

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta humanitních studií

Studium humanitní vzdělanosti



**Prožívání, exprese a regulace negativních emocí: rozdíly u  
mužů a žen**

Sex differences in negative emotional experience, expression, and regulation

Bakalářská práce

Praha 2018

Vedoucí práce: PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval/a samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

.....

V Praze, dne

.....

Daryna Dziuba

## **Poděkování**

Na tomto místě ráda bych poděkovala PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové, Ph.D. za trpělivost, cenné rady, věcné připomínky a vstřícnost při konzultacích a vypracování práce. Také mé poděkování patří mé rodině a všem blízkým za podporu, porozumění a bezvýhradnou lásku, které mi zvedali duch při vypracování této bakalářské práce.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se věnuje otázkám emocí, jejich prožívání a regulace u mužů a žen. Cílem práce je zjistit, existuje-li rozdíl v regulaci afektů z genderového hlediska. Právě výše jmenované koncepty jsou rozebírány v teoretické části. První kapitola se zabývá emocemi, jejich funkcemi, významem pro psychický život každého jedince. Dále nastinuje koncept regulace emoce, strategie emoční regulace a jejich vliv na zdraví člověka. Ve druhé kapitole se hlavní pozornost věnuje otázce rozdílného emocionálního vnímání u mužů a žen, jak stereotypy utváří a reguluje emocionální život obou pohlaví, jaké strategie muži a ženy používají pro zvládání zátěžových situací. V empirické části je představen kvantitativní výzkum, jenž byl proveden pomocí dotazníkového šetření. Celkem se výzkumu zúčastnilo 128 respondentů, z nichž 76 žen a 52 mužů. Hlavní hypotézou bylo, že muži a ženy se liší ve způsobu nakládání s emocemi a aplikování jednotlivých strategií pro jejich regulaci. Ze studií vyplývá, že muži a ženy se liší ve výběru jednotlivých kognitivních strategiích regulace emocí, avšak na základě toho, nemůžeme potvrdit hypotézu o tom, ženy mají větší sklon k užívání maladaptivních strategií a muži k užívání adaptivních copingových strategiích. Nicméně věřím, že tato práce přispěje k lepšímu porozumění mužským a ženským emocím a uvědomění důležitosti emočního prožívání a práce s emocemi.

## **Klíčová slova:**

emoce, negativní emoce, regulace emocí, gender, exprese emocí

## **Abstract**

This bachelor thesis deals with the issues of emotions, their experience and regulation in men and women. The aim of the thesis is to find out if there is a difference in the regulation of affects from a gender perspective. Mentioned concepts are discussed in the theoretical part. The first chapter deals with emotions, their functions, meaning for each individual's psychic life. It also introduces the concept of emotion regulation, emotional regulation strategies and their influence on human health. In the second chapter, we are dealing with the issue of different emotional perceptions of men and women, how stereotypes shape and regulate the emotional life of both sexes, which strategies men and women use to deal with stressful situations. The empirical part introduces quantitative research, using a questionnaire. A total of 128 respondents participated in the survey, including 76 women and 52 men. The main hypothesis was that men and women differ in the way of dealing with emotions and applying individual strategies for their emotion regulation. Studies show that men and women differ in choosing individual cognitive strategies for emotional regulation, but t we can not confirm the hypothesis that women are more inclined to use maladaptive strategies and men to use adaptive coping strategies. However, I believe that this work will contribute to a better understanding of masculine and feminine emotions and awareness of the importance of emotional experience and work with emotions.

## **Key words:**

emotion, affect, negative affect, emotion regulation, gender, emotion expression

## **OBSAH**

PODĚKOVÁNÍ.....	2
ABSTRAKT.....	3
ABSTRACT.....	4
ÚVOD.....	6

### **I. TEORETICKÁ ČÁST**

#### **KAPITOLA 1. REGULACE EMOCÍ**

1.1 Charakteristika emocí.....	7
1.2 Vymezení konceptu regulace emoce.....	9
1.3 Strategie regulace emocí.....	16
1.4 Sociální a kulturní determinanty emocí a regulace emocí.....	23

#### **KAPITOLA 2. EMOCE A JEJICH REGULACE U MUŽŮ A ŽEN**

2.1 Specifika emoční exprese u mužů a žen.....	26
2.2 Regulace emoce u mužů a žen.....	29

### **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

#### **KAPITOLA 3. METODOLOGIE VÝZKUMU**

4.1 Teoretické zakotvení .....	31
4.2 Výzkumné otázky a formulace hypotéz.....	32
4.3 Výzkumná strategie .....	33
4.4 Techniky sběru dat.....	35
4.5 Výsledky výzkumu.....	36

<b>DISKUZE A ZÁVĚR.....</b>	<b>47</b>
-----------------------------	-----------

<b>LITERATURA.....</b>	<b>49</b>
------------------------	-----------

<b>PŘÍLOHY .....</b>	<b>58</b>
----------------------	-----------

## ÚVOD

Svět kolem nás vyvolává různé spektrum emocí, ať už je to radost nebo smutek, důvěra nebo strach. V poslední době je otázka emocí, jejich prožívání, regulace a exprese ústředním tématem diskuze mnoha odborníků. V 80. letech se otázka regulace emocí stala na poli psychologie jednou z nejvýznamnějších a dosud se odborníci zajímají o toto téma. Někteří vědci zdůrazňují především pozitivní roli regulace emocí v organizaci a motivaci lidského chování, zatímco jiní se domnívají, že regulace emoce má ničivý a dezorganizující efekt na chování člověka, jehož důsledkem je výskyt psychosomatických onemocnění. Nicméně regulace emoce je každodenní zkušeností člověka, ať už je uvědomělá nebo neuvědomělá. Každý člověk s ohledem na řadu faktorů nakládá se svými emočními prožitky různým způsobem. Výsledky mnoha studií také naznačují, že regulace emoce a strategie vybrané pro tento proces se mezi jedinci liší i v závislosti na genderu. Tato práce vznikla v důsledku velkého zájmu o téma regulace emoce u mužů a žen.

Práce, kterou předkládám je tvořena teoretickou a praktickou částí, v jejíž rámci byl proveden kvantitativní výzkum pomocí dotazníkového šetření. Teoretická část je rozdělena také do tematických kapitol. První kapitola "Regulace emocí" rozebírá základní přehled teorie emocí a zaměřuje se na kognitivní strategie emoční regulace. V další kapitole rozebíráme otázku emocionality mužů a žen, jejich způsoby regulace emočních prožitků s důrazem na práci s emocemi v zátěžových situacích. Rovněž zde uvádíme výsledky předchozích odbornických výzkumů, které zkoumají vliv pohlaví na výběr způsobu regulačních strategií.

Sesbíraná data jsou podrobena statistické analýze dat a na základě zjištěných výsledků jsme byli schopni zamítnout nebo nezamítnout hypotézy stanovené na začátku empirické části této bakalářské práce.

## 1. REGULACE EMOCÍ

*“Emoce je ta věc, která vás unáší.”*

Carl Gustav Jung

### 1.1 Charakteristika emocí

Emoce jsou neoddělitelnou součástí života, ovlivňují člověka v každém okamžiku a plní důležité funkce při regulaci jeho chování a činnosti. Například negativní emoce narušují naši psychickou stabilitu, vyvolávají změny v našem těle, mají zhoubný a dezorganizující vliv na naše reakce a myšlenky. Negativní emoce, na rozdíl od pozitivních, nepodporují flexibilitu myšlení, ale zužují momentální myšlenkový repertoár člověka (Stuchlíková, 2002). Tuto myšlenku podporuje i Nakonečný (2000), který říká, že když je člověk ve stavu úzkosti, a vzteku, ve stavech nebo deprese a smutku se jeho myšlení zužuje. Na druhou stranu pozitivní emoce napomáhají k efektivnímu řešení úkolů (Erez a Isenová, 2002), třídění myšlenek (Kaufmann a Vosburg, 2002).

Změny, které v nás vyvolává prožívání emocí se nevztahují jenom na změny nervové soustavy, ale jsou rovněž spojeny s fyziologickými reakcemi organismu. Naše emoční stavy jsou kombinací fyziologického vzrušení, psychologického hodnocení a subjektivní zkušenosti. Emoce v nás neustále proudí, protože narážíme na nové životní situace, které se pokaždé mění, vytváříme nové informace, jejichž význam je potřeba subjektivně posoudit (Lazarus, 1991). Obecně vnímáme emoce jako subjektivní afektivní stavy, které jsou poměrně intenzivní a proměnlivé a které se vyskytuje jako reakce na něco, co zažíváme. Emoce jsou definovány jako pocity různé povahy, které vyjadřují vztah jedince k aktuálním událostem a situacím vnějšího prostředí a které v něm provokují v různé míře fyzickou aktivaci, což ho připravuje k jednání (Slaměník, 2011). Podle Nakonečného (2000) emoce vznikly jako adaptivní reakce na významné



životní situace, resp. zhodnocení situace spojené s aktivací organismu potřebné k vynaložení účelného chování. Atkinsonová (2003) uvádí, že emoce v sobě zahrnuje šest komponent, kterými jsou subjektivní prožitek, kognitivní hodnocení, exprese emocí, fyziologické změny v organismu, subjektivní interpretace emocí a tendence k jednání.

