi „připuštění si“ a „přijetí“ i silných negativních emocí oproti jejich potlačení nebo cílenému vyhýbání se situacím, ve kterých se mohou vyskytnout. Které emoce však máme nejčastěji tendenci potlačovat v našem sociokulturním prostředí? Ve studii, kterou v této části práce uvádíme, se zabýváme porovnáním zdravých a nemocných jedinců z hlediska četnosti prožívání jak pozitivních, tak negativních emocí a dále tyto soubory porovnáváme i z hlediska strategie *regulace emocí*.

3. 1 Emoční frekvence, regulace a celková hédonická bilance u souborů dospívajících, zdravých a nemocných dospělých[10]

Emoce se promítají do každého aspektu lidského života a v psychologii patří k základním tématům zkoumání. Jak jsme již uvedli, z teorie i empirie je zřejmé, že se kromě jiného významnou měrou podílejí na zdravotním stavu jedince, kvalitě života, osobní pohodě, zvládání zátěže, atd.

Kterou emoci však prožíváme nejčastěji? A jak často se v životě setkáváme s emocemi, které jsou řazeny k emocím primárním a jsou oblíbeným tématem výzkumných studií? A když už se u nás nějaká ta emoce objeví, máme tendenci jí projevit? Jaká bude strategie emoční regulace? A co dospívající, prožívají stejné emoce jako dospělí? A jak emoce regulují? To jsou otázky, které jsme si kladli na začátku této studie a které vedly ke dvěma základním cílům našeho výzkumu: zjistit (1) které emoce respondenti prožívají nejčastěji a (2) jak s nimi nakládají, jakým způsobem mají tendenci emoce regulovat.

Část 1. Četnosti výskytu vybraných emocí

Frekvence výskytu určitých emocí[11] jsou nejčastěji zachycovány ze tří základních perspektiv: (1) výzkumy soustřeďující se na *„globální“* výpovědi respondentů o (a) prožitých, (b) očekávaných a (c) někdy také o ideálních emočních stavech. Získaná data pak mají obvykle podobu škálově zachycené odpovědi na otázky typu „Jak často prožíváte zlost?“ nebo „Nakolik očekáváte, že budete před zkouškou nervózní?“ případně „Jak často by prožívala ideální osoba v ideálním životě následující emoce?“ (např. Kuppens et al., 2006; Levine et al., 2001; Scollon et al., 2007; Schwarz et al., 2006).

[10] Studie vznikla jako Interní grant FF UK na specifický výzkum č. 224103: Výskyt a regulace emocí. Naše díky patří spoluautorům – dr. I. Slaměníkovi a dr. J. Lukavskému. Dále pak doc. Peteru Tavelovi, dr. Radce Krpcové, dr. Jaroslavu Jirmanovi, Denise Weisbauerové, výcvikové skupině J. R. a respondentům. Tato studie byla pod stejným názvem publikována v Československé psychologii 2008/1.

[11] V tomto šetření nerozlišujeme (především kvůli metodologii výzkumu) mezi emocemi, pocity a dalšími afektivními jevy: v této studii nazýváme všechny sledované afektivní jevy jednoduše emocemi. Důvodem je, že zkoumaný seznam emocí vytvořili studenti v rámci hledání prototypické emoce: jednotlivé výrazy (např. přátelství) tak často nesplňují definiční „parametry“ emoce, jak je z teorie známe; na druhou stranu reprezentují spontánní, laické přesvědčení o emocích.

Dalším typem jsou výzkumy soustředěné na (2) aktuálně prožívané afektivní stavy. Emoce bývají zachycovány „*on-line*“ během dne: např. 5x za den v průběhu jednoho týdne se v nepravidelných intervalech ozve signál a respondent zaznamená, jak se v danou chvíli cítí (viz např. Stone et al., 1999, podle Kahneman et al., 1999).

Posledním typem je (3) retrospektivní zachycování emočních prožitků pomocí situačně laděných dotazníků. *Epizodické dotazníky* se nejprve zaměřují na prožité situace (epizody) během určitého časového úseku obvykle jednoho dne: respondent detailně pomocí průvodních otázek popíše, co dělal od rána do večera, jakoby si psal záznam do deníku, a v další části se dotazník věnuje emočním procesům, které se v jednotlivých epizodách objevovaly (viz Kahneman et al., 2004, Schwarz et al., 2006).

Mezi daty získanými z těchto tří výzkumných variant bývají poměrně značné rozdíly. Retrospektivní globální výpovědi se často liší od dat získaných prostřednictvím on-line dotazníků nebo dotazníků epizodických, jinými slovy záznamy o „vzpomínaných“ emocích se liší od záznamů emocí „momentálně“ pořízených (Kahneman et al., 1999, 2004; Kim-Prieto et al., 2005; Levine et al., 2001; Schwarz et al. 2006; Scollon et al., 2007). Čím je to dáno? Podle Kahnemana et al. (1999, 2004) je to způsobeno typem vstupních informací: zatímco u retrospektivních globálních výpovědí nám reálně proběhnuvší pocity neslouží jako relevantní zdroj informací, protože již odžité emoce nejsou introspekci přístupné, ale podléhají libovůli paměťových mechanismů, u „on-line“ dotazování zaznamenáváme skutečné, momentální prožitky. Podle Kim-Prieto et al. (2005) je zkreslení mezi retrospektivními a momentálními daty zapříčiněno tím, že emoční paměťové stopy nejsou uloženy v konzervovaném stavu, ale jsou svými nositeli neustále rekonstruovány v souladu s tím, jak se mění jejich přesvědčení, hodnoty, motivace, zhodnocení vzniklé situace apod. Zajonc (1980, podle Levine et al., 2001) či LeDouxe (1992, tamtéž) se domnívají, že vzpomínky na emoční prožitky jsou ukládány do paměti jinam a jinými mechanismy než např. vzpomínky na události.

Podle Haybrona (2007) žijeme v „afektivní ignoranci“, nejsme si schopni uvědomit, do paměti uložit a později vybavit všechny emoce, které se v průběhu

dne objeví a nepřekročí při tom určitý (běžný) stupeň intenzity: všichni nemůžeme být tak introspektivní jako Proust!, poznamenává autor. Obecně jsme poměrně slepí vůči tomu „jak se máme“ a retrospektivní sebeposuzující výpovědi se pak zdaleka nemusejí shodovat s realitou. Problémem je podle Haybrona i skutečnost, že emoce mají z definice daný předmětný charakter (*strach* z něčeho, *zájem* o něco atd.) a v dotaznících jsou často předmětnosti prosté („jak často prožíváte *strach*?“), což nijak neulehčuje jejich znovuvybavení (tomuto úskalí například předchází Kahnemanova „epizodická“ metoda DRM). Haybron však ponechává stranou skutečnost, že se v běžném, každodenním životě naprostá většina emocí odehrává v interpersonálních vztazích, kde se emoce rychle střídají a mají obvykle krátkodobá trvání. Paměťově zaznamenávány a uchovávány jsou pak jen ty emoce, které mají vyšší prožitkovou intenzitu nebo takové emoce, které se v rámci určité epizody objevily až na jejím konci (viz „peak-and-end“ pravidlo, Fredericson, 2000).

Vraťme se však zpátky k tomu, z čeho mysl vychází při úsudku, které emoce prožíváme a jak často. Materiál, který paměť poskytuje při tomto generování globálních výpovědí o emočních prožitcích a jejich frekvenci, není dosud rozklíčován, ale lze usoudit, že je složený z mnoha proměnných. Jsou to např.

- **kulturní normy** - euroamerické kultury bývají v retrospektivních globálních studiích *šťastnější* než asijské kultury, což koresponduje s individualistickou normou, že být šťastný je žádoucí a důležité (viz např. Oishi, 2003, podle Scollon et al., 2007; Scollon et al., 2004);
- **osobnostní struktura** - z některých výzkumů vyplývá, že se lidé liší v emočním prožívání více mezi sebou než mezikulturně (viz např. Kuppens et al., 2006) a že kupříkladu extraverti uvádějí více pozitivních emocí než introverti (viz např. Kačmárová, 2007, ale i kap. 4 tohoto rukopisu);
- **pohlaví respondenta**, respektive stereotypy s ním související - ženy v některých typech výzkumů zaznamenávají, že prožívají více emocí než muži (viz např. Robinson et al., 1998);
- **hodnoty, motivace a sebepojetí** - častěji jsou zaznamenávány ty emoce, které korespondují se sebepojetím respondenta (viz např. Levine et al., 2001; Diener et al., 1984);

- momentální **nálada** respondenta, ale i různé **situační proměnné** – např. v přítomnosti handicapovaných lidí respondenti uvádějí více pozitivních emocí (viz např. Morris, 1999, podle Haybron, 2007);
- a často **interpretace** zadání v **dotazníku** typu časových údajů či hustoty škály (viz např. Winkielman et al., 1998).

Soubor těchto a mnoha dalších proměnných tvoří suverénní zdroj informací, který vyplňuje mezeru v heuristicky zpracovaném osobním přesvědčení o prožitých emocích. Retrospektivní globální výpovědi jsou pak také dynamickou reflexí skutečnosti, jak jsou emoce v průběhu času tvarovány a modifikovány (Robinson, Clore, 2002a). Podle některých autorů (např. Robinson, Clore, 2002a; Scollon et al., 2005) lze usuzovat, že globálními výpověďmi, které jsou mimo jiné charakteristické pro většinu klinických dotazníků ptajících se na emoce, měříme především **zdroj emoční bilance a nikoliv reálné hédonické spektrum vycházející z precizní reflexe každodenní zkušenosti**. Toto pojetí dokládají i výzkumy, které prokazují, že retrospektivní globální výpovědi o emočních prožitcích korespondují s prospektivními afektivními výpověďmi i s předpověďmi o možné ideální emoční bilanci (např. Scollon et al., 2007) a nikoliv s „on-line“ výpověďmi zachycenými malými osobními počítači (např. Palm Piloty) či s daty z epizodických dotazníků. Rovněž čas potřebný na vyplnění dotazníků bývá shodný, ať už se ptáme respondentů na to, jak často prožili *zlost* v minulém týdnu nebo v minulém roce – na obě otázky odpoví dotázaný zhruba stejně rychle (Robinson, Clore, 2002b).

Proč se tedy globálními retrospektivními výpověďmi vůbec zabývat? Lze se totiž domnívat, že stejný zdroj informací, ze kterého vycházíme při vyplňování afektivních retrospektivních dotazníků globálního charakteru, nás ovlivňuje při plánování budoucích kroků a v rozhodovacích procesech: řídíme se především tím, co si pamatujeme; otázkou, nakolik toto naše osobní afektivní přesvědčení koreluje s realitou, se v běžném životě vůbec nezaobíráme. Nemáme v úmyslu zde předkládat novou teorii o afektivních procesech, ale domníváme se, že afektivní osobní přesvědčení jakožto zdroj hédonické bilance nelze prostým způsobem ztotožnit s náladou, protože podléhá, stejně jako osobnost, vývoji a zrání a slouží jako informační zdroj pro náladu samotnou, kterou bychom snad

v tuto chvíli mohli definovat jako diskrepanci mezi ideálním a momentálním afektivním rozpoložením.

Jak se tedy z globálního hlediska máme? Jaká je globální hédonická bilance našich respondentů? Z většiny výzkumů vyplývá, že se respondenti považují za spokojené a šťastné jedince oproti obecnému přesvědčení, že se máme „nic moc“. Např. v roce 1995 uvedlo celých 94 % Američanů, že jsou šťastní (Inglehart, Klingemann, 2000, podle Haybron, 2007) a „nešťastnost“ se zřídkakdy ve výzkumu objeví u více než deseti procent dotázaných (Diener, Diener, 1996, tamtéž). I my se domníváme, že v našem souboru budou respondenti uvádět, že prožívají častěji pozitivní než negativní emoce, domníváme se, že celková hédonická bilance našich respondentů bude spíše kladná. Které emoce budou patřit k těm nejčastěji prožívaným, si netroufáme odhadnout, ale předpokládáme, že budou bodovat emoce typu *radost*, *spokojenost*, *klid* apod. Na chvostu seznamu očekáváme *šílenost* [12] , která ve zdrojovém výzkumu (Slaměník, Hurychová, 2006) nedosáhla vyšších četností. Rovněž se domníváme, že **nemocní dospělí** z našeho souboru budou častěji prožívat záporné emoce než **zdraví dospělí** či **dospívající** a že budou mít ze všech skupin nejméně kladnou hédonickou bilanci.

Část 2. Regulace vybraných emocí

Cílem této části studie je zachytit expresivitu námi vybraných emocí a zjistit, ke které strategii emoční regulace se respondenti nejčastěji uchylují. Vycházíme přitom z modelu Ekmana, ale pracujeme pouze se čtyřmi možnými modulacemi regulačního jednání – s projevem emoce bez omezení, s projevem emoce s větší nebo menší intenzitou a s neutralizací, čili plnou supresí emoce. Zbylé dvě regulační strategie (simulaci a maskování) do této studie nezahrnujeme, protože u nás dosahují minimálních četností (viz 4. kapitola tohoto rukopisu). Domníváme se, že v našem souboru budou nejvolnější průběh svým emocím dávat **dospívající** a že se zdraví a **nemocní dospělí** budou lišit v potlačování emocí. Očekáváme, že **nemocní dospělí** budou mít tendenci emoce více potlačovat,

[12] Při technickém převádění dotazníku do konečné podoby nám totiž ze seznamu nedopatřením zmizela emoce „*viny*“ a objevila se emoce „*šílenost*“.

neboť (bez ohledu na kauzalitu) mnohé výzkumy dokládají souvislost mezi emoční inhibicí a zdravím jedince (viz např. Buck, 1993; Cole et al., 1994; Consedine et al. 2002; Cooper, Faragher, 1992; Eisenberg et al., 2000; Greer, Morris, 1975; Grossarth-Maticek et al., 1985; Traue, Pennebaker, 1993).

Empirická část

Výzkumný soubor a procedura

Výzkumný soubor tvořilo celkem 394 respondentů, z toho 149 mužů a 241 žen (4 neuvedli). Soubor tvořily 3 skupiny respondentů:

(a) **dospívající** - žáci pátého, šestého a posledního ročníku pražského víceletého gymnázia Jaroslava Seiferta v Praze (celkem 107 respondentů ve věku od 11 do 18 let, průměrný věk 14,57, SD = 2,04),

(b) **zdraví dospělí** (celkem 243 respondentů ve věku od 19 do 71 let, průměrný věk 29,52, SD = 10,2) byli tvořeni studenty VŠ (zastoupení měli pražští i mimopražští studenti, nejčastěji se jednalo o studenty teologie nebo matematické analýzy Univerzity Palackého v Olomouci, sociologie a učitelských oborů Univerzity Karlovy v Praze a další) a zaměstnanci několika firem a úřadů na různorodých pozicích (Factum Invenio, Millwardbrown, Úřad sociální práce apod.), kteří v dotazníku uvedli, že nemají žádné zdravotní problémy, s ničím se neléčí a neberou žádné léky.

(c) **nemocní dospělí**[13] (celkem 44 respondentů ve věku od 23 do 89 let, průměrný věk 59,15 let, SD = 15,34) byli klienti pojišťovnou hrazeného pobytu v Lázních Libverda a klienti městské nemocnice v Ostravě hospitalizovaní na Interně II.

Průměrný věk respondentů celého souboru byl 28,8 let (SD = 15,8). Středoškolské vzdělání mělo 41 % respondentů, vysokoškolské 27 % respondentů, učiliště absolvovalo 3 % dotázaných a zbytek tvořili žáci ZŠ,

[13] Původně jsme chtěli posbírat alespoň 100 dotazníků u nemocných respondentů, ale bohužel jsme při administraci zjistili, že respondenty dotazník na emoce dekompenzuje a nakonec jsme od dalšího dotazování upustili. Rovněž jsme chtěli více pracovat s diagnózami respondentů, ale část zalůžkovaných respondentů svoji diagnózu vůbec neznala.

respektive gymnazisté. Všichni respondenti byli Češi: 38 % respondentů bylo z Prahy, další respondenti byli převážně z Brna (7 %), Ostravy (6 %), Olomouce (3 %), a ostatních 46 % respondentů bylo z jiných měst a obcí.

Sběr dat probíhal formou dotazníků administrovaných po skupinách či individuálně (u starších respondentů), respondenti rovněž byli informováni o možnosti vrátit dotazník zpět nevyplněný v případě, že se nechtěli výzkumu zúčastnit nebo pokud ztratili motivaci dotazník vyplnit. Administrace trvala obvykle kolem 30 minut – u starších osob a žáků nižších tříd gymnázia déle.

Metoda

Východiskem pro tvorbu dotazníku byla data získaná z výzkumu Slaměníka a Hurychové (2006) při hledání prototypických emocí. Pro připomenutí: Slaměník a Hurychová dali respondentům v první části svého výzkumu za úkol generovat slova označující emoce po dobu pěti minut. Celkem tak získali seznam 421 slov a slovních spojení, která označují emoce. My jsme vycházeli z předpokladu, že lidé generují ty emoce, které znají a častěji prožívají. Použili jsme tedy tento seznam, vybrali jsme takové emoce, které dosáhly vyšších četností (vyšších než tři procenta), vyloučili jsme slova, která zachycovala projev emocí (např. pláč a smích) a sloučili synonyma, pokud je kromě našeho subjektivního posouzení za synonyma považoval i počítačový slovník. Celkově jsme tak získali soubor 79 slov označujících emoce – synonyma jsme v dotazníku uvedli v závorce. V konečném seznamu se tak objevilo 32 slov označujících emoce kladné valence[14] a 47 slov označujících emoce záporné valence.

Instrukce v dotazníku zněla následovně: „V životě prožíváme různě často různé emoce. Přečtěte si, prosím, následující seznam slov, která emoce vyjadřují, a posuďte na základě připojené škály „A“ jak často tu kterou emoci zhruba prožíváte – do políčka vepište číslo vyjadřující Vaše hodnocení. Připojte také způsob, jakým danou emoci běžně vyjadřujete /nevyjadřujete vůči svému

[14] Emoční valenci přisuzujeme jednotlivým emocím v souladu s výsledky výzkumu při hledání prototypických emocí (viz Slaměník, Hurychová, 2006).

okolí – do políčka vepište písmeno, které váš způsob projevu nejlépe vystihuje (škála „B“). Vaše hodnocení každé emoce tedy bude mít podobu například 3N.“

Respondenti se pak vyjadřovali v rozmezí dvou škál, přičemž frekvenční škála („Jak často prožíváte tuto emoci?“) byla šestibodová (s variantami odpovědí „ještě jsem neprožil/a“, „ojediněle“, „málokdy“, „občas“, „poměrně často“, „velmi často“) a expresivní škála („Jakým způsobem vyjadřujete tuto emoci vůči svému okolí?“) pětibodová, (s variantami odpovědí „ještě jsem neprožil/a“, „neprojevím nic“, „projevím méně než cítím“, „projevím přesně to, co cítím“, „projevím více než cítím“). Další část dotazníku tvořily otázky směřující k identifikaci respondentů a rovněž jsme připojili otázky týkající se zdravotního stavu respondentů. Abychom „neznevýhodňovali“ některé emoce, vytvořili jsme celkově čtyři verze dotazníku, přičemž v každé verzi byl seznam emocí uveden v jiném pořadí. Všechny čtyři verze jsme se snažili rovnoměrně distribuovat. Jako určitý handicap dotazníku vnímáme skutečnost, že se na prvotním seznamu slov označujících „emoce“ nepodíleli dospívající a ani osoby zralejšího věku, což mohlo zapříčinit určitou diskriminaci afektivních výrazů četněji užívaných těmito kohortami.

Výsledky studie 1 – Četnosti výskytu vybraných emocí

Získaná data jsme v této části zpracovali v podobě prosté průměrné hodnoty odpovědi pro každou emoci. Z výsledků vyplývá, že naši respondenti nejčastěji prožívají pocity *přátelství*, *pobavení*, *těšení se*, *radosti* a *sympatie* (tab. 3.1). Nejméně často pak pocity *šílenosti*, *děsu*, *falše, nenávisti* a *zuřivosti*. V prvních dvaceti nejčastěji zažívaných emocích se objevují pouze tři emoce se zápornou valencí, a to *únava*, *starost* a *lítost*.

Z primárních emocí respondenti poměrně často prožívají *štěstí*, zatímco *pohrdání* řadí k těm emocím, které se u nich objevují ojediněle. Ve druhé polovině seznamu - tedy u méně často požívaných emocí – se objevují pouze dvě emoce pozitivní valence (*údiv* a *euforie*) a naopak v první polovině seznamu se objevuje pouze 10 emocí negativních.

Celková hédonická bilance našich respondentů, kterou jsme získali odečtením průměru všech negativních emocí od průměru všech pozitivních emocí (HB = PA-NA) našich respondentů je kladná (HB = 1,06).

Při porovnávání emočních frekvencí u mužů a u žen (tab. 3.2) jsme neshledali nijak velké rozdíly: prvních dvacet nejčastěji prožívaných emocí je v podstatě stejných (u žen se objevuje *starost* a *lítost*, zatímco u mužů *touha* a *uvolnění*, v 90 % se překrývají). Největší rozdíly jsme identifikovali u emocí *stresu, strachu, úzkosti a zoufalství*, které ženy prožívají podle svých výpovědí přece jen častěji než muži. Muži zase frekventovaněji než ženy prožívají *lenost* a *pýchu*. Ženy jsou z celkového hlediska „mírně emocionálnější" než muži - celková průměrná frekvence prožitku emoce u žen je 3,58, u mužů 3,49 (t-test pro nezávislé výběry t = -2,360; df = 352,361; p < 0,05). Muži (HB = 1,15) v našem souboru zase mají pozitivnější hédonickou bilanci než ženy (HB = 1,03).

Při inspekci výsledků u skupin (tab. 3.1) bylo zjištěno, že nejemocionálnější jsou **dospívající** (průměrná hodnota odpovědi je 3,67), pak **zdraví dospělí** (M = 3,53) a **nemocní dospělí** (M = 3,24) mají emocionalitu nejméně exponovanou. Nejvíce negativních emocí v první dvacítce mají **nemocní dospělí** (*starost*, *únava*, *naštvanost*, *nespokojenost* a *strach*), pak **zdraví dospělí** (*únava, lítost, starost*), **dospívající** uvádějí pouze dvě takové emoce – *únavu* a *lenost*.

Podíváme-li se na výsledky hédonické bilance, tak zjišťujeme, že nejméně pozitivní hédonickou bilanci mají **dospívající** (HB = 0,87), pak **nemocní dospělí** (HB = 1,05) a nejlépe jsou na tom **zdraví dospělí** (HB = 1,2). **Dospívající** sice zažívají pozitivní emoce poměrně často, ale také často prožívají emoce negativní; diskrepance mezi jejich průměrnými emočními valencemi je nejmenší.

Z hlediska primárních emocí nejčastěji bývá u skupiny **dospívajících** a **zdravých dospělých** prožíváno *štěstí*, zatímco u **nemocných dospělých** je to emoce *strachu.* Detailnější analýza ukázala, že **dospívající** výrazně častěji než **dospělí** obou skupin prožívají již zmíněnou *lenost*, dále *nudu* a *šílenost*, ale také silné negativní emoce, jakými jsou *agrese*, *zuřivost* a *nenávist*. **Dospívající** mívají také méněkrát než **dospělí** pocity *naplnění*, ale také *úzkosti*, *sebelítosti* či *pýchy*. (Uvnitř skupiny **dospívajících** námi použité testy nezachytily výraznější rozdíly.)

Nemocní dospělí výrazně častěji než ostatní dvě skupiny prožívají *starost* (je to u nich třetí nejčastější emoce), *strach* a *žal.* **Zdraví dospělí** jsou výrazně častěji ve *stresu* a jsou *sebelítostivější,* ale také prožívají více pocitů *lásky* (pátá nejčastější emoce) a *sounáležitosti* než ostatní dvě skupiny.

Výsledky studie 2 - Regulace vybraných emocí

Z výsledků, které jsme získali převedením relativních četností odpovědí (pro každou emoci a typ reakce) na procenta, vyplývá, že více než polovinu emocí (54,4 %) mají respondenti tendenci projevit přesně tak, jak je cítí (tab. 3.3). Jedná se o všechny emoce kladné valence a navíc o 12 emocí s negativním nábojem (např. *únava*, *nevrlost*, *zlost*, *nespokojenost*, *rozhořčení* ad.). K úplnému potlačení (neprojevím nic) respondenti mají tendenci přistupovat u čtyř emocí, a to u *závisti*, *sebelítosti*, *ponížení* a *falše*; ostatní emoce jsou projevovány ve zmírněné podobě (projevím méně, než cítím).

Z hlediska jednotlivých skupin se k adekvátnímu projevu emocí (projevím přesně to, co cítím) uchylují nejčastěji **dospívající** (tab. 3.4): tendenci k přesnému projevu mají u nadpoloviční většiny emocí (celkem 48 emocí, jedná se o všechny emoce pozitivní valence, vyjma emoce *touhy,* a navíc 17 negativních, včetně takových, jako *lenost*, *agrese*, *zuřivost*, *nespokojenost*, *starost* ad.). Tendenci k úplné inhibici emoční reakce (neprojevím nic) připouštějí **dospívající** u sedmi emocí (*závist*, *sebelítost*, *ponížení*, *faleš, opuštěnost, prázdnota a pohrdání).*

Nemocní dospělí (tab. 3.4) projevují bez omezení 43 emocí z uvedeného seznamu (uvádějí všechny pozitivní emoce, vyjma emoce *naděje*, a navíc 12 negativních emocí), ale mají také nejširší paletu emocí, které neprojevují vůbec. **Nemocní dospělí** mají tendenci úplně potlačit celých 17 emocí, vesměs negativní valence (např. *sebelítost*, *pýcha*, *trapnost*, *opuštěnost*, *zoufalství* ad.).

