

Základy psychologie emocí

Iva Stuchlíková



portál

Mým rodičům

Základy psychologie emocí

Iva Stuchlíková

Stuchlíková, Iva

Základy psychologie emocí / Iva Stuchlíková.

– Vyd. 2. – Praha : Portál, 2007. – 232 s.

ISBN 978-80-7367-282-9

159.942

- emoce
- učebnice

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Vydání knihy bylo částečně podpořeno z prostředků výzkumného záměru MSM:124100002 „Emoční determinanty učení a vyučování“.

Lektoroval prof. PhDr. Jiří Hoskovec, CSc.

© Iva Stuchlíková, 2002, 2007

Portál, s. r. o., Praha 2002, 2007

ISBN

978-80-7367-282-9 (tištěná kniha)

978-80-262-0144-1 (pdf)

978-80-262-0440-4 (ePub)

978-80-262-0441-1 (mobi)

Úvod	7
1 Emoce a emoční zkušenost	11
1.1 Vymezení pojmu emoce	11
1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost	21
Shrnutí	25
2 Tradiční přístupy k emocím	27
2.1 Přístupy zaměřené na emocionální prožívání	27
2.2 Přístupy zaměřené na fyziologický aspekt	31
2.3 Přístupy zaměřené na výraz a projevy chování	38
Shrnutí	45
3 Soudobé přístupy k emocím	47
3.1 Primární emoce a jejich výraz	47
3.2 Sídlo emocí – některé neuropsychologické nálezy	62
3.3 Kognitivní interpretace – co pociťují?	71
Shrnutí	83
4 Funkce emocí v našem životě	85
4.1 Intrapersonální funkce emocí	87
4.2 Sociální funkce emocí	93
4.3 Vývojové funkce emocí	95
Shrnutí	104
5 Emoce a „racionalita“	105
5.1 Pozitivní a negativní emoce ovlivňují poznávací procesy	105
5.2 Vliv emocí na dílčí kognitivní procesy	109
5.3 Radost a učení – radost z učení?	122
5.4 Emoční gramotnost, emoční inteligence	123
Shrnutí	125

6 Vybrané emoce a jejich dynamika	127
6.1 Štěstí a radost	127
6.2 Láska a náklonnost	132
6.3 Nenávist a hněv	139
6.4 Úzkost a strach	145
6.5 Smutek a zármutek	150
6.6 Znechucení a pohrdání	156
6.7 „Já“ emoce – pocity vztahující se k našemu jednání	158
6.8 „Já“ versus „ty“ emoce	164
Shrnutí	171
7 Regulace emocí	173
7.1 Co je a co není v našich silách a v našem zájmu	173
7.2 Kontrola a zvládání	192
Shrnutí	198
Závěr: Emoce nás mohou měnit	201
Poznámky	205
Literatura	211

Stalo se vám někdy, že jste v poměrně nevinné situaci k všeobecnému překvapení hněvivě vybuchli? Rozesmáli se v situaci, kdy to vůbec nebylo vhodné? Dolehl na vás skličující smutek ve chvíli, kdy jste konečně dosáhli něčeho, o co jste dlouho usilovali – třeba ukončili školu? Všechny tyto zdánlivě paradoxní situace byly výsledkem emocionálních procesů. Důsledkem emocí, kterým jsme včas nevěnovali pozornost, které nás zaskočily a kterým jsme možná ani nerozuměli.

Emoce, jakkoli jsou centrálními jevy v našem duševním životě, stále představují velmi obtížné téma pro všechny oblasti lidského zkoumání, které se jim věnují – ať je to filozofie, psychologie, fyziologie, sociologie, případně další obory. Odpovědět na otázku, co jsou to emoce, jednoduchou definicí je nemožné. George Mandler před čtvrtstoletím napsal, že pokus definovat emoce je zřetelně namířen špatným směrem, a proto odsouzen k nezdaru (Mandler, 1975).

Podobnou historií prošly před půlstoletím pokusy definovat v obecné poloze, co je to učení. Koneckonců je možné hledat to, co mají všechny procesy učení nebo všechny dílčí emoce společné, pak ovšem získáme definici, která je ve své obecnosti jen velmi slabým nástrojem bližšího poznání („emoce je odvozená složitá sekvence reakcí na podnět a zahrnuje kognitivní hodnocení, subjektivní změny, autonomní a neurální aktivaci, impulzy k jednání a chování v takové podobě, které mají vliv na podnět, který vzbudil tuto složitou sekvenci“, Plutchik, 1984, s. 217).

Proto je vcelku pochopitelné, že se psychologové při výzkumu emocí k tématu přibližují pod zorným úhlem těch aspektů, které je osobně nejvíce zajímají. V tomto smyslu, jak vtipně uvádějí Carlson a Hatfieldová (1992), připomínají slepého muže, který byl požádán, aby přiložil své dlaně na slona, hmatal a pak nám sdělil, co je to slon. V závislosti na tom, na které místo si shodou okol-

ností sáhne, se můžeme dozvědět, že slon se podobá řeckému sloupu, zdi, nebo hadovi.

Kognitivní psychologové se zaměřují na hodnotící procesy při vzniku emoce, zatímco neurofyziology zajímají neurofyzilogické změny a behaviorálně orientované psychology pak výraz nebo jednání. V tomto smyslu je tedy důležité vymezit si emoce dosti široce na to, abychom mohli představit poznatky různých přístupů k problematice emocí.

S Carlsonem a Hatfieldovou bychom mohli emoci pracovně vymezit jako zčásti dědičnou a zčásti získanou predispozici reagovat prožitkově, fyziologicky a behaviorálně na změny určitých vnitřních a vnějších proměnných.