Nakonečný (2000) vymezuje tři základní funkce emoce: intrapersonální, sociální a vývojovou. Emoce hrají důležitou roli v každodenním životě jedince, vznikají v rámci nebo jako reakce na sociální interakce, napomáhají j udržování, regulaci užívání různých sociálních vztahů. Buunk a Schaufeli (1999) říkají, že jednou z hlavní sociální funkcí emocí je monitorovat a regulovat reciprocitu v rámci sociálních interakcí podle morálních norem a hodnot, na základě kterých je hodnoceno chování lidí kolem nás (in Slaměník, 2001).

V rámci vymezení konceptu emoce byla rozpracována celá škála teorií jako například teorie primárních emocí (Ekman, 1972), přístupy orientované na význam emocí (Ortony, Clore, Collins, 1988), teorie zhodnocení (Arnold, 1960) a kognitivní komponentové modely (Scherer, 2005). Každá z těchto teorií se zaměřuje na různé aspekty emočního prožívání. S ohledem na cíle našeho výzkumu, který bude proveden a popsán v empirické části této bakalářské práce, bude naše pozornost věnována především kognitivním teoriím emocí, které byly předmětem zkoumání mnoha autorů (A. Beck, R. Lazarus, M. Eysenck, R. B. Zajonc).

Kognitivní teorie emocí jsou založeny na jednom důležitém předpokladu. Vycházejí z domněnky, že emoce vznikají v důsledku vlivu určité sekvence události a hodnocení jedincem významu této události. V rámci této teorie je určujícím právě to, jak člověk vyhodnotí podnět, který na něj působí. Naproti tomu v rámci nekognitivní teorie se zdůrazňuje automatická odpověď na vnímaný stimul, tj. emoční odpověď je čistě reflexní povahy, automatická a neuvědomovaná.

Kognitivní model emocí (Mesquite a Frijda, 1992) zahrnuje sedm následujících komponent:

- podnětová událost (antecedent event) - výskytu emocí předchází nějaká událost, která je pro jedince relevantní;

- kódování události (event coding) - kategorizace a zařazení události do rámce, který je pro jedince přijatelný a smysluplný;
- zhodnocení události (appraisal) - kódované události jsou zhodnoceny s ohledem na subjektivní vyladění a možnosti jejího zvládnání;
- fyziologická reakce (physiological reaction pattern) - emoce zahrnuje vzorec fyziologických změn, které jsou reflektovány jako stereotypní a jako takové přispívají k emoční zkušenosti;
- připravenost k jednání (action readiness);
- emoční chování (emotion behavior) - připravenost k jednání se transformuje v afektivně laděné chování, které vychází ze subjektivního repertoáru jedince;
- emoční regulace (regulation) - regulace může ovlivnit všechny zbývající komponenty emoce od okamžiku reflexe podnětové události (in Poláčková Šolcová, 2018).

## 1.2 Vymezení konceptu regulace emocí

V této podkapitole nastiňujeme základní přehled teorií regulace emocí, funkce, způsoby a význam pro psychologický vývoj každého jedince.

Každý den člověk zažívá spoustu silných emocí; práce s emocemi zahrnuje procesy, které ovlivňují emoční expresivitu, vnímání a regulaci emocí. V průběhu posledních desetiletí se začalo zdůrazňovat, jak je pro zdravý psychický vývoj jedince nutné naučit se své emoce regulovat (Southam-Gerow & Kendall, 2002). Avšak Iva Poláčková Šolcová (2018) ve své knize zdůrazňuje, že v rámci vymezení konceptu regulace emocí je podstatné si všimnout několika zásadních bodů. Za první, že na emoce je stále více nahlíženo jako na protektivní, zachovávající život, definující kvalitu života a zdraví. Za druhé autorka zdůrazňuje, že v psychologii není regulací emocí myšlena kontrola emocí ve smyslu schopnosti ovládat se nebo neprojevovat emoce, ale že regulace emoce je proces “zpracovávání” emocí, automatická či cílená práce s

emocemi. To znamená, že obecně psychologie vnímá regulaci emocí jako transformaci destruktivních emocí v konstruktivní, což přispívá produktivní realizaci současných nebo budoucích aktivit a komunikace.

Už od dob Platónových se nejvýznamnější myslitelé své doby hledali odpověď na otázku, jak člověk musí své emoce ovládnout a a regulovat tak, aby zachranil chladný rozum. O studium emočních procesů jako psychologických konstruktů nebyl moc zájem donedávna. Nicméně od konce 19.století psychologie se na téma afektivních procesů začíná dívat se zvláštním zájmem. Tak například koncept regulace emocí se objevuje už v pracích slavného Sigmunda Freuda, který předpokládal, že potlačování silných negativních prožitků může vést k patologickému chování a může vyvolat u člověka depresi až hysterii. Freud vycházel z předpokladu, že jedinec disponujeme širokou škálou obranných mechanismů pro udržování a obnovování rovnovážného stavu. Podstata fungování obranných mechanismů spočívá v tom, že pracuje na úrovni nevědomí, zkreslují a popírají realitu, což napomáhá jedinci zbavit se nepříjemných pocitů spojených s frustrující situací.

V 60. letech do popředí zájmu o regulaci emocí vstupuje koncept stresu a způsoby jejich zvládnání, který rozpracovával Lazarus a definoval jako coping (Lazarus, 1991).

Od té doby téma emoce a jejich regulace lze považovat za jedné z nejvýznamnějších témat na poli psychologii. Každý rok vzniká velké množství odborné literatury a výzkumu, které se snaží ještě blíže nastínit a přesněji vymezit tyto koncepty.

Vraťme se ale k samotnému pojmu regulace emocí. Jak jsme již zmínili problematika regulace emocí je ve dnešní psychologii široce pokrytá, ale definice pojmu regulace emocí a způsobů regulace emočního procesu mají rozptýlenou a nesystematickou povahu a postrádají přesnější vymezení, stejně jako pojetí emocí samotných. V podstatě většina studií byla soustředěna na zkoumání obranných mechanismů (Freud, 1926/1959), stresu a copingu (Lazarus, 1966), attachmentu (Bowlby, 1969), seberegulace (Mischel, 1996). Stále odborníci rozebírají problém regulace emocí ve svých výzkumech, což upozorňuje na význam tohoto téma pro současnou psychologii (Koole, 2009; Tamir, 2011.).

Emoční regulace lze chápat jako schopnost reagovat na životní události sociálně přijatelným způsobem, zahrnuje proces pozorování, hodnocení a modifikace emočních reakcí (Thompson, 2004), které mají za následek zesílení a zeslabení emocí (Gross, 2002). Regulace emocí patří k procesům samoregulace.

Naproti tomu emoční dysregulace lze definovat jako proces, při němž člověk navzdory vlastnímu úsilí není schopen ovlivnit své emoční zážitky a regulovat je v rozmanitých životních situacích (Jazaieri, Urry a Gross, 2013). Dysregulace emocí také může vést k úzkostným poruchám (Gross and Thompson, 2007).

Současnou dominující koncepcí regulace emocí je Grossova koncepce, která vysvětluje, že regulace emoce je komplexní proces, zahrnující mnoho dalších heterogenních procesů, které jsou automatické nebo kontrolované, vědomé i nevědomé a ovlivňují změny v chování, prožívání a fyziologii (Gross, Thompson, 2011).

Gross a Thompson (2007) definují regulaci emocí jako cílesměrný proces, úzce spjatý s motivací, který ovlivňuje trvání, intenzitu a typ subjektivně prožívané emoce.

Eisenbergová et. al. (2000) popisuje emoční regulaci jako proces iniciování, udržování, přizpůsobování nebo změny výskytu, intenzity a trvání vnitřních citových stavů a fyziologických procesů spojených s emocemi, často sloužících k dosažení cílů jedince.

Stuchlíková (2002) předpokládá 5 charakteristik, které se často vyskytují při definování procesu emoční regulace. Autorka uvádí, že:

- regulace znamená zvyšování, snižování či udržování intenzity emočních stavů;
- regulace emocí jednotlivých konkrétních emocí variuje;
- regulace emocí je především regulací vnitřní, ačkoliv některé přístupy zahrnují pod regulaci i regulaci emocí jiných lidí;
- regulace emoce může být vědomá a nevědomá;
- nelze jednoznačně stanovit, je-li regulace emocí dobrá nebo špatná.

Cicchetti, Ganiban a Barnett (1991) se domnívají, že součástí procesu regulace emocí jsou vnitřní a vnější faktory, s jejichž pomocí je emoční aktivace přeměřování kontrolována, modulována či modifikována s cílem umožnit jedinci adaptivně fungovat v situacích, které emoce vzbuzují.