Zdraví dospělí (tab. 3.3) mají tendenci projevit přesně to, co cítí u necelé poloviny emocí (celkem se jedná o 40 emocí, z pozitivních emocí uvádějí tuto strategii u všech, vyjma emoce *zamilovanosti* a *touhy,* a přidávají 9 emocí

negativních – např. *nudu*, *nevrlost*, *únavu*, *naštvanost* ad.). K inhibiční strategii (neprojevím nic) se uchylují pouze u jediné emoce, a tou je *závist*. S ostatními emocemi se **zdraví dospělí** vypořádávají tak, že je projeví méně, než cítí.

V modulaci emocí, v emoční regulaci jsme nalezli poměrně značné rozdíly. Z našich skupin potlačují nejvíce emocí **nemocní dospělí** a nejméně **zdraví dospělí**. **Dospívající** jsou ve svém projevu nejupřímnější, ale častěji než **zdraví dospělí** volí úplné potlačení emoce; **zdraví dospělí** zase nejvíce ze všech využívají strategie mírného potlačení. Rovněž t-test pro nezávislé proměnné (srovnáváno z hlediska indexu potlačení generovaného na základě počtu emocí, které jedinec má tendenci vůbec neprojevit) potvrdil signifikantní rozdíly v inhibici emocí mezi skupinami **zdravých dospělých** a **nemocných dospělých** ($t = -3.8701$, $df = 49.363$, $p < 0,01$). Stejný test jsme použili i pro srovnání tendence k inhibici u **dospívajících** a **zdravých dospělých** a výsledek i zde potvrdil signifikantní rozdíly ($t = -3.3515$, $df = 184.738$, $p < 0,01$). Ukazuje se, že jak **nemocní dospělí**, tak **dospívající** v našem souboru mají tendenci častěji než **zdraví dospělí** některé emoce plně potlačovat.

V této části nás také zajímalo, zda jsou rozdíly mezi potlačováním emocí ve skupině **zdravých dospělých**, konkrétně u zdravých mužů a u zdravých žen. T-test pro nezávislé proměnné ukázal, že se muži a ženy této skupiny z hlediska indexu potlačení neliší ($t = 1.3061$, $df = 136.895$, $p = 0,19$).

Diskuse

K této studii jsme přistoupili z několika prostých důvodů. Jednak jsme zaznamenali určité ochuzení ve výzkumech emocí a afektivního života o ty emoce, které nejsou pojímány jako primární, ať už na základě faktorové analýzy (Plutchik), nebo specifického monokulturního výrazu tváře (Ekman, Friesen, Izard, Matsumoto ad.), nebo takových emocí, které nejsou součástí dotazníků zaměřených na kvalitu života, osobní pohodu apod. Shledali jsme, že chybí základní informace o tom, které emoce a jak často je prožíváme – burcující byl pro nás titulek „Strach je nejčastější emoce“ v Psychologii dnes (2005/9), který se neshodoval s naším osobním přesvědčením o tom, že to tak s pocitem *strachu*

v našem životě je. Nechceme se pouštět ani do kritiky různých dotazníků, ale nemáme dojem, že bychom určité emoce v nich uváděné (např. *elán*, *svěžest*) byli schopni spontánně uvést jako ty, které jsou v populaci prožívány natolik často, že jejich přítomnost či nepřítomnost v našem životě za určité období o nás cosi vypovídá. Stručně řečeno, chtěli jsme se věnovat širší paletě emocí, které se v životě objevují a tvoří afektivní pole každého jedince. Metodologie výzkumu, ze kterého jsme na počátku práce vycházeli (Slaměník, Hurychová, 2006), takovouto ambici dovolovala.

Cílem naší studie bylo zjistit, které emoce prožíváme nejčastěji a zda se jedná o emoce převážně kladné nebo záporné valence. V souladu s našimi hypotézami můžeme konstatovat, že v našem souboru respondenti prožívají častěji pozitivní emoce a z nich nejčastěji pocity *přátelství*, *pobavení*, *zájmu* a *těšení se*. Příjemným zjištěním je, že všechny skupiny respondentů mají pozitivní hédonickou bilanci a že v jejich životech převažují kladné emoce nad zápornými. Za vadu na kráse tohoto výsledku považujeme skutečnost, že dospívající v našem souboru mají hédonickou bilanci sice kladnou, ale nejméně příznivou ze všech skupin, horší, než mají nemocní jedinci v našem souboru. To může být způsobeno celou škálou proměnných, kterými jsme se nezabývali: napadá nás například složité vývojové období dospívajících respondentů, konec školního roku, kdy byla data sbírána, problém s porozuměním významu některých emocí (např. emoce *frustrace* či *sounáležitosti*, o kterých víme, že jejich význam musel být administrátory vysvětlen) atd.

Hypotéza, že nemocní dospělí budou častěji prožívat záporné emoce než zdraví dospělí či dospívající se plně nepotvrdila. V první dvacítce nejčastěji prožívaných emocí mají sice ze všech skupin nejvíce emocí s negativní valencí, ale vycházíme-li z celkové hédonické bilance nemocných dospělých, zjišťujeme, že nemocní dospělí nejméně často (ve srovnání s ostatními skupinami) prožívají kladné i záporné emoce: z výsledků vyplývá, že jejich psychika je méně emocionálně exponovaná, čili že obecně nejméně často (v našem souboru) prožívají jakékoliv emoce. Hédonická bilance nemocných dospělých je však celkově kladná, což považujeme za důležité zjištění, protože přesvědčení o tom, že častěji prožíváme pozitivní afekty, je podstatné pro odhad naší osobní pohody,

kvality života apod., ať už je toto osobní afektivní přesvědčení v silném rozporu s reálnou každodenní objektivní zkušeností, či nikoliv. To, z čeho vycházíme v hodnocení našeho života, a v plánování kroků budoucích, vychází ze skutečnosti, kterou si pamatujeme a o níž jsme přesvědčeni, ať už je jakkoliv lichá.

Cílem druhé části studie bylo zjistit, jakým způsobem jsou emoce v našem souboru modulovány, jaké jsou tendence k jejich projevu či potlačení. Celkově mají respondenti tendenci většinu námi vybraných emocí projevovat tak, jak je cítí, což chápeme jako příznivou výslednici vzhledem k tomu, že emoční suprese je (oproti emoční expresi) pojímána obvykle jako nezdravá a mnohé výzkumy ukazují na potenciální ohrožení zdraví ve spojení s emoční inhibicí (viz např. Traue, Pennebaker, 1993). K úplné inhibici mají respondenti tendenci přistoupit pouze u čtyř emocí záporné valence, které navíc podle frekvenčních ukazatelů z první studie ani subjektivně neprožívají příliš často.

Zdraví dospělí z celkového hlediska nejméně emoce inhibují a nejméně ze všech skupin je i projevují přesně tak, jak je cítí: nejčastěji se přiklánějí ke zmírněnému projevu emocí.

V souladu s naší hypotézou je zjištění, že dospívající skutečně dávají volný průběh největšímu počtu emocí, a to i takových, které mají jednoznačně negativní charakter (typu *zuřivost* či *agrese*), a na druhou stranu mají tendenci potlačovat emoce, jejichž případný projev by podle nás nic špatného nepřinesl (např. *opuštěnost*, *prázdnota*).

K potlačování velkého počtu emocí se v našem souboru nejčastěji přiklánějí nemocní dospělí – potlačují téměř čtvrtinu námi vybraných emocí, a to i takových, jakými jsou *trapnost* (*stud*), *zoufalství* či *frustrace* a *opuštěnost*; zároveň však z výsledků vyplývá, že tyto emoce neprožívají příliš často. Výsledky celkově potvrdily hypotézu, že se nemocní dospělí liší v potlačování emocí od zdravých dospělých a z procentuálního vyjádření jednotlivých strategií expresivity vyplývá, že se k potlačování emocí přiklánějí výrazně častěji nemocní dospělí (17 emocí) než zdraví dospělí (inhibují 1 emoci). V potlačování emocí se však od zdravých dospělých liší i dospívající. I oni přistupují k potlačení emocí častěji než zdraví dospělí, což jsme nepředpokládali, ale chápeme to jako důsledek životního stádia

dospívání, které si nárokuje určitou nejistotu, bipolárnost reakcí a celkovou reformulaci *regulace emocí* do nové formy (viz rovněž druhá kapitola této práce). Na druhou stranu tam, kde bychom mohli očekávat rozdíly – v modulaci expresivity u mužů a u žen, jsme žádné rozdíly nenašli. Ženy a muži (ze souboru zdraví dospělí) se v potlačování emocí neliší (a zrovna tady bychom mohli uvést několik validních teorií, proč by se lišit mohli).

Závěrem můžeme jen zopakovat a shrnout, že v osobním afektivním přesvědčení dotázaných převládají pozitivní emoce, které mají respondenti v převážné většině i tendenci projevovat vůči svému okolí. Negativní emoce se v retrospektivním pohledu respondentů vyskytují v jejich životech méně často a jejich hédonická bilance je pozitivní i přes nepřízeň některých proměnných typu zdravotního stavu. Jako problémovou posuzujeme slabší hédonickou bilanci u dospívajících i jejich tendenci některé emoce potlačovat a jiné emoce, např. silně negativní, projevovat bez omezení – domníváme se však, že je to skutečnost daná jejich složitou životní etapou a dodáváme, že je třeba dalších a preciznějších šetření. Určitá omezení spatřujeme totiž i v tom, že dospívající nebyli součástí šetření v době, kdy vznikal seznam emocí a nemohli do něj sami přispět: možná bychom měli seznam trochu jiný než je ten, se kterým pracujeme, a možná bychom se dočkali i sporných momentů u emočních valencí.

Detailnějších šetření je rovněž třeba u nemocných jedinců, kteří se v našem souboru projevili jako ti, kteří potlačují největší počet emocí a zároveň jsou nejméně emocionální – jejich celková emoční frekvence je nižší než u ostatních skupin. Náš soubor nemocných dospělých byl však poměrně malý, věkově nápadně starší než soubor zdravých dospělých a navíc jeho homogenita byla nízká – intuitivně se však na základě výsledků této pilotní studie domníváme, že by případné další výzkumy s větším souborem respondentů a s pečlivou inspekcí diagnóz, délky hospitalizace, osobnostních a dalších proměnných přinesly důležitá zjištění.

KAPITOLA 4. REGULACE EMOCÍ A KULTURA

Souvislost mezi *regulací emocí* a kulturou, ze které jedinec se pochází a ve které vyrůstá, jsme již naznačili několikrát v předchozích kapitolách – vine se celou touto disertační prací. Cílem této kapitoly je předložit dvě studie, které se přímo kulturními determinantami *regulace emocí* zabývají.

První příspěvek tvoří studie zaměřená na pravidla projevu primárních emocí (tzv. display rules) u souboru českých vysokoškolských studentů. Zajímá nás, zda a případně jaká lze identifikovat pravidla emočního projevu v sociálních interakcích platná pro tento soubor.

Druhé šetření porovnává četnosti prožívání emocí (emocionalitu) a *regulaci emocí* u dvou souborů – prvním jsou čeští, a druhým slovenští vysokoškolští studenti. Cílem druhé studie je ověřit stereotyp, zda jsou Slováci temperamentnější, emocionálnější než Češi v našem souboru a zda se liší z hlediska preferované expresivní strategie *regulace emocí*.

4. 1 Pravidla projevu primárních emocí v sociálních interakcích[15]

Emoce patří k vysoce privátním procesům jedince. To, co prožíváme a cítíme, bývá těžko sdělitelné, intimní a v celé prožitkové hloubce a plnosti přístupné pouze a jedině nám. Na druhou stranu jsou emoce sociálním a kulturním fenoménem: vždyť nejčastější příčinou nastartování emočního procesu jsou druzí lidé (např. Averill, 1982; Parkinson, 1996; Shaver et al., 1992), emoční projevy ovlivňují reakce druhých (Parkinson et al., 2005) a koordinace sociálních interakcí je považována přímo za jednu z funkcí emocí (Frijda, Mesquita, 1994; Keltner, Haidt, 1999). Emoce dávají tvar sociálním procesům a sociální procesy naopak tvarují emoce (Frijda, 1986, Mesquita, Frijda, 1992); emoce slouží jako

[15] Tato studie vznikla s podporou Univerzity v San Franciscu a je součástí mezikulturní studie, jejíž souhrnné výsledky byly publikovány pod názvy „Mapping expressive differences around the world“ (Journal of Cross-cultural Psychology, 2008/1) a „Hypocrisy or maturity? Culture and context differentiation” (European Journal of Personality, 2009/3). Mé díky patří především D. Matsumotovi a Seug HeeYoo a dalším 50 spoluautorům této studie. Studie je pod stejným názvem v tisku v Československé psychologii.

signály pro ostatní, ukazují na prožitkovou významnost a sílu jednotlivých dějů či událostí (Barrett, Nelson-Goens, 1997; Leary, 2000). Emoce jsou příkladem psychických procesů, ve kterých sociální faktory a kultura hrají významnou roli a zároveň jsou i tématem, kde právě sociokulturní hledisko bylo po dlouhou dobu ignorováno (Mesquita, Walker, 2003).

Teorie emocí je sycena několika proudy – první (např. teorie primárních emocí) nutně čerpá z biologie, fyziologie a evoluční teorie, z východiska, které předpokládá, že jednotlivé emoce jsou spojeny s konkrétními fyziologickými procesy. Právě v tomto biologickém pohledu jsou nejčastěji akcentovány interindividuální univerzálie a hledány základní, interindividuálně a interkulturně totožné neurologické a fyziologické substráty emočních procesů (z hlediska vzniku, procesu, projevu) a analogie či ekvivalenty těchto substrátů s jinými živočišnými druhy (např. Buck, 1999; Cacioppo et al., 1997; Darwin, 1872/1964; Davidson, 1993, 1994; LeDoux, 1986, 1996, 2000; Levenson, 1996). Biologické přístupy, zvláště pak teorie primárních emocí, vycházejí z práce Charlese Darwina (1872/1964). Darwinovu práci rozšířil v 60. letech 20. století Sylvan Tomkins (1962, 1963) a ve spolupráci s Ekmanem a Izardem vstoupili do historie psychologie jako ti, kdo (na základě specifického výrazu tváře spojeného s prožitkem konkrétní emoce) vymezili „univerzalitu“ v přístupu k emocím. Univerzalita emoce znamená, že konkrétní emoce je spojena s konkrétními neurofyziologickými programy a specifiky, které jsou interindividuálně i interkulturně shodné, přičemž dosavadní výzkum emocí podporuje předpoklad, že existuje nikoliv jeden, ale mnoho momentů v psychických procesech, které lze považovat za univerzální (Matsumoto, 2001a). Ekman a Izard v sedmdesátých letech minulého století identifikovali celkem šest univerzálních výrazů v obličeji pro šest emocí, kterými jsou *radost*/*štěstí*, *smutek*, *zlost*/*hněv*, *znechucení*/*pohrdání*, *strach* a *překvapení* (např. Ekman, 1973, 1992, 1993, 1994; Ekman et al., 1969, 1972; Izard, 1971, 1992, 2002; Keltner, Ekman, 2000 ad.). Zatímco svalový pohyb v obličeji vzbuzený patřičnou emocí je podle šetření Ekmana a Izarda napříč kulturami stejný, autoři postulují, že regulace tohoto výrazu může být determinována sociokulturním prostředím, ve kterém se emoční proces odehrává - autoři proto označují koncepci za neurokulturní teorii emocí (Berry et al., 2002; Ekman, 1994; Matsumoto, 2001a).

Proti univerzalitě primárních emocí, resp. proti zobecnění univerzality emocí pouze na základě pohybu svalů v obličeji, ostře vystupuje James Russell (1994, 1995) a kritizuje metodologii (především nucený výběr z pevného setu odpovědí) i ekologickou validitu v šetření Ekmana i Izarda. Podle Russella (tamtéž) statické fotografie výrazu v obličeji říkají velmi málo o tom, jak jsou primární emoce zobrazovány přirozeně ve výrazu tváře v daném sociálním a kulturním kontextu, v konkrétní sociální interakci a jak jsou například v přirozeném jazyce označovány: podle Russella by bylo lépe pracovat se znalostmi o prožívání, přesvědčení a významech emocí v rámci jednotlivých kultur (např. Russell, 1983, 1991). Za půl století výzkumu primárních emocí však bylo provedeno a publikováno více než 30 mezikulturních studií s metodologií předkládání fotografií výrazů tváře (podrobně viz Matsumoto, 2001a), které podporují předpoklad pro univerzalitu šesti výrazů tváře pro šest primárních emocí. Mesquita et al. (1997) navíc poukazují na úspěšnost překladu anglických výrazů pro jednotlivé primární emoce do dalších jazyků – jejich výzkumy ukazují, že primární emoce mají svůj lexikální ekvivalent ve všech jazycích a rovněž jsou to nejčastěji používaná slova vyjadřující emoce ve většině kultur. Počet primárních emocí však mezi autory variuje a to nejčastěji v psychologicky frekventovaném rozmezí 7± 2 emoce (Berry et al., 2002; Mesquita et al., 1997).

Vedle biologicky založeného přístupu k emocím jsou emoce vymezovány optikou kognitivismu a teorie zhodnocení (appraisal): značné úsilí je přitom věnováno popisu průběhu afektivního procesu a zpracovávání afektivních informací (např. Bower, 1981; Lazarus, 1991; Mesquita, Ellsworth, 2001). Emoce jsou studovány z hlediska komponent, které tvoří sekvence emočního procesu, i z hlediska toho, jak se jednotlivé komponenty v emočním procesu uplatňují, v jakém pořadí či jak spolu interagují a jak jsou navázané na další psychické procesy (např. Frijda, 1986; Frijda et al., 1989; Gross, 1999, 1998; Gross, John, 2003; Lang, 1993; Lazarus, 1991; Levenson, 1994; Russell, 1996, 2003; Russel, Feldman Barrett, 1999; Scherer, 1984).

Oba tyto směry (biologický i kognitivistický) se v mnohém liší, ale na druhou stranu mají společný technicistní úhel pohledu na emoce a skutečnost, že se snaží zachytit na afektivních procesech to, co je univerzální, mezikulturně a interindividuálně totožné a případně srovnatelné (ať už se jedná o procesovost

afektivního jevu, nebo zákonité fyziologické změny, které vyvolávají jednotlivé emoce).

Přístup, který z druhé strany akcentuje sociální a kulturní dimenzi vzniku a průběhu afektivních procesů bývá označován za konstruktivistický (např. Gross, Feldman Barrett, 2011). Konstruktivisté (např. Averill, 1980, 1985; Harré, 1986; Kitayama et al., 2006; Kitayama, Markus, 1994; Marcus, Kitayama, 1991; Mesquita, Ellsworth, 2001; Mesquita et al. 1997; Mesquita**,** Frijda, 1992; Mesquita, Karasawa, 2004; Mesquita, Walker, 2003 ad.) rovněž pracují s kognitivistickým a komponentovým přístupem (zvláště pak s momentem zhodnocení) a s procesuální strukturou emoce, ale soustřeďují se především na kulturní a sociální determinanty jednotlivých komponent. Emoce jsou podle konstruktivistů vždy sociální a kulturní fenomény, protože zahrnují významový prvek, a to již na počátku emočního procesu, kdy se emoce vynořuje – emoce je reakcí na situace, děje, podněty či události, které mají pro jedince **význam** a význam je kulturním a sociálním konstruktem (Mesquita, Walker, 2003). Emoce jsou sociálně a kulturně determinované nejen z hlediska významu, který emoce vyvolává, ale i z hlediska kontextu a událostí (antecendent events), které vynoření významu předchází. Každá kultura si vytváří kontext, který má potenciál vzbuzovat či facilitovat kulturně významné emoce[16].

Vedle kontextu, ve kterém se emoce vynořují, se jednotlivé kultury liší i v etiologii významu, který je jednotlivým emocím připisován: například v Japonsku je pocit *libosti* častěji spojován (a vzbuzován) s interpersonální situací ve smyslu blízkosti (např. s pocity přátelství), zatímco pro Američany je *libost* spojována i s interpersonálním odstupem, například s pocity *hrdosti* z vítězství (Mesquita, Walker, 2003). V Británii jsou pocity *libosti* spojené s nezávislostí a svobodou, zatímco pro Řeky je nezávislost pocitově spojená spíše s *nelibostí* atd. (Nezlek et al., 2008). Kulturně specifická jsou i slova, která označují emoce, přičemž je nelehké výrazy, které zachycují emoce, převést do jiného jazyka (Altarriba, 2003). Na druhou stranu lze podle Frijdy et al. (1994)

[16] Například kultura USA podporuje pozitivní prožívání, přičemž mezi takové pozitivní prožitky patří vedle emoce *štěstí* například emoce *hrdosti* (Kitayama et al., 1997; Nezlek et al., 2008) – kultura USA vytváří kontext, ve kterém je emoce *hrdosti* a *štěstí* možný – např. prostřednictvím různých individuálních soutěží.

nalézt značné mezikulturní podobnosti v konceptu emocí: pouze několik málo emocí patří v každé kultuře do kategorie „často zmiňovaných“ a frekventovaných emocí (např. primární emoce) a obsahy těchto kategorií se napříč kulturami značně překrývají a jsou organizovány do podobných schémat (Russell, 1983). Autoři (Mesquita et al., 1997; Semin et al., 2002) ale často akcentují odlišnosti v konotacích a významech emočních termínů.

Regulace emocí, práce s emocemi, nakládání s emocemi a jejich zobrazování, rozpoznávání či behaviorální projev (ať už posturální, obličejový či vokální) je podle dosavadních studií a předpokladů mocným zdrojem sledovaných mezikulturních rozdílů v afektivních procesech (Hofstede, 2001; Matsumoto et al., 2008; Mesquita, Frijda, 1992; Schwartz, 2004; Yuki et al., 2007). Mesquita a Frijda (1992) považují *regulaci emocí* za hlavní zdroj kulturních rozdílností v rámci emočního procesu a tvrdí, že to, v čem se kultury liší, jsou především pravidla vyjadřování a pociťování emocí, přičemž tato pravidla obecně ovlivňují emoční spontaneitu a emoční projev. Již z výzkumů ze šedesátých a sedmdesátých let vyplývá, že emoční projev je regulován na základě určitých kulturně determinovaných pravidel projevu (Ekman, 1972; Ekman, Friesen, 1969), přičemž adekvátní zobrazení emoce má v různých kulturách různou vážnost (Kim et al., 2011). Ekman a Friesen (1975, str. 137) píší: „…vymysleli jsme slovní spojení „display rules“, abychom popsali to, co se lidé pravděpodobně již od narození učí o tom, jakou podobu mají dávat jednotlivým emocím v jednotlivých situacích“. **Pravidla projevu** (display rules, DR) lze vymezit jako kulturně předepsané normy, které si jedinec osvojuje v průběhu života a které mu říkají „jak“ a „zdali“ modulovat svůj afektivní projev v určitém sociálním kontextu. Prerekvizitou pro DR je schopnost kontrolovat svoje chování v souladu s rozpoznáním dané emoce a chápáním konkrétní situace (Reissland, Harris, 1991). DR jsou součástí emoční kompetence (Buck, 1993), jsou (vědomou i nevědomou) tendencí k expresivnímu chování a do značné míry jsou zautomatizovaným, zvnitřněným procesem probíhajícím bez účasti vědomé kontroly a naší pozornosti. DR reflektují normy expresivního chování dané kultury a mají v rámci sociálních interakcí významnou regulační funkci. Hochschild (1983) vedle DR hovoří i o **pocitových pravidlech** (feeling rules), která nám říkají, co bychom měli cítit ve specifických situacích (např. na svatbě či pohřbu).

Traue a Pennebaker (1993) poukazují i na vrozenost a genetické faktory, které se podílejí na míře či podobě expresivity a regulace emocí jedince.

Ekman a Friesen (1969, 1975) rozlišili 6 způsobů, jak mohou jedinci v sociálních interakcích expresivně nakládat se svými emocemi: jedinci mohou řídit svůj emoční projev prostřednictvím (A) zesílení nebo (B) zeslabení projevu emoce, mohou emoci zcela potlačit, (C) neutralizovat, jako by žádnou emoci neprožívali. Samozřejmou možností jak naložit s emocí, kterou prožívám, je projevit ji (D) autenticky, tak, jak jí momentálně cítím. Dále mohou emoce (E) maskovat tím, že místo prožívané emoce projeví emoci jinou. Poslední možností podle autorů této koncepce je emoční (F) kvalifikace, kdy dodatečným projevem měníme význam emoce, kterou prožíváme (příkladem je kvalifikace lítosti úsměvem, který signalizuje okolí naději, že trápení brzy skončí).

Regulace emocí v souvislosti s DR může být jak anticipační, tak reaktivní a může opanovat silněji jednu složku emoce - např. povrchová změna výrazu v tváři při maskování, nebo přinést hlubší kognitivní změnu v prožívání emoce (Hochschild, 1983). Je však nutno zdůraznit, že jednotlivé složky emoce (prožitková, kognitivní, fyziologická i behaviorální) jsou spolu v těsném souladu a celkově tvoří jednotnou konstrukci (Ekman, 1992; Izard, 1992, 1994), kdy změna v jedné složce znamená nutné změny v dalších interagujících složkách emočního procesu.