Bezpochyby provokující zůstává otázka, zda bychom měli emoce vědecky zkoumat. Cožpak moudrost předků obsažená v umění, filozofii či lidové tradici nestačí? Emoce jsou přece výsostně subjektivní, velmi křehké a prchavé jevy. Jaký má smysl vědecky studovat lásku nebo smutek? Pro člověka, který nemá povědomí o tom, jakými cestami se ubírá psychologický výzkum, může být těmito otázkami vyjádřená skepse velmi nakažlivá. Seznámení s řadou velmi důvtipných paradigmat, v rámci nichž psychologové emoce zkoumají, může naopak velmi rozšířit osobní pohled na to, co emoce jsou, a značně obohatit chápání toho, jakou roli hrají v našem životě.

Ponořit se do problematiky emocí předpokládá odhodlání seznámit se s řadou dílčích pohledů. Velká všeobsahující elegantní teorie nabízející základní definice a několik obecných principů je touhou výzkumníků v jakékoliv oblasti. V psychologii však, vzhledem ke složitosti zkoumaného objektu, velké teorie, které by dávaly proniknout k jádru věci, neexistují. Přesto každá z teorií dílčích – například evoluční, kognitivní, neurobiologická či sociální teorie emocí – nabízí mimořádně obohacující vhled do povahy emocí.

Hlavním problémem při zkoumání emocí je jejich subjektivnost. Velmi dlouhou dobu byly emoce chápány jako reálně existující, velmi důležité faktory našeho vnitřního života, které jsou však objektivně velmi těžce zkoumatelné. Přístupy k emocionalitě jsou samozřejmě v různých kulturách a v různých historických časech různé. Na úsvitu naší západní civilizace se myslitelé pokoušeli emoce připsat somatickým systémům a vnímali je jako cosi, co fungování těla automaticky provází. Nástup karteziánského myšlení znamenal nejenom posun k dualistickému pohledu na tělo a mysl, ale oddělování objektivního a subjektivního obecně.

V západní myšlenkové tradici odtud přetrvává souboj mezi „objektivním“ rozumem a „subjektivními“ emocemi. S tím souvisí i názor, že emoce dezorganizují racionalitu.

I v rámci psychologie samé byly emoce dlouhou dobu vnímány jako určité průvodní jevy. Pozornost jim byla věnována spíše jen ve snaze dobrat se přesného popisu toho, co ve skutečnosti emoce jsou. S nástupem behaviorismu však psychologie doménu emocí na poměrně dlouhou dobu opustila. Emoce se vracejí do centra psychologického zájmu až zhruba v sedmdesátých letech 20. století, kdy, pod vlivem potřeby vysvětlit změny v kognitivních funkcích způsobené změnami subjektivního prožívání, psychologie znovu začala emocím věnovat mimořádnou pozornost.

Během relativně krátké doby nashromáždila psychologie emocí značné množství poznatků o tom, co emoce jsou, jak vznikají, jaký mají fylogenetický i ontogenetický vývoj. Spolu s pokrokem ve zkoumání této problematiky se však objevují další otázky. V posledním desetiletí je to zájem o prozkoumání neurofyzilogických základů emocionálních procesů, zájem o funkce emocí, o možnosti jejich regulace a zejména o vzájemné propojení emocí s dalšími psychickými procesy, hlavně s motivací a poznávacími procesy. Vztah emocí a racionality je stále méně nahlížen jako protikladné střetávání; namísto toho roste zájem o poznatky, jak emoce ovlivňují naše učení, paměť, rozhodování, myšlení, volbu našich cílů a naše usilování o ně a mnoho dalších každodenních aktivit.

Rovněž pozornost sociálních psychologů věnovaná emocím vzrostla, a tak se emoce v současnosti studují jak v kontextu jednotlivé osobnosti, tak v kontextu mezilidské interakce. Je zkoumán vliv emocí na utváření sociálních vazeb, včetně primární vazby tzv. citového přilnutí mezi kojencem a matkou, vliv na komunikaci a na skupinové procesy. Stále rostoucí pozornost je věnována i tomu, jak monitorujeme a zpracováváme emoce druhých lidí coby důležité sociální signály.

Velmi módní jsou otázky tzv. emoční gramotnosti, případně emoční inteligence, a způsobů, jak je rozvíjet.

Tato kniha nabízí řadu užitečných poznatků pro každého, kdo chce moudře zacházet s vlastními emocemi nebo chce porozumět emocím lidí, s nimiž se setkává. Vzbuzuje ovšem také řadu otázek a povede tak, doufám, čtenáře k tomu, aby toto porozumění aktivně hledal. Kniha nepředpokládá žádné zvláštní psychologické znalosti. Věnuje se jevům, s nimiž se setkáváme všichni bez rozdílu profesí. Porozumět lépe emocím a jejich roli v našem životě předpokládá

ochotu nahlížet na emoce stále znovu a znovu, jako když na dlani převracíme krásný oblázek a prohlížíme si jej z různých stran a v různém světle. Možná nebudeme na konci takového zkoumání schopni poskytnout definici, ale zaručeně oblázek lépe poznáme a snad pro nás bude i svým způsobem bližší.

Emoce a emoční zkušenost

Tato kapitola seznamuje se základními pojmy, upozorňuje i na terminologický zmatek v oblasti psychologie emocí a pokouší se čtenáře tímto úskalím provést. Přibližuje obsah základních termínů (např. emoce, epizody, nálady) a vztahy mezi nimi. Ve druhé části nabízí tradiční i novější pohledy na to, jak si utváříme svoje emoční¹ zkušenosti.