Důležitým je na tomto místě zmínit, že regulace emocí je nemožná bez jejich emočního uvědomění. V psychologii koncepty emočního uvědomění a regulace emocí často jsou rozebírané jako vzájemně doplňující psychologické koncepty. Před tím, než člověk zhodnotí událost jako příjemnou nebo nepříjemnou, řešitelnou nebo neřešitelnou a bude ji snažit adaptivně nebo maladaptivně regulovat skrze kognitivní a behaviorální procesy, musí si nejprve identifikovat emoce, které aktuálně zažívá. Mnoho autorů se shodují na tom, že uvědomění si vlastních emocí je zásadní pro adaptivní regulace emocí (Gullone & Taffe, 2012; Thompson & Calkins, 1996). Předpokládá se, že člověk který nemůže identifikovat co a jak cítí, není schopen pak použít adaptivní strategie emoční regulace (Eastabrook, Flynn a Hollenstein, 2014). Na tomto místě můžeme podtrhnout, že v závislosti na míře uvědomění svých emocí člověk vybírá adaptivní nebo maladaptivní strategie pro regulace emocí. Například, potlačení, které teoretici zařazují do skupiny maladaptivních strategií neřeší do hloubky vlastní emoční reakce, nepřemýšlí o nich, přistoupí ke svým pocitům pasivně a nevyžaduje tak uvědomění vlastních prožitků (Subic-Wrana et al., 2014). Naproti tomu, ruminace jako adaptivní kognitivní strategie se zaměřují na povahu emocí, snaží se pochopit jejich podstatu a čím byly způsobeny. Tak schopnost pojmenovávat emoce je považována za rozhodující při uspořádání, integrování, reflektování emočního prožívání jedince a plánování strategie regulace emocí (Greenberg, Kusche a Speltz, 1990).

Schopnost emoční regulace, tj. řízení emočních reakcí, je součástí konceptu emoční inteligence, která je výrazem schopnosti identifikovat a porozumět emocím a využívat toto chápání k řízení chování a vztahů s lidmi (Mayer, Salovey, 1997; Golman, 2009). Goleman psychologický konstrukt emoční inteligence definuje schopnost člověka vnímat a rozpoznávat vlastní emoce a emoce jiných lidí, motivovat sám sebe, porozumět emocím ostatních (empatie),

ovladat emoce (Goleman, 1997). K poslední složce struktury emoční inteligence autor přidává, že ovládat své emoce v žádném případě neznamená je neprojevoval, ale pracovat např. s emocemi opravdového utrpení tak, aby jedince zcela nepohlcovaly (Goleman, 1997). V současné době předmětem mnoha výzkumů je otázka, zda jsou způsoby strategií emoční regulace spojeny nebo ovlivněny schopnosti emoční inteligence. Lze předpokládat, že jednotlivec projevuje “inteligentní” regulaci emocí, pokud je schopen používat strategie emoční regulace, tak aby jako výsledek splňovaly jeho cíle a zájmy (Mayer a Salovey, 1995). Jinými slovy, emocionálně inteligentní jednotlivci jsou ti, kteří pečlivě zkoumají kontext, než se rozhodnou, zda a jak mají regulovat své emoce. Ačkoliv například šéf, který kontroluje svůj hněv ve snaze přinutit své podřízené pracovat přesčas se považuje za manipulativního, nikoliv emocionálně inteligentního člověka. Je tomu tak proto, že jeho emocionální chování zhorší jeho sociální adaptaci v dlouhodobě perspektivě (Gross et al., 2015).

Je pozoruhodné, že osoby s vyšším stupněm emoční inteligence se oproti vlastním vstevníkům nesnažejí vyhýbat situacím, které by mohly vyvolat nepříjemné pocity. Studie potvrzují hypotézu, že tyto jedinci používají preventivní strategie mnohem v menší míře (Gerits et al., 2004; in Gross et al., 2015). Gross a kolegy (2015) předpokládají, že to se stává kvůli tomu, že mnoho situací způsobující negativní emoce v krátkodobé perspektivě pak mají v dlouhodobě perspektivě prospěch. Experimentální výzkumy podporují myšlenku, že osoby s vyšší emoční inteligencí mají větší sklon ke konfrontaci proti negativním a nepříznivým událostem, než k útěku.

**Cíle a funkce** regulace emocí lze shrnout do následujících bodů.

- ovlivnit dynamiku každé emoce tak, aby vznikly adaptivní reakce na prostředí (Gross, Ochsner, 2002);
- vyhnout se nepříjemným situacím nebo nebo se přiblížit příjemným (Rothermund et. al., 2008 in Poláčková Šolcová, 2012);
- zajistit určitý řád v sociálních interakcích (Poláčková Šolcová, 2018);

Regulace emocí je vnímána jako proces interakce faktorů dědičnosti a vrozenosti s faktory prostředí a kulturní výchovy (Poláčková Šolcová, 2018). Tento proces je těsně spjat s osobnostními vlastnostmi člověka. Někteří autoři považují regulaci emocí za schopnost (Diamond, 1990; Kopp, 1989), jiní za součást temperamentu (Rothbart et. al., 1992). Proces emoční regulace ovlivňují také aktuální životní zkušenosti, životní kontext a momentální situace jedince (Gross, 2002). Důležitou charakteristikou regulace emocí je, že tento proces je nevědomý, automatický. Výzkumníci upozorňují, že regulace emocí se uskutečňuje bez vědomého zpracovávání a všímavosti, a to v rovině neuvědomovaných psychických, fyziologických a sociálních procesů (Gyurak et al., 2011).

Člověk se v rámci svého celoživotního vývoje učí interpretovat emoce, projevovat je, pracovat s nimi a různými způsoby je regulovat. S měnící se etapou života člověk mění i své schopnosti postihovat emoční zkušenost (Thompson, 2006; in Poláčková Šolcová, 2018). Emoce se u jedince rozvíjejí už od dětství a s věkem dochází k větší diferenciaci pozitivních a negativních stavů (Thompson, 2006).

Není jednoduché odpovědět na otázku, zda emoční regulace je užitečnou pro zdraví člověka nebo ne. Stuchlíková (2002) zmiňuje, že nadbytečná emoční regulace jako například silná regulace pocitu viny může být spojena s pozdějším prožíváním paranoidních nebo sociopatických stavů. Kvalita regulace emocí od dětství předpokládá duševní a tělesné zdraví v pozdějším věku (Rothbart, 1981; Slaměník, 2011), zatímco nízká schopnost emoční regulace může vést k psychopatologickému chování (Fox, Calkins, 2003). V rámci psychosomatické medicíny téma vlivu emoční regulace na fyzické zdraví člověka zaujímá centrální postavení. Zejména se zdůrazňuje ničivý dopad regulace emocí na zdraví jedince. Podle některých výzkumů může chronické potlačení smutku a pláče vést k respiračním onemocněním jako například astma (Alexander, 1950); chronická inhibice pocitu hněvu je vnímána jako příčina kardiovaskulárních onemocnění jako hypertenze. Navíc některé studie ukazují, že neprojev emocí může vést k procesu vynošení rakoviny (Gross, 1989; Spiegel, Bloom, Kraemer &

Gottheil, 1989). Společným pro všechny popsané hypotézy je myšlenka, že inhibice emocí vede k akutnímu zvýšení fyziologických odpovědí, které mohou dlouhodobě poškodit organismus jedince (Krantz & Manuck, 1984).

Důležité je upozornit, že odborníci rozlišují regulaci jak pozitivních, tak i negativních emocí. V souvislosti s regulací negativních emocí lze zmínit konstrukt **copingu**, který se soustřeďuje především na zvládnání stresových situací a s tím spojených negativních emocí. Stres lze charakterizovat jako negativní emocionální zážitek, který doprovází biochemické, fyziologické, kognitivní a behaviorální změny (Nakonečný, 1998). Je to vnitřní stav člověka, který je něčím ohrožován nebo toto ohrožení očekává a předpokládá, že jeho obranné mechanismy proti těmto nepříznivým vlivům je nedostatečná (Křivohlavý, 2004). Je-li jedinec vystaven stresové situaci, která v něm vyvolává vnitřní napětí, bude se snažit tohoto nepříjemného pocitu zbavit. K tomu slouží regulační metody, které člověku vystavenému psychicky náročným situacím zajišťují pocit vyrovnanosti a duševní harmonie. Tyto regulační metody jsou v psychologické literatuře často nazývány copingovými strategiemi. Lze také rozlišovat mezi copingovými strategiemi a copingovými styly. Copingové styly lze definovat jako obecné tendence člověka zvládat zátěžové situace, které jsou charakteristickými rysy osobnosti. Copingové strategie jsou způsoby přístupu ke zvládnání stresu (Křivohlavý, 2004).