Východiska a cíle výzkumu

V tomto příspěvku, jehož některé výsledky jsou součástí již publikované mezikulturní studie D. Matsumota (2008, 2009) a dalších 56 spoluautorů, se zabýváme pravidly projevu sedmi emocí, které jsou považovány za primární (*štěstí*, *zlosti*, *znechucení*, *pohrdání*, *strachu*, *smutku* a *překvapení*) u souboru českých vysokoškolských studentů. Vycházíme z předpokladu, že DR ovlivňují *regulaci emocí* v sociálních interakcích a afektivní spontaneitu. Zajímá nás, (VO 1) jaké budou **obecné tendence k regulaci jednotlivých primárních emocí** v našem souboru, (VO 2) **zda se budou lišit výsledky šetření u mužů a u žen**: zda jsou patrné rozdíly v expresivitě mužů a žen a vůči ženám a vůči mužům a

tedy zda můžeme v tomto smyslu posílit jeden z nejsilnějších genderových stereotypů o rozdílné emocionalitě žen a mužů. Další proměnnou, kterou sledujeme, je prostředí sociálních interakcí, a zajímá nás, zda (VO 3) **kontext**, ve kterém se interakce odehrává (privátní a veřejná interakce), bude mít vliv na pravidla projevu emocí. Předmětem našeho šetření dále je, zda (VO 4) regulační tendence, kterou pravidla projevu zachycují, bude stejná s ohledem na **charakter sociální interakce**, resp. jeho horizontalitu či vertikalitu a z hlediska **blízkosti vztahů** interagujících osob.

Metoda

Ke zjištění pravidel emočního projevu byla použita revidovaná verze dotazníku DRAI (Display Rule Assessment Inventory), který zjišťuje pravidla projevu primárních emocí v různých kontextech a situacích. Dotazník byl sestaven na základě teoretického přístupu k primárním emocím (Ekman, 1972, 1973, 1992, 1993; Ekman, Friesen, 1969, 1975; Matsumoto, 1990, 1991, 1993, 2001b; Matsumoto et al., 2005) a k možnostem expresivní modulace reakce na prožívanou emoci (Ekman, Friesen, 1969; 1975; Matsumoto et al., 2005).

Dotazník DRAI v předchozím šetření (Matsumoto et al., 2005) prokázal vnitřní, vnější, obsahovou, konvergentní, diskriminační i prediktivní validitu. V dotazníku jsme se ptali respondentů, jak ***by se měli zachovat*** v případě**, kdy v interakci s určitou osobou a na určitém místě prožívají jednu ze sedmi vybraných emocí vůči této osobě**. Jednotlivé emoce byly na začátku dotazníku stručně vymezeny a upřesněny prototypickou a mezikulturně univerzální situací, která jednotlivé emoce vyvolává. Interagující osoby (které rovněž byly v instrukcích k dotazníku specifikovány, ve smyslu např. koho považujeme za známého vs. kdo je blízký přítel) v dotazníku reprezentovaly čtyři skupiny sociálních kategorií - (a) rodinní příslušníci (otec, matka, starší bratr, starší sestra, mladší bratr, mladší sestra); (b) blízcí přátelé a známí (blízký přítel, blízká přítelkyně, známý a známá); (c) spolužáci (spolužák z ročníku, spolužačka z ročníku) a studenti (student z nižšího ročníku, studentka z nižšího ročníku, student z vyššího ročníku, studentka z vyššího ročníku); (d) profesoři (profesor ve věku 50 – 70 let, profesorka ve věku 50 - 70 let, profesor ve věku 30 – 50 let,

profesorka ve věku 30 – 50 let). Jedna z otázek se rovněž týkala situace, kdy je jedinec (respondent) sám a do interakce s jinou osobou nevstupuje. Místa interakcí byla v dotazníku charakterizována jako prostředí (P) privátní, kde dochází k sociální interakci mimo dosah a dohled ostatních lidí a jednak jako prostředí (V) veřejné, kde je projev emoce dostupný zraku i sluchu jiných lidí. Respondenti si v dotazníku mohli vybrat ze seznamu sedmi možných odpovědí: (A) projevím více, než cítím; (B) projevím méně, než cítím; (C) neprojevím nic; (D) projevím přesně to, co cítím; (E) schovám své pocity za úsměv; (F) projevím emoci, přičemž se usmívám; (G) jinak.

Respondenti byli požádáni, aby v každé otázce (tedy pro každou emoci v každé sociální situaci) označili výběrem jedné ze sedmi možných odpovědí tu, která nejlépe charakterizuje, jak by se měli v té které situaci zachovat. Při každé odpovědi a v každé situaci měli mít respondenti na mysli konkrétního jedince ze svého sociálního prostředí (pokud takovou osobu neměli, mohli otázku vynechat) a v další části dotazníku byli respondenti požádáni, aby vyjádřili blízkost vztahu s osobami, které si pro virtuální interakci zvolili. Poslední část dotazníku zjišťovala osobní a demografické údaje respondentů

Dotazník DRAI byl přeložen z angličtiny do českého jazyka profesionální překladatelkou psychologické literatury. Předběžná verze dotazníku byla přeložena zpět (back translation) do angličtiny bilingvní absolventkou psychologie a obě verze porovnány. Vzhledem k tomu, že verze byly uspokojivě shodné, proces jsme neopakovali. Celkem bylo vytvořeno osm verzí dotazníku, ve kterých bylo pořadí otázek rotováno a měněno podle předem stanoveného klíče: všichni dostali stejné otázky jen v jiném pořadí.

Dotazník obsahoval celkem 21 otázek na situace (P) a (V) pro každou z jednotlivých emocí: respondentům bylo celkově položeno 294 otázek[17]. Možné

[17] Na tomto místě by bylo vhodné uvést konkrétní znění položky. Každou položku si však respondent musel zkonstruovat sám v tom smyslu, že si do předpřipravené slovní konstrukce, která určovala objekt interakce (např. otec) a místo interakce (např. na veřejnosti) dosazoval jednotlivé emoce (viz schéma v obr. 2). Respondent si položku musel sám složit: např. Jak bych se měl/a zachovat, když jsem se svým otcem doma a cítím zlost, respektive zlobím se na něj, pohrdám jím, jsem jím překvapen/a apod. Odpověď byla formulována tak, že „Měl/a bych se zachovat tak, že …“. Vzhledem k tomu, že se jednalo o výzkum srovnávající pravidla projevu ve více než 40 zemích světa, nebylo možné zasahovat do dotazníku a upravovat jej (například konstruovat položky do větných celků). Tyto nedostatky, zvláště pak stylistické, byly nahrazeny obsáhlými úvodními (jak tištěnými tak ústními) instrukcemi a příklady.

odpovědi (regulační strategie A – G) byly uvedeny na každém listu dotazníku. Vzhledem k délce a náročnosti dotazníku bylo respondentům umožněno vzít si dotazník domů nebo jej vyplnit s přestávkami. Administrace jednoho dotazníku trvala přibližně 60 minut a vyplnění dotazníků bylo dobrovolné a anonymní – respondenti byli seznámeni s cílem šetření s tím, že se jedná o výzkum mezikulturní a výstupní data budou srovnávána s dalšími zeměmi. (Návratnost dotazníků byla 62,5 %).

Obr. 2. Příklad instrukce v dotazníku

Možné odpovědi:
A - Projevím více, než cítím
B - Projevím přesně to, co cítím
C - Projevím méně, než cítím
D - Neprojevím nic
E - Projevím emoci, přičemž se usmívám
F - Schovám své pocity za úsměv
G - Jinak, žádná z výše uvedených (prosím upřesněte)

Jak se domníváte, že **byste se MĚLI zachovat**, když jste ***se svým otcem***

A. Sami **doma** a cítíte vůči němu následující emoci

(U každé emoce vyberte odpověď: Měl/a bych se zachovat tak, že A - G)

Zlost_____
Smutek_____
Překvapení_____
Znechucení_____
Pohrdání_____
Strach_____
Štěstí_____

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo 100 vysokoškolských studentů, 59 žen a 41 mužů, ve věku 18 až 32 let. Věkový průměr respondentů činil 23,34 let, SD = 2,25. Všichni respondenti byli z ČR a jejich mateřským jazykem byla čeština, 42 % respondentů bylo z Prahy. Respondenti byli studenty různých oborů FF UK, přičemž studenti psychologie tvořili zhruba třetinu (36 %) souboru.

Statistické zpracování

Získaná data jsme zpracovali v podobě relativních četností odpovědí pro jednotlivé položky a každou emoci. V textu a tabulkách uvádíme četnosti v procentech. Obecné trendové sumy zachycují relativní četnosti typů expresivity (např. projevím přesně to, co cítím) a rovněž je uvádíme v procentech. Pro porovnávání jednotlivých souborů (žen a mužů, situace V a P, typy interakcí) používáme chí-kvadrát test pro srovnání pozorovaných a očekávaných hodnot.

Výsledky

1) V první části výsledků jsme se zaměřili na **obecný trend *regulace emocí***. Pracovali jsme s celým souborem (N = 100) a se všemi typy situací a interakcí (294 položek) v dotazníku. Výsledky (tab. 4. 1) ukazují, že respondenti mají celkově tendence emoce regulovat a projevovat v zeslabené formě (projevím méně, než cítím). Druhou nejčetnější reakcí je autentický projev primárních emocí (projevím přesně to, co cítím).

Z hlediska jednotlivých primárních emocí je nejsilnější tendence potlačovat (neprojevit nic) u *pohrdání, znechucení* a *strachu* (tab. 4. 1 a 4. 2). Autentický projev je nejčetnější u *štěstí* a *překvapení*. Emoce *zlosti* a *smutku* jsou z hlediska exprese zeslabovány a respondenti mají tendenci projevit méně, než cítí.
(2a) V druhé části výsledků výzkumu zjišťujeme **rozdíly v expresivitě mezi ženami a muži**. Nejprve jsme se zaměřili na expresivitu emocí vůči všem subjektům interakce, tedy jak vůči mužům, tak ženám (tab. 4. 3). Výsledky u obou podsouborů jsou velmi podobné. U žen je *pohrdání* a *znechucení* častěji neutralizováno oproti *strachu*, jehož tendence k neutralizaci je patrnější u mužů. U mužů jsou četnosti autentické exprese emoce *štěstí* vyšší než u žen.

(2b) V další části jsme si **rozdělili jednotlivé typy interakcí na situace interakce „muž x muž“ a „žena x žena“** a dále „**muž x žena“ a „žena x muž“** (tab. 4. 4 a 4. 5). Do výpočtů jsme nezahrnuli první otázku, která nezachycuje interakci s jinou osobou. „Ženy vůči mužům“ mají častěji tendenci emoce *pohrdání* a *znechucení* neutralizovat než „muži vůči mužům“. „Muži vůči mužům“

častěji neutralizují *smutek* než ženy vůči opačnému pohlaví. „Muži vůči mužům“ méně často projevují autenticky *strach* než „ženy vůči mužům“ a „muži vůči mužům“ mají tendenci autenticky projevit *štěstí* častěji než ženy vůči opačnému pohlaví. Analogicky „ženy vůči ženám“ oproti „muži vůči ženám“ častěji volí autentický projev *strachu* a *smutku*, zatímco „muži vůči ženám“ *smutek* častěji neutralizují než „ženy vůči ženám“. Celkově však musíme konstatovat, že jak muži, tak ženy mají srovnatelné tendence v expresivitě primárních emocí, a to jak vůči opačnému, tak vůči stejnému pohlaví. Nenalezli jsme významné rozdíly, které by vyplývaly z příslušnosti respondenta k podsouboru mužů ($\chi^2 = 3{,}434$, $df = 5$, $p > 0{,}05$) a žen ($\chi^2 = 2{,}398$, $df = 5$, $p > 0{,}05$) ve vztahu k pravidlům expresivity. Soubor našich mužů a žen se signifikantně neliší od souhrnných výpočtů. Vůči objektům sociální interakce (které jsme rozdělili na ženy a muže) rovněž nenalézáme rozdíly. Chí-kvadrát test naznačuje shodu v expresivních tendencích „mužů vůči mužům“ ($\chi^2 = 6{,}374$, $df = 5$, $p > 0{,}05$) i „žen vůči ženám“ ($\chi^2 = 1{,}026$, $df = 5$, $p > 0{,}05$) ve vztahu k příslušnému podsouboru. Směr emoční regulace v jednotlivých typech interakcí je srovnatelný a naznačuje shodu v expresivních tendencích vůči stejnému i opačnému pohlaví (nevýznamné p). Ženy a muži se v expresivních tendencích primárních emocí v sociálních interakcích významně neliší.

(3) V další části sledujeme **kontext sociální interakce**, opět jsme při analýze pracovali s celým souborem a všemi otázkami. Soustředili jsme se na dva typy interakcí, do kterých respondenti v dotazníku vstupují, a to jednak na situace, které se odehrávají na privátním místě (P): jedinec je v interakci pouze s vybranou osobou a jednak na veřejném místě (V) – v restauraci či v univerzitní kantýně. Porovnání výsledků z obou situací ukazuje, že obecný trend expresivity emocí ve veřejných interakcích směřuje k zeslabení exprese emocí, zatímco v privátních interakcích mají respondenti celkovou tendenci projevovat emoce autenticky (tab. 4. 6). Zatímco *pohrdání* a *znechucení* je neutralizováno v obou typech interakcí, u emoce *strachu* je v privátních interakcích patrný nárůst tendence k zeslabenému projevu. V privátních interakcích mají respondenti tendenci projevovat autenticky kromě *štěstí* a *překvapení* i emoce *zlosti* a *smutku*. Expresivní tendence respondentů se liší v závislosti na typu situace, ve které dochází k interakci, přičemž v privátních interakcích pozorujeme tendenci k

otevřenějšímu projevu u více emocí (*zlost*, *štěstí*, *smutek*, *překvapení*). Chí-kvadrát test pro srovnávání pozorovaných a očekávaných hodnot ukázal signifikantní rozdíly v expresivních tendencích primárních emocí v privátních a veřejných interakcích ($\chi^2 = 53{,}081$, $df = 5$, $p < 0{,}001$).

(4a) V poslední části analýz jsme se soustředili **na charakter interakce,** a to z hlediska osob, se kterými respondenti v dotazníku vstupovali do interakcí. Roztřídili jsme jedince (objekty) interakce na ty, kteří patří do skupiny vztahově blízkých lidí (VBl) a vztahově vzdálených lidí (VVz). Kritériem pro ustanovení těchto dvou skupin se stalo posouzení odpovědí na otázky typu: Jak moc jste si blízcí? Jak dobře se znáte? Kolik úsilí jste ochotni vynaložit, abyste se v budoucnu stýkali? Na otázky respondenti odpovídali na pětibodové škále (0 – vůbec, 4 – velmi). Pokud se respondenti vyjádřili vůči osobě interakce průměrně vyšší hodnotou, než je hodnota 2, byla interakce/objekt interakce zařazen mezi vztahově blízké. Pokud se vyjádřili průměrně nižší hodnotou, než je hodnota 2, byla interakce zařazena mezi vztahově vzdálené. Interakce byly hodnoceny hromadně, což znamená, že na jednotlivé výpovědi respondentů nebyl brán zřetel - zajímalo nás obecné kategorizování objektů interakce (přehled viz tab. 4. 7).

Z výsledků analýzy vyplývá (tab. 4. 8), že obecný trend expresivity vůči vztahově vzdáleným jedincům (VVz) směřuje k zeslabení projevu primárních emocí, častěji se objevuje tendence k neutralizaci emocí na úkor jejich autentického projevu. U interakcí vůči vztahově blízkým jedincům (VBl) je nejčetnější reakcí na prožitek primárních emocí tendence k autentickému projevu.

Tendence k neutralizaci se objevuje v interakcích s VVz u emocí *pohrdání*, *znechucení* a *strachu;* v interakcích s VBl se jedná pouze o emoci *pohrdání*. Emocemi, u kterých je tendence k zeslabené formě projevu, jsou v interakcích s VVz *zlost, smutek* a *překvapení* a v VBl interakcích emoce *zlosti*, *strachu* a *znechucení*. Tendence k autentickému projevu se v interakci s VVz objevuje u *štěstí*, zatímco v interakcích s VBl se jedná o *štěstí*, *smutek* a *překvapení.* V interakcích s VVz je častější tendence maskování emocí *pohrdání*, *znechucení*,

strachu a *zlosti*, v interakcích s VBI je tento typ regulace emoční expresivity zastoupen minimálně.

(4b) Kromě blízkosti vztahů sledujeme ještě **dva typy interakcí**: interakce horizontální a vertikální. Vzhledem k tomu, že respondenty byli studenti VŠ, můžeme za horizontální interakce u skupiny VVz považovat interakce se studenty (student/ka z nižšího ročníku, student/ka z vyššího ročníku) a za vertikální interakce s profesory (profesor/ka ve věku 50 – 70 let, profesor/ka ve věku 30 – 50 let). Podobně tak u VBI skupiny můžeme za horizontální považovat sourozenecké interakce nebo interakce se spolužáky a za vertikální interakce s rodiči.

Z výsledků vyplývá, že ačkoliv respondenti ve skupině VBI nejčastěji projevují primární emoce autenticky, mají větší tendenci neutralizovat emoce ve vertikálních vztazích než ve vztazích horizontálních. V interakci se VVz mají respondenti obecnou tendenci projevovat primární emoce v zeslabené formě projevu a analogicky mají rovněž častější tendenci neutralizovat emoce ve vertikálních interakcích oproti horizontálním. Výsledky potvrzují, že expresivita emocí je ovlivňována typem interakčního vztahu – resp. blízkostí vztahu, který k jedinci interakce máme. Chí-kvadrát testování potvrdilo významnou odlišnost mezi interakcí se VBI a interakcí se VVz ($\chi^2 = 135, 265$, $df = 5$, $p < 0,001$). Na expresivních tendencích se rovněž podílí vertikální či horizontální charakter interakce. Ve vertikálních interakcích mají respondenti častější tendenci emoce neutralizovat než v interakcích horizontálních.

Diskuse

Cílem našeho výzkumu bylo nahlédnout do pravidel projevu (DR) primárních emocí u souboru studentů vysoké školy. DR reflektují socializované a internalizované normy regulace emocí, respektive konvenční a kulturně žádoucí regulaci jejich behaviorálního (posturálního, obličejového, vokálního) projevu (Buck, 1984, Ekman, Friesen, 1971). V našem šetření jsme vycházeli z předpokladu, že DR mají silný vliv na regulaci emocí jedince a podstatně ovlivňují afektivní spontaneitu a jednání v sociálních interakcích. DR ukazují na

podobu, jak by měla být emoce modulována a vyjadřují tak tendenci k určité formě afektivního projevu.

V našem souboru českých vysokoškolských studentů jsme zachytili tendenci k neprojevování (potlačování exprese) u emocí *pohrdání*, *znechucení* a *strachu,* zatímco u *štěstí* a *překvapení* se objevovala nejčastěji tendence k autentickému projevu (projevím přesně to, co cítím) a u z*losti* a *smutku* k zeslabené formě projevu (projevím méně, než cítím).

Pohrdání bylo v našem šetření jedinou emocí, u které vždy a napříč kontexty či objekty interakce převažovala tendence k jeho neprojevení. *Pohrdání* obecně je v sociálních interakcích považováno za emoci, která signalizuje odmítání jedince (Fischer, Roseman, 2007; Izard, 1977), ukazuje na pocity nadřazenosti vůči objektu interakce (Ekman, 1994; Izard, 1977) a je zároveň signálem vnímaného narušování hodnot a norem subjektu interakce (Rozin et al., 1999) – autentické projevení pohrdání může mít na sociální interakci destruktivní charakter. Naše šetření zachytilo nízkou vůli k projevu *pohrdání* a odlišnou regulační snahu u emocí hostilní triády[18] – především s ohledem na regulaci *zlosti*, u které dávali respondenti nejčastěji přednost zeslabenému projevu a v privátních situacích projevu dokonce autentickému.

V přímém kontrastu k regulační strategii u *pohrdání* je regulační strategie u *štěstí*, které za všech okolností a ve všech kontextech měli respondenti tendenci autenticky projevit. *Štěstí* je prožitkově nejčastěji příjemná emoce: respondenti mají tendenci tuto emoci prožít v její komplexitě, včetně behaviorální komponenty. Projev emoce *štěstí* lze vnímat za vztahotvorný či alespoň facilitující prvek interakce, který zvyšuje skupinovou kohezi (Levenson, 1996): tuto skutečnost respondenti zachytili ve svých výpovědích, zvláště pak v interakcích se vztahově blízkými jedinci.

Vedle zachycení obecných směřování regulace u jednotlivých emocí jsme se soustředili na genderové faktory: zajímalo nás, zda se na výrazu emocí podílí genderová příslušnost respondenta a zda je projev emocí ovlivněn tím, že spolu

[18] Izard (1971, 1977) označil *pohrdání*, *znechucení* a *zlost* za tzv. hostilní triádu s tím, že bývají často v interakcích prožívány pospolu. Oproti *znechucení* a *zlosti* je však *pohrdání* považováno za „chladnou“ a rafinovanější emoci (Izard, 1977; Miller, 1997).

virtuálně interagují žena a muž a zda jsou expresivní tendence mužů a žen rozdílné. V této otázce z výsledků vyplynulo, že muži i ženy vnímají vlastní expresivní tendence v podstatě stejně a že se neliší ani expresivní tendence vůči ženám či vůči mužům. Toto zjištění neodpovídá silným stereotypům, které mužům přisuzují větší emocionální rezervovanost (Fabes, Martin, 1991; Fischer, 1993; Grossman, Wood, 1993; Hess et al., 2000; Plant et al., 2000; Timmers et al., 2003) a ženám větší otevřenost v projevu emocí (Brody, 1997) - mohli bychom například očekávat, že muži budou mít tendenci emoce neprojevovat nebo zeslabovat častěji než ženy. Tento předpoklad se sice nepotvrdil, avšak je možné, že v reálných sociálních interakcích a kontextech je situace odlišná. Ačkoliv jsou v našem šetření patrné jemné genderové odlišnosti v expresivitě emocí *smutku* a *strachu* (možné variace na „kluci nepláčou“ a „nebuď jak bačkora“), které mají muži tendenci četněji neutralizovat než ženy, rozdíly nejsou statisticky významné. Skutečnost, že se nenaplnil předpoklad o genderových rozdílech v expresivních tendencích, může být podle nás ovlivněn i explicitně sděleným cílem výzkumu, kdy bylo akcentováno, že výsledky budou porovnávány mezikulturně, nikoliv mezigenderově: touha respondentů naplnit očekávání výzkumníka tak mohla zůstat skryta a výpovědi respondenty poskytovány bez autostereotypních zkreslení.

Ve studii jsme se dále zabývali expresivitou primárních emocí ve dvou odlišných prostředích – v privátním prostředí a na veřejném místě. Ačkoliv kontext situace, ve které se regulace emocí odehrává, je významnou proměnou v regulaci emocí, jen málo studií jí, alespoň pokud je nám známo, věnuje pozornost. Vždyť například strach z kontaktu s jinými lidmi nebo neovladatelný smích na rodinném pohřbu, může být autentickým projevem emoce *strachu* nebo *štěstí* v kontextu, který je pro projev emoce *strachu*/*štěstí* nepřiléhavý – autentická exprese emoce na naprosto nevhodném místě a v nevhodnou dobu může určovat v klinickém případě sytost patologie jedince. Z našich výsledků vyplývá, že místo interakce je významným faktorem, který zasahuje do expresivních tendencí respondentů a že respondenti mezi dvěma předloženými prostředími interakce, ve kterých prožívají vybranou emoci, citelně rozlišují. V soukromém prostředí směřuje expresivita emocí k autenticitě a obecnou tendencí je přímý projev primárních emocí (projevím přesně to, co cítím).

Autenticky projevované emoce jsou kromě *štěstí* a *překvapení* i emoce *zlosti* a *smutku*. Oproti tomu respondenti při veřejných interakcích dotazníkově zachycují tendenci k afektivnímu projevu pouze u *štěstí* a *překvapení*; primární emoce častěji projevují v zeslabené formě nebo je neutralizují.

Vedle charakteru prostředí se na expresivních tendencích respondentů podílí i subjektivně vnímaná blízkost vztahu - respondenti rozlišují mezi jedinci, se kterými do interakce vstupují a na základě blízkosti vztahu mění i tendence k regulaci emocí. Vůči jedincům, které respondenti považují za blízké, mají i obecnou tendenci projevovat primární emoce autenticky, zatímco vůči osobám, které jsou jim vztahově vzdálené, směřují častěji k zeslabenému projevu emocí nebo k jejich neprojevení. Mezi emoce, které respondenti vnímají tak, že je mohou projevovat vůči vztahově blízkým (VBl) autenticky, patří emoce *štěstí*, *překvapení* a *smutku*, zatímco vůči vztahově vzdáleným (VVz) se jedná pouze o emoci *štěstí*. Z podrobnější analýzy tendencí expresivity vůči jednotlivým dotazníkovým objektům plyne, že skupinou, vůči které respondenti mají nejčastěji snahu emoce neutralizovat, jsou v našem dotazníku „profesoři". Naopak skupinami, vůči kterým respondenti projevují nejčastěji emoce otevřeně, jsou „rodinní příslušníci" a „blízcí přátelé". Naše šetření tak patří k příspěvkům, které podporují předpoklad, že otevřenější intragroupové expresivní strategie umožňují členům dané skupiny lépe a rychleji rozpoznávat emoce, které jsou pro skupinu (nebo jedince) významné - např. *strach* jako signál ohrožení skupiny nebo *smutek* jako žádost o zvýšenou oporu a sounáležitost skupiny (Dumont et al., 2003; Eisenberg et al., 1989; Silver et al., 2001).