1.1 Vymezení pojmu emoce

1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost

1.1 Vymezení pojmu emoce

Co jsou to emoce, jaké jsou jejich charakteristické znaky – emoce versus afekty – k čemu jsou nám emoce dobré?

Částečně pod vlivem známého eseje W. Jamese *Co je to emoce?* (1884) věnovali psychologové zabývající se emocemi velkou pozornost odpovědi právě na tuto otázku. Je to snaha poněkud sisyfovská, přesto nad jiné potřebná, neboť emoce poskytují jádro individuální kontinuity v průběhu životního cyklu.

Z evolučního hlediska emoce – podobně jako řada našich fyzických vlastností a psychických procesů – reprezentují v čase ověřené řešení problémů adaptace. Emoce patrně vznikly proto, že efektivně koordinují odlišné systémy reakce (fyzilogický, prožitkový, výrazový) a tak nám pomáhají reagovat na důležité výzvy nebo příležitosti v prostředí (Levenson, 1994).

Emoce jsou velmi komplexní jevy jejichž charakteristickým rysem je jejich velká **citlivost a proměnlivost**. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat (na základě subjektivního hodnocení situace). V jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli.

Například když na nás v oblíbené dětské hře dítě „vybafne“, málokdy se lekne (byť pro radost spoluhráče vystrašení předstíráme). Pokud se stejná situace odehraje bez „varování“ (a přizpůsobení našich očekávání), můžeme se opravdu leknout a následně pocítit úlevu a radost nebo i rozzlobení (podle našeho aktuálního stavu).

Přestože i další duševní procesy (např. paměť nebo myšlení) jsou citlivé na osobní a situační souvislosti (tzv. procesy „shora dolů“), takovou míru citlivosti, jakou vykazují emoce, jiné mentální procesy nemají.

Složitost emocí je dále zesílena tím, že každá jednotlivá emoce se projevuje v celé řadě forem. Tak existuje řada typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí, přičemž jednotlivé formy se vzájemně značně liší (viz kapitola 6). Vysvětlování emocí je pak nesmírně obtížným úkolem a různost a složitost emočních jevů vede k přesvědčení, že nemá větší hodnotu pokoušet se o nějaký obecný koncept emocí (např. Griffiths, 1997). Navzdory této skepsi je za současné úrovně poznání emocí přece jen možné učinit určitá zobecnění. Namísto snahy obsáhnout všechny emoční jevy jednou širokou obecnou definicí se ukazuje plodnější **prototypický přístup k emocím** vystihující charakteristické jádro jednotlivých emocí. Oproti binárním kategoriím (ano–ne, patří–nepatří) užívá prototypické kategorie, tj. vytváření shluků vzájemně podobných jevů, a pokouší se je vymežit.

Složky, funkce, příčiny, důsledky

Současné pokusy o definice emocí se snaží jejich složitost vyjádřit: hovoří o jednotlivých složkách emocí i o časových a příčinných charakteristikách nástupu emocí.

Při vymezování základních složek emoce se stalo klasickým Wundtovo vymezení tří charakteristik: libost–nelibost, úroveň vzrušení, zážitek napětí–uvolnění. Tyto tři dimenze se vztahovaly k tzv. prožitkovému aspektu emocí. Klasikem současnosti se stává C. E. Izard, který vedle prožitkového aspektu hovoří ještě o fyziologických procesech, které jsou nezbytnou součástí probíhající emoce, a o pozorovaném výrazu (případně širším behaviorálním projevu), který rovněž bezprostředně k emoci náleží.

Některé přístupy se pokoušejí emoce definovat na základě funkcí, jimž tyto jevy slouží. V tomto smyslu se psychologové snaží blíže prozkoumat intrapersonální, interpersonální i sociokulturní funkce emocí (viz kapitola 4).

Častá je snaha posoudit emoce v širších souvislostech a hledat jak typické příčiny emocí, tak typické výstupy emocí a typické objekty. (Stručně řečeno, typickou příčinou emoce je vnímaná změna naší situace oproti předchozímu stavu nebo našim představám; typickým emočním objektem je lidská bytost.) Obecné jsou typickým emocím ještě některé další charakteristiky, jako je nestabilita, různá míra intenzity, dílčí perspektiva a relativní krátkost trvání.

Psychologie se tedy snaží prozkoumat zaměřenost a pocitový stav, kognitivní hodnotící složku, motivační složku, fyziologické reakce a složku behaviorální.

V poslední době se v popisu emocí výrazně profilují dva hlavní proudy. Jedním z nich je popis emocí v termínech tzv. **diskrétních emocí**, kdy se psychologové zabývají popisem tzv. primárních (základních; vrozených) emocí a dále popisují mechanismy, jimiž se z těchto základních emocí vytvářejí sekundární emoce nebo směsi emocí. Druhým proudem je **popis emocionálních jevů s pomocí určitých dimenzí**. K nejznámější klasifikaci patří dvou-dimenzionální modely, v nichž se jako hlavní dimenze objevují valence (tj. zážitková hodnota – příjemné, nepříjemné) a intenzita.

Zbývá připomenout ještě jednu skutečnost, která dramaticky přispívá ke složitosti emočních jevů: V průběhu evoluce se vytvořily různé mechanismy, které utvářejí emoční procesy. Tyto mechanismy přitom nejsou pro všechny emoční jevy stejné (viz tzv. automatické procesy a vůlí usměrňované procesy emocí i role nižších mozkových center a mozkové kůry při nich – kapitola 3).