Lazarus a Folkman (1984) definují coping jako kognitivní a behaviorální snahu o zvládnání vnějších a vnitřních zátěží, které jsou zhodnoceny jako náročné nebo překračující zdroje zvládnání. Blatný a Osecká (1998) popisují coping jako specifické vyjádření obecných sklonnů k určitému typu chování a prožívání, které se aktualizuje v situacích, které nesou vysoké nároky na adaptaci. Tak každý člověk má určité sklony k pro něj charakteristickému typu chování a prožívání, které se aktualizuje v situacích, k nimž je těžké se přizpůsobit. Zvolení konkrétních strategií záleží na primárním a sekundárním kognitivním zhodnocení problému. Při primárním zhodnocení osoba zjišťuje, zda je do problémové situace nějak zapletená, zda je v sázce nějaká věc, která se jí týká. Může se jednat o osobní hodnoty, cíle, závazky nebo přesvědčení. Sekundární zhodnocení se již týká promyšlení, jaké copingové strategie jsou jedinci k dispozici,



a které z nich nejlépe splní svůj účel (Lazarus & Folkman, 1984). Lazarus (1966) stanovil čtyři kategorie copingu:

- strategie apatie, která je propojená s pocity deprese, beznaděje, bezmoci;
- strategie vyhnutí se stresoru, která je doprovázena pocitem strachu;
- strategie útoku, která je doprovázena pocitem nebezpečí;
- strategie různých typů aktivit a nimi jsou posilování vlastních zdrojů a zdokonalování schopnosti boje se stresem.

Následně Folkman a Lazarus (1984) spojením těchto kategorií vymezily dvě skupiny copingu: zaměřené na problém (problem-focused) a zaměřené na emoce (emotion-focused). V tomto ohledu hraje významnou roli subjektivní rozhodování jedince. Ten si zvolí strategii zaměřené na problém v případě, že je problém podle něj řešitelný. Pokud se člověk rozhodne, že situace je neřešitelná a s tím se nedá nic dělat, zvolí si strategii zaměřenou na emoce. Strategie zaměřené na emoce mění samotnou interpretaci člověka, tj, to, jak o události uvažuje a jak na ni reaguje.

### 1.3 Strategie regulace emocí

V této kapitole rozebereme hlavní typy a druhy strategií regulace emocí, které jsou nedílnou součástí práce člověka s emocemi. Některé z těchto strategií budou podrobněji popsány v praktické části této bakalářské práce, protože byly použity jako model regulačních strategií pro náš empirický výzkum.

Jakým způsobem ale člověk může své emoce regulovat? Současná psychologie nedává jednoznačnou odpověď na otázku, jak člověk musí nakládat s emocemi, zda je lepší emoce projevovat nebo potlačovat. Nicméně se setkáváme s různými klasifikacemi toho, jak lze emoce

regulovat. Jak píše Poláčková Šolcová (2018) lze rozlišit 3 typy strategií regulace emočního procesu:

- **behaviorální**, které se zaměřují na expresivní komponenty emocí (potlačení posturálního nebo vokálního projevu, simulace výrazu v obličeji) nebo na zvládnutí prožívání emocí (sport, cvičení, relaxace, masáže, přejídání, alkohol, drogy);
- **kognitivní a motivační**, které se soustřeďují na změnu významu a přehodnocení afektivní situace nebo cílů jedince různými způsoby, nejčastěji prostřednictvím přerámování situace, hledání pozitiv nebo změn v pozornosti (zacílení, rozptýlení);
- **sociální**, které se projevují vyhledáváním přátel a sociální podpory;  
Důležité pro kontrolu emocí je i jejich uvědomění.

Podle Ekmana a Friesena (1969) popsali, že člověk může v rámci behaviorálního projevu, respektive výrazem v obličeji, v sociálních interakcích nakládat se svými emocemi následujícími způsoby:

- zesílení projevu emoce;
- zeslabení projevu emoce;
- potlačení a neutralizování;
- projev autenticky;
- maskování emocí jinou;
- klasifikace emocí (dodatečným projevem měníme význam emocí).

V odborné literatuře nacházíme dvojí přístup ke strategiím regulace emocí, vyjádřený v konsenzuálnímu modelu regulace emocí od Grosse (1998), kde zdůrazňuje dvě hlavní skupiny strategií emoční regulace (obr. 1):

Tzv. *antecedent-focused* (kognitivní strategie) regulační strategie jsou zaměřeny na spouštějící předpoklady emocí, tj. na mechanismy, které předcházejí výskytu a silnému prožívání emocí. To znamená, že pokud člověk ví, že bude vystaven nějaké emoční situaci, bude modifikovat situaci nebo přehodnocovat svůj postoj, aby se tato emoce nevyskytovala ve vysoké míře a neměla na člověka dezorganizující vliv. Druhou možností je *response-focused* (behaviorální strategie) strategie regulace emocí, která se využívá v situaci, kdy je jedinec už vystresovaný a musí si zvolit způsob, jak se zbavit emocí s tím spojené. Ta metoda se věnuje samotné reakci na již probíhající emoci.

V rámci této koncepce strategií regulace emocí lze vymezit také pět typů strategií emoční regulace v závislosti na tom, kterou složku emočního procesu ovlivňují:



**Obrázek 1 - Procesní model strategií emoční regulace Grosse**

Mezi strategie zaměřené na spouštěcí mechanismy patří výběr situace a její modifikace a přesměrování pozornosti. Strategie výběr situace (situation selection) znamená, že si člověk bude vybírat takové situace, v nichž bude zažívat požadované emoce (nebo takové situace, v nichž bude cítit emoce, které by nechtěl, což je méně pravděpodobnější). Modifikace situace (situation modification) se týká úsilí o přímou změnu situace tak, aby se změnil její emoční dopad na

jedince. To se týká například přibližování se, nebo naopak vyhýbání se určitým situacím a s tím spojenými emočními zážitky. Člověk také může přesměrovat svoji pozornost buď na emocionální aspekty situace nebo na situaci, která by pro něj neměla rozhodující význam. Strategie kognitivní změna (cognitive change) znamená, že člověk přehodnotí emoční význam situace tím, že se změní jeho myšlenky buď o dané situaci, nebo o jeho schopnostech situaci zvládnout. Modifikace reakce (response modulation) se týká ovlivňování behaviorálních nebo psychologických reakcí po tom, jak samotná reakce byla vyvolána. Například člověk může skrývat od jiné osoby své emoce tím, že brání emocionálnímu chování (verbálním a obličejovým), které typicky doprovází emoce.

Kognitivní regulace se týká vědomého kognitivního způsobu zpracování informací (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Thompson, 1991). Při kognitivní kontrole emocí je důraz kladen na modifikaci myšlenek expresivních výrazu, přesvědčení, postojů a pohledů na zátěžové situace a problémy. Kognitivní procesy tak pomáhají člověku regulovat emoce tak, aby nebyl nimi zahlcen (N. Garnefski, V. Kraaij, & P. Spinhoven, 2002). Jde o myšlenkové zpracovávání emočních prožitků (zejména negativních a stresových) člověka a jejich zvládnutí. Například Lazarus rozvinul teorii **kognitivního zhodnocení**. Na základě výsledků vlastních výzkumů se domníval, že prostřednictvím kognitivního zhodnocení uvažujeme o situaci jako pozitivní, negativní nebo neutrální. Zhodnocení startuje emoční proces a změny ve fyziologických, behaviorálních, prožitkových a dalších komponentech emoční reakce. Emoce tedy nejsou reakcí na stimul, ale na zhodnocení významu stimulu jedincem v určitém jeho nastavení, v kontextu situací, ve kterých se aktuálně nachází (Lazarus, Folkman, 1984.). Autor rozlišoval dvě fáze myšlenkového zpracovávání:

- primární zhodnocení, při němž člověk vychází ze subjektivního pocitu toho, zda situace má pro něj závažný význam a do jaké míry představuje nebezpečí;
- sekundární zhodnocení, při němž probíhá objektivní ocenění vlastních zdrojů pro zvládnutí dané situace;

- proces přehodnocení, který je výsledkem dvou předchozích fází. Při tom člověk může.

Obecně způsoby regulace emocí můžeme rozdělit do dvou základních skupin: inhibice, mezi níž patří například potlačení, suprese, a represe emocí, a exprese emocí ve smyslu projevu toho, co cítím ve skutečnosti. Autoři rozlišují celé škály metod emoční regulace, mezi něž patří **potlačení** a kognitivní **přehodnocení** emocí, které podle Grosse představují dvě hlavní třídy v kontextu regulace emocí. Mezi další procesy lze zahrnout **ruminaci** a **represe** (vytěsnění).

Následující odstavce se věnují popisu jednotlivých strategií regulace emočního procesu, neboť právě s nimi budu pracovat v empirické části této práce.

V posledních desetiletích byla provedena řada výzkumných šetření, jejichž centrem bylo potlačení emocí, buď pozitivních nebo negativních (Greer, Morris, 1975; Derogatis, Abeloff, Melisarotos, 1979). **Potlačení** emočního expresivního chování lze chápat jako užívání mechanismů, které vedou k poklesu pocitů. Je to “obranný mechanismus vědomého, dobrovolného přesunu nepřijatelného chování, myšlenek, přání a impulzů z vědomí na jeho okraj” (Hartl, Hartlová, 2000). Výsledky různorodých studií ukazují, že jedinci, kteří se vyznačují tendencí k potlačení emocí, trpí nemocemi. Již Freud ve svých pracích zdůrazňoval vliv negativních emocí na výskyt depresí a psychických poruch. V současné době tyto předpoklady leží v jádru psychosomatických teorií.