Z dalších analýz výpovědí respondentů vyplývá, že ve vertikálních interakcích studentů (respondent - profesor, respondent - rodič) je častější tendence primární emoce neutralizovat (neprojevit nic), než v interakcích horizontálních (respondent - spolužák, respondent - sourozenec). Naše šetření ukazuje na proměnlivosti rolí a determinace v pravidlech projevu, kdy jiný status (např. nižší, podřízený status), znamená jiný (např. méně otevřený) projev emocí. Lze hypotetizovat, že i statusy interagujících vymezují jejich expresivní strategie (viz např. Clark, 1990; Collins, 1990) ve smyslu nižší status – nižší možnost autenticity projevu. Statusově vázaná regulace emocí má jistě normativní význam, avšak je otázkou, zda je vždy adaptativní: v analogickém vertikálním

vztahu např. pacient - lékař, nemusí být potlačování emočního projevu (např. *strachu*, *smutku*) vždy žádoucí. Podobně tak lze extrapolovat zjištění na další vertikální vztahy, ve kterých můžeme mít (neuvědomovanou) tendenci emoce neprojevovat.

Podíváme-li se zpět na možné varianty odpovědí v dotazníku, zjišťujeme, že varianty maskování emocí (schovám své pocity za úsměv) a kvalifikace emocí (projevím emoci a přitom se usmívám) nebyly respondenty voleny často (max. 6 %). Nabízí se dvě vysvětlení, buď že tyto možnosti nebyly v dotazníku dostatečně jasně vymezeny a nebyly pro respondenty srozumitelné, anebo že v našem souboru nepatří mezi regulační strategie, které by respondenti měli tendenci častěji využívat. Z mezikulturního srovnání jednotlivých zemí (viz Matsumoto et al., 2008) vyplývá, že tyto tendence jsou běžnější spíše v asijských zemích (například v Malajsii či Indonésii tyto strategie dosahovaly přes 10 %), zatímco v ostatních zemích dosahují stejně nízkých procent jako v ČR. Rovněž na základě těchto zjištění byly některé varianty odpovědí v revidované verzi dotazníku DRAI upraveny.

Závěrem lze shrnout, že naše šetření ukazuje, že kontext situace (privátní vs. veřejná), míra blízkosti vztahu a charakter interakce (horizontální vs. vertikální) patří mezi důležité faktory, které ovlivňují pravidla projevu emocí a v souladu s tím i emoční expresivitu a spontaneitu v sociálních interakcích. Naproti tomu gender subjektů či objektů interakce neměl v našem šetření vliv. Kdybychom se na základě výsledků pokusili formulovat pravidla projevu primárních emocí, můžeme konstatovat, že jedinou emocí, kterou naši respondenti (VŠ studenti) vnímají jako vhodnou k autentickému projevu v námi zvolených situacích a interakcích, je emoce *štěstí* a podobně je tomu s *překvapením* (výjimku tvoří interakce se vztahově vzdálenými jedinci). Na opačném pólu expresivních tendencí nalézáme *pohrdání*, kterému respondenti ve všech situacích přisoudili neutralizační strategii regulace a rovněž emoce *znechucení*, kterou mají respondenti tendenci neprojevit téměř ve všech situacích a typech interakcí (výjimkou je zeslabený projev *znechucení* vůči vztahově blízkým jedincům). I *strach* můžeme přiřadit k expresivně často neutralizovaným emocím: respondenti jej mají tendenci projevovat zeslabeně pouze vůči vztahově blízkým jedincům. Pro *zlost* a *smutek* platí v různých situacích a interakcích

různá pravidla. Obecně je tendence emoce *zlosti* a *smutku* projevovat v zeslabené formě, z čehož lze vyvodit domněnku, že respondenti považují alespoň zeslabený projev těchto dvou emocí za důležitý ve všech typech námi vymezených interakcí a autentický projev *zlosti* a *smutku* za zavřenými dveřmi privátní interakce za relevantní formu projevu.

Naše práce je však limitovaná pouze dotazníkovým šetřením a navíc omezená poměrně specifickou cílovou skupinou vysokoškolských studentů. Přínos tohoto šetření se jeví významnější v rovině mezikulturního srovnání projevu primárních emocí napříč mnoha zeměmi světa (viz Matsumoto et al., 2008). Českou část šetření, která zde byla prezentována, vnímáme především jako výzkumnou sondu, ze které lze čerpat v případných následných výzkumech tohoto typu. Zajímavá zjištění by mohlo přinést např. šetření v jiných kohortách (např. senioři), specifických oblastech (např. ve zdravotnictví v souvislosti se vztahem pacient - lékař) nebo v longitudinálním charakteru výzkumu: normy, jakými jsou pravidla projevu emocí nebo pocitová pravidla se sice pomalu a nenápadně mění, ale zároveň zůstávají často neuvědomovanou mocností, která ovlivňuje naše chování.

4. 2 Jsou Slováci emocionálnější než Češi, nebo se prostě jen umí projevit?[19]

Jsou Slováci emocionálnější, temperamentnější než Češi, jak se občas říkává, anebo se jedná o nepodložený stereotyp? To je otázka, kterou jsme si položili na začátku této studie. Již podle práce Jurovského (1943) prý Slováci prožívají emoce častěji oproti jiným národům, jsou emocionálnější a reaktivnější a jejich emoce proměnlivější. I Stavěl (1982) hovoří o slovenské impulsivitě. Z mezikulturního osobnostního srovnání vyplývá, že Slováci jsou oproti Čechům extrovertnější (Hřebíčková et al., 2002), což s sebou nese i tendenci k větší expresivitě (McCrae, Costa, 1999). A jací jsou z hlediska emocionality Češi? Z rozhovorů s cizinci o Češích se např. dozvídáme, že Češi jsou upřímnější než jiné evropské národy, neumějí se usmívat, jsou přátelští, ale uzavření, jsou chladnější a vytvořit si s nimi vztah trvá déle (Soudková, Soudek, 2008), jinak jsou klidní, slušní, rezervovaní (Ryšavá, 2004). Z výzkumné studie Hřebíčkové et al. (2002) vyplývá, že Češi jsou oproti Slovákům neurotičtější, ale na druhou stranu přívětivější. Češi naproti tomu sami sebe vidí jako osoby málo přívětivé a nepříliš družné (Hřebíčková, Kouřilová, 2012; Kouřilová, Hřebíčková, 2009). Jaké jsou rozdíly v emocionalitě (v našem pojetí četnosti prožívání emocí) a jejich regulaci mezi Čechy a Slováky, dvěma národy, které pojí historie a dodnes mají tendenci říkat si „bratři“?

V našich dřívějších pracích (Matsumoto et al., 2008; Poláčková Šolcová et al., 2008) i v této disertaci jsme již zmínili celou řadu proměnných, které sytí rozdílnosti v afektivních procesech a jsou determinovány kulturou. Pojem kultura můžeme jednoduše vymezit jako informační, interpretační a významový systém, který je žit, udržován a předáván z generace na generaci (Matsumoto et al., 2012). Emoce jsou uchopovány a popisovány především kognitivně a způsob, jak lidé uchopují a interpretují vlastní emoční prožitky, úzce souvisí s jazykem a kulturním kontextem, ve kterém žijí. V průběhu posledního půlstoletí se odborníci

[19] Tato studie vznikla jako součást projektu OP VK (SODEZZ; Sociální determinanty zdraví u sociálně a zdravotně znevýhodněných a jiných skupin populace; CZ.1.07/2.3.00/20.0063). Děkuji spolupracovníkům doc. Peteru Tavelovi a dr. Peteru Kolárčikovi (OUSHI, Univerzita Palackého, Olomouc, ČR a KISH, UPJŠ, Košice, SR) za účast na sběru a zpracování dat.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

(lingvisté, psychologové, antropologové ad.) asi nejčastěji zabývali otázkou, zda jsou emoce, které se objevují v jedné kultuře, srovnatelné či dokonce shodné s emocemi v kultuře druhé, neboli jinak řečeno, které emoce jsou univerzální a na základě jakých kritérií lze takto usuzovat. Ortony a Turner (1990) shrnují, že obvyklé důvody, které podporují předpoklad existence univerzálních emocí, jsou, že některé emoce a) se zřejmě vyskytují ve všech kulturách, b) mohou být taktéž identifikovatelné i u vývojově vyšších živočichů, c) jsou spojeny s charakteristickým výrazem v obličeji a d) zvyšují pravděpodobnost přežití jedince. Z hlediska mezikulturních (tentokráte pocitových) shod Wierzbicka (1999) dále dodává a (my z jejího výčtu vybíráme), že ve všech kulturách a) mají způsob, jak připisoval sobě i ostatním pocity, b) některé pocity popisují jako pozitivní a jiné jako negativní a další jako ani pozitivní ani negativní, c) mají pocity spojené s myšlením (například *vina*, *vztek*) i s tělem (např. *hlad*, *bolest*) d) mají výrazy zachycující projev emocí a pocitů jakými jsou pláč či smích a e) lidé umějí popsat svoje pocity prostřednictvím pozorovaných tělesných změn.

I po vstupu do třetího tisíciletí se objevují spory ohledně počtu a validity konceptu univerzálních či primárních emocí a otázky zda opravdu základní emoce existují, zda jsou zastoupeny ve všech kulturách, anebo zda se jedná o etnocentristický (západní) koncept emocí (viz např. Wierbicka, 1999). S těmito otázkami úzce souvisejí hypotézy, zda s sebou emoce nesou mezikulturně srovnatelné subjektivní prožitky, zda mají emoce v rámci jednotlivých kultur srovnatelnou konotaci, podnětovou situaci, která emoci elicituje atd. Z dosavadních výzkumů vyplývá, že lze identifikovat např. rozdíly v oblasti emočních valencí, neboli v míře pozitivity a negativity emoce. Konkrétně např. zatímco v individualistických kulturách je *stud* obecně řazen spíše k negativním emocím, v kolektivistických kulturách patří k emocím spíše pozitivním, jakožto emoce, která poukazuje na jedincovy sociální ohledy a angažovanost, na snahu polepšit se, jednat jinak v budoucích interakcích, na schopnost sebekritiky ad. (Mesquita, Karasawa, 2004). V některých kulturách (např. evropská a západní kulturní tradice) bývá hůře přijímán tzv. „afektivní paradox“ a lidé těchto kultur mají větší tendenci chápat a prožívat pozitivní a negativní prožitky jako protichůdné, resp. vzájemně neslučitelné (buď jsem *šťastný* anebo *nešťastný*). Naproti tomu lidé kultur, které jsou afektivnímu paradoxu přístupné (např.

východní asijské kultury) mají tendenci prožívat afektivní vztahy dialekticky (mohu být zároveň *šťastný* i *nešťastný*) - ve vzájemné harmonii (Bagozzi et al., 1999; Peng, Nisbett, 1999; Spencer-Rodgers et al., 2004). Ze studie Schimmacka et al. (2002) v této souvislosti vyplynulo, že vztah mezi frekvencí pozitivních emocí a negativních emocí je silně negativní v západních zemích (USA, Austrálie), ale tato korelace je nápadně méně negativní a někdy dokonce pozitivní ve východních kolektivistických asijských zemích (Japonsko, Čína).

V mezikulturních lexikálních srovnáních docházejí výzkumníci často k závěru, že různé jazyky postrádají slova pro jednotlivé (někdy i primární) emoce - například Tahiťané nemají výraz pro emoci *smutku* (Levy, 1973), australští domorodci v jazyce burarra nediferencují mezi významy slov *stud* a *strach* - je to pro tatáž emoce, které shrnuje jediné slovo (Hiatt's, 1978, podle Wierzbicka, 1986). Jsou kultury, ve kterých jazykově nerozlišují mezi procesy „myšlení“ a „cítění“ (tedy mezi kognicí a afekcí) např. malajští Chewongové (Howell, 1981, podle Wierbicka, 1999; Russell, 1991).

Pokud nemáme v určité kultuře lexikální výraz pro určitou emoci, co to však znamená? Že takovou emoci jedinci dané kultury necítí, že pro danou kulturu nemá „význam“ a proto nemá jméno? V souvislosti s českým jazykem a emocemi je ve světě (nejen mezi odborníky na emoce) známé například české slovo *lítost*, které s ohledem na to, jak jej vymezil (a do vědy vnesl) spisovatel Kundera (1981), údajně nemá překlad do jiného jazyka.

„Lítost je české slovo nepřeložitelné do jiných jazyků. Označuje pocit nesmírný jak roztažená harmonika, pocit, který je syntézou mnoha jiných pocitů: smutku, soucitu, sebevýčitek i stesku. První slabika toho slova, pronesená s přízvukem a dlouze, zní jako nářek opuštěného psa.
Za jistých okolností má však lítost význam naopak velmi zúžený, zvláštní, přesný a jemný jak ostří nože. Hledám pro něho rovněž marně obdobu v jazycích, i když si neumím představit, jak bez něho může vůbec někdo rozumět lidské duši.(…) Co je tedy lítost? Lítost je trýznivý stav probuzený pohledem na náhle odkrytou vlastní ubohost.“

(Kundera, 1981, str. 49 a 50)

Ačkoliv v angličtině mají nejméně sedm podobných výrazů vyjadřujících emoci podobnou *lítosti* (sorrow, regret, remorse, grief atd.), ani jediný se významově neshoduje s významem slova *lítost* v češtině. Podobně těžko přeložitelný do angličtiny je slovanský výraz *stesk, stýskání,* ruský výraz *toska,* polský *tesknie* atd. (viz Wierzbicka, 1986, 1999). Někdy jsou „nepřeložitelné" afektivní pojmy dokonce považovány za centrální rys a hodnotový substrát celé kultury: např. řecký pojem *philotimo* znamenající nejvyšší ze všech ctností, slovo, které v sobě obsahuje pocity *cti* a *hrdosti*, morálky a etiky spojené a odvozené od péče, *lásky* a *respektu* vůči druhým (Triandis, 1972; Berry et al., 2002).

Zůstaneme-li u naší cílové skupiny a tedy u jazyka českého a slovenského souboru, musíme připustit, že Češi oproti Slovákům např. naprosto postrádají afektivní pojem „ľúbiť", které významově stojí kdesi mezi silnou *náklonností* (mít rád) a nejhlubší *láskou* (milovat) - čeština bohužel nedisponuje takovým mezistupněm a Češi musí při sdělování svých citů volit pouze mezi dvěma intenzitami náklonnosti - „mít rád" a „milovat".

Porovnávat kultury z hlediska jejich emocionality je velmi obtížné. Emocionalita se vztahuje k pojmům a kvalitám emocí jakými jsou četnost afektivních prožitků, jejich intenzita, trvání, prožitková i obecná valence a konotace, projev a adekvátnost emoce apod. Ačkoliv všechny tyto kvality emocí mohou být studovány separátně, Eisenbergová et al. (2000) upozorňuje, že bývají velmi často šetřeny jako jednolitý konstrukt, který je dále na afektivní segmenty nedělitelný. Schimmack a Diener (1997) přitom ukázali, že četnost prožívání emocí nekoreluje s jejich intenzitou ani regulací a rovněž podporují přístup, aby četnosti emočních prožitků, jejich intenzita, trvání, či regulační strategie byly šetřeny a studovány s možností samostatné analýzy jednotlivých afektivních kvalit či komponent.

Otázka na četnost afektivních prožitků, kterou zjišťujeme v této studii, poukazuje na subjektivně hodnocenou reaktivitu jedince a tedy na skutečnost, jak často se člověk domnívá, že prožívá tu kterou emoci. Výpovědi o afektivních zkušenostech jsou založeny nejenom na skutečnostech, které jsme reálně prožili, ale rovněž na tom, jak se známe, vnímáme a jakou máme o sobě představu

(Robinson, Clore, 2002b). To, z čeho čerpáme při odhadu četností afektivních prožitků je abstraktní afektivní znalost, kterou sytí mentální reprezentace sebe sama. Lidé mají tendenci nadhodnocovat množství afektivních prožitků, které jsou v souladu s tím, kým si myslí, že jsou: např. lidé s vyšším neurticismem nadhodnocují počet negativních prožitků a extroverti nadhodnocují počty pozitivních prožitků (Diener et al., 1984; Feldman, 1997) a četnosti pozitivních emocí korelují s extraverzí, zatímco frekvence negativních emocí s neuroticismem (Costa, McCrae, 1980; Emmons, Diener, 1986; Izard et al., 1993; Larsen, Diener, 1992). Četnosti afektivních prožitků, respektive odhad frekvence prožívání určitých emocí, je sycen i kulturou. Markus a Kitayama (1994) např. předložili studii, ve které frekvence emoce *radosti* nápadně více korelovala s frekvencí emoce *hrdosti* v USA oproti Japonsku. Zatímco prožitek emoce *hrdosti* je silně podporován v USA, v Číně emoce *hrdosti* není posilována (je spíše naopak sociálně trestána) a nepatří mezi oceňované emoce (Chen, 1993, Stipek, 1999). I z hlediska valencí a konotací emocí tak ve světě nacházíme značné mezikulturní rozdíly.

Východiska a cíle studie

Českou a slovenskou kulturu spojuje nejedna historická zkušenost a několik společných desítek let v jednom státě. Slovenský a český jazyk je navíc vzájemně dobře srozumitelný a zároveň se lze domnívat, že i většina afektivních pojmů, které zachycují emoce, má v obou zemích srovnatelnou konotaci. Tato podobnost nám teoreticky umožňuje lépe než v rámci mnoha jiných kultur porovnat afektivní styl vybraných souborů obou zemí. Cílem této studie je (VO1) porovnat u českého a slovenského souboru vysokoškolských studentů konotace jednotlivých emocí[20], které sledujeme a zjistit tak skutečnost, zda oba soubory vůbec umožňují vzájemná srovnávání. Dalším cílem je (VO2) porovnat četnosti prožitků těchto emocí a (VO3) regulační priority v obou souborech. Předpokládáme, že se soubory Čechů a Slováků nebudou lišit z hlediska

[20] V tomto šetření nerozlišujeme (především kvůli metodologii výzkumu) mezi emocemi, pocity a dalšími afektivními jevy: v této studii nazýváme všechny sledované afektivní jevy jednoduše emocemi. Důvodem je, že zkoumaný seznam emocí vytvořili studenti v rámci hledání prototypické emoce: jednotlivé výrazy (např. *přátelství*) tak často nesplňují parametry emoce, jak je z teorie známe, na druhou stranu reprezentují laické přesvědčení o emocích.

frekvence emocí (emocionality), ale že se budou lišit z hlediska regulačních strategií, a to ve směru k autentickému projevu u slovenského souboru (projevím přesně to, co cítím) a k umírněnému projevu u českého souboru (projevím méně, než cítím).

Metoda

Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo celkem 251 **studentů vysokých škol** (93 mužů a 158 žen), z čehož

- **český soubor** tvořilo 107 respondentů (44 mužů a 63 žen, průměrný věk 23,01; SD = 2,85);
- **slovenský soubor** tvořilo 144 respondentů (49 mužů a 95 žen, průměrný věk 20,12, SD = 1,5).

Sběr dat probíhal formou dotazníků administrovaných po skupinách, respondenti byli informováni o možnosti vrátit dotazník zpět nevyplněný v případě, že se nechtějí výzkumu zúčastnit nebo pokud ztratili motivaci dotazník vyplnit. Administrace trvala obvykle kolem 30 minut.

Postup výzkumu

V našem šetření jsme využili data získaná od českých studentů VŠ v rámci šetření „Emoční frekvence, regulace a celková hédonická bilance u souborů dospívajících dětí, zdravých a nemocných dospělých“ (viz Poláčková Šolcová et al., 2008; nebo třetí kapitola této práce). Soubor 79 slov označujících emoce jsme nechali přeložit do slovenštiny slovenským psychologem, který dlouhodobě působí jak na českých, tak na slovenských vysokých školách. Zpětný překlad zajistila česká psycholožka, která je z bilingvního česko-slovenského prostředí a hovoří oběma jazyky. Do slovenské verze dotazníku jsme přidali emoci *vina*, která z českého seznamu emocí nedopatřením vypadla.

Instrukce ve slovenské verzi dotazníku zněla následovně: „V živote prežívame rôzne často rôzne emócie. Prečítajte si, prosím, nasledujúci zoznam slov vyjadrujúcich emócie a pomocou pripojenej škály „A“ posúďte to, ako často tú - ktorú emóciu prežívate – do políčka tabuľky (pod písmeno A) vpíšte číslo vyjadrujúce vaše hodnotenie. Pripojte aj spôsob, akým danú emóciu bežne svojmu okoliu vyjadrujete/nevyjadrujete – do políčka tabuľky (pod písmeno B) vpíšte písmeno, ktoré váš spôsob prejavu najlepšie vystihuje (škála „B“). Vaše hodnotenie každej emócie bude napríklad **3N** (= túto emóciu málokedy prežívam a keď ju prežívam, voči svojmu okoliu ju neprejavujem). Najprv sa však pri každej emócii rozhodnite, či ju prežívate skôr pozitívne (+), skôr negatívne (-), alebo ju radíte k emóciám neutrálnym (?). Do prvého záznamového políčka tabuľky teda vpíšte znamienko plus, mínus alebo otáznik.“

Respondenti se stejně jako v české verzi dotazníku pak vyjadřovali v rozmezí dvou škál, přičemž frekvenční škála („Ako často prežívate túto emóciu?“) byla šestibodová (s variantami odpovědí „Ešte som neprežil/-a“, „Ojedinele“, „Málokedy“, „Občas“, „Pomerne často“, „Veľmi často“) a expresívni škála („Akým spôsobom vyjadruje tuto emóciu voči svojmu okoliu?“) pětibodová (s variantami odpovědí „Ešte som neprežil/-a“, „Neprejavím nič“, „Prejavím menej, než cítim“, „Prejavím presne to, čo cítim“, „Prejavím viac než cítim“).

Další část dotazníku tvořily otázky směřující k demografickým údajům respondentů. Ve slovenské části šetření (stejně jako v české) jsme vytvořili čtyři verze dotazníku, přičemž v každé verzi byl seznam emocí uveden v jiném pořadí. Jako nedostatek dotazníku vnímáme skutečnost, že se na prvotním seznamu slov označujících emoce nepodíleli slovenští studenti, což mohlo zapříčinit určitou diskriminaci emočních výrazů četněji užívaných na Slovensku.

Statistické zpracování

Získaná data jsme zpracovali v podobě průměrných četností odpovědí pro jednotlivé afektivní položky. Strategie *regulací emocí* jsme z relativních četností převedli na procenta a v této podobě je uvádíme i v textu a tabulkách. Pro porovnávání českého a slovenského souboru z hlediska četností prožívaných

emocí jsme použili t-test pro dva nezávislé výběry a pro porovnání regulačních strategií chí-kvadrát test pro srovnání pozorovaných a očekávaných hodnot. Pro korelace frekvencí jednotlivých emocí jsme použili neparametrický korelační koeficient Spearmanovo rho.

Výsledky

(1) U většiny emocí jsme shledali stejné hodnocení valence (míry pozitivity či negativity emoce) – jedinou výjimku tvořila emoce *lítosti*, která v **českém souboru** byla hodnocena jako emoce spíše negativní, zatímco v **slovenském souboru** jako emoce spíše pozitivní. U obou souborů se však hodnocení valence *lítosti* pohybovalo nejblíže hodnotám „ani pozitivní, ani negativní“ emoce[21].

Korelace jednotlivých emocí z hlediska jejich četnosti ukázala, že se tři nejsilnější korelace u každé emoce u obou souborů do značné míry překrývají. U tří čtvrtin emocí jsme nalezli nejméně jednu shodu v nejsilnějších korelacích (tab. 4. 9). U emocí, kde se korelační shoda na prvních třech místech neobjevila, uvažujeme o možné nestejné konotaci. Tato skutečnost se týká např. emoce *hrdosti*, která v **českém souboru** koreluje nejvýše (ale nikterak vysoko) s emocemi *znechucení*, *údivu* a *nevrlosti*, zatímco u **slovenského souboru** koreluje nejsilněji s emocemi *bezpečí*, *zájmu* či *potěšení*. Podobně tak emoce *lítosti* v **českém souboru** koreluje s *obdivem*, *bolestí* a *sympatií*, zatímco ve **slovenském souboru** s *ponížeností*, *nejistotou* a *zmateností*. U některých emocí zjišťujeme rozdíly v aktivační rovině emoce: zatímco *nenávist* v **českém souboru** koreluje s emocemi *pohrdání*, *zoufalství* a *děsu*, tedy s emocemi spíše pasivnějšího charakteru s nižší tendencí k jednání, ve **slovenském souboru** *nenávist* koreluje s emocemi *agrese*, *zuřivosti* a *rozhořčení*, tedy s emocemi silně aktivními co do tendence k jednání.

Výsledky korelační analýzy dále ukazují, které emoce jsou si z našeho seznamu v obou sledovaných souborech nejbližší – např. *agrese* nejvýše koreluje se *zuřivostí*, *deprese* s *opuštěností*, *napětí* se *stresem* apod. U

[21] Pro jednodušší čtení, srozumitelnost a orientaci v textu uvádíme jednotlivé názvy afektivních jevů (emocí) pouze v českém jazyce.

některých korelací jsou zjištění zajímavá: zatímco **v českém souboru** nejblíže *depresi* nalézáme *úzkost*, ve **slovenském souboru** se jedná o *opuštěnost*. U emoce *poníženosti* nalézáme nejblíže v **českém souboru** emoce *pohrdání* a *prázdnoty*, zatímco ve **slovenském souboru** emoce *bezradnosti* a *bezmocnosti*.