Emoce jako afektivní jevy (emoce, emoční epizody, nálady)

Při vymezení emocí je důležité hovořit o celé řiši afektivních jevů zahrnující vedle emocí i emocionální vztahy, nálady, afektivní rysy, emoční epizody, ale i související jevy, jako jsou afektivní poruchy apod.

V určitých souvislostech bývají pojmy **afekt** a emoce zaměňovány. V jiných je však afekt používán k označení pouze prožitkové nebo behaviorální stránky emoce. Podle Scherera (1984) je afekt chápán jako nadřazená kategorie pro všechny valenční stavy (stavy určitého hodnotícího vztahu k objektu charakterizované příjemností nebo nepříjemností). Takto pod označení afektivní jevy spadají:

- emoce, jako například hněv;
- emoční epizody, jako například partnerská hádka;
- nálady, jako například euforie;
- dispoziční stavy, jako například preferování určité rychlosti reagování,
- rysy, jako například popudlivost.

Nejdůležitější rozlišení mezi členy celé skupiny shrnuté pod označením afekt je rozlišení mezi emocí, emoční epizodou a náladou. Osvětlíme je proto podrobněji.

Emoce

Psychoevoluční teorií emocí (blíže viz oddíl 3.1) je navrhováno, že emoční zkušenost se vytváří na základě malé sady dále nedělitelných základních emočních pocitů. Jiné emoce pak sestávají ze směsic těchto základních pocitů nebo ze základních pocitů spojených s kognicemi², které se vztahují k jejich původu a k jejich důsledkům. Takovou množinu základních pocitů můžeme vidět u různých autorů různě, například Oatley (1993) uvádí štěstí, smutek, strach, hněv a znechucení.

Podle jiných teoretiků, například N. Frijdy, umožňují spontánní popisy emočního prožívání charakterizovat emoce poněkud preciznějším způsobem. Mohou být rozlišeny čtyři hlavní a jedna doplňková složka (Frijda, 1986):

1. afekt,
2. vědomí situačního významu nebo pociťované zhodnocení události,
3. pociťovaný stav nebo připravenost k jednání,
4. pociťované tělesné změny.

Doplňkovou složkou je „emoční význam“.

Pojem „afekt“ se u Frijdy v souladu s anglosaskou tradicí vztahuje k neredukovatelným aspektům, které dávají pocitům jejich emocionální, nekognitivní charakter – příjemnost, nepříjemnost, resp. napětí, uvolnění³. U emocí člověk obvykle neprožívá pocity příjemnosti nebo nepříjemnosti, spíše si uvědomuje příjemnou nebo nepříjemnou povahu události, která emoce vzbudila. Jinými slovy, u emocí funguje afekt jako jeden z aspektů „pociťovaného zhodnocení události“. Různá zhodnocení mohou být dobře popsána v pojmech omezeného počtu dimenzí. Kromě příjemnosti a nepříjemnosti tyto di-

menze zahrnují jistotu–nejistotu, zapříčinění (vlastní, jiné nebo souběh událostí), napomáhání nebo zabraňování dosažení cíle, sebe-důvěru a kontrolovatelnost. Konkrétní emocionální prožitek může být vyjádřen jako profil aktuálních hodnot na těchto dimenzích, a tyto profily docela dobře rozlišují různé typy emočních prožitků.

Třetí složkou („pociťovaný stav připravenosti k jednání“) míní Frijda obojí, jak stavy aktivace, tak tendence k jednání. Aktivační stavy zahrnují obecnou připravenost nebo nepřipravenost vstoupit do kontaktu s prostředím. Odrážejí individuální copingové zdroje⁴ (zdroje pro zvládání situace) dostupné v danou chvíli. Tendence k jednání jsou tendence udržet nebo upravit vztah k prostředím. Různé emoce vyvolávají různé druhy připravenosti k jednání. Například strach se váže k úniku nebo sebeochraně, radost vzbuzuje připravenost ke vstřícnosti nebo hyperaktivaci.

Čtvrtou složkou je prožívání tělesných změn, které rovněž poskytují určité rozlišení mezi emocemi.

Emoční epizody

Zatímco emoce se rozvíjejí v průběhu relativně krátkého časového okamžiku, **emoční epizoda** je mnohem rozsáhlejší jak z časového, tak prostorového hlediska (Frijda, 1993). Emoční epizody bývají někdy také označovány jako vzorce (Ekman, 1984) nebo scénáře (skripty⁵) (Tomkins, 1984) nebo také adaptační interakce (Lazarus, 1991). Zahrnují jak všechny protagonisty, tak všechny události v dané emoční scéně (např. partnerská hádka).

Lazarus zdůrazňuje, že emoce je lépe chápat jako „procesy“. A to z toho důvodu, že emoční reakce se rozvíjejí v čase a obvykle sestávají ze sekvence určitých emočních reakcí. V rámci této sekvence jdou určité pocity a reakce ruku v ruce, vzájemně se ovlivňují a toto ovlivňování dává vzniknout dalším následným pocitům a reakcím. Tento sled odpovídá určité emoční „transakci“ mezi jedincem a něčím v jeho prostředí. Z hlediska popisu afektivních jevů je emoční transakce ucelená a smysluplná jednotka. V přirozeném jazyce se emoční slova vztahují spíše k takovýmto transakcím než k jednotlivým emocím. Příkladem může být třeba smutek. Máme-li o něm hovořit, obvykle začneme popisovat transakci nebo sled událostí, které situace vzbuzující náš smutek zahrnovala. Přestože tyto epizody mají určitou vnitřní strukturu a obvykle prodloužené trvání, jsou lidmi považovány za jednotlivé momenty nějaké „emoce“.