Odborníci vymezili také osobnostní typy chování spojené s potlačováním silných negativních emocí:

- **typ A** se vyznačuje netrpělivou stísněnou agresivitou, potlačováním negativních emocí, zvláště zlosti, a tendencí k hostilitě, v důsledku čeho odborníci tvrdí, že mají větší tendenci ke vzniku kardiovaskulárních onemocnění. Osoby často prožívají okamžiky, v nichž je ohrožena jejich kontrola nad situací s intenzivnějším psychofyzilogickým a neuroendokrinním doprovodem.

- pro chování **typu C** je charakteristický sklon k popírání potlačování emoční reakce, vyhýbání se konfliktům, tendence k uplatňování obranných mechanismů potlačení a popření (Temoshok, Dreher, 1992). Baltrusch, Strangel a Titze (1991) se zmiňují také o patologické příjemnosti a přísné kontrole emocí až antiemocionalitě. Lidé tohoto typu jsou si vědomi svých negativních emocí, ale odsouvají je ve snaze zachovat sociální příjemnost a klid (Šolcová, Kebza, 2006; in Poláčková Šolcová, 2018). V důsledku toho u osobnosti s tímto typem chování existuje riziko vzniku rakoviny.
- lidé s chováním **typu D** mají tendenci k prožívání negativních emocí a k potlačování jejich exprese. Pedersen a Denollet (2003) ve své studii ukázaly, že osobnosti s tímto typem chování jsou vystaveny riziku kardiovaskulárního onemocnění.

**Ruminací** rozumíme nadměrné přemýšlení a uvažování o vlastních emocích. Kuhl ji pojímá jako “sebeochraňující možnost objevit nějaké skryté důvody, proč nejlepší možná, ale nerealizovaná akce být realizovaná nemohla” (Stuchlíková, 2002). Je chápána jako strategie, která vzniká jako reakce na stres, problémy a požadavky v okolí a spočívá v neustálém negativně laděném opakování příčin a následků potíží (Nolen-Hoeksema, 1991).

**Represe** nebo vytěsnění se uskutečňuje, když se člověk chce nevědomě zbavit ohrožujících prožitků. V psychologickém slovníku je proces represe definován jako “neuvědomované odsunutí nepřijatelných, traumatizovaných zážitků do nevědomí, čímž dochází k odstranění úzkosti a pudového napětí, vytěsněný zážitek pak v nevědomí dále působí jako skrytý motiv, projevuje se chybnými výkony a neurotickými příznaky” (Hartl, Hartlová, 2000).

Proces **přehodnocení** spočívá v modifikaci hodnocení té či oné situace, hlavně jejího významu pro jedince. Hlavní myšlenkou této strategie je, že, dojde-li k přehodnocení situace, následně se změní i samotná reakce člověka na ni.

Velmi známým a často citovaným modelem kognitivních strategií regulace emocí je model představený v práci věnované zvládání životních situací a s tím spojených regulačních mechanismů (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001). Garnefski, Kraaij a Spinhoven identifikovali 9 konceptuálně odlišných kognitivních strategií pro regulaci emocí, které jsme již

zmiňovali v předchozí kapitole. Tyto strategie mohou být rozděleny do dvou typů: **adaptivní** strategie a **maladaptivní** strategie.

<b>Adaptivní strategie</b>	<b>Maladaptivní strategie</b>
akceptace	sebeobviňování
pozitivní přehodnocení	ruminace
plánování	katastrofizace
zaměření na pozitiva	obviňování ostatních
uvedení do perspektivy	

Přičemž autoři tohoto modelu kognitivních regulačních strategií, který bude sloužit jako teoretický základ pro budoucí výzkum, předpokládají, že adaptivní strategie jsou podmínkou psychologické pohody a úspěšného fungování jedince (D. Cicchetti, B. P. Ackerman, & C.E. Izard, 1995). Lidé, kteří používají adaptivní metody kontroly emocí vypovídají o menším počtu emočních problémů jako deprese a úzkost), než ti, kteří používají maladaptivní strategie (N. Garnefski, V. Kraaij, & P. Spinhoven, 2001, 2002).

U Grosse (1998, in Slaměnik, 2011) také najdeme další způsob emoční regulace a tím je sociální srovnávání směrem dolů. Při tom jedinec sám sebe srovnává s méně šťastnou osobou a tím zmírňuje vlastní negativní emoce. Dále jsou za součást emoční regulace považovány procesy, kdy se člověk snaží vyhnout nebo vyhledat určité situace, lidi, místa. Slaměnik (2011) zdůrazňuje, že v tomto případě emoce splňují motivační funkci a řídí chování člověka. Jedním ze způsobů regulace emoce je také přesměrování pozornosti s cílem vyhnout se nepříjemným pocitům pomocí věnování pozornosti neemočním a neutrálním situacím (Gross, 1998).

Ve skutečnosti existují některé proměnné, jejichž existence může ovlivnit proces zvládnání zátěžových situací nebo proces regulace emocí během tohoto zvládnání. Těmi jsou:

- osobní zdroje - interpersonální způsobilosti, struktury osobnosti, reaktivita, úzkostlivost
- prostředí - soubor mezilidských personálních vztahů jedince, kteří jsou základem jeho sociálního kapitálu a může zabezpečit praktickou pomoc nebo pozitivní citový svazek a morální podporu;
- kontext - osobní kondice jedince, vnější podmínky, subjektivní percepce stresové situace, je-li situace považována za výzvu nebo hrozbu, byla očekávána nebo neočekávána, je zvládnutelná nebo nezvládnutelná (Medved'ová, 1996).

#### 1.4 Sociální a kulturní determinanty regulace emocí

Regulace emoce je součástí socializačního procesu. Důležitou roli má sociální prostředí, na což upozorňuje také vývojový přístup k regulaci emocí. Velká pozornost je věnována regulaci emocí v kontextu vývoje jedince. Dítě se učí kontrolovat své emoce prostřednictvím pečujících osob, které mu pomáhají svým pocitům porozumět, popsat je a vyjadřovat náležitým způsobem. Navíc psychologové předpokládají, že i u šestiletého dítěte už je zformovaný repertoár strategií emoční regulace. Tak je emoční komplexita dítěte závislá na emoční komplexitě jeho rodičů, což zásadně ovlivňuje schopnost jedince se svými emocemi nakladat.

Přestože jedinec se při regulaci emocí řídí vlastními zájmy, kultura prostřednictvím určitých pravidel, specifických vzorů, týkajících se emočních procesů, vytváří pro člověka určité rámce pro jeho jednání. Kultura a společenský život má vliv na psychologický vývoj každého jedince, během něhož zažívá různé emoce a hlavně se učí emoční komplexitě. Autoři často upozorňují na to, že gender je kulturně a sociálně podmíněným konceptem. V rámci socializačního procesu a primární socializace jsou naše emoce modifikovány tak, aby vyhovovaly kulturním a sociálním hodnotám. Jinak řečeno kultura tvoří pro člověka určité vzorce chování, které by člověk musel



dodržovat. Společnost a kultura jakožto dynamický systém sdílených a z generace na generaci předávaných představ a praxí ovlivňuje zásadním způsobem to, co cítíme, jak tomu rozumíme a jak se chováme, podněcuje či inhibuje prožitek a projev konkrétních emocí a určuje, jaké emoce a jejich prožívání či projev jsou v těch kterých situacích sankcionovány (Markus, Kitayama, 1991, 2001; Mesquita, Frijda, 1992; in Poláčková Šolcová). Exprese emocí v souladu s genderovými stereotypy byly odborníky zaznamenány u dětí už v předškolním věku. Birnbaum, Nosanchuk a Croll (1980) ve své studii zjistili, že dítě se snaží vyjadřovat své emoce “správným” způsobem pro ukazování sociální kompetence. Dítě si podvědomě uvědomuje, že jeho způsob projevu a nakládání s emocemi má významný vliv na zahájení, usnadnění a udržování sociálních vztahů (Campos, Mumme, Kermoian & Campos, 1994). Dítě se už od narození učí pravidlům, jak emocím takovou podobu, aby byly v souladu s kulturně předepsanými normami. Například Ekman a Friesen (1975) tomu říkají “*display rules*”, podle nichž člověk konstruuje afektivní projevy. Tak se kultura zapojuje do procesů spojených s tím, jak člověk emoce reguluje, rozumí konkrétním situacím jako afektivním, ovlivňuje, jak jedinec emoční prožitky zpracovává (Poláčková Šolcová, 2018). Navíc autoři podtrhávají, že společenský život individua v rámci určité kultury vytváří různé životní podmínky a situace a tím generuje specifické potřeby a city, například příslušníci různých kulturních prostředí se učí bát a radovat z různých věcí (Nakonečný, 2000; Slaměník, 2011).