Celkově je však míra konotační a aktivační shody u emocí obou souborů velmi podobná (shoduje se v nejsilnějších korelacích zhruba v 75 %). Zjištění tak považujeme za ověření předpokladu o možnosti srovnávat oba soubory z hlediska frekvence či *regulace emocí.*

(2) Z dalších analýz vyplývá, že v obou souborech prožívají respondenti častěji emoce pozitivní než negativní a že **slovenský soubor** má slabší hédonickou bilanci než **český** (tab. 4. 10.). Z hlediska četnosti jednotlivých prožívaných emocí patří k nejčastějším prožitkům v **českém** i **slovenském souboru** emoce *přátelství*. Z dalších emocí u **českých** studentů převažuje emoce *pobavení*, *těšení se* a *sympatie a* u **slovenských** studentů emoce *lásky*, *pobavení*, *těšení se a radosti.* Podíváme-li se na negativní emoce, pak ve **slovenském souboru** nejčastěji bývá prožívána emoce *únavy* a dále například emoce *lenosti.* I v **českém souboru** je z negativních nejčastější emoce *únavy*, dále pak jsou nejfrekventovanější emoce *napětí* či *starosti*.

Při statistickém srovnání souborů z ČR a SR docházíme k závěru, že **slovenský soubor** je mírně emocionálnější, respektive připouští častější prožívání jak pozitivních tak negativních emocí než soubor **český**. T-test pro dva nezávislé výběry ($t = -6{,}7313$; $df = 18364{,}26$; $p < 0.05$) tento rozdíl potvrzuje jakožto signifikantní. Vzhledem k velmi nízké míře věcné významnosti (Cohenovo $d=+0{,}0926$) však připisujeme signifikantnost rozdílu v emocionalitě – konkrétně v četnosti prožívaných emocí - především množství dotazníkových dat. Srovnatelnost rozdílů v četnostech prožívaných emocí v obou souborech vyplývají i z histogramů, které se v podstatě překrývají (obr. 4. 1). V tomto okamžiku a především na základě inspekce histogramů konstatujeme, že se oba šetřené soubory liší v emocionalitě jen velmi nepatrně, a to ve smyslu o něco málo vyšší frekvence prožívání námi předložených emocí u slovenského souboru.

(3) Z hlediska *regulace emocí* však shledáváme významné rozdíly (tab. 4.11 a 4.12). **Čeští respondenti** projevují nejčastěji emoce „méně, než cítí“ – tuto variantu volí v nadpoloviční většině námi vybraných emocí (56 %), zatímco **ve slovenském souboru** převažuje autentický projev emocí (tzn. „**projevím přesně to, co cítím**“) a u dvou třetin emocí (66 %). **Respondenti ze SR signifikantně častěji než respondenti z ČR projevují emoce autenticky** (χ^2 = > 52.0992, df = 1, p < 0.01). Autenticky projevují naši Slováci nejenom všechny emoce pozitivní valence, ale navíc i 20 emocí negativních. Naproti tomu k supresi emocí dochází méně často u souboru **českých studentů**, kteří tuto strategii volí pouze v případě *závisti*. Ve **slovenském souboru** je neprojevení emoce spojeno s emocemi *závisti, sebelítosti, prázdnoty* a *falše.* Celkově z hlediska *regulace emocí* u obou souborů docházíme k závěru, že se oba soubory liší z hlediska regulačních strategií a to ve směru k autentickému projevu (projevím přesně to, co cítím) u **slovenského souboru** a k umírněnému projevu (projevím méně, než cítím) u **českého souboru**.

Diskuse

V této stati jsme porovnávali z hlediska afektivity soubor českých a slovenských vysokoškolských studentů. Nejprve jsme se pokusili zjistit, zda jsou soubory vůbec srovnatelné z hlediska toho, jaký konotační význam jednotlivé emoce v obou souborech nesou. Korelační analýza ukázala uspokojivou shodu v konotační i aktivační rovině jednotlivých emocí.

Jakýmsi vedlejším produktem korelační analýzy je zjištění konotační „nesrovnalosti“ u českého souboru v souvislosti s emocí *hrdosti*. *Hrdost* bývá obvykle považována za pozitivní sebereflektivní emoci (např. Kitayama et al., 1997; Nezlek, et al., 2008; Tracy, Matsumoto, 2008), která má v mnoha ohledech charakter univerzální emoce (např. projev *hrdosti* v souvislosti s vítězstvím). Přesto je spojována se silnými mezikulturními rozdíly (viz např. Eid, Diener, 2001). *Hrdost* je v euroamerické kultuře spojená s tím, že jakožto jedinec jsem autorem činnosti, která je sociálně pozitivně hodnocená, *hrdost* je spojena s pocitem velikosti, výšky, expanze, kdy se jedinec cítí na vrcholu, je oslavou vlastního úspěchu (který je expresivně manifestovaný úsměvem, vítěznými

gesty) a v rovině osobní je spojena s vědomím vlastní hodnoty, úspěšnosti a ceny (Mascolo et al., 2009). V našem českém souboru však *hrdost* koreluje často s negativními emocemi: ze tří nejsilnějších korelací se hned dvakrát potkáváme s emocí negativní valence (*znechucení*, *nevrlost*). Pokud bychom extrapolovali toto zjištění, mohlo by znamenat, že v českém chápání *hrdost* nepatří mezi zcela žádoucí, pozitivní, adorované a chtěné emoce a že fenomenologie *hrdosti* je u nás jiná než v západním světě. Zatímco tak konkrétně v USA je *hrdost* žádoucí emocí, která silně koreluje se *štěstím*, v našem českém souboru *hrdost* se *štěstím* nekoreluje vůbec. I zeslabená expresivní strategie *hrdosti* (projevím méně, než cítím) u našich studentů přispívá k této hypotéze. Celkově se domníváme, že by další šetření této emoce (především kvalitativní a fenomenologické) silně přispělo k lepšímu chápání *hrdosti* v českém prostředí.

Další část našich analýz ukazuje, že oba soubory mají pozitivní hédonickou bilanci a prožívají pozitivní emoce častěji než negativní. Slováci v našem šetření prožívají častěji jak negativní, tak pozitivní emoce (a na základě dříve zmíněné teorie tak vykazují oproti Čechům z našeho souboru mírně neurotičtější a extrovertnější rysy). Ačkoliv se v emocionalitě (v našem pojetí v četnosti prožívání afektivních jevů) soubor českých a slovenských liší jen málo, signifikantní rozdíly nalézáme v souvislosti s *regulací emocí* u obou souborů. Slováci uvádějí častěji (alespoň dotazníkově) autenticitu v projevu emocí, zatímco Češi uvádějí častěji umírněný projev emocí (projevím méně, než cítím). Češi v našem souboru projevují autenticky (projevím přesně tak, jak cítím) převážně emoce pozitivní valence a dále pak několik emocí, které bývají řazeny k emocím negativním (*naštvanost*, *nevrlost*, *únava*, *zmatenost* ad.). Slováci naproti tomu projevují všechny pozitivní emoce autenticky a navíc projevují přesně tak, jak cítí, celou řadu emocí s negativní valencí. V obou souborech se setkáváme s neutralizací emoce *závisti.* Slováci navíc (oproti Čechům) neprojevují a potlačují prožitek emoce *falše, prázdnoty a sebelítosti*.

U pozitivních emocí a českého souboru je dalším pozoruhodným zjištěním tendence k umírněnému projevu u milostných emocí: zeslabený projev studenti preferují u emocí *lásky*, *zamilovanosti*, *vzrušení* a *touhy*. Opět se domníváme, že by další šetření „romantických“ emocí v českém prostředí přineslo zajímavé

informace, protože proč je pro české studenty důležité umírňovat tyto vztahově konstruktivní emoce pro nás v tuto chvíli není příliš srozumitelné.

Na naši úvodní otázku můžeme odpovědět, že Slováci jsou z našeho pohledu a v našem šetření mírně emocionálnější než Češi, ale to, v čem se významně liší, je projev emocí – Slováci projevují emoce otevřeněji a mají menší tendenci svoje emoce zmírňovat. Můžeme tak dát za pravdu postřehům cizinců, které jsme uvedli na začátku této kapitoly, že Češi, alespoň ti, kteří tvořili výzkumný soubor za ČR, jsou „chladnější" a „vytvořit si s nimi vztah trvá déle" a můžeme na tomto místě dodat: zvláště pokud se jedná o vztah milostný, protože projev *lásky*, *touhy* či *zamilovanosti* mají tendenci umírňovat a projevovat jen zeslabeně. (Možná je to i odpověď na otázku, proč nemáme v češtině slovo lúbiť – asi bychom ho v běžném jazyce využívali minimálně stejně jako naši studenti další milostná slovíčka).

Limitem naší práce je znovu skutečnost, že se jednalo o dotazníkové, sebeposuzující šetření, což znamená, že nám (a našim respondentům) po celou dobu šetření chyběl ten nejdůležitější element, ze kterého vysuzujeme, jaké emoce máme, a určujeme i to, jak je budeme či nebudeme projevovat - a tím je kontext sociální situace či interakce. Je proto zcela adekvátní připustit, že výpovědi našich respondentů a naše analýzy a interpretace nemusejí korespondovat s chováním jedinců (a kultury, kterou v našem šetření reprezentovali) v reálných životních situacích.

OBECNÁ DISKUSE A ZÁVĚR

Emoce jsou významnou oblastí psychologie, ke které směřuje celá řada teorií a výzkumů. Už dlouho otázka emocí neplní jen stránky učebnic z obecné psychologie a psychologie osobnosti: emoce se objevují v učebnicích sociální psychologie, psychologie zdraví, věnuje se jim klinická psychologie, psychiatrie, neuropsychologie a psychofyziologie a mnoho dalších specializovaných oborů. Cílem této disertační práce bylo nastínit téma *regulace emocí,* a to s ohledem na vývoj jedince, zdraví a kulturu, ve které žije. Emoční regulaci chápeme jako vždy přítomnou součást emočního procesu, jejímž prostřednictvím (vědomě, automaticky i nevědomě) určujeme, které emoce máme, kdy je máme, jak je prožíváme a jakým způsobem, vůči komu a za jakých okolností je projevujeme. Devět z deseti dotázaných uvádí, že pozměňují svoje emoce (prožitek, projev apod.) alespoň jednou denně a většina nemá problém uvést, kdy naposledy a jakým způsobem svoje emoce regulovali (Gross et al., 1998). *Regulaci emocí* považujeme za základní, koordinovaný a komplexní proces, který zásadním způsobem ovlivňuje naše psychické i fyzické zdraví, prožívání i chování a zároveň je do značné míry determinován kulturou.

V první části práce jsme se věnovali konceptu *regulace emocí* tak, jak jej nabízí soudobá česká i zahraniční literatura: uvedli jsme základní definice tohoto fenoménu, zmínili vztah k podobným konstruktům, jakými jsou coping či regulace nálady a stručně jsme představili historii a práce, na kterých je koncept postaven a ze kterých vychází. V rámci úvodní kapitoly jsme rovněž vymezili jednotlivé afektivní jevy, za které považujeme afekty, emoce a nálady. Pokusili jsme se nastínit funkci *regulace emocí* a zmínit některé strategie, kterými bývají emoce regulovány. V závěru úvodní kapitoly jsme zmínili vybrané limity studia emocí a jejich regulace. První kapitolu disertace tvoří teoretická východiska pro další práci – v každé z následujících kapitol koncept *regulace emocí* doplňujeme nebo upřesňujeme a to z pohledu vývojového, psychologie zdraví a kulturních determinant.

Ve druhé kapitole jsme se věnovali vývoji *regulace emocí* v průběhu života. Na základě nám dostupných studií jsme se pokusili zachytit, jak se emoce a především jejich regulační snahy objevují v jednotlivých etapách života a jaké nároky s sebou přinášejí. Soustředili jsme se na momenty, kdy nám tyto změny

v afektivních projevech (v *regulaci emocí*) mohou prozradit něco o gradientu duševního vývoje jedince, zvláště pak v rovině kognitivní či v rovině temperamentu. Větší pozornost jsme věnovali tzv. „negativním“ emocím, jakými jsou *strach*, *zlost, stud či vina* s cílem upozornit na jejich nezastupitelný význam ve vývoji jedince. Domníváme se, že dialog mezi negativními a pozitivními emocemi je pro zdravý vývoj jedince klíčový a změny v regulaci jak pozitivních tak negativních emocí považujeme za mnohdy žádoucí ukazatele duševního zrání. V této kapitole rovněž tvrdíme, že *regulace emocí* není úkolem, který lze splnit v určitém životním období (např. dětství), ale že se jedná o proces, který je neustále v pohybu a jehož cíle se mění v souladu s vývojem jedince, jeho životní rolí, kontextem, ve kterém se objevuje a požadavky, které jsou na něj kladeny. *Regulace emocí* provází člověka celým životem a tak i my popis jejího vývoje zakončujeme až obdobím stáří.

Naše pojetí vývoje *regulace emocí* není nikterak dokonalé, v podstatě jsme se snažili zmapovat soudobou i starší literaturu, která se emocím věnuje a vybrat nejdůležitější teorie a momenty (např. attachement, still face experiment, teorie socioemocionální selektivity apod.), které s *regulací emocí* podle nás nejvíce souvisejí. Omezením této kapitoly je subjektivní a intuitivní výběr teorií: je možné, že jsme (nikterak záměrně) nezmínili celou řadu významných studií, které by bylo rovněž možné v souvislosti s *regulací emocí* uvést. Významnějším limitem, který si uvědomujeme a který bychom chtěli rozpracovat v některé další studii, je otázka vývoje motivace a vývoje cílů jedince v souvislosti s *regulací emocí*. Motivaci a zvláště pak regulaci explicitních a implicitních motivů, které vlastně determinují, za jakých okolností se jedinec pouští do určitých situací, proč v nich setrvává, či naopak z nich vystupuje, které si volí, že bude zvládat a kterých se vzdává a proč, jsme zmínili jen málo (vyjma teorie socioemocionální selektivity), ačkoliv je pro pochopení procesu *regulace emocí*, jeho funkce a případně strategií nesmírně důležitá.

V další části disertace, kterou bychom mohli nazvat empirickou části práce, jsme předložili tři výzkumné studie. Každá z těchto studií tvoří samostatný příspěvek.

První studie se týká *regulace emocí* v souvislosti se zdravím jedince. Skutečnost, že emoce a zdraví spolu souvisejí, je známá i obecně dobře přijímaná, ačkoliv mechanismus, kterým ke změnám ve zdraví v souvislosti

emocemi dochází, není doposud jednoznačně rozklíčován a popsán. Metodologické požadavky na zachycení a popis kauzality mezi emocemi, zdravím a nemocí jsou vysoké: změny v *regulaci emocí* mnohdy signalizují změny ve zdraví, emoce mohou být samotnou příčinou, průvodním jevem i následkem nemoci nebo léčby.

My jsme přistoupili k jednoduché srovnávací studii, ve které jsme porovnávali frekvenci afektivních jevů (emocí) a jejich regulaci u souborů zdravých a nemocných jedinců (N = 394). Z šetření vyplynulo, že nemocní jedinci v našem souboru měli tendenci neprojevovat a potlačovat signifikantně více afektivních jevů než jedinci bez subjektivních zdravotních obtíží. Práce s emocemi je přitom zvláště u lidí se zdravotním obtížemi považována za nesmírně důležitou: možnost připustit si emoce, přijmout je, vyjádřit je (např. pomocí jednoduchých denních záznamů) významně zvyšuje pravděpodobnost uzdravení i šance na přežití závažné nemoci. Emoce nejsou něčím nepatřičným, ale i v době nemoci či rekonvalescence jsou suverénním zdrojem informací o skutečnostech vnějšího a vnitřního světa, které pro člověka mají význam a pozornost vůči emocím a pocitům - „afektivní sebereflexe“, je považována za důležitou schopnost, která je dávána do souvislosti s lepší kvalitou zdraví jedince (např. Rieffe, Mark De Rooij, 2012).

Další dvě výzkumné studie, které jsme předložili, se týkali *regulace emocí* v souvislosti s kulturou. Obecně panuje shoda nad tím, že každá kultura a společnost vede v rámci socializace své členy k tomu, aby si osvojili určitou úroveň emoční kompetence, kterou můžeme vymezit jako skutečnost, že jedinec ví, jak má reagovat, když pociťuje nějakou emoci, co taková emoce znamená v rámci jeho socio-kulturního prostředí, jakým jménem jí má označit a jak má emoci patřičným a efektivním způsobem vyjádřit (Buck, 1993). Rodiče a další subjekty socializace tvarují emoce svého svěřence tak, aby vyhovovaly kulturním konvencím, přičemž postupně se tyto instrumentálně naučené modifikace emočních reakcí a projevů automatizují. V této souvislosti se objevuje pojem pocitová pravidla (feeling rules), která lze vymezit jako nepsané a neformální předpisy určující co by měl jedinec cítit v určitých sociálních situacích (např. když obdrží dárek) a dále pojem pravidla projevu emocí (display rules), který lze vymezit jako neformální předpisy určující kdo smí projevit kterou emoci, vůči komu a za jakých okolností. Pocitová pravidla a pravidla projevu emocí kulturně a

společensky limitují nebo naopak podněcují projev a prožitek určitých emocí: implicitně tak ovlivňují afektivní spontaneitu, autonomii, svobodu autentického projevu a afektivního prožívání a do značné míry se podílejí na způsobu a strategii *regulace emocí* jednotlivých členů etnokulturního společenství.

V první kulturně laděné studii jsme se pokusili najít a vymezit pravidla projevu primárních emocí (*zlost*, *smutek*, *překvapení*, *znechucení*, *pohrdání*, *štěstí*, *strach*) u souboru českých vysokoškolských studentů (N = 100). Naše šetření ukázalo, že kontext (resp. prostředí, kde se situace odehrává), typ vztahu a hierarchie vztahu patří mezi důležité faktory, které mají na *regulaci emocí* - emoční expresivitu - vliv. Studenti našeho souboru uvedli, že by emoce obecně měli vyjadřovat méně, než cítí; pouze emoci *štěstí* je pro ně dovolené projevovat bez omezení. Zeslabený projev je studenty vnímán jako adekvátní projev emocí jakými jsou *zlost* či *smutek*. Je možné, že zeslabená expresivní strategie těchto negativních emocí lidem nepřidává na vlídnosti a přívětivosti, ale na druhou stranu umožňuje tyto silné a zásadní emoce alespoň trochu projevit bez sociálních sankcí.

Poslední výzkumná studie, kterou jsme předložili, se týká emocionality a *regulace emocí* u dvou kulturně odlišných a zároveň podobných souborů. V našem šetření jsme se pokusili porovnat četnosti prožívání afektivních jevů a preferované regulační strategie u souboru českých (N = 107) a slovenských (N = 144) vysokoškolských studentů. Z šetření vyplývá, že vybrané afektivní jevy (emoce) mají mezi českými a slovenskými studenty převážně podobné konotace a význam. Výjimku tvoří několik emocí, ze kterých je v rámci českého souboru nejpozoruhodnější emoce *hrdosti*: z hlediska konotací se objevuje v korelačním řetězci převážně s negativními emocemi. Tato skutečnost nás vedla k domněnce, že *hrdost* nemá (oproti jiným kulturám západní Evropy) v českém kontextu příliš pozitivní charakter a zároveň si troufáme tvrdit, že fenomenologie emoce *hrdosti* není v našem prostředí dostatečně prozkoumaná a že jsou pravděpodobné zásadní odlišnosti ve vnímání *hrdosti* mezi Čechy a ostatními národy Evropy a potažmo světa.

Ze studie dále vyplynulo, že z hlediska subjektivně posouzených četností prožívání jednotlivých afektivních jevů (emocionality) se český a slovenský soubor liší jen mírně, a to ve směru k častější reaktivitě u souboru slovenských

studentů. Naproti tomu z hlediska *regulace emocí* se soubory liší významně: Slováci projevují autenticky signifikantně více pozitivních i negativních emocí a celkově u nich převažuje otevřený projev afektivních prožitků. Češi oproti Slovákům zmírňují především milostné emoce typu *touhy*, *lásky* či *zamilovanosti*. Celkově naše studie podporuje předpoklad, že to, v čem se jednotlivé kultury liší, je především regulace projevu jednotlivých emocí.

Závěrem lze říci, že *regulace emocí*, které jsme věnovali více než sto stran textu, je zásadním a mezioborovým tématem: je tématem, které propojuje přírodní a humanitní vědy, základní i aplikovaný výzkum, nabízí možnost kvalitiativního i kvantitativního přístupu zkoumání. Zároveň se jedná se o téma do značné míry závislé na fyziologických datech a spolupráci přes hranice jednotlivých oborů. Současný technologický pokrok a metody zaznamenávání fyziologických pochodů či behaviorálních projevů umožňují zkoumat *regulaci emocí* stále hlouběji a jistě můžeme v budoucnu očekávat nová a nová zjištění, která budou významná nejen v psychologické oblasti, ale i v medicíně a dalších oblastech.

LITERATURA

Abe, J. A., Izard, C. E. (1999). The developmental functions of emotions: An analysis in terms of differential emotions theory. *Cognition and Emotion*, *13*, 523-549.

Adrian, M., Zeman, J., Erdley, C., Lisa, L., Homan, K., Sim, L. (2009). Social contextual links to emotion regulation in a psychiatric inpatient population. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, *50*, 11, 1428-1436.

Ainsworth, M. D. S. (1967). *Infancy in Uganda: Infant care and the growth of love*. Baltimore, John Hopkins Press.

Ainsworth, M. D. S. (1973). The development of infant-mother attachment. In B. M. Caldwell, H. N. Ricciuti (Eds.), *Review of child development research, 3*, (1-94). Chicago: University of Chicago Press.

Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C, Waters, E., Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation.* Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development.* The Guilford Press, New York.

Almeida, D. M., Horn, M. C. (2004). Is daily life more stressful during middle adulthood? In C. D. Ryff, R. C. Kessler (Eds.), *A portrait of midlife in the United States* (425-451). Chicago: University of Chicago Press.

Altarriba, J. (2003). Does cariño equal 'liking"? A theoretical approach to conceptual nonequivalence between languages. *International Journal of Bilingualism, 7*, 305-322.

Atkinson, R. L. a kolektiv autorů (2003). *Psychologie*. Praha, Portál.

Averill, J. R. (1980). A constructivist view of emotion. In R. Plutchik, H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory, research and experience, 1*, (305-339). New York: Academic Press.

Averill, J. R. (1982). *Anger and aggression: An essay on emotion*. New York: Springer-Verlag.

Averill, J. R. (1985). The social construction of emotion: With special reference to love. In K. J. Gergen, K. E. Davis, (Eds.), *The social construction of the person* (89-109). New York: Springer-Verlag.

Bagozzi, R. P., Wong, N., Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, *13*, 641–672.

Bailey, P. E., Henry, J. D. (2008). Growing less empathic with age: Disinhibition of the selfperspective. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 63,* 219-226.

Baird, J. A., Moses, L. J. (2001). Do preschoolers appreciate that identical actions may be motivated by different intentions? *Journal of Cognition and Development*, *2*, 413-448.

Baillargeon, R., DeVos, J. (1991). Object permanence in young infants: Further evidence. *Child Development*, *62*, 1227-1246.

Baltrusch, H. J. F., Stangel, W., Titze, I. (1991). Stress, cancer and immunity: New developments in biopsychosocial and psychoneuroimmunologic research. Congress on Brain and Immunity. *Acta Neurologica*, *13*, 4, 315-327.

Band, E. B., Weisz, J. (1988). How to feel better when it feels bad: children's perspectives in coping with everyday stress. *Developmental Psychology*, *24*, 247-253.

Barrett, K. C. (1998). The origins of guilt in early childhood. In J. Bybee (ed.), *Guilt and children* (75-90). New York: Academic Press.

Barrett, K. C., Nelson-Goens, G. C. (1997). Emotion communication and the development of the social emotions. In Barrett, K.C. (Ed.), *The Communication of Emotion: Current Research from Diverse Perspectives,* (69-88). San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative Science Quarterly, 47*, 644-675.

Bartsch, K., Wellman, H. M. (1995). *Children talk about the mind*. New York: Oxford University Press.

Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Fickenauer, C., Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology, 5*, 323-370.

Beauchaine, T. (2001): Vagal tone, development, and Gray's motivational theory: Toward an integrated model of autonomic nervous system functioning in psychopatology. *Development and Psychopathology*, *13*, 183-214.

Bekker, M. H. J., Spoor, S. T. P. (2008). *Emotional inhibition, health, gender and eating disorders: The role of (over) sensitivity to others*. New York: Springer Science and Business Media.

Bennett, D., Bendersky, M., Lewis, M. (2002). Facial expressivity at 4 months: A context by expression analysis. *Infancy, 3*, 97-114.

Berglas, S., Jones, E. E. (1978). Drug choice as a self-handicapping strategy in response to noncontingent success. *Journal of Personality and Social Psychology, 36,* 405-517.