V jedné ze studií Frijdovy skupiny byly zkoumané osoby požádány, aby si vybavily moment nějaké emoce a namalovaly diagram průběhu takové emoce v čase. V 68 % případů tyto diagramy vykazovaly více než jeden vrchol nebo trvaly déle než jednu hodinu, případně obojí (Frijda, 1993).

Transakce obvykle sestává z řady menších jednotek – událostí. Emocionální epizody obvykle bývají tvořeny sekvencemi rozdílných emocí a směsí emocí. Postupně se objevující emoce se vztahují k tomu, co se v transakci skutečně odehrává, ale rovněž odrážejí různé perspektivy, které může dotyčná osoba v průběhu epizody přijímat. Samozřejmě se v některých případech může stát, že určitý typ emoce přetrvává, vrací se a charakterizuje celou epizodu. Ať už má emoční epizoda jakoukoli strukturu, má určitou vnitřní soudržnost a tím i ucelenost. Tato soudržnost má několik zdrojů. Jedním z nich je uvědomění jednající osoby, že se zabývá nějakým konkrétním jádrovým tématem (Lazarus, 1991), jako je hrozba, ztráta, útok apod. Dalším zdrojem je vědomý stav emocionálního zaujetí. Je to právě stav zaujetí, který dává lidem možnost později tuto epizodu popsat jako zakotvenou v čase s určitým začátkem, průběhem a koncem a s měnící se intenzitou v průběhu času.

Emoční epizody ukazují, že emoční procesy mohou být nejlépe popsány v určitém hierarchickém modelu. Vraťme se k příkladu partnerské hádky. Nejvyšší úroveň sestávají z emočního zaujetí celkovým průběhem v čase – od vzniku problému k jeho rozřešení. V rámci tohoto průběhu se mohou různě za sebou objevovat určité fáze pozitivního nebo negativního afektu. Tyto fáze odpovídají určitým změnám v připravenosti k jednání na strategické úrovni, jak to nazval Lazarus – připravenosti buď akceptovat, nebo zamítnout podnětovou událost.

Třetí úroveň popisu je reprezentována postupným objevováním různých hodnocení a odlišných, specifitějších forem připravenosti k jednání, což víceméně definuje dílčí emoce:

- zhodnocení události jako hrozby a ochrana „já“ nebo stažení se zpět, což odpovídá strachu;
- zhodnocení situace jako vyžadující určitou aktivní protiakci, které koresponduje s hněvem;
- zhodnocení události jako averzivní a odmítnutí, které koresponduje se znechucením;
- zhodnocení situace jako beznadějně a vzdávání se, které koresponduje se zoufalstvím, apod.

Na čtvrté úrovni popisu jsou stavy akční připravenosti využity ve určitých akcích, jako je nadávání, opakované útočení nebo mrzutost v průběhu antagonistické „hněvivé“ fáze.

V průběhu toho se na různých úrovních aktivace objevují určité změny v aktivaci tělesné. Každá nižší úroveň prezentuje různé formy reakce na vyšší úroveň podle okolností a změn pohledu. V průběhu takové emoční epizody tak mohou po sobě následovat různé emoce nebo se mohou proměňovat jedna v druhou; emoce se také mohou měnit v náladu, která může buď zcela vyprchat, nebo se znovu přeměnit do nějaké jiné emoce.

Pojem emočních epizod se tak v poslední době volně zaměňuje s pojmem „emoční transakce“ a začíná být intenzivněji zkoumán. A to nejen s ohledem na fakt, že emoční epizody zahrnují elementární emoční procesy, které se v rámci epizody přirozeně řetězí a ucelenost epizody je umožňuje zkoumat v mnohem realističtější perspektivě. Dalším důvodem je to, že lze využít také tradice výzkumu stresu, který zjevně není spojen s individuálními emocemi, ale spíše s emočními epizodami.

Nálada

Jedním z rozlišujících rysů mezi náladou a emocí je trvání. **Nálada** je přetrvávající a udržované „emoční klima“, zatímco emoce je změna v emočním „počasí“. Jako druhé rozlišující kritérium bývá někdy uváděna nižší intenzita. Třetím rysem je to, že emoce mají určitý specifický objekt, a dávají vzniknout odpovídajícím tendencím k chování, zatímco nálady postrádají objekt a podle některých teoretiků jsou tedy bez intence – nezáměrné⁶. (Absence objektu je zvláště zřejmá, když si všímáme některých tvrzení vztahujících se k naší náladě. Tam se často objevují výrazy jako „všechno“, „nic“ apod. Příklady: „Nic mě nebaví.“ „Všechno mě štve.“)

Nálady, ač jsou bez objektu, mohou dát vzniknout obecnějším tendencím jednání – jako je přiblížení nebo stažení zpět. Objekt afektivního stavu ale není totéž co jeho příčina. I u nálad, přestože nemají objekt, můžeme rozumět příčině vzniku. Mohou vzniknout na základě určité emoční události, která specifický objekt zahrnovala. Nálada také může být důsledkem nějaké konkrétní emoce. Emoce se rozvine v náladu nebo jí dá vzniknout, když se ohnisko, na které byla emoce zaměřena, ztratí a pocity nebo chování se stanou méně zaostřenými, bez objektu. Osoba tedy může vědět, co způsobilo její náladu, a přesto může v této náladě setrvávat. Napří-

klad můžeme vědět, co nás přivedlo do hněvivého rozpoložení, a přesto můžeme dále hněvivě reagovat na cokoli jiného.