Z výzkumů vyplývá, že emoční regulace, způsob vyjadřování, míra exprese, rozpoznávání emocí jsou determinantou mezikulturních rozdílů v průběhu afektivních procesů (Mesquita, Frijda, 1992). V rámci společnosti jsou lidé nejčastěji záměrně vystaveni situacím a s ním spojenými žádoucími emocemi, které jsou ve shodě s kulturními normami. Naopak kultura se snaží omezit počet situací, které by byly v rozporu s nimi.

Jak je vidět, regulace emoce je proces, kterému se člověk učí v jednotlivých fázích života, na čemž se podílí sociální prostředí, které ho obklopuje. Někteří výzkumníci ale zdůrazňují i geneticky vrozené faktory, které mají vliv na míru a podobu vyjadřování emocí (Rothbart, 2007; in Poláčková Šolcová, 2018). Tak například emoční exprese může být ovlivněna tzv. dispoziční

emoční expresivitou, která je stálou osobnostní charakteristikou člověka (Kennedy-Moore & Watson, 1999). V tomto případě člověk už nepřemýšlí o možnosti nakládání s emocemi, tento proces je automatický a nevědomý.

## 2. EMOCE A JEJICH REGULACE U MUŽŮ A ŽEN

V předchozí kapitole jsme se pozastavili nad definicemi emocí, regulačních strategií. Tato kapitola se bude věnovat emocionalitě mužů a žen a stereotypům spojeným s genderovou identitou.

S ohledem na situační kontext člověk používá různé strategie regulace emocí, avšak některé z nich převládají nad jinými, což tvoří individuální styl kognitivní regulace emocí každého jedince. V posledním desetiletí se odborníci zamýšlí nad otázkou, zda v oblasti regulace emocí existují genderové rozdíly.

Každý z nás bezpochyby má představu o tom, jak by musela vypadat femininní žena a maskulinní muž. Tyto představy jsou jádrem **genderových stereotypů**. Tato kapitola se věnuje zvláště genderovým stereotypům v pojmání afektivních procesů a jejich regulace.

### 2.1 Specifika emoční exprese u mužů a žen

Struktura, povaha, prožívání emocí je pro každého člověka individuální: někteří mají větší tendenci cítit hněv, než radost, u někoho egoismus převládá nad altruismem, špatná nálada nad dobrou, optimismus nad pesimismem atd. Tyto individuální osobnostní projevy emocí jsou označovány pojmem **emocionalita** anebo **afektivita**. Obecně chápeme emocionalitu jako indikátor toho, nakolik je člověk citlivý vůči různým podnětům, zda je impulzivní nebo naopak klidný. Je to míra stability, četnosti a intenzity prožitků a projevů pozitivních, neutrálních nebo negativních emocí vůči svému okolí (Poláčková Šolcová, 2018). Už daleko před tím odborníci diferencovali základní typy temperamentu, jejichž rozlišujícími znaky jsou dynamika výskytu a intenzita emočního stavu. V odborné zahraniční literatuře je emocionalita chápána jako emoční citlivost (vnímavost člověkem emociogenních situací) a reaktivita (schopnost reakce). V psychologickém slovníku nacházíme definici Hartle a Hartlové, že emocionalita je “citový

doprovod a součást prožívání člověka nebo relativně trvalá součást vztahu člověka k okolí a k sobě samému, projevující se fyziologickými změnami, mimikou atd". (Hartl, Hartlová, 2000). P. Fraisse (in Nakonečný, 2000) zdůrazňuje, že emocionalita může v podstatě být "slabá nebo silná, ale obvykle se hovoří o emocionalitě jen v souvislosti s charakterizováním osob, u kterých se emotivní reakce projevuje silněji a častěji než u ostatních". Tímto způsobem je na emocionalitu nahlíženo jako na vlastnost, která charakterizuje obsah, povahu, dynamiku a kvalitu emocí a pocitů jedince. Vedle pojmu emotionality autoři také často zmiňují pojem reaktivity, na který je nahlíženo jako na okamžitost reakce, reakční práh a intenzitu reakce na senzomotorickou stimulaci (Rothbart, Derryberry, 1981; in Poláčková Šolcová, 2018).

V literatuře se zdůrazňuje vysoká emocionální citlivost a emocionální nestabilita žen. Karen Horneyová (2004) předpokládá, že v souladu s roztříděním sociálních rolí se zformovala určitá představa žen jako infantilních bytostí, které se řídí výjimečně emocemi. Expresí konzistentních emocí u mužů a žen je ovlivněna kontextuálními faktory, a to ve smyslu okamžitého sociálního kontextu nebo ve smyslu širšího kulturního kontextu. Mnozí psychologové tvrdí, že rozdíly v emoční expresivitě mužů a žen jsou spojeny zejména s jejich výchovou. Představy o mužskosti a ženskosti také zásadním způsobem ovlivňuje kultura. Na poli psychologie existuje mnoho studií zabývajících se genderovými determinantami emocí a specifikou emotionality u mužů a žen. Výzkumy ukazují, že přesvědčení žen a mužů o emocích jsou konstruovány tak, aby odpovídaly jejich sociálním rolím (Barrett et al., 1998). E. Maccoby, C. Jacklin (1974) na základě analýzy řady experimentálních výzkumů došli k závěru, že v prvních letech života frekvence a doba trvání negativních emočních prožitků u mužů a žen nemá významný rozdíl, ale s věkem jejich frekvence a intenzita stoupá u chlapců, zatímco u dívek ubývá. Autoři vysvětlují tento fenomén tím, že dívky, přestože mají stejnou tendenci k agresi, jako chlapci se bojí být trestány za její projev, zatímco okolí toleruje agresivní chování chlapců. Řada studií dále naznačuje, že vyskytující se rozdíly v emocích mužů a žen jsou založeny spíše na stereotypech a přesvědčení o emocích, než na skutečných rozdílech.

Existuje přesvědčení, že pro muže je stereotypně typická aktivita, agresivita, rozhodnost, snaha o konkurenci, racionalita, zatímco ženy se vyznačují především emocionalitou, pasivitou, konformitou. Tak lze usoudit, že emocionalita ve smyslu síly prožívaných emocí u mužů a žen je stejná, ale míra a způsob jejich vnějšího projevu se liší. Například často to co je slušné pro ženy (plakat, bát se, být sentimentální), je neslušným pro muže, a naopak projev hněvu a agrese je vnímáno jako pro ženy neslušné. Projev a interpretace emocí jsou důležitou součástí lidských vztahů a dosavadní studie poukazují na významné rozdíly v expresi emocí mezi muži a ženou. Výsledky dalších studií ukazují, že ženy mají tendenci diskutovat o emocionálních zkušenostech a jejich projevech (Thomas, 1996), jsou více ochotni odhalit ostatním svou emocionální stránku života (pravda, to se týká pouze komunikace se ženami nebo s mužem, se kterými je žena v blízkém vztahu) (Dindia, Allen, 1992). V sebeposuzovacích dotaznících ženy uvádějí, že jsou lepší v projevu emocí a prožívají emoce intenzivněji (Gross, John, 1998; Grossman, Wood, 1993). Ženy oproti mužům mají větší sklon lépe rozpoznávat a zpracovávat emoce jiných (McRae et al., 2008).

Manifestace emocí u mužů je už od dětství omezena vlivem rodičů. V návaznosti na to Levant (1995) zavedl pojem “omezené emocionality”, vyjadřující tendenci k omezení emočního projevu a nižší stupeň rozpoznání a schopnosti popisu vlastních emocí. Pro mnohé muže je obtížné projevovat svoje něžné city, oni mají strach z následků projevování emocí a mají potíže čelit zranitelnosti ostatních (Saurer, Eisler, 1990)

V rámci genderových psychologických odlišností je jedním ze zásadních rozdílů u mužů a žen reakce na stres. Dosavadní studie zdůrazňují význam genderu při vzniku stresu a naznačují, že ženy mají větší sklon k zažívání chronického stresu, než muži (Hogan, Carlson, & Dua, 2002; Ptacek, Smith, & Zanas, 1992). Nicméně ženy se při stresu snaží zachránit optimismus a nevnímají stres stejně jako muži (Sitz and Poche, 2006). Tato studie poukazuje také na tendenci žen vyhledávat sociální podporu, což může sloužit jako zachraňující faktor proti depresi a úzkostným poruchám. Genderové rozdíly byly také zjištěny v rámci rozmanitých studií, které se zabývají strategiemi pro zvládnání stresu (Matheny, Ashby & Cupp, 2005). Avšak některé

výzkumy tuto hypotézu nepotvrzují (Donaldson, Prinstein, Danorsky and spirits (2000; in Anbumalar et al., 2017).