Berkowitz, L. (1962). *Aggression: A social psychological analysis*. New York: McGraw-Hill.
Berkowitz, L. (1964). Aggressive cues in aggressive behavior and hostility catharsis. *Psychological Review, 71,* 104-122.
Berntsen, D. (2001). Involuntary memories of emotional events: Do memories of traumas and extremely happy events differ? *Applied Cognitive Psychology*, *15*, 135-158.
Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M.H., Dasen, P. R. (2002). *Cross-Cultural Psychology*. Cambridge, Cambridge University Press.
Blaney, P. H. (1986). Affect and memory: A review. *Psychological Bulletin, 99*, 229-246.
Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday problem solving and emotion: An adult developmental perspective. *Current Directions in Psychological Science, 16,* 26-31.
Blatný, M., Jelínek, M., Osecká, T. (2007). Assertive toddler, self-efficacious adult: Child temperament predicts personality aver forty years. *Personality and individual differences*, *43*, 2127-2136.
Blatný, M., Plháková, A. (2003). *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Sdružení SCAN.
Bloom, L., Capatides, J. (1987). Expression of affect and the emergence of language. *Child Development*, *58*, 1513-1522.
Bokhorst, C., Sumter, S., Westenberg, P. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, *19*, 417-426.
Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, *36*, 129-148.
Bowlby, J. (1988): *A secure base*. New York, Basic Books.
Bowlby, J. (1969/1982). *Attachment and loss. Attachement.* (Vol. 1). New York: Basic Books.
Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss. Separation: Anxiety and anger* (Vol. 2). New York: Basic Books.
Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss: Loss.* (Vol. 3). New York: Basic Books.
Brazelton, T. B., Koslowski, B., Main, M. (1974). The origins of reciprocity in early mother–infant interaction. In M. Lewis, L. A. Rosenblum (Eds.), *The effects of the infant on its caregiver* (49-75). New York: Wiley.
Bretherton, I. (1985). Attachment theory: Retrospect and prospect. In I. Bretherton, E. Waters (Eds.), Growing points in attachment theory and research. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *50*, 1-2, 3-35.
Bretherton, I., Fritz, J., Zahn-Waxler, C. Ridgeway, D. (1986). Learning to talk about emotions: A functionalist perspective. *Child Development*, *57*, 529-548.
Brody, L. R. (1997). Gender and emotion: Beyond stereotypes. *Journal of Social Issues, 53*, 369-394.
Bromley, D. B. (1990). B*ehavioral gerontology: Central issues in the psychology of aging.* New York: Wiley.
Brown, J. R., Dunn, J. (1991). "You can cry, mum": The social and developmental implications of talk about internal states. *British Journal of Developmental Psychology*, *9*, 237-256.
Bruner, J. (1999). Infancy and culture: A story. In S. Chaiklin, M. Hedegaard, et al., (Eds.), *Activity theory and social practice*, 225-234.
Buck, R. (1984). *The Communication of Emotion*. Guilford Press, New York.
Buck, R. (1993). Emotional Communication, Emotional Competence, and Physical Illness: A Developmental – Interactionist View. In Traue, H. C., Pennebaker, J. W., *Emotion Inhibition and Health* (32 – 56). Toronto: Hogrefe and Huber Publishers.
Buck, R. (1999). The biological affects: a typology. *Psychological Review*, *106*, 301–36.
Bullock, M., Lutkenhaus, M. (1988). The development of volitional behaviour in the toddler years. *Child Development*, *59*, 664-674.
Bulter, E. A., Egloff, B., Wilhelm, F. H., Smith, N. C., Erickson, E. A., Gross, J. J. (2003). The social consequances of expressive suppression. *Emotion*, *3*, 1, 48-67.
Cacioppo, J. T., Berntson G. G., Klein D. J., Poehlmann, K. M. (1997). The psychophysiology of emotion across the lifespan. *Annual Review of Gerontology and Geriatry*, *17*, 27-74.
Cacioppo, J. T (2009). Introduction: Emotion and health. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective science* (vol. 55, 1047-1052). Oxford University Press.
Calkins, S. D. (1994). Origins and outcomes of individual differences in emotional regulation. In N. A. Fox (Ed.), *Emotion regulation: Behavioral and biological considerations*, Monographs of the Society for Research in Child Development (Vol. 59, Issue 2–3, Series 240). Chicago, Ill: University of Chicago Press.

Calkins, S. D. (1997). Cardiac vagal tone indices of temperamental reactivity and behavioral regulation in young children. *Developmental Psychobiology, 31*, 125-135.
Calkins, S. D., Dedmon, S. A. (2000). Physiological and behavioral regulation in two-year-old children with aggressive/destructive behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology, 28,* 103-118.
Calkins, S. D., Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology, 14*, 477-498.
Calkins, S. D., Fox, N. A., Marshall, T. R. (1996). Behavioral and physiological antecedents of inhibition in infancy. *Child Development, 67*, 523-540.
Calkins, S. D., Graziano, P. A., Keane, S. P. (2007). Cardiac vagal regulation differentiates among children at risk for behavior problems. *Biological Psychology*, *74*, 144-153.
Calkins, S., Hill, A. (2007). Caregiver influences on emerging emotion regulation: Biological and environmental transactions in early development. In: Gross, J. (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (331–350). New York, NY, US: Guilford Press.
Calkins, S. D., Johnson, M. C. (1998). Toddler regulation of distress to frustrating events: Temperamental and maternal correlates. *Infant Behavior and Development*, *21*, 379–395.
Calkins, S. D., Smith, C. L., Gill, K. L., Johnson, M. C. (1998). Maternal interactive style across contexts: Relations to emotional, behavioral, and physiological regulation during toddlerhood. *Social Development*, *7,* 350-369.
Campos, J. J., Campos, R. G., Barrett, K. C. (1989). Emergent themes in the study of emotional development and emotion regulation. *Developmental Psychology, 25*, 394-402.
Campos, J. J., Frankel, C. B., Camras, L. (2004). On the nature of emotion regulation. *Child Development, 75*, 377–394.
Carstensen, L. L. (1993). Motivation for social contact across the life span: A theory of socioemotional selectivity. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation: Developmental perspectives on motivation, 40,* (209-254). Lincoln: University of Nebraska Press.
Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science, 312,* 1913-1915.
Carstensen, L. L., Isaacowitz, D., Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*, 165-181.
Carstensen, L. L., Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and Aging*, *10*, 1, 140-149.
Carstensen, L. L., Charles, S. T. (1998). *Emotion in the Second Half of Life. Current direction in psychological science.* Cambridge University Press, 144-149.
Carstensen, L. L., Charles, S. T., Mater, M. (2003). Aging and Emotional Memory: The Forgettable Nature of Negative Images for Older Adults. *Journal of Experimental Psychology*, Copyright by the American Psychological Association, 132, 2, 310-324.
Carstensen, L. L., Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science, 14,* 117-121.
Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. R. (2000). Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology, 79,* 644-655.
Casey, R. (1993). Children's emotional experience: Relations among expression, self-report, and understanding. *Developmental Psychology*, *29*, 119-129.
Cassidy, J., Parke, R. D., Butkovsky, L., Braungart, J. M. (1992). Family-peer connections: The roles of emotional expressiveness within the family and children's understanding of emotions. *Child Development*, *63*, 603-618.
Cialdini, R. B., Darby, B. L., Vincent, J. E. (1973). Transgression and altruism: A case for hedonism. *Journal of Personality and Social Psychology*, *9*, 502-516.
Cicchetti, D., Ganiban, J., Barnett, D. (1991). Contributions from the study of high risk populations to understanding the development of emotion regulation. In J. Garber & K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (15-48). New York: Cambridge University Press.
Cicchetti, D., Ackerman, B., Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology, 7*, 1-10.
Cicchetti, D., Cummings, E. M., Greenberg, M. T., Marvin, R. (1990). An organizational perspective on attachment beyond infancy: Implications for theory, measurement, and research. In M. T. Greenberg, D. Cicchetti, E. M. Cummings (Eds.), *Attachment in the preschool years: Theory, research, and intervention* (3- 49). Chicago: University of Chicago Press.

Clark, C. (1990). Emotions and the mircropolitics in everyday life: Some patterns and paradoxes of “Place”. In T. D. Kemper (Ed.), *Research agendas in the sociology of emotions* (305-334). Albany, NY: State University of New York Press.
Clore, G. C. (1994). Why emotions are felt. In P. Ekman, R. J. Davidson (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (103-111). New York: Oxford University Press.
Cohn, J. F., Tronick, E. Z. (1987). Mother-infant face-to-face interaction: The sequence of dyadic states at 3, 6, and 9 months. *Developmental Psychology, 23,* 68-77.
Cole, P. M. (1986). Children’s spontaneous control of facial expression. *Child Development*, 57, 1309-1321.
Cole, P. M., Martin, S. E., Dennis, T. A. (2004). Emotion Regulation as a Scientific Construct: Methodical Challenges and Directions for Child Development Research. *Child Development, 2*, 317-333.
Cole, P. M., Michel, M. K., Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. *Monographs of the Society for Research In Child Development*, *59* (2-3, 240), 73-100.
Cole, P., Tamang, B. L., Shrestha, S. (2006). Cultural variations in the socialization of young children’s anger and shame. *Child Development*, *77*, 1237-1251.
Collins, R. C. (1990). Stratification, emotional energy, and the transient emotions. In T. D. Kemper (Ed.), *Research Agendas in the Sociology of Emotions* (27-57). Albany, NY: The State University of New York Press.
Consedine, N. S., Magai, C., Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the Emotion Inhibition – Health Relationship: A Review and Research Agenda. *Review of General Pasychology, 6*, 2, 204-228.
Cooper**,** C. L., Faragher**,** E. B (1992). Coping strategies and breast disorders/cancer. *Psychological Medicine*, *22*, 447-455.
Costa, P. T., Jr., McCrae. R. R. (1980). Still stable after all these years: Personality as a key to some issues in adulthood and old age. In P. B. Baltes & O. G. Brim, Jr. (Eds.), *Life span development and behavior, 3*, (65-102). New York: Academic Press.
Cox, T., Mackay, C. (1982). Psychosocial factors ans psychophisiological mechanism in the aetiology and development of cancers. *Social Science & Medicine*, *16*, 381-396.
Craig, G. J., Baucum, D. (2002). Human Development. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.
Crittenden, P. M., DiLalla, D. L. (1988). Compulsive compliance: The development of an inhibitory coping strategy in infancy. *Journal of Abnormal Child Psychology, 16*, 585-599.
Cummings, E. M., Davies, P. T. (1994). *Children and marital conflicts: The impact of family dispute and resolution.* New York: Guilford.
Czako, M., Seemannová, M., Bratská, M. (1982). *Kapitoly zo všeobecnej psychológie, Emócie.* Bratislava, SPN.
Darwin, Ch. (1872/1964). *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. Praha, Československá akademie věd.
Davidson, R. J. (1992). Emotion and Affective Style: Hemispheric Substrates. *Psychological Science**, 3***, 1, 39-43.
Davidson, R. J. (1993). Parsing affective space: Perspectives from neuropsychology and psychophysiology. *Neuropsychology, 7*, 464-475.
Davidson, R. J. (1994). Honoring biology in the study of affective style. In P. Ekman, R. J. Davidson, (Eds.), *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (321-28). New York: Oxford University Press.
Davenport, M. D., Novak, M. A., Meyer, J. S., Tiefenbacher, S., Higley, D. J., Lindell, S., Champoint, M., Shannon, C., Snumi, S. J. (2003). Continuity and change in emotional reactivity in rhesus monkeys throughout the prepubertal period. *Motivation and Emotion*, *27*, 1, 57-76.
Davidson, R. J., Henriques, J. B. (2000). Regional brain function in sadness and depression. In J. Borod (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (269–297). New York: Oxford University Press.
Davies, P. T., Cummings, E. M. (1994). Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin, 116,* 387-411.
Denham, S. A. (1993). Maternal emotional responsiveness and toddlers’ social-emotional competence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 34*, 715-728.
Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. New York: Guilford Press.
Denham, S. A. (2005). *Assessing social-emotional development in children from a longitudinal perspective for the national children’s study*. Prepared for the National Children’s Study by Battelle Memorial Institute Under Contract No. 282-98-0019.

Denham, S. A., Grout, L. (1993). Socialization of emotion: Pathway to preschoolers' emotional and social competence. *Journal of Nonverbal Behavior*, *17*, 205-227.
Denham, S. A., Kochanoff, A. (2002). Parental contributions to preschoolers' understanding of emotion. *Marriage and Family Review*, *34*, 311-343.
Denham, S. A., Zoller, D., Couchoud, E. A. (1994). Socialization of preschoolers' emotion understanding. *Developmental Psychology*, *30*, 928-936.
Denham, S. A., Mitchell-Copeland, J., Strandberg, K., Auerbach, S., Blair, K. (1997). Parental contributions to preschoolers' emotional competence: Direct and indirect effects. *Motivation and Emotion*, *21*, 65-86.
Denollet, J. (1991). Negative affectivity and repressive coping pervasive influence on self-reported mood, health, and coronary prone behavior. *Psychosomatic Medicine, 53*, 538-556.
Derogatis, L. R., Abeloff, M. D., Melisarotos, N. (1979). Psychological coping mechanisms and survival time in metastatic breast cancer. *Journal of the American Medical Association, 242,* 1504-1508.
Derryberry, D., Rothbart, M. K. (1988). Arousal, affect, and attention as components of temperament. *Journal of Personality and Social Psychology, 55,* 958-966.
Dewhurst, S. A., Parry, L. A. (2000). Emotionality, distinctiveness, and recollective experience. *European Journal of Cognitive Psychology*, *12*, 541-551.
Diamant, J., Černý, M., Študent, V. (1969): Emoce. Praha, SZN.
Diamond, E. L. (1982). The role of anger and hostility in essential hypertension and coronary heart disease. *Psychological Bulletin*, *92*, 410-433.
Diamond, A. (1990). The development and neural bases of memory functions as indexed by the AB and delayed response tasks in human infants and infant monkeys. In Diamond, A. (Ed.), *The development and neural bases of higher cognitive functions* (267-317). New York: Academy of Sciences Press.
Diamond L., M., Aspinwall, L. G. (2003): Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes, *Motivation and Emotion, 27*, 2, 125-156.
Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575.
Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychology, 55*, 1, 34-43.
Diener, E., Larsen, R., Emmons, R. (1984). Person X situation interactions: Choice of situations and congruence response models. *Journal of Personality and Social Psychology*, *47*, 580-592.
Diener, E., Sandvik, E., Larsen, R. J. (1985). Age and sex effects for emotional intensity. *Developmental Psychology*, *21*, 542-546.
DiPietro, J. A., Porges, S. W. (1991). Vagal responsiveness to gavage feeding as an index of preterm stress. *Pediatric Research, 29*, 231-236.
Dodge, K. A. (1985). Facets of social interaction and the assessment of social competence in children. In B. Schneider, K. H. Rubin, J. Ledingham (Eds.), *Children's peer relations: Issues in assessment and intervention* (3-22). New York: Springer-Verlag.
Dodge, K. A. (1986). A social information processing model of social competence in children. In M. Perlmutter (Ed.), *Cognitive perspectives on children's social and behavioral development.* The Minnesota Symposia on Child Psychology, 18, (77-126). Hillsdale, N. J.: Erlbaum.
Dodge, K. A. (1989). Coordinating responses to aversive stimuli. *Developmental Psychology, 25,* 339-342.
Dodge, K. A. (1991). Emotion and social information processing. In J. Garber, K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (159-181). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
Dumont, M., Yzerbyt, V., Wigboldus, D., Gordijn, E. H. (2003). Social categorization and fear reactions to the September 11th terrorist attacks. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29*, 1509-1520.
Dunn, J. (1991). Young children's understanding of other people: Evidence from observations within the family. In D. Frey, C. Moore (Eds.), *Children's theories of minds: Mental states and social understanding* (97-114). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
Dunn, J. (1995). Children as psychologists: The later correlates of individual differences in understanding of emotions and other minds. *Cognition and Emotion, 9,* 187-201.
Dunn, B. D., Billotti, D., Murphy, V., Dalgleish, T. (2009). The consequences of effortful emotion regulation when processing distressing material: A comparison of suppression and acceptance. *Behaviour Research and Therapy*, 1-13.

Dunn, J., Brown, J. (1991). Relationships, talk about feelings, and the development of affect regulation in early childhood. In K. Dodge, J. Garber (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (89-108). New York: Cambridge University Press.
Dunn, J., Brown, J. R., Beardsall, L. (1991). Family talk about feeling states and children's later understanding of others' emotions. *Developmental Psychology, 27,* 448-455.
Dunn, S. E., Lochman, J. E., Colder, C. R. (1997). Social problem-solving skills in boys with conduct and oppositional defiant disorders. *Aggressive Behavior, 23,* 6, 457-469.
Dunsmore, J. C., Halberstadt, A. G. (1997). How does family emotional expressiveness affect children's schemas? In K. C. Barrett (Ed.), *The communication of emotion: Current research from diverse perspectives* (45-68). San Francisco: Jossey-Bass.
Egeland, B., Farber, E. (1984). Infant–mother attachment: Factors related to its development and changes over time. *Child Development*, 55, 753-771.
Ehrlich, B. S., Isaacowitz, D. M. (2002). Does Subjective Well-Being Increase with Age? *Perspectives in Psychology*, *Spring*, 20-26.
Eid, M., Diener, E. (2001). Norms for experiencing emotions in different cultures: Inter – and intranational differences. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81,* 5, 869-885.
Eisenberg, N., Fabes, R. A. (1992). Emotion and its regulation in early development. *New directions for child development*, *55*. The Jossey-Bass education series. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, *78,* 136-157.
Eisenberg, N., Fabes, R. A., Karbon, M., Murphy, B. C., Wosinski, M., Polazzi, L., Carlo, G., Juhnke, C. (1996). The relations of children's dispositional prosocial behavior to emotionality, regulation, and social functioning. *Child Development, 67*, 974-992.
Eisenberg, N., Fabes, R. A., Miller, P. A., Fultz, J., Shell, R., Mathy, R. M., Reno, R. R. (1989). Relation of sympathy and distress to prosocial behavior: A mulitmethod study. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 55-66.
Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development, 66*, 1360-1384.
Eisenberg, N., Morris, A. S. (2002). Children's emotion-related regulation. In Reese. H., Kail, R. (Eds.), *Advances in Child Development and Behavior, 30*, 189-229*.*
Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. In. J. R. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (207-283). Lincoln: Nebraska University Press.
Ekman, P. (1973). Cross-cultural studies of facial expression. In P. Ekman (Ed.), *Darwin and facial expression: A century of research in review* (169-222). New York: Academic press.
Ekman, P. (1992). Are There Basic Emotions? *Psychological Review*, *99*, 3, 550-553.
Ekman, P. (1993). Facial Expression and Emotion. *American Psychologist*, *48*, 4, 384-392.
Ekman, P. (1994). Strong Evidence for Universals in Facial Expressions: A Reply to a Russell´s Mistaken Critique. *Psychological Bulletin*, *115*, 2, 268-287.
Ekman, P., Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotica, 1*, 49-98.
Ekman, P., Friesen, W. V. (1971). Constants across cultures in the face of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 17*, 124-129.
Ekman, P., Friesen, W. V. (1975). *Unmasking the face: a guide to recognizing emotions from facial clues.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
Ekman, P., Friesen, W. V., Ellsworth, P. (1972). *Emotion in the human face. Guidelines for research and an integration of findings*. New York Press.
Ekman, P., Sorenson, E. R., Friesen, W. V. (1969). Pancultural elements in facial displays of emotion. *Science, 164*, 3875, 86-88.
Emmons, R. A., Diener, E. (1986). An interactional approach to the study of personality and emotion. *Journal of Personality, 54*, 371-384.
Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd ed.). New York: Norton.
Fabes, R. A., Eisenberg, N., Karbon, N., Troyer, D., Switzer, G. (1994). The relations of children's emotion regulation to their vicarious emotional responses and comforting behaviors. *Child Development, 65*, 1678–1693.
Fabes, R. A., Eisenberg, N., McCormick, S. E., Wilson, M. S. (1988). Preschoolers' attributions of the situational determinants of others' naturally occurring emotions. *Developmental Psychology*, *24*, 376–385.

Fabes, R. A., Martin, C. L. (1991). Gender and age stereotypes of emotionality. *Personality and Social Psychology Bulletin, 17*, 532 – 540.
Feldman, L. (1997). The relationship among momentary emotion experiences, personality descriptions, and retrospective ratings of emotion. *Personality and Social Psychology Bulletin, 23*, 1100–1110.
Fernald, A. (1989). Intonation and communicative intent in mother's speech to infants: Is the melody the message? *Child Development, 60*, 6, 1497-1510.
Festinger, L. (1957). A theory of cognitive dissonance. Evanston, IL: Row, Peterson.
Field, T. (1994). The effects of mother's physical an emotional unavailability on emotion regulation. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 2-3, 208-227.
Fields, L., Prinz, R. J. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology*, *17*, 937-976.
Fischer, A. H. (1993). Sex differences in emotionality: Fact of stereotype. *Feminism and Psychology, 3*, 303-318.
Fischer, A. H., Roseman, I. J. (2007). Beat them or ban them: The characteristics and social functions of anger and contempt. *Journal of Personality and Social Psychology, 93,* 103-115.
Fiske, A. P., Kitayama, S., Markus, H. R., Nisbett, R. E. (1998). The cultural matrix of social psychology. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., 2, 915-981). New York: McGraw-Hill.
Fivush, R., Hazzard, A., Sales, J. M., Sarfati, D., Brown, T. (2003). Creating coherence out of chaos: Children's narratives of stressful and positive events. *Journal of Applied Cognitive Psychology, 17,* 1-19.
Fogel, A., Diamond, G., Langhorst, B., Demos, V (1982). Affective and cognitive aspects of the 2-month-old's participation in face-to- face interaction with the mother. In E. Tronick (Ed), *Social interchange in infancy* (37-57). Baltimore: University Park Press.
Fogel, A., Nelson-Goens, G. C., Hsu, H., Shapiro, A. F. (2000). Do different infant smiles reflect different emotions. *Social Development*, *9*, 4, 497-522.
Fox, N. A. (1989). Psychophysiological correlates of emotional reactivity during the first year of life. *Developmental Psychology, 25*, 495-504.
Fox, N. A. (1991). If it's not left, it's right: Electroencephalogram asymmetry and the development of emotion. *American Psychologist*, *46*, 863-872.
Fox, N. A. (1994). Dynamic cerebral processes underlying emotion regulation. *Monographs of the society for research in child development, 59,* 2-3, 152-186.
Fox, N. A., Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, *27*, 1, 7-26.
Fox, N. A., Henderson, H. A., Rubin, K. H., Calkins, S. D., Schmidt, L. A. (2001). Continuity and discontinuity of behavioral inhibition and exuberance: psychophysiological and behavioral influences across the first four years of life. *Child Development*, *72*, 1, 1-21.
Frederickson, B. L. (2000). Extracting meaning from past affective experiences: The importace of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, *14*, 4, 577-606.
Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of Personality & Social Psychology*, *84*, 365-376.
Freud, S. (1969). *Vybrané spisy II – III.* Praha, Avicenum, Universe.
Friedlmeier, W., Trommsdorff, G. (1999). Emotion regulation in early childhood: A cross-cultural comparison between German and Japanese toddlers. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 30*, 684-711.
Frijda, N. H. (1986). *The emotions*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
Frijda, N. H. (1987). Comments on Oatley and Johnson-Laird's "Towards a cognitive theory of emotions" *Cognition & Emotion, 1, 51*-58.
Frijda, N. H. (1994). Emotions are functional, most of the time. In P. Ekman, R. J. Davidson, (Eds.), *The nature of emotion: Fundamental questions* (112-122). New York: Oxford University Press.
Frijda, N. H., Kuipers, P., Schure, E. (1989). Relations among emotion, appraisal, and emotional action readiness. *Journal of Personality and Social Psychology,* 57, 2, 212-228.
Frijda, N. H., Mesquita, B. (1994). The social roles and functions of emotions. In S. Kitayama, H. R. Markus, (Eds.), *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence* (51-87). Washington, DC: American Psychological Association.

Frydenberg, E. (2008). *Adolescent coping: Advances in theory, practice, and research*. New York, NY: Routledge.
Furman, W., Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child Development*, *63*, 103-115.
Garnefski, N., Kraaij, V., Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, *30*, 1311-1327.
Garnefski, N., Rieffe, C., Jellesma, F., Meerum Terwogt, M., Kraaij, V. (2007). Cognitive emotion regulation strategies and emotional problems in 9–11-year-old children: The development of an instrument. *European Child Adolescent Psychiatry*, *16*, 1-9.
Garner, P. W., Jones, D. C., Palmer, D. J. (1994). Social cognitive correlates of preschool children's sibling caregiving behavior. *Developmental Psychology*, *30*, 905-911.
Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J. K. (1994). *Handbook of human stress and immunity*. San Diego: Academic Press.
Gopnik, A., Slaughter, V., Meltzoff, A. (1994). Changing your views: How understanding visual perception can lead to a new theory of the mind. In C. Lewis, P. Mitchell (Eds.), *Children's early understanding of mind: Origins and development* (157-181). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
Gottman, J. M., Declaire, J. (1997). *Raising and emotionally intelligent child: the heart of parenting*. New York, Fireside.
Gottman, J., Fainsilber-Katz, L., Hooven, C. (1997). *Meta-emotion: How Families Communicate Emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
Gottman, J. M., Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, *63*, 221-233.
Grandey, A. A. (2000). Emotion regulation in the workplace: A new way to conceptualize emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 95-110.
Greer, S., Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, *19*, 2, 147-153.
Gross, J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Social Science and Medicine, 28,* 1239-1248.
Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology, 2*, 3, 271-329.
Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion, 13*, 551–573.
Gross, J. J. (2001). Emotion Regulation in Adulthood: Timing is Everything. *Current directions in psychological science, 10*, 6, 214-219.
Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J, Skorpen, C. G., Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and Aging: Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*, *12*, 4, 590-599.
Gross, J. J., Feldman Barrett, L. (2011). Emotion Generation and Emotion Regulation: One or Two Depends on Your Point of View. *Emotion Review, 3*, 8, 8-16.
Gross, J. J., Barrett, L. A., Richards, J. M. (1998). *Emotion regulation in everyday life.* Manuscript in preparation.
Gross, J. J., John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *85*, 2, 348-362.
Gross, J. J., Levenson, R. W. (1993). Emotional suppression: Physilogy, self-report, and expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 6, 970-986.
Gross, J. J., Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: the acute effects of inhibiting negative and positive emotions. *Journal of Abnormal Psychology*, *106*, 765-772.
Gross, J. J., Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice, 2,* 151–164.
Gross, J. J., Richards, J. M. (2000). *Emotion regulation in everyday life: Sex, ethnicity, and social context*. Manuscript in preparation.
Gross, J. J., Thompson, R. A. (2007a). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (3-24). New York: Guilford Press.
Gross, J. J.; Thompson, R. A. (2007b). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publications.
Grossarth-Maticek, R., Bastiaans, J., Kanazir, D. T. (1985). Psychosocial factors as strong predictors of mortality from cancer, ischemic heart disease and stroke: The Yugoslav prospective study. *Journal of Psychosomatic Research*, 29, 167-176.
Grossarth-Maticek, R., Eysenck, H. J., Vetter, H. (1988). Personality type, smoking habit and their interaction as predictors of cancer and coronary heart disease. *Personality and Individual Differences, 9*, 479-495.