Hlavní složkou nálady je zcela zřetelně afekt. Sebeuposuzování nálady velmi často směřuje jen k obecnému rozlišování mezi náladou dobrou a špatnou. Navíc může být nálada vnímána jako určité nastavení způsobu hodnocení, tj. jako stav, v němž jedinec má tendenci vidět události určitým způsobem. V úzkostné náladě téměř každou událost hodnotíme jako potenciální hrozbu, v hněvivé náladě jsou události vnímány jako frustrující nebo jako útok a v depresivní náladě je svět vnímán jako nesmyslný a nezajímavý apod.

Nálady jsou tedy určitými způsoby hodnocení, způsoby vnímání světa. Z tohoto pohledu je pochopitelné, že řada kognitivních změn při určitých náladách není důsledkem nálady, ale jejich součástí. Nálady jsou také stavy zvýšené připravenosti pro spuštění určitých reakcí. Odrážejí dostupnost, nebo naopak nedostupnost našich copingových zdrojů (Morris a Reilly, 1987).

Struktura „afektivního prostoru“

Proměnlivost emocí, množství slov, která přirozený jazyk užívá k popisu emočních stavů a nálad, vzbuzovaly pochopitelnou touhu po strukturování tak obsáhlé oblasti.

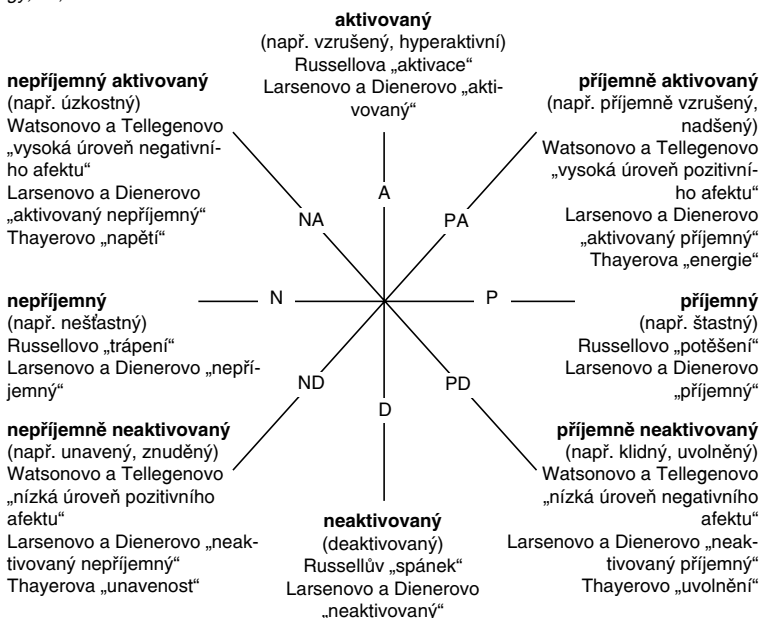
Výzkumy směřující k popisu struktury „afektivního prostoru“ se intenzivně rozběhly v osmdesátých letech 20. století. Aktuální afekt bývá popisován s využitím různých dimenzí a struktur, jako je například Russellův circumplex (1980), Watsonův a Tellegenův pozitivní a negativní afekt (1985), Thayerova tenzní a energetická aktivace (1989) či Larsenův a Dienerův model osmi kombinací příjemnosti a aktivace (1992). V analogii s lexikální analýzou při hledání tzv. velké pětky osobnostních faktorů se řada autorů zabývajících se uspořádáváním afektivních stavů postupně propracovávala shlukovou nebo faktorovou analýzou k 6–10 trsům nebo faktorům, přičemž se začalo ukazovat, že jen některé z nich zahrnují afektivní stavy. Zbývající se vztahují k neemocionálním stavům, lépe popsitelným jako stavy aktivace.

V poslední době dochází k integraci těchto různých přístupů do jednoduchého kompromisního schématu, v němž existují **dvě latentní dimenze** – konstrukty **příjemnost versus nepříjemnost** a **aktivace versus deaktivace** (obr. 1.1.1).

Tento přístup má však i své kritiky, upozorňující na skutečnost, že například dimenzi příjemné–nepříjemné je třeba podrobit velmi zevrubnému zkoumání, neboť i když tato slova sémanticky představují protiklad (bipolární dimenzi), při popisu afektivních stavů mohou vystupovat jako dvě odlišné kvality (jednopolární dimenze): od absence příjemného k maximální příjemnosti a od absence nepříjemného k maximálně nepříjemnému (např. Cacioppo a Berntson, 1994; Schimmack, 2001). Navíc se při vytváření standardizovaného obrazového materiálu pro experimenty s emocemi (v současné době přes 600 obrázků s hodnocením úrovně příjemnosti a vzrušivosti, tzv. *International Affective Picture System*; Lang, Bradley a Cuthbert, 1999) ukázalo, že hodnocení příjemnosti, resp. nepříjemnosti je závislé na aktivaci, kterou podnět vzbudí (intenzita vzrušení). Proporční zastoupení kombinace „neaktivující–nepříjemný“ neodpovídá ostatním kombinacím. Je-li nepříjemný podnět málo intenzivní, pak ztrácí i na svém averziv-

Obr. 1.1.1 Integrovaný model prostoru afektivních stavů

Volně podle: Yik, M. S. M., Russell, J. A. & Feldman-Barrett, L. (1999). Structure of Self reported Curent Affect: Integration and Beyond. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, s. 600–619.



ním charakteru. Zmíněný afektivní prostor je nehomogenní, jakoby „řidší“ v oblasti slabých nepříjemných podnětů, které nehodnotíme „tolik“ nepříjemně. Zdá se, že můžeme zažívat velmi příjemné podněty, které nás nechávají v relaxovaném uvolnění, stejně tak jako velmi příjemné podněty, které nás výrazně aktivizují. Oproti tomu pociťování podnětu jako velmi nepříjemného se zdá neslučitelné s tím, že zůstaneme uvolnění, neaktivovaní.