Výsledky studií, které pro měření emocí používají jiné metody než posuzovací dotazníky (například pozorování nebo klinické hodnocení) také poukazují na rozdíly mužů a žen v zažívání každodenních negativních emocí (Seidlitz & Diener, 1998), ale není tomu tak vždycky (Barrett et al., 1998). V rámci mnoha experimentů bylo zjištěno, že ženy často reagují na negativní události s větší negativitou než muži (Chentsova-Dutton & Tsai, 2007; Grossman & Wood, 1993). Například během jednoho z výzkumů respondentům byly ukázány příjemné a nepříjemné obrázky (poškozená těla, fyzické násilí, mučení a mrtvá zvířata) a u žen byla sledována větší míra negativity (Gomez, Gunten, & Danuser, 2013). Kring and Gordon (1998) rovněž zjistili, že ženy reagují citlivěji na smutné filmy, vyjadřují silné pocity zármutku. Stejně se u ní projevují větší míra strachu při sledování hororů, než je tomu tak u mužů. Naproti tomu muži zažívají pocity štěstí ve větší míře při sledování veselých filmů s happy-endem. Některé výzkumníci naznačují, že u žen a mužů se při regulaci projevu nepříjemných pocitů aktivují různé části mozku (McRae et al., 2008).

## 2.2 Emoční regulace u mužů a žen

V západní kultuře se obecně věří, že ženy jsou emotivnější než muži. Očekává se, že ženy se více usmívají a projevují pocity smutku, strachu a viny, oproti tomu muži projevují emoce jenom pokud jde o projev fyzicky agresivního hněvu (Brody & Hall, 1993). Jussim, Milbourn a Nelson (1991), kteří používali telefonní rozhovory pro stanovení míry emoční expresivity a vnímání emoční expresivity u mužů a žen zjistili, že přestože ženy a muži předpokládají vyšší emoční expresivitu u žen, rozdíl v sebevnímání nebyl zjištěn.

Vraťme se ale k otázce regulace emocí z genderové perspektivy. Za poslední období se ústředním tématem mnoha studií stávají právě rozdíly mužů a žen v používání specifických

kognitivních strategií emoční regulace (Garnefski et al., 2004; Martin & Dahlen, 2005; Gross a John, 2003). Gross a John (2003) na základě výzkumu tvrdí, že muži častěji používají potlačení emocí jako regulační strategii než ženy. Garnefski et al. (2004) zjistil, že muži skórují výše na subškálách, odpovídajících za ruminaci, pozitivní zaměření a katastrofizaci. Navíc výsledky výzkumu ukazují, že používání ruminace jako strategie během stresových situací souvisí s nižší úrovní deprese, zatímco ti, kteří zažívají vyšší stupeň deprese používají katastrofizaci pro regulaci emocí. Naopak výsledky dalšího výzkumu Nolen-Hoeksema (1991) demonstrují, že ženy obecně mají ruminativní styl odezvy na stresové situace, často zesilují své pocity přemýšlením o nich. Také lze předpokládat, že bez ohledu na příčinu depresivní epizody (biologická nebo psychologická), ruminace jako strategie regulace emocí může být rozhodujícím faktorem pro vznik dlouhotrvajících strádání (Nolen-Hoeksema, 1987). Podle autora ruminace může narušit efektivní řešení daného problému a zahájení pozitivního chování (Nolen-Hoeksema, 1991). Bohužel, daný výzkum neposkytuje žádné informace o rozdílech mužů a žen v použití jiných regulačních strategií.

Navíc byl zkoumán dopad užívání konkrétního typu strategií, buď adaptivního nebo maladaptivního na zdraví člověka. Tak systematické využití maladaptivních strategií pro regulaci emocí může vést k rozvoji depresivních příznaků (Hilt & Nolen-Hoeksema, 2009; Silk, Steinberg a Morris, 2003). Deprese je přímo spojena se strategiemi ruminace, sebeobviňování a katastrofizace (maladaptivní strategie) a nepřímo souvisí se strategií pozitivního přehodnocení (adaptivní strategie) (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001; Garnefski & Kraaij, 2006; Garnefski, Boon, & Kraaij, 2003).

### 3. EMPIRICKÁ ČÁST

#### 3.1 Teoretické zakotvení

Otázka, zda existují genderové rozdíly v tendencích používat určité strategie emoční regulace byla důkladně zkoumána během posledních let.

Výsledky mnoha akademických výzkumů se s tím přesvědčením shodují a naznačují, že ženy jsou ve skutku více expresivním pohlavím ve smyslu projevu emocí (Brody & Hall, 2000). Vedle toho autoři rozlišují emoce, které jsou stereotypně typické pro určité pohlaví. Tak například štěstí, smutek a strach jsou více typickými pro ženy, zatímco se předpokládá, že pro muže je typická emoce hněvu (Kelly & Hutson - Comeaux, 1999). V rámci předchozích studií odborníci také zaznamenali, že ženy a muži se liší ve výběru strategií regulace emocí (Garnefski et al., 2004). Ženy mají větší sklon používat pasivní strategie pro regulaci emocí jako ruminace, zatímco muži nejčastěji své emoce potlačují nebo vyhýbají se jim (Tamres et al. 2002; in Nolen-Hoeksema, 2012). Navíc ženy častěji hledají sociální podporu, přehodnocují situaci, zaměřují se na řešení problému a snaží se událost přijmout mnohem častěji než muži (Nolen-Hoeksema & Aldao 2011). Studie také naznačují, že muži se mnohem častěji uchylují k alkoholu pro zvládnání zátěže, než ženy (Nolen-Hoeksema & Harrell 2002). Ženy si myslí, že alkohol naruší jejich schopnost vyrovnat se s rozmanitými stresovými situacemi a proto se snaží vyhnout jeho užívání (Abrams & Wilson 1979; in Nolen-Hoeksema, 2012).

Tak na základě prostudované literatury a výsledků dosavadních studií lze předpokládat, že ženy a muži se liší ve výběru strategií regulace emocí buď kognitivních nebo behaviorálních. Náš výzkum se zaměřuje na kognitivní copingové strategie neboli na to, na co člověk myslí během negativních událostí.



## 3.2 Výzkumná otázka a formulování hypotéz

### VÝZKUMNÁ OTÁZKA

Liší se muži a ženy ve výběru kognitivních strategií regulace emocí?

### HYPOTÉZY

**H1:** Rozdíl mužů a žen ve výběru kognitivních strategií regulace emocí je významný.

**H2:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “sebeobviňování”.

**H3:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “přijetí”.

**H4:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “přemítání”.

**H5:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “pozitivní zaměření”.

**H6:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “plánování”.

**H7:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “pozitivní přehodnocení”.

**H8:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “uvedení do perspektivy”.

**H9:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “katastrofizace”.

**H10:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “obviňování ostatních”.

### 3.3 Výzkumná strategie

Jako výzkumná strategie byla vybrána kvantitativní metoda a dotazníkové šetření. Jedná se o dotazník CERQ celým názvem Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (Garnefski, Kraaij, & Spinhoven, 2001), který slouží pro zjištění míry užívání kognitivních strategií regulace emocí. CERQ je sebeposuzovací dotazník, který pomáhá zjistit, co si lidé myslí při prožívání negativních nebo traumatických prožitků. Dotazník má podobu posuzovací stupnice a jde o subjektivní hodnocení a vnímání samotných respondentů.

CERQ rozlišuje 9 způsobů regulace emocí:

1. **Sebeobviňování** - člověk má pocit viny za to, co zažil
2. **Přijetí** - člověk se smíří s tím, co se stalo
3. **Ruminace** - člověk se nemůže zbavit myšlenek a pocitů spojených s negativním zážitkem
4. **Pozitivní zaměření** - člověk nahrazuje myšlenky o aktuální negativní situaci myšlenkami o něčem příjemnějším
5. **Plánování** - člověk přemýšlí o postupu, jak situaci zvládnout
6. **Pozitivní přehodnocení** - člověk přemýšlí o tom, zda situace má pozitivní význam ve smyslu osobního růstu, zda se ho něčemu naučila
7. **Myšlení v perspektivě** - člověk porovnává aktuální situace s jinými situacemi a tím snižuje závažnost události
8. **Katastrofizace** - člověk pořád myslí a zdůrazňuje hrůzu zážitku
9. **Obviňování jiných** - člověk obviňuje jiných ze svých vlastních zážitků.

Autoři dotazníku předpokládají rozdělení jednotlivých škál na adaptivní strategie regulace emocí (pozitivní přehodnocení, pozitivní zaměření, myšlení v perspektivě, plánování a akceptace) a maladaptivní strategie regulace emocí (ruminace, sebeobviňování, obviňování druhých a katastrofizace).