Grossman, M., Wood, W. (1993). Gender differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology, 65*, 1010-1022.
Grühn, D., Smith, J., Baltes, P. B. (2005). No aging bias favoring memory for positive material: Evidence from a heterogeneity-homogeneity list paradigm using emotionally toned words. *Psychology and Aging*, *20*, 4, 579-588.
Gunnar, M. R., Porter, F. L., Wolf, C. M., Rigatuso, J., Larson, M. C. (1995). Neonatal stress reactivity: Predictions to later emotional temperament. *Child Development, 66*, 1-13.
Gusella, J., Muir, D., Tronick, E. (1988). The effect of manipulating maternal behavior during an interaction on three- and six-montholds' affect and attention. *Child Development, 59,* 1111-1124.
Gyurak, A., Gross, J. J., Etkin, A. (2011a). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process Framework. *Cognition & Emotion, 25*, 3, 400-412.
Gyurak, A., Goodkind, M., Kramer, J., Miller, B., Levenson, R. W. (2011b). Executive functions and the down-regulation and up-regulation of emotion. *Cognition & Emotion*, 1-16.
Halberstadt, A. G. (1984). Family expression of emotion. In C. Z. Malatesta, C. E. Izard (Eds.), *Emotion in adult development* (235-252). Beverly Hills: Sage.
Halberstadt, A. G. (1986). Family socialization of emotional expression and nonverbal communication styles and skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*, 827-836.
Hall, S. M., Munoz, R. F., Reus, V. I., Sees, K. L. (1993). Nicotine, negative affect, and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *61*, 761-767.
Harburg, E., Erfurt, J., Hauenstein, L., Chape, C., Schull, W., Schort, M. (1973). Socio-ecological stress, supressed hostility, skin color, and Black-White male blood pressure: Detroit. *Psychosomatic Medicine*, *35*, 276-296.
Harré, R. (1986). *The social construction of emotions*. Oxford: Basil Blackwell.
Harris, P. L. (1989). *Children and emotion*. Blackwell, Oxford.
Harris, P. L. (1994). The child's understanding of emotion: Developmental change and the family environment. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 35*, 3-28.
Harris, P. L., Johnson, C. N., Hutton, D., Andrews, G., Cooke, T. (1989). Young children's theory of mind and emotion. *Cognition and Emotion*, *3*, 379-400.
Harris, P. L., Olthof, T., Meerum Terwogt, M. (1981). Children's knowledge of emotion. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 22,* 247-261.
Harter**,** S., Monsour A. (1992). Developmental analysis of conflict caused by opposing self-attributes in the adolescent self-portrait. *Developmental Psychology*, *28*, 251-260.
Hartl, P. (1993). *Psychologický slovník*. Praha: Hudka.
Haybron, D. (2007): Do we know how happy we are? On some limits of affective introspection and recall. *Noûs*, *41*, 3, 394–428.
Hazan, C., Zeifman, D. (1994). Sex and the psychological tether. In K. Bartholomew, D. Perlman (Eds.), *Attachment processes in adulthood. Advances in personal relationships* (5, 151-178). Philadelphia, PA: Jessica Kingsley Publishers.
Hazan, C., Zeifman, D. (1999). Pair bonds as attachments: Evaluating the evidence. In J. Cassidy, P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical implications* (3-20). New York, NY: Guilford Press.
Hess, U., Senecal, S., Kirouac, G., Herrera, P., Phillipot, P., Kleck, R. E. (2000). Emotional expressivity in men and women: Stereotypes and self-perception. *Cognition and Emotion, 14*, 609-642.
Hewstone, M., Stroebe, W. (2007). *Sociální psychologie - Moderní učebnice sociální psychologie.* Praha: Portál.
Hofstede, G. (1991). *Cultures and Organizations: Software of the Mind*. London, McGraw-Hill.
Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences, Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. Newbury Park, CA: Sage Publications; Second Edition.
Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology, 85*, 551-575.
Hochschild, A. R. (1983). *The Managed Heart*. University of California Press, Berkeley.
Hooven, C., Gottman, J. M., Katz, L. F. (1995). Parental meta-emotion structure predicts family and child outcomes, *Cognition and Emotion*, *9*, 229-264.
Hřebíčková, M**.,** Kouřilová, S. (2012). Jak se vidíme, jak nás vidí a jací jsme: Porovnání národního auto- a heterostereotypu s posuzováním reálných lidí v kontextu pětifaktorového modelu osobnosti. *Československá psychologie, 56*, 1–17.
Hřebíčková, M., Urbánek, T., Čermák, I., Szarota, P., Ficková, E., Adamovová, L. (2002): The NEO Five-Factor Inventory in Czech, Polish, and Slovak Contexts. In: A. J. Marsella (Series Ed.),

R.R. McCrae, J. Allik, (Eds.), *The Five-Factor Model across Cultures*, New York, Kluwer Academic Publishers/Plenum, 53-78.
Hui, C. H., Triandis, H. C. (1986). Individualism-collectivism: A study of cross-cultural researchers. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *17*, 225-248.
Huffman, L. C., Bryan, Y. E., del Carmen, R., Pedersen, F. A., Doussard–Roosevelt, J. A., Porges, S. W. (1998). Infant temperament and cardiac vagal tone: Assessments at twelve weeks of age. *Child Development, 69*, 624-635.
Charles, S. T, Carstensen, L. L. (2007). *Emotion regulation and aging. Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Publication.
Charles, S. T., Mather, M., Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, *132*, 310-324.
Chen, R. (1993). Responding to compliments: A contrastive study of politeness strategies betweeen American English and Chinese speakers. *Journal of Pragmatics*, *20*, 49 -57.
Chess, S., Thomas, A. (1991). Temperament and the concept of goodness of fit. In J. Strelau, A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament: International perspectives on theory and measurement* (15-28). New York: Plenum Press.
Isen, A. M., Daubman, K. A., Nowicki, G. E (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology, 52,* 1122-1131.
Izard, C. E. (1971). *The face of emotion*. New York: Apleton – Century – Crofts.
Izard, C. E. (1977). *Human emotions*. New York: Plenum Press.
Izard, C. E. (1992). Basic emotion, Relations among Emotions, and Emotion – Cognition Relations. *Psychological Review, 99*, 561-565.
Izard, C. E. (1994). Innate and universal facial expressions: Evidence from developmental and cross-cultural research. *Psychological Bulletin, 115*, 288-299.
Izard C. E. (2002): Translating emotion theory and research into preventive interventions. *Psychological Bulletin*, *128*, 5, 796-824.
Izard, C., Hembree, E. A., Dougherty, L. M., Spizziri, C. L. (1983). Changes in facial expressions of 2- to 19- month-old infants following acute pain. *Developmental Psychology, 19*, 418-426.
Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*, 847-860.
Izard. C. E., Malatesta, C. Z. (1987). Perspectives on emotional development: Differential emotions theory of early emotional development. In J. D. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (2nd ed, 494-554). New York; Wiley.
Izard, C. E., Porges, S. W., Simons, R. F., Haynes, O. M., Cohen, B. (1991). Infant cardiac activity: Developmental changes and relations with attachment. *Developmental Psychology, 27*, 432-439.
Jackson, W. H. (2003): Human Emotional Development. Human Development (EdPsy 503), *Educational Psychology* [online]. [Cit. 1. 4. 2010]. Dostupný z http://internet.cybermesa.com/~bjackson/ Papers/EmotionalDevelopmentArticle.pdf.
Jenkins, J. M., Oatley, K., Stein, N. L. (1998). *Human emotions: A reader*. Oxford: Blackwell.
Jurovský, A. (1943). Slovenská národná povaha. In. *Slovenská vlastivěda*, 2.diel, Bratislava, Slovenská akadémia vied a umení.
Kačmárová, M. (2007). Osobnost, manželský stav a subjektívna pohoda seniorov. *Československá psychologie*, *51*, 530-541.
Kagan, J., Reznick, J. S, Snidman, N. (1987). The physiology and psychology of behavioral inhibition in children. *Child Development*, *58*, 1459-1473.
Kahneman, D., Diener, E., Schwarz, N. (1999). *Well-beeing: The foundations of a hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 3-25.
Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D., Schwarz, N., Stone, A. A. (2004). A survey method for characterizing daily life experience. The Day Reconstruction Method (DRM). *Science*, *306*, 1776-1780.
Kalavana, T. V., Maes, S., Gucht, V. D. (2010). Interpersonal and self-regulation determinants of healthy and unhealthy eating behaviors in adolescents. *Journal of Health Psychology, 15*, 1, 44-52.
Kanouse, D. E., Hanson, L. R. (1972). Negativity in evaluations. In E. E. Jones, D. E. Kanouse, H. H. Kelley, R. E. Nisbett, S. Valins, B. Weiner (Eds.), *Attribution: Perceiving the causes of behavior* (47-62). Morristown, NJ: General Learning Press.
Katz, L. F., Gottman, J. M., Hooven, C. (1996). Meta-emotion philosophy and family functioning: reply to Cowan (1996) and Eisenberg (1996). *Journal of Family Psychology, 10*, 3, 284-291.

Kaye, K., Fogel, A. (1980). The temporal structure of face-to-face communication between mother and infant. *Developmental Psychology, 16,* 454-464.
Keltner, D., Ekman, P. (2000). Expression of Emotion. In M. Lewis, J. Haviland-Jones (Eds), *Handbook of emotions*, 2nd edition, (236-249). New York: Guilford Publication, Inc.
Keltner, D., Haidt, J. (1999). Social functions of emotions at four levels of analysis. *Cognition and Emotion, 13*, 505-521.
Kim, S., Thibodeau, R., Jorgensen, R. S. (2011). Shame, guilt, and depressive symptoms: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, *137*, 68-96.
Kim-Prieto, Ch., Diener, E., Tamir, M., Scollon, Ch. N., Diener, M. (2005). Integrating the diverse definition of happiness: A Time-sequetial framework of subjective well-being. *Journal of Happiness of Studies*, *6*, 261-300.
Kitayama, S., Markus, H. R. (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. Washington, DC: American Psychological Association.
Kitayama, S., Markus, H. R., Matsumoto, D., Norasakkunkit, V. (1997). Individual and collective processes in the construction of the self: Self-enhancement in the United States and self-criticism in Japan. *Journal of Personality and Social Psychology, 72*, 1245-1267.
Kitayama, S., Mesquita, B., Karasawa, M. (2006). Cultural Affordances and Emotional Experience: Socially Engaging and Disengaging Emotions in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology, 91*, 5, 890-903.
Kobak, R. R., Cole, H. E., Ferenz-Gillies, R., Fleming, W. S., Gamble, W. (1993). Attachment and emotion regulation during mother–teen problem solving: A control theory analysis. *Child Development, 64*, 231-245.
Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion, 23,* 1, 4-41.
Kopp, C. B. (1982). Antecedent s of self-regulatio n: A developmental perspective. *Developmental Psychology*, *18*, 199-214.
Kopp, C. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology, 25,* 343-354.
Kouřilová, S., Hřebíčková, M. (2009). *Evropa národních stereotypů*. Lidové noviny, 7.2. 2009, str. 24. Příloha Věda, Orientace/Esej. [Cit. 1. 5. 2012]. Dostupné online z www.euroskop.cz.
Křesťanová, Z. (2012). *Muž už se dva roky nemůže přestat smát: manželce to moc vtipné nepřijde*. Novinky, 25. 3. 2012, [cit. 27. 3. 2012]. Dostupné online z http://www.novinky.cz/koktejl/262855-muz-se-uz-dva-roky-nemuze-prestat-smat-manzelce-to-moc-vtipne-neprijde.html
Kuppens, P., Ceulemans, E., Timmerman, M. E., Diener, E., Kim-Prieto, Ch. (2006). Universal intracultural and intercultural dimensions of the recalled frequency of emotional experience. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 37*, 5, 491-515.
Kundera, M. (1981). *Kniha smíchu a zapomnění*. Sixty-Eight Publishers, Torronto.
Labouvie-Vief, G. (2003). Dynamic integration: Affect, cognition, and the self in adulthood. *Current Directions in Psychological Science*, *12*, 201-206.
Labouvie-Vief, G., Diehl, M., Jain, E., Zhang, F. (2007). Six-year change in affect optimization and affect complexity across the adult life span: A further examination. *Psychology and Aging*, *22*, 738-751
Labouvie-Vief, G., Hakim-Larson, J., DeVoe, M., Schoeberlein, S. (1989). Emotions and self-regulation: A life span view. *Human Development*, *32*, 5, 279-299.
Labouvie-Vief, G., Chiodo, L. M., Goguen, L. A., Diehl, M., Orwoll, L. (1995). Representations of self across the life span. *Psychology and Aging*, *10*, 404-415.
Lacroix, M. (2001). *Le culte de l´émotion*. Paris, Flammarion.
Lamborn, S. D., Steinberg, L. D. (1993). Emotional autonomy redux: Revisiting Ryan and Lang, P. J. (1993). The Three – System Approach to Emotion. In N. Birbaumer, A. Ohman: *The Structure of Emotion* (18-30). Toronto, Hogrefe and Huber Publishers.
Langmeier, J., Krejčířová, D. (2006). Vývojová psychologie. Praha: Grada.
Langmeier, J., Matějček, Z. (1974). Psychická deprivace v dětství. Praha.
Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry, 11*, 129-141.
Larsen, R. J., Diener, E. (1992). Promises and problems with the circumplex model of emotion. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology*, *13* (25-59). Newbury Park, CA: Sage.
Larsen, R. J., Prizmic, Z. (2004). Affect regulation. In R. F. Baumeister, K. D. Vohs (Eds.), *The handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (40-61). New York: Guilford Press.

Lawton, M. P., Kleban, M. H., Rajagopal, D., Dean, J. (1992). Dimensions of affective experience in three age groups. *Psychology and Aging*, *7*, 171-184.
Lazarus, R. S. (1991*). Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
Lazarus, R. S., Folkman, S, (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
Leary, M. R. (2000). Affect, cognition, and the social emotions. In J. P. Forgas, (Ed.), *Feeling and Thinking: the role of affect in social cognition* (331-356). Cambridge: Cambridge University Press.
LeDoux, J. E. (1986). Neurobiology of emotion. In J. E. LeDoux, W. Hirst, (Eds.), *Mind and brain*, (301-358). New York: Cambridge University Press.
LeDoux, J. (1996). *The emotional brain*. New York: Simon & Shuster.
LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Reviews of Neuroscience*, *23*, 155-184.
Legerstee, M., Markova, G. (2007). Intentions make a difference: Infant responses to still-face and modified still-face conditions. *Infant Behavior and Development*, *30*, 232-250.
Lemerise, E., Dodge, K. (2008). The development of anger and hostile interactions. *Handbook of emotions* (3rd ed., 730-741). New York: Guilford Press.
Levenson, R. W. (1994). Human emotions: A functional view. In Ekman, P., Davidson, R. J. (Eds.), *The nature of emotion* (123-126). New York: Oxford University Press.
Levenson, R.W. (1996). Biological substrates of empathy and facial modulation of emotion: two facets of the scientific legacy of John Lanzetta. *Motivation and Emotion*, *20*, 185-204.
Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion, 13*, 481-504.
Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, *6*, 28-35.
Levine, L. J., Prohaska, V., Burgess, S. L., Rice, J. A., Laulhere, T. M. (2001). *Remembering past emotion: The role of current appraisals*. Psychology Press, Ltd.
Levy, R. I. (1973). *Tahitians: mind and experience in the Society Islands*. Chicago: University of Chicago Press.
Levy, S. M., Lee, J., Bagley, C., Lippman, M. (1988). Survival hazards analysis in first recurrent breast cancer patients: seven-year follow-up. *Psychosomatic Medicine, 1*, 50, 5, 520-528**.**
Lewis, M. (2000). The emergence of human emotions. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2nd ed., 265-280). New York: Guilford Press.
Lewis, M., Michalson, L. (1983). *Children's emotions and moods: Developmental theory and measurement*. New York: Plenum.
Lewis, M., Saarni, C. (1985). *The socialization of emotions*. New York: Plenum Press.
Lewis, M., Sullivan, M. W., Alessandri, S. M. (1990). Violation of expectancy and frustration in early infancy: The effect of loss of control. *Developmental Psychology, 26*, 5, 744-753.
Lilley, C. M., Craig, K., Grunau, R. E. (1997). The expression of pain in infants and toddlers: Developmental changes in facial action. *Pain, 72*, 161-170.
Lopes N. P.; Salovey, P., Beers M., Côté, S. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotions*, *5*, 1, 113-118.
Lopes, P. N., Salovey, P., Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, *35*, 641-658.
MacDougall, J. M., Dembroski, T. M., Dimsdale, J. E. Hackett, T. P. (1985). Components of Type A, hostility, and anger-in: Further relationships to angiographic findings. *Health Psychology*, *4*, 137-152.
Magai, C. (2001). Emotions over the life span. In J. E. Birren, K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (399-426). San Diego, CA: Academic Press.
Mahler, M. S. (1971). A study of the separation-individuation process and its possible application to borderline phenomena in the psychoanalytic situation. *Psychoanalytic Study of the Child*, *26*, 403-424. New York: International Universities Press.
Malatesta, C. Z., Haviland, J. (1982). Learning display rules: The socialization of emotion expression in infancy. *Child Development*, *53*, 991-1003.
Malatesta, C. Z., Izard, C. E., Culver, C., Nicolich, M. (1987). Emotion communication skills in young, middle-aged, and older women. *Psychology and Aging*, *2*, 193-203.
Markus, H., Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, *98*, 224-253.
Kitayama, S., Markus, H. R. (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. Washington, DC: American Psychological Association.

Marsh, H. W., Ellis, L. A., Craven, R. G. (2002). How do preschool children feel about themselves? Unraveling measurement and multidimensional selfconcept structure. *Child Development*, *38*, 376-393.
Mascolo, M. F., Fischer, K. W., Li, J. (2009). Dynamic development of component systems of emotions: pride, shame and guilt in China and the United States. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective science*. Oxford University Press, 375-408.
Matějček, Z., Langmeier, J. (1986). *Počátky našeho duševního života*. Praha: Panorama.
Mather, M., Johnson, M. K. (2000). Choice-supportive source monitoring: Do our decisions seem better to us as we age? *Psychology and Aging*, *15*, 596-606.
Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation & Emotion, 14*, 3, 195-214.
Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern Communication Journal*, *56*, 128-137.
Matsumoto, D. (1993). Ethnic differences in affect intensity, emotion judgments, display rule attitudes, and selfreported emotional expression in an American sample. *Motivation & Emotion, 17*, 2, 107-123.
Matsumoto, D. (2001a). Culture and Emotion. In D. Matsumoto (Ed.), *The Handbook of Culture and Psychology* (171-194). New York: Oxford University Press.
Matsumoto, D. (2001b). Emotion in Asia: Linking theories and data around the world. (Introduction to the Special Section on Emotion). *Asian Journal of Social Psychology, 4*, 2, 163-164.
Matsumoto, D., Hwang, H. S. (2012). Culture and emotion: The integration of biological and cultural contributions. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43*, 1, 91-118.
Matsumoto, D., Hwang, H., Yamada, H. (2012). Cultural differences in the relative contributions of face and context to judgments of emotion. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 43*, 2, 198-218.
Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J. et al. (2008). Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and individualism versus collectivism. *Journal Of Cross-Cultral Psychology, 39*, 1, 55-74.
Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J. et al. (2009). Hypocrisy or maturity? Culture and context differentiation. *European Journal of Personality, 23,* 251-264.
Matsumoto, D., Yoo , S . H., Hirayama, S., Petrova, G. (2005). Development and Validation of a Measure of Display Rule Knowledge: The Display Rule Assessment Inventory, *Emotion, 5*, 1, 23-40.
Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion, 5*, 175-190.
McCoy, C. L., Masters, J. C. (1985). The development of children's strategies for the social control of emotion. *Child Development, 56*, 5, 1214-1222.
McCluskey, C. P., Bynum, T. S., Patchin, J. W. (2004). Reducing chronic absenteeism: An assessment of an early truancy initiative. *Crime & Delinquency, 50*, 214-234.
McKenna, M. C., Zevon, M. A., Corn, B., Rounds, J. (1999). Psychosocial factors and the development of breast cancer: A meta-analysis. *Health Psychology, 18,* 520-531.
McRae, K., Gross, J. J., Weber, J., Robertson, E. R., Sokol-Hessner, P., Ray, R. D., Gabrieli, J. D. E., Ochsner, K. N. (2012): *The development of emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal in children, adolescents and young adults*. Oxford University Press, 7, 11-22.
Measelle, J. R., Ablow, J. C., Cowan, P. A., Cowan, C. P. (1998). Assessing young children's views of their academic, social, and emotional lives: An evaluation of the self-perceptions scales of the Berkeley Puppet Interview. *Child Development*, *69*, 1556-1576.
Meerum Terwogt, M., Stegge, H. (1995). Children's understanding of the strategic control of negative emotions. In: J. A. Russell, J. M. Fernandez-Dols, A. S. R. Manstead, C. Wellenkamp, (Eds), *Everyday conceptions of emotion: An introduction to the psychology, anthropology and linguistics of emotion* (373-379). Dordrecht, Kluwer Academic Publishers.
Mendes, W. B., Reis, H. T., Seery, M. D., Blascovich, J. (2003). Cardiovascular correlates of emotional expression and suppression: do content and gender context matter? *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 771-792.
Mesquita, B. (2009): Emotion as dynamic cultural phenomena. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective science* (871-890). Oxford University Press.
Mesquita, B., Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A Review. *Psychological Bulletin, 112*, 2, 179-204.
Mesquita, B., Frijda, N. H., Scherer, K. R. (1997). Culture and emotion. In J. W. Berry, P. R. Dasen, T. S. Saraswathi, (Eds.), *Handbook of cross-cultural psychology: Basic processes and human development*, 2, (255-297). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.

Mesquita, B., Ellsworth, P. C. (2001). Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research. In K. R. Scherer, A. Schorr, T. Johnstone (Eds), *Series in affective science* (233-248). New York, NY, US: Oxford University Press.
Mesquita, B., Karasawa, M. (2004). Self-conscious emotions as dynamic cultural processes. *Psychological Inquiry, 15*, 161-166.
Mesquita, B., Walker, R. (2003). Cultural differences in emotions: A context for interpreting emotional disturbances. *Behaviour Research and Therapy, 41*, 7, 777-793.
Mikulincer, M., Gillath, O., Sapir-Lavid, Y., Yaakobi, E., Arias, K., Tal-Aloni, L., Bor, G. (2003). Attachment theory and concern for others' welfare: Evidence that activation of the sense of secure base promotes endorsement of self-transcendence values. *Basic and Applied Social Psychology, 25*, 299-312.
Milgram, S. (1974). *Obedience to authority: an experimental view*. New York: Harper and Row.
Miller, W. I. (1997). *The anatomy of disgust*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
Mischel, W., Shoda, Y., Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, *244*, 933-938.
Morris, W. N. (1992). A functional analysis of the role of mood in affective systems. In M.S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology* (13th ed., 256-293). Newbury Park, CA: Sage.
Mroczek, D. K., Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1333-1349.
Mundy, P., Willoughby, J. (1996). Nonverbal communication, joint attention and early socioemotional development. In M. Lewis, M. W. Sullivan (Eds.), *Emotional development in atypical children* (65-88) Mahwah, NJ: Erlbaum.
Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. Praha: Academia.
Nezlek, J. B., Kafetsios, K., Smith, C. V. (2008). Emotions in everyday social encounters: Correspondence between culture and self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 39*, 366-372.
Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha, Portál.
Ohman, A. (1986). Face the beast and fear the face: Animal and social fears as prototypes for evolutionary analyses of emotion. *Psychophysiology, 23,* 123-145.
Ochsner K. N. (2000). Are Affective Events Richly Recollected or Simply Familiar? The Experience and Process of Recognizing Feelings Past. *Journal of Experimental Psychology: General*, *129*, 2, 242-261.
Ortony, A., Turner, T. J. (1990). What's basic about basic emotions? *Psychological Review, 97*, 315-331.
Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, *87*, 663-683.
Parkinson, B., Fischer, A. H., Manstead, A. S. R. (2005). *Emotions in social relations: Cultural, groups, and interpersonal processes.* New York. Psychology Press.
Pedersen, S. S., Denollet, J. (2003). Type D personality, cardiac events, and impaired quality of life: a review. *European Journal of Cardiovascular Preventive Rehabilitation, 10*, 241-248.
Peng, K., Nisbett, R. E. (1999). Culture, dialectics, and reasoning about contradictions. *American Psychologist*, *54*, 741-754.
Pennebaker, J. W. (1995). *Emotion, disclosure, and health*. Washington, DC: AMerican Psychological Association.
Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.
Pennebaker, J. W. (1999). Health effects of expressing emotions through writing. *Biofeedback, 27,* 2, 6-9.
Pennebaker, J. W. (2004). *Writing to heal: A guided journal for recovering from trauma and emotional upheaval*. Oakland, CA: New Harbinger Press.
Pennebaker, J. W., Seagal, J. D. (1999). Forming a story: The health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, *55*, 10, 1243-1254.
Pérez-Edgar, K., Fox, N. A. (2005). Temperament and anxiety disorders. *Child & Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 14*, 681-706**.**
Piaget, J. (1961). *La psychologie de l'intelligence*. Paris: Armand Colin.
Plant, E. A., Hyde, J. S., Keltner, D., Devine, P. G. (2000). The gender stereotyping of emotions. *Psychology of Women Quarterly, 24*, 81-92.
Poláčková Šolcová, I., Lukavský J., Slaměník, I. (2008). Emoční frekvence, regulace a celková hédonická bilance u dospívajících a dospělých. *Československá psychologie, 52,* 6, 537-554.