Emoce jako adaptace

Vedle pohledu na emoce jako na člena rodiny afektivních stavů může být užitečné podívat se na emoce jako na mechanismy adaptace. To nám umožní doplnit druhou část terminologické sítě zahrnující potřeby, pudy a mechanismy hodnocení. Hovoříme-li o adaptaci, musíme připomenout, že člověk v průběhu fylogeneze získal několik adaptačních mechanismů.

- Vývojově nejstarší mechanismus je instinktivní regulace orientovaná na uspokojování pudových potřeb – potřeb zachování sebe sama (udržování homeostázy, únik od bolesti apod.) a potřeb zachování rodu (zejména sexuální pud a instinktivní rodičovské chování).
- Na tuto úroveň navazují emocionální mechanismy adaptace. Emoce jsou v tomto smyslu nahlíženy jako procesy kontrolující možnosti situace a zároveň okamžitý stav potřeb. Emocionální regulace dovoluje mnohem větší volnost chování vůči prostředí. Primární emoce, jako je radost strach apod., představují elementární hodnotící mechanismus popisující prostředí v termínech příjemné–nepříjemné (libé–nelibé) a plní signální funkci upozornění na žádoucí, resp. nežádoucí objekt či okolnost.
- Nejvyšší (a vývojově nejmladší) úroveň adaptace pak zajišťují vyšší kognitivní procesy. Umožňují nejen vybrat, ale i vytvořit novou nejvhodnější reakci na danou situaci a průběžně ji korigovat. Umožňují vyhodnocování v širším vztahovém rámci přesahujícím „tady a teď“. Kromě minulosti (která se jako předchozí zkušenost objevuje už u emočních mechanismů) dávají možnost anticipace budoucího a využití zkušeností jiných lidí. Objevují se zde vyšší hodnotící mechanismy spojované s volbou vlastních hodnot a cílů, se sebeuvědomováním, ale také s tzv. vyššími city (jako jsou např. city estetické, etické nebo pocity sebe-naplnění) a s reflexí vlastní emocionality⁷.

Emoce tedy prolínají poslední dvě úrovně adaptace a představují velmi heterogenní oblast – od primárních emocí vztahujících se k zajišťování pudových potřeb až k sekundárním emocím spojeným nerozlučně s kognitivními procesy.

Vlastimil Rollo ve své zajímavé i provokující knize *Emocionalita a racionalita aneb Jak ďábel na svět přišel* (1993) hovoří ve svém existencialistickém náhledu na emoce o tzv. primárním traumatu, archaickém strachu z nevyhnutelnosti smrti, který do našeho vědomí vneslo setkání animální emocionality s rudimentární racionalitou v situaci, kdy si naši předkové začali uvědomovat sebe jako živého tvora. Nemožnost kompenzace tohoto primárního traumatu prostřednictvím vyšších citů vede v postmoderní době k přesunu snah o získání libosti do oblasti tzv. nižších citů stupňováním konzumu. Emocionální vakuum, případně neschopnost prožívat, jsou kompenzovány zahlcováním stále intenzivnějšími vnějšími podněty – násilím, kultem sexu, drogami změněnou realitou. Rollo upozorňuje, že prudký rozvoj intelektualizace v 19. a 20. století přinesl atrofii emocionality. Správně upozorňuje i na to, že atrofování emocionality ohrožuje i samu racionalitu, která, není-li usměrňována a sycena energií emocí, zůstává mechanickým shromaždištěm poznatků bez jakéhokoliv osobního významu.

1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost

Emoce v našich vzpomínkách a tady a teď – získávání emoční zkušenosti má svá pravidla

Malatesta ve svém článku *The role of emotions in the development and organization of personality* (Role emocí ve vývoji a organizaci osobnosti, 1990) vymezuje emoce jako centrální organizující osy osobnosti. Opřen o názory Tomkinse, Ekmana, Izarda, Lewise a Plutchika uvádí, že emoční organizace osobnosti funguje podobně jako osobnostní rysy ve smyslu „nastavení“ jedince na určité specifické způsoby vnímání, zpracovávání informací a chování. Výzkum, který tyto myšlenky podnítily, ukázal, že stabilita nebo změny chování lidí v prototypických situacích mohou být nejlépe pochopeny ve vztahu k emocionálnímu významu konkrétních situací pro daného člověka (Pervin, 1993).

Pervin uvádí výzkum, v němž se zkoumaných osob ptal, jak by se asi cítili v prototypických situacích, které vzbuzují žárlivost. Na základě jejich výpovědi získal určitá „skóre“ žárlivosti. Ukázalo se, že i když mají dva lidé stejné skóre (mají zhruba stejný sklon k pocitům žárlivosti), význam této emoce v jejich životě je

různý – pro jednoho to může být zcela okrajová emoce, pro druhého patří k významným – podle toho, jak často ve svém životě skutečnou žárlivost prožívají a jaké má pro ně důsledky.