Porges, S. W. (1991). Vagal tone: An autonomic mediator of affect. In J. Garber, K. A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (111-128). New York: Cambridge University Press.
Porges, S. (1992). Vagal tone: A physiological marker of stress vulnerability. *Pediatrics, 90, 498-504.*
Porges, S. W. (1996). Physiological regulation in high-risk infants: A model for assessment and potential intervention. *Development and Psychopathology, 8*, 43-58.
Porges, S. W., Arnold, W. R., Forbes, E. J. (1973). Heart rate variability: An index of attentional responsivity in human newborns. *Developmental Psychology, 8*, 85-92.
Porges, S., Doussard-Roosevelt, J., Portales, L., Suess, P. (1994). Cardiac vagal tone: Stability and relation to difficultness in infants and 3-year-olds. *Developmental Psychobiology, 27*, 5, 289-300.
Porges, S., Doussard-Roosevelt, L., Portales, A., Greenspan, S. (1996). Infant regulation of the vagal "brake" predicts child behavior problems: A psychobiological model of social behavior. *Developmental Psychobiology, 29,* 8*,* 697-712.
Porter, F. L., Porges, S. W., Marshall, R. E. (1988). Newborn pain cries and vagal tone: Parallel changes in response to circumcision. *Child Development, 59*, 495-505.
Pushkar, D., Basevitz, P., Arbuckle, T., Nohara-LeClair, M., Lapidus, S., Peled, M. (2000). Social behavior and off-target verbosity in elderly people. *Psychology and Aging, 15,* 361-374.
Ready, R. E., Anna M. Akerstedt, A. M., Mroczek, D. K. (2011). Emotional complexity and emotional well-being in older adults: Risks of high neuroticism. *Aging & Mental Health*, 1-10, iFirst.
Reddy, W. M. (1999). Emotional liberty: Politics and history in the anthropology of emotions. *Cultural Anthropology, 14*, 256-288.
Reissland, N., Harris, P. (1991). Children's use of display rules in pride-eliciting situations. *British Journal of Developmental Psychology, 9*, 431-435.
Rieffe, C., De Rooij, M. (2012). The longitudinal relationship between emotion awareness and internalising symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry, 21,* 6, 349-356.
Robinson, M. D., Clore, G. L. (2002a). Belief and feeling: Evidence for an accessibility model of emotional self-report. *Psychological Bulletin*, *128*, 934-960.
Robinson, M. D., Clore, G. L. (2002b). Episodic and semantic knowledge in emotional self-report: Evidence of two judgment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, *83*, 198-215.
Robinson, M. D., Johnson, J. T., Shields, S. A. (1998). The gender heuristic and the database: Factors affecting the perception of gender-relatived differencies in the eperience and display of emotions. *Basic and Applied Social Psychology*, *20*, 206-219.
Rose, S. A., Futterweit, L. R., Jankowski, J. J. (1999). The relation of affect to attention and learning in infancy. *Child Development*, *70*, 549-559.
Rothbart, M. K. (1981). Measurement of temperament in infancy. *Child Development, 52*, 569–578.
Rothbart, M. K. (1991). Temperament: A developmental framework. In J. Strelau, A. Angleitner (Eds.), *Explorations in temperament* (61-64). New York: Plenum.
Rothbart, M. K., Ahadi, S. A., Hershey, K. L., Fisher, P. (2001). Investigations of temperament at three to seven years: The Children's Behavior Questionnaire. *Child Development*, *72*, 1394-1408.
Rothbart, M. K., Bates, J. E. (1998). Temperament. In W. Damon (Series Ed.), N. Eisenberg (Vol. Ed.), *Handbook of child psychology (3,* 105–176*). Social, emotional, and personality development* (5th ed.).
Rothbart, M. K., Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. In M. E. Lamb, A. L. Brown (Eds.), *Advances in developmental psychology* (*1*, 37-86). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
Rothbart, M. K., Rueda, M. R. (2005). The development of effortful control. In U. Mayr, E. Awh, S. Keele (Eds.), *Developing individuality in the human brain: A tribute to Michael I. Posner* (167-188). Washington, D. C.: American Psychological Association.
Rothbart, M. K., Sheese, B. (2007). Temperament and emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (331-350). New York: Guilford Press.
Rothbart, M., Ziaie, H., O'Boyle, C. (1992). Self-regulation and emotion in infancy. In Eisenberg, N., Fabes, R. (Eds.), *Emotion and its regulation in early development* (7-23). San Francisco: Jossey-Bass.

Rothbaum, F., Pott, M., Azuma, H., Miyake, K., Weisz, J. (2000). The development of close relationships in Japan and the U. S.: Paths of symbiotic harmony and generative tension. *Child Development, 71,* 1121-1142.
Rothbaum, F., Weisz, J., Pott, M., Miyake, K., Morelli, G. (2001). Deeper Into Attachment and Culture*. American Psychologist*, October, 827-828.
Rothermund, K., Voss, A., Wentura, D. (2008). Counter-regulation in affective attentional bias: A basic mechanism that warrants flexibility in motivation and emotion. *Emotion, 8*, 34-46.
Rozin, P., Lowery, L., Imada, S., Haidt, J. (1999). The CAD triad hypothesis: A mapping between three moral emotions (contempt, anger, disgust) and three moral codes (community, autonomy, divinity). *Journal of Personality and Social Psychology, 76*, 574-586.
Rozin, P., Royzman, E. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, *5*, 296-320.
Ruble, D. M., Martin, C. L. (1998). Gender development. In N. Eisenberg (Ed.), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, emotional, and personality development* (5th ed., 933-1016). New York: Wiley.
Russell, J. A. (1983). Pancultural aspects of the human conceptual organization of emotions. *Journal of Personality and Social Psychology*, *45*, 1281-1288.
Russell, J. A. (1991). Culture and the categorization of emotions. *Psychological Bulletin*, *110*, 426-450.
Russell, J. A. (1994). Is there universal recognition of emotion from facial expression? A Review of cross-cultural studies. *Psychological Bulletin*, *115*, 102-141.
Russell, J. A. (1995). Facial expressions of emotions: What lies beyond minimal universality? *Psychological Bulletin*, *118*, 3, 379-391.
Russell, J. A. (1996). *Core affect and the psychological construction of emotion*. Unpublished manuscript. University of British Columbia. Department of Psychology.
Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological Review, 110*, 145-172.
Russell, J. A., Feldman Barrett, L. (1999). Core affect, prototypical emotional episodes, and other things called emotion: Dissecting the elephant. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*, 805-819.
Ryan, R. M., Lynch, J. (1989). Emotional autonomy versus detachment: Revising the vicissitudes of adolescence and young adulthood. *Child Development, 60*, 340-356.
Ryšavá, D. (2004). *Česká společnost očima cizinců*. Diplomová práce. VUT Brno. [Cit. 12. 4. 2012]. Dostupné z https://is.muni.cz/auth/th/14749/fss_m/.
Saarni, C. (1990). Emotional competence: How emotions and relationships become integrated. In R. A. Thompson, (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 36*. Socioemotinal development (115-182). Lincoln: University of Nebraska Press.
Saarni, C. (1997). Coping with aversive feelings. *Motivation and Emotion*, *21*, 45-63.
Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. Guilford Press, New York.
Santucci, A. K, Silk, J. S., Shaw, D. S., Gentzler, A. L., Fox, N. A., Kovacs, M. (2008). Vagal tone and temperament as predictors of emotion regulation strategies in young children. *Developmental Psychobiology, 50*, 205-216.
Sapolsky, R. M. (2007). Stress, stress-related disease, and emotional regulation. In J. J. Gross, (Ed.) *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press.
Scollon, Ch. N., Diener, E., Oishi, S., Biswas-Diener, R. (2004). Emotions across cultures a methods. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *35*, 304-325.
Scollon, Ch., Diener, E., Oishi, S.; Biswas-Diener, R. (2005). An experience sampling and cross-cultural investigation of the relation between pleasant and unpleasant affect. *Emotion and Cognition*, *19*, 1, 27-52.
Scollon, Ch. N., Howard, A. H., Caldwell, A. E., Ito, S. (2007). The role of ideal affect in the experience and memory of emotions. *Journal of Happiness Studies*, *6*, 261-300.
Selman, R. L. (1981). What children understand from intrapsychic processes: The child as a budding personality theorist. In E. K. Shapiro, E. Weber (Eds.), *Cognitive and affective growth: Developmental interaction* (159-171). Hillsdale, NJ: LEA.
Selye, H. (1956). *The stress of life*. New York: McGraw-Hill.
Semin, G. R., Gorts, C. A., Nandram, S., Semin-Goossens, A. (2002). Cultural perspectives on the linguistic representation of emotion and emotion events. *Cognition and Emotion*, *16*, 11-28.
Shaver, P. R., Wu, S., Schwartz, J. C. (1992). Cross-cultural similarities and differences in emotion and its representation: A prototype approach. In M. S. Clark (Ed.), *Review of personality and social psychology*, *13*, (Emotion, 175-212). Newbury Park, CA: Sage Publications.

Scheff, T. (1984). The Taboo on Coarse Emotions. *Review of Personality and Social Psychology*, *5*, 156-169.
Scherer, K. R. (1984). Emotion as a multicomponent process: a model and some cross-cultural data. In Schaver, P. (ed.), *Review of Personality and Social Psychology*, *5* (37-63), Berkeley, CA: Sage.
Scherer, K. R. (2000). Psychological models of emotion. In J. Borod, (Ed.), *The neuropsychology of emotion* (137-162). Oxford/New York: Oxford University Press.
Schimmack, U. (2002). Frequency judgments of emotions: The cognitive basis of personality assessment. In P. Sedlmeier, T. Betsch (Eds.), Etc.: *Frequency processing and cognition* (189-204). Oxford, England: Oxford University Press.
Schimmack, U., Diener, E. (1997). Affect intensity: Separating intensity and frequency in repeatedly measured affect. *Journal of personality and social psychology, 73*, 1313-1329.
Schimmack, U., Oishi, S., Diener, E. (2002). Cultural influences on the relation between pleasant emotions and unpleasant emotions: Asian dialectic philosophies or individualism-collectivism? *Cognition and Emotion, 16,* 705-719.
Schnall, S., Jaswal, V. K., Rowe, Ch. (2008). A hidden cost of happiness in children. *Developmental Science, 11*, 5, 25-30.
Schwartz, S. H. (2004). Mapping and interpreting cultural differences around the world. In H. Vinken, J. Soeters, P. Ester, (Eds.): *Comparing cultures, dimensions of culture in a comparative perspective* (43-73). Leiden, the Netherlands: Brill.
Schwartz, S. H. (2006). Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations. In R. Jowell, C. Roberts, R. Fitzgerald, G. Eva (Eds.): *Measuring attitudes cross-nationally - lessons from the European Social Survey*. London: Sage.
Schwarz, N., Kahneman, D., Xu, J. (2006). Global and epizodic report of hedonic experience. Preliminary draft for Belli, R., Stafford, F., Alwin, D.: *Using calendar and diary methods in life events research*. Sage.
Silver, L. A., Miller, D. A., Mackie, D. M., Smith, E. R. (2001). *The nature of intergroup emotions*. Unpublished manuscript. University of California at Santa Barbara.
Slaměník, I. (2001). Sociální psychologie emocí. In Výrost, J, Slaměník, I. (Eds): *Aplikovaná sociální psychologie II (*49-80). Praha, Grada.
Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy.* Praha: Grada.
Slaměník, I., Hurychová, Z. (2006). Prototypický přístup k emocím: česká populace. *Československá psychologie*, *50*, 5, 431-445.
Solodow, W. (1999). The meaning of development in middle school. In J. Cohen (Ed.), *Educating minds and hearts: Social emotional learning and the passage into adolescence* (24-40). New York: Teachers College Press.
Spangler, G., Grossmann, K. E. (1993). Biobehavioral organization in securely and insecurely attached infants. *Child Development, 64*, 1439-1450.
Spencer-Rodgers, J., Peng , K., Wang, L., Hou , Y. (2004). Dialectical self-esteem and East–West differences in psychological well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *30*, 1416-1432.
Spiegel, D., Kato, P. (1996). Psychosocial influences on cancer incidence and progression. *Harvard Review of Psychiatry, 4,* 10-26.
Sroufe, L. A. (1996). *Emotional development: The organization of emotional life in the early years*. New York: Cambridge University Press.
Sroufe, L. A., Waters, E. (1976). The ontogenesis of smiling and laughter: A perspective on the organization of development in infancy. *Psychological Review*, *83*, 173-189.
Stansbury, K., Gunnar, M. R. (1994). Adrenocortical activity and emotion regulation. In N. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, *59*, 2–3, 108-134.
Stavěl, J. (1982). *Autobiografické texty*. Praha.
Stegge, H., Meerum Terwogt, M. (2007). Awareness and regulation of emotion in typical and atypical development. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (269-286). New York, NY: The Guildford Press.
Stein, N. L., Levine, L. J. (1989). The causal organisation of emotional knowledge: A developmental study. *Cognition and Emotion*, *3*, 343-378.
Steinberg, L., Silverberg, S. (1986). The vicissitudes of autonomy in early adolescence. *Child Development, 57*, 841-851.
Stenberg, C. R., Campos, J., Emde, R. (1983). The facial expression of anger in seven-month-old infants. *Child Development, 54*, 178-184.

Stern, D. N. (1977). *The first relationship: Infant and mother*. Cambridge: Harvard University Press.
Stem, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
Stifter, C. A., Fox, N. A., Porges, S. W. (1989). Facial expressivity and vagal tone in 5-and 10-month-old infants. *Infant Behavior and Development, 12*, 127-137.
Sroufe, L. A., Waters, E. (1977). Heart rate as a convergent measure in clinical and developmental research. *Merrill-Palmer Quarterly*, *23*, 3-27.
Stipek, D. J. (1984). Young children's performance expectations: Logical analysis or wishful thinking? In J. Nicholls (Ed.), *Advances in motivation and achievement: The development of achievement motivation* (3, 33-56). Greenwich, CT: JAI.
Stipek, D. J. (1999). Differences between American and Chinese in the circumstances evoking pride, shame, and guilt. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *29*, 616-629.
Stipek, D. J., DeCotis, K. M. (1988). Children's understanding of the implications of causal attributions for emotional experiences. *Child Development*, *59*, 1601-1610.
Sullivan, M. W., Lewis, M. (2003). Emotional expressions of young infants and children: A Practitioner's Primer. *Infants and Young Children*, *16*, 2, 120-142.
Sullivan, M. W., Lewis, M., Alessandri, M. (1992). Crossage stability in emotional expressions during learning and extinction. *Developmental Psychology, 28*, 58-63.
Swaim, R. C., Oetting, E. R., Edwards, R. W., Beauvais, F. (1989). The links from emotional distress to adolescent drug use: A path model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 57*, 2, 227-231.
Šolcová, I., Kebza, V. (2006). Typy chování, typy osobnosti a jejich vztah ke zdraví. *Československá psychologie, 50*, 419-430.
Šulová, L. (2004). *Raný psychický vývoj dítěte*. Praha: Karolinum.
Šulová, L. (2007). Výuka cizích jazyků od raného dětství? Možná rizika či výhody? *E-psychologie* [online]. 1, 1, [Cit. 15.4.2012]. Dostupný z <http://epsycholog.eu/pdf/sulova.pdf>.
Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods. Managing energy, tension, and stress*. New York: Oxford University Press, Inc.
Thayer, R. E., Newman, R., McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology, 67*, 910-925.
Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *54,* 416-423.
Thompson, R. A. (1990). Emotion and self-regulation. In R. A. Thompson (Ed.), *Socioemotional development: Nebraska symposium on motivation* (36, 367-467). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.
Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review, 3*, 269-307.
Thompson, R. A. (1993). Socioemotional development : Enduring issues and new challenges. *Developmental Review*, *13*, 372-402.
Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations*. Monographs of the Society for Research in Child Development, 59, 2-3, 225-252.
Thompson, R. A. (2006). The development of the person: Social understanding, relationships, conscience, self. In W. Damon, R. M. Lerner, and N. Eisenberg (Eds.) *Handbook of child psychology: Social, emotional, and personality development*, 6th ed., New York: Wiley.
Thompson, R. A. (2011). Emotion and emotion regulation: Two sides of the developing coin. *Emotion Review*, *3*, 53-61.
Thompson, R. A., Goodvin, R. (2005). The individual child: Temperament, emotion, self, and personality. In M. H. Bornstein, M. E. Lamb (Eds.), *Developmental science: An advanced textbook* (5th ed., 391-428). Mahwah, NJ: Erlbaum.
Timmers, M., Fischer, A. H., Manstead, A. S. R. (2003). Ability versus vulnerability: Beliefs about men's and women's emotional behaviour. *Cognition and Emotion, 17*, 41-63.
Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., Ernst, J. M. (1997). Cognitive and physiological antecendents of threat and challenge appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*, 63-72.
Tomkins, S. S. (1962). Affect, imagery, consciousness, Vol. 1. *The positive affects*. New York: Springer.
Tomkins, S. S. (1963). Affect, imagery, consciousness, Vol. 2. *The negative affects*. New York: Springer.

Toda, S., Fogel, A. (1993). Infant Response to the Still-Face Situation at 3 and 6 Months. *Developmental Psychology, 29*, 3, 532-538.
Tooby, J., Cosmides, L. (2008). The evolutionary psychology of the emotions and their relationship to internal regulatory variables. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman Barrett, (Eds.), *Handbook of Emotions, 3rd Ed.* (114-137) NY: Guilford.
Totterdell, P., Parkinson, B. (1999). Use and effectiveness of self-regulation strategies for improving mood in a group of trainee teachers. *Journal of Occupational Health Psychology, 4*, 3, 219-232.
Tracy, J. L., Matsumoto, D. (2008). The spontaneous expression of pride and shame: Evidence for biologically innate nonverbal displays. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, *105*, 11655-11660.
Traue, H. C., Pennebaker, J. W. (1993). Inhibition and Arousal. In H. C. Traue, J. W. Pennebaker, (Eds), *Emotion Inhibition and Health* (10-31). Toronto, Hogrefe and Huber Publishers.
Trevarthen, C. (1974). Conversations with a two-month-old. *New Scientist, 62*, 230-35.
Triandis, H. C. (1972). *The analysis of subjective culture*. New York: Wiley.
Triandis, H. C. (1995). *Individualism & collectivism*. Boulder, CO: Westview Press.
Trommsdorff, G., Friedlmeier, W. (1993). Control and responsiveness in Japanese and German mother-child interactions. *Early Development and Parenting, 2*, 65-78.
Tronick, E. Z. (1989). Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist*, 44, 2, 112-119.
Tronick, E., Als, H., Adamson, L., Wise, S., Brazelton, T. B. (1978). The infant's response to entrapment between contradictory messages in face-to face interaction. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*, *17*, 1-13.
Tversky, A., Kahneman, D. (1991). Loss Aversion in Riskless Choice: A Reference-Dependent Model. *The Quarterly Journal of Economics*, MIT Press, 106, 4, 1039-61.
Underwood, M. K., Hurley, J. C., Johanson, C. A., Mosley, J. E. (1999). An experimental, observational investigation of children's responses to peer provocation: Developmental and gender differences in middle childhood. *Child Development, 70*, 6, 1428-1446.
Van der Ploeg, H. M. (1991). What a wonderful world it would be: A reanalysis of some of the work of Grossarth-Maticek. *Psychological Inquiry*, *2*, 280-285.
Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál.
Vingerhoets, A., Nyklicek, I., Denollet, J. (2008). *Emotion Regulation - Conceptual and Clinical Issues*. NewYork: Springer.
von Hippel, W., Dunlop, S. M. (2005). Aging, inhibition, and social inappropriateness. *Psychology and Aging, 20,* 3, 519-523.
von Hippel, W., Silver, L. A., Lynch, M. E. (2000). Stereotyping against your will: The role of inhibitory ability in stereotyping and prejudice amongthe elderly. *Personality and Social Psychology Bulletin, 26,* 523-532.
von Hippel, W., Henry, J. D., Matovic, D. (2008). Aging and Social Satisfaction: Offsetting Positive and Negative Effects. *Psychology and Aging*, *23*, 2, 435-439.
Výrost, J., Slaměník, I. (2001): *Aplikovaná sociální psychologie II.* Praha: Grada Publishing.
Walden, T., Knieps, L. (1996). Reading and responding to social signals. In M. Lewis, M. W. Sullivan (Eds.), *Emotional development in atypical children* (29-42). Mahwah, NJ: Erlbaum.
Walden, T., Smith, M. (1997). Emotion regulation. *Motivation and Emotion, 21*, 7-25.
Wellman, H. M., Cross, D., Watson, J. (2001). Meta-analysis of theory-of-mind development: The truth about false belief. *Child Development*, *72*, 655-684.
Weiss, R. S. (1982). Attachment in adult life. In C. M. Parkes, J. Stevenson-Hinde (Eds.), *The place of attachment in human behavior* (171-184). Basic Books: New York.
Wierzbicka, A. (1986). Human Emotions: Universal or Culture-Specific? *American Anthropologist*, New Series 88, 3, 584-594.
Wierzbicka, A. (1999). Emotional Universals**.** *Language Design, 2*, 23-69.
Winkielman, P., Schwarz, N., Knäuper, B. (1998). Looking back at anger: Reference period change interpretation of emotion frequency questions. *Journal of Personality and Social Psychology, 75,* 719-728.
Wulfert, E., Block, J. A., Rodriguez, M. L., Colsman, M. (2002). Delay of gratification: Impulsive choices and problem behaviors in early and late adolescence. *Journal of Personality, 70*, 4, 533-552.
Yuki, M., Maddux, W. W., Masuda, T. (2007). Are the windows to the soul the same in the East and West? Cultural differences in using the eyes and mouth as cues to recognize emotions in Japan and the United States. *Journal of Experimental Social Psychology, 43*, 303-311.

Zimbardo, P. G. (1970). The human choice: Individuation, reason, and order versus deindividuation, impulse, and chaos. In W. J. Arnold, D. Levine, (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation*, *27*, (237-307). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Přehled publikační činnosti spojené s disertační prací

- **Poláčková Šolcová, I**., Tavel, P., Kolárčik, P. (v recenzním řízení). **Jsou Slováci emocionálnější než Češi nebo se prostě jen umí projevit?**
- **Poláčková Šolcová, I**., Matsumoto, D. (v tisku). **Pravidla projevu primárních emocí v sociálních interakcích**. *Československá psychologie*.
- Slaměník, I., **Poláčková Šolcová, I.**, (2009): **Regulace emocí v interpersonálních vztazích**. In L. Golecká, J. Gurňáková, I. Ruisel (Eds) Sociálne procesy a osobnosť 2008. Zborník z konferencie. Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, s. 32 – 37.
- **Poláčková Šolcová, I.**, Lukavský, J., Slaměník, I. (2008): **Emoční frekvence, regulace a celková hédonická bilance u souborů dospívajících, zdravých a nemocných dospělých.** Československá psychologie, 52, 6, 537-554.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Ataca, B., Bond, M. H., Boratav, H. B., Breugelmans, S. M., Cabecinhas, R., Chae, J., Chin, W. H., Comunian, A. L., DeGere, D. N., Djunaidi, A., Fok, H. K., Friedlmeier, W., Ghosh, A., Glamcevski, M., Granskaya, J. V., Groenvynck, H., Harb, C., Haron, F., Joshi, R., Kakai, H., Kashima, E., Khan, W., Kurman, J., Kwantes, C. T., Mahmud, S. H., Mandaric, M., Nizharadze, G., Odusanya, J. O. T., Ostrosky-Solis, F., Palaniappan, A. K., Papastylianou, D., **Polackova Solcova, I.,** Safdar, S., Setiono, K., Shigemasu, E., Singelis, T. M., Spieß, E., Sterkowicz, S., Sunar, D., Szarota, P., Vishnivetz, B., Vohra, N., Ward, C., Wong, S., Wu, R., Zebian, S., Zengeya, A. (2009). **Hypocrisy or maturity? Culture and context differentiation**. *European Journal of Personality, 23,*251-264.
- Matsumoto, D., Yoo, S. H., Fontaine, J., Anguas-Wong, A. M., Arriola, M., Ataca, B., Bond, M. H., Boratav, H. B., Breugelmans, S. M., Cabecinhas, R., Chae, J., Chin, W. H., Comunian, A. L., DeGere, D. N., Djunaidi, A., Fok, H. K., Friedlmeier, W., Ghosh, A., Glamcevski, M., Granskaya, J. V., Groenvynck, H., Harb, C., Haron, F., Joshi, R., Kakai, H., Kashima, E., Khan, W., Kurman, J., Kwantes, C. T., Mahmud, S. H., Mandaric, M., Nizharadze, G., Odusanya, J. O. T., Ostrosky-Solis, F., Palaniappan, A. K., Papastylianou, D., **Polackova Solcova, I.,** Safdar, S., Setiono, K., Shigemasu, E., Singelis, T. M., Spieß, E., Sterkowicz, S., Sunar, D., Szarota, P., Vishnivetz, B., Vohra, N., Ward, C., Wong, S., Wu, R., Zebian, S., Zengeya, A. (2008). **Mapping expressive differences around the world: The relationship between emotional display rules and Individualism v. Collectivism.** *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *39*, 55-74.

PŘÍLOHY A TABULKOVÁ ČÁST