Jiným příkladem může být tréma s níž máme téměř všichni určitou zkušenost. Jak dobře víme, netrápí nás ve všech situacích stejně. Jedna situace pro nás může být výzvou, jiná – pro vnějšího pozorovatele vcelku analogická – ohrožením (obvykle prestiže, dobrého hodnocení nebo sebepojetí). Zatímco v první situaci můžeme pociťovat i příjemné vzrušení, které nám napomáhá vynaložit potřebné úsilí a překonat obtíže, ve druhé prožíváme úzkost, která může náš výkon narušit.

Zhodnocení emocionálního významu situace je dosti komplikovaným procesem. Patří k tzv. **procesům „shora dolů“**, kdy nejde o pouhou konstrukci na základě informací o situaci, ale o interpretaci těchto informací závislou na aktuálním psychickém stavu hodnotitele (jednodušeji řečeno, stejnou situaci prožíváme různě v závislosti na tom, jak se právě cítíme, na co myslíme a oč usilujeme). Aktuální psychický stav však odráží naši dosavadní zkušenost v nejširším slova smyslu, tedy i všechny vlivy, které dosud utvářely naše individuální emocionální procesy.

Kitayama, Markus a Kurokawa ve své studii, porovnávající americké a japonské studenty, přesvědčivě ukázali, že řada i tzv. primárních emocí (jako např. radost nebo smutek) má interpersonální povahu a patří k emocím vztahovým. Jejich výsledky dokumentují vliv kulturní konstrukce emocí. Porovnávali sebesposuzující výpovědi studentů o frekvenci prožívání 31 emocí v jejich každodenním životě. Seznam kombinoval emoční valenci (dobré a špatné pocity) s kontextem interpersonálním nebo intrapersonálním a zahrnoval jak emoce řazené k základním, tak emoce tzv. odvozené (rozmrzelost jako intrapersonální negativní emoci základní, zahanbení jako interpersonální negativní emoci odvozenou apod.).⁸ Nálezy této studie do jisté míry relativizují v současné době velmi populární biologické teorie emocí, které předpokládají jednotný neuronální program pro základní emoce (např. Ekman, 1984). Výsledky studie se blíží tzv. slabé verzi sociálněkonstruktivistické teorie emocí (např. Oatley, 1993; Parkinson, 1995), která zdůrazňuje, že emoce jsou sice biologicky „připraveny“, ale jsou zásadním způsobem „konfigurovány“ nebo „aktualizovány“ prostřednictvím vzorců sociální interakce. V tomto smyslu jsou emoce (včetně projevů emocí primárních) sociálním produktem nebo kulturním výtvozem umožněným určitou sadou biologicky nastavených dílčích procesů.

Je třeba poznamenat, že na jedné straně kulturně sdílený systém významů nebo kulturní rámec spoluutvářejí **emoční zkušenost** v plné její složitosti, na druhé straně emoční zkušenost nebo prožívání zase naopak v dané kultuře definují, co je zvláště významné (Lutz, 1988).

Rozdíly mezi minulými a aktuálními okamžiky

Zvláštní otázkou je, jak z minulé emocionální zkušenosti získáváme osobní smysl a význam.

Minulé a právě probíhající emocionální procesy bezpochyby řídí naše rozhodování o budoucnosti. Dá se říci, že si vybíráme chuť zmrzliny nebo místo budoucí dovolené, stejně jako budoucí kariéru nebo své přátele tím, že odhadujeme, jak náš výběr ovlivní naše budoucí štěstí (Loewenstein a Schkade, 1999). Není nikterak překvapivé, že se naše odhady budoucího štěstí, resp. spokojenosti často zakládají na naší minulé emocionální zkušenosti. První pohled na lidské rozhodování a výběr tak tedy může vyzdvihnout čistě hédonistické procesy. Samozřejmě to není ve skutečnosti až tak jednoduché. Lidé se nesnaží jen o maximalizaci příjemného a minimalizaci nepříjemného (Parrott, 1993). Namísto toho se často snaží sami sebe vystavovat určitým stresujícím situacím v zaměstnání, zahajují bolestivou hádku s někým ze svých blízkých atd. Porušování hédonistických kritérií volby ukazuje na to, jakým způsobem lidé abstrahují význam ze svých minulých afektivních prožitků.

Minulá zkušenost ovlivňuje naše aktuální chování poněkud jiným způsobem než právě prožívané emoce. U minulého prožitku nereflktujeme aktuální okamžiky, ale spíše celé epizody (např. na otázku, jak se ti líbil film, si nevybavujeme jednotlivé detaily, ale nabídneme celkové zhodnocení). Přesněji řečeno, globální zhodnocení minulé emocionální zkušenosti není jenom vnímáno nebo cítěno, ono je konstruováno, tvořeno. Roli hraje aktuální nálada, afektivní rysy naší osobnosti, snadnost, s níž si můžeme vybavit i protichůdné informace, a řada dalších faktorů. Navíc výzkum v poslední době ukazuje, že tato konstrukce celkového zhodnocení minulého emocionálního prožitku se odvíjí velmi významně od určitých momentů, jakoby podle určitého pravidla – pravidla vrcholu a konce.

Pravidlo vrcholu a konce

Lidová moudrost – „konec dobrý, všechno dobré“ – byla potvrzena ve výzkumných studiích hodnocení sociálních vztahů (Carstensen, 1993; Fredrickson, 1995). To, jak sociální vztah končí, ovlivňuje celé zhodnocení. Později se ukázalo, že hodnocení vrcholného momentu a konce vysvětluje zhruba 94 % variance v hodnocení celé epizody, zatímco délka trvání této epizody přispívá jen třemi dal-