Tak celá škála CERQ tvoří 9 subškál a každá z nich odpovídá určité strategii emoční regulace. Pro potřeby výzkumu byla česká verze dotazníku převzata od Ivy Poláčkové Šolcové, jedné z autorů výzkumu, zabývajících se otázkou odlišnosti subjektivního prožívání a psychologické reakce na emocionální podnět, v jehož rámci byla také používána škála CERQ (Poláčková Šolcová, Alex Lačev, 2017). Dotazník obsahuje 36 položek, u kterých respondent značí míru souhlasu s výrokiem na pětibodové škále v podobě Likertovy škály. Níže uvádím příklady výroků pro jednotlivé subškály:

1. **Sebeobviňování** - *Cítím, že já jsem ten/ta, kdo je zodpovědný/á za to, co se stalo.*
2. **Přijetí** - *Říkám si, že se s tím musím naučit žít.*
3. **Ruminace** - *Chci porozumět tomu, proč mám z toho, co se stalo, takové pocity.*
4. **Pozitivní zaměření** - *Myslím na příjemné prožitky.*
5. **Plánování** - *Přemýšlím o tom, jak se co nejlépe vyrovnat s danou situací.*
6. **Pozitivní přehodnocení** - *Říkám si, že ta situace má i pozitivní stránky.*
7. **Myšlení v perspektivě** - *Říkám si, že jiní lidé procházejí ještě mnohem horšími věcmi.*
8. **Obviňování jiných** - *Cítím, že za to, co se stalo, jsou zodpovědní druzí.*

Pro ukázání míry užívání jednotlivých typů strategie respondenti posuzovali na škále 1 - (téměř) nikdy, 2 - někdy, 3 - pravidelně, 4 - často, 5 - (téměř) vždy. U každého výroku respondent musí uvést, jak se obvykle cítí v situacích, popsanych v jednotlivých položkách.

Data pro cíle výzkumu byly převzaty od PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové s jejím souhlasem. Sběr dat byl uskutečněn v rámci dosavadního výzkumu autorů, jehož ústředním tématem bylo zjištění odlišnosti subjektivního prožívání a psychologické reakce na emocionální podnět (Poláčková Šolcová, Alex Lačev, 2017).

Základní vzorek tvořilo 128 respondentů, z nichž 76 - ženy, 52 - muži. Rozdělení respondentů dle pohlaví můžeme pozorovat na grafu č.1.

**Graf 1 - Rozdělení respondentů dle pohlaví - muži a ženy dohromady**



### 3.4 Způsob zpracování dat

Data získaná z dotazníkového šetření jsou vyhodnocena popisnou statistikou, která nám formou tabulek a grafů odpoví na popisné výzkumné otázky. Pro testování hypotéz jsou využity statistické metody.

K vyhodnocení a zpracování dat, všech výpočtů a jejich převodu do podoby tabulek a grafů bylo použito programu Excel. Hodnotící škály byly rekódovány tak, aby platilo, čím vyšší je skóre, tím vyšší je míra dané proměnné. Body získané na každé subškále se sečetly a vydělily jejich počtem, tak aby byla získána průměrná hodnota. Z těchto průměrných skóre byl pro každou subškálu vypočítán opět průměr a tato hodnota byla převedena na procentuální vyjádření. Takto získané hodnoty jsou uvedeny v tabulce č. 1 pro jednotlivé skupiny. V našem výzkumném souboru máme **128 respondentů**, z nichž 76 jsou ženy a 52 jsou muži. Průměrný věk respondentů stanoví 22,4 let. Jako metoda byl použit t-test pro dvě nezávislé skupiny s ohledem na typ proměnných. Hladina významnosti - 0,05. Pro každou hypotézu bylo zjištěno, že data mají normální rozložení.

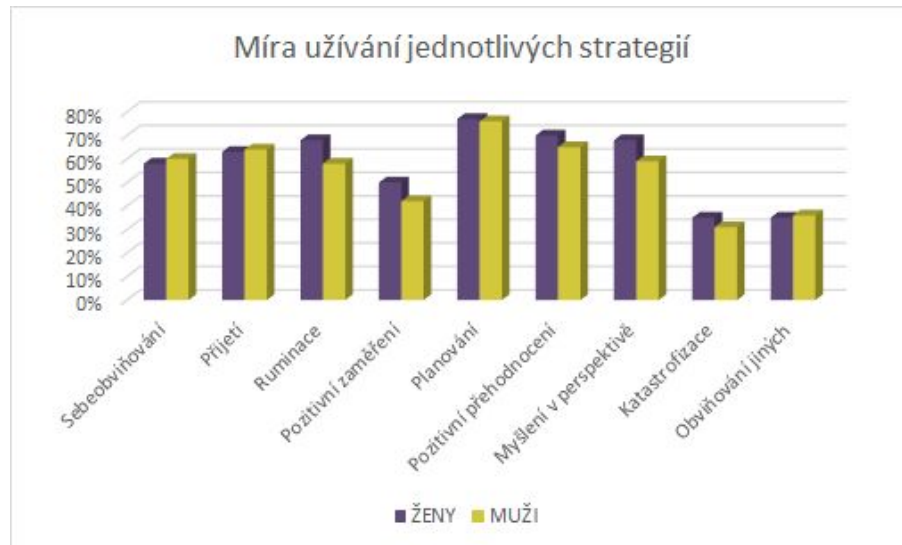
### 3.5 Výsledky výzkumu

**Tabulka 1 - Míra používání jednotlivých strategií dle pohlaví - muži a ženy dohromady**

Škály	Ženy	Muži
Sebeobviňování	58%	60%
Přijetí	63%	64%
Ruminace	68%	58%
Pozitivní zaměření	50%	42%
Planování	77%	76%
Pozitivní přehodnocení	70%	65%
Myšlení v perspektivě	68%	59%
Katastrofizace	35%	31%
Obviňování jiných	35%	36%

Pro lepší znázornění uvádím tyto výsledky na grafu č.2:

**Graf 2 - Míra používání jednotlivých strategií dle pohlaví - muži a ženy dohromady**

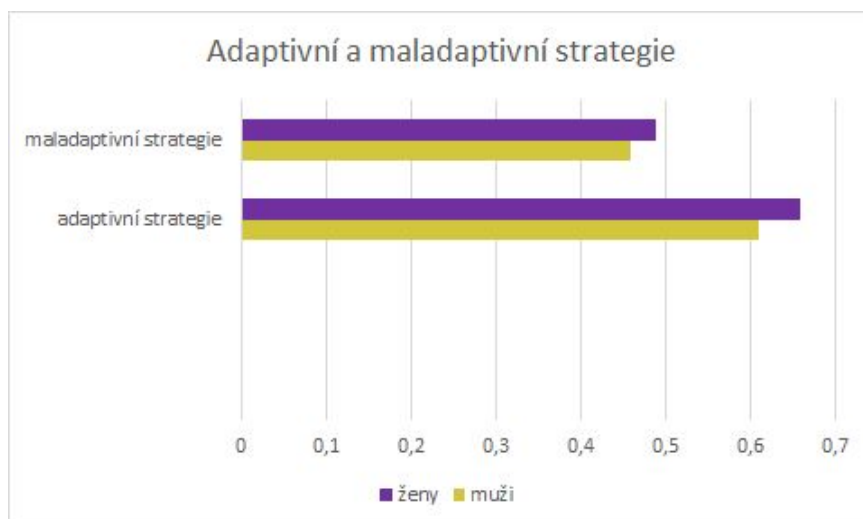


Podle grafického znázornění výše lze vidět průměrné hodnoty v procentech všech kognitivně-emočních strategií regulace v závislosti na pohlaví. Tyto hodnoty ukazují, že největší rozdíl mezi skupinou mužů a žen byl zaznamenán v míře užívání ruminace, pozitivní zaměření a myšlení v perspektivě jako kognitivních regulačních strategií. Nejvíce je ve všech hodnocených skupinách používána strategie plánování. Druhou nejčastěji užívanou strategií je pozitivní přehodnocení, třetí - myšlení v perspektivě a ruminace s totožnou průměrnou hodnotou. Nejméně používanou strategií je katastrofizace a obviňování jiných.

Kategorie adaptivní strategie je tvořena průměrnou hodnotou vypočítanou ze skóre dosažených na subškálách pozitivní přehodnocení, pozitivní zaměření, myšlení v perspektivě, plánování a akceptace. Kategorie maladaptivní strategie představuje průměrnou hodnotu vypočítanou ze skóre dosažených na subškálách ruminace, sebeobviňování, obviňování druhých a katastrofizace.

Graf 3 znázorňuje míru používání adaptivních a maladaptivních kognitivních regulačních strategií pro muže a ženy:

**Graf 3 - Míra používání adaptivních a maladaptivních strategií dle pohlaví - muži a ženy dohromady**



Pro ověření platnosti hypotéz byla provedena deskriptivní statistika. Pro porovnání skupin mužů a žen byl proveden t-test s ohledem na typ proměnných (intervalová).

**H1:** Rozdíl mužů a žen ve výběru kognitivních strategií regulace emocí je významný.

Srovnání výsledků adaptivních a maladaptivních strategií emoční regulace na základě pohlaví:

skupina 1: ženy skupina 2: muži

**Tabulka 2 - Rozdělení adaptivních strategií na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p
Adaptivní	3,306743421	3,000801282	-0,66563	0,530391

**Tabulka 3 - Rozdělení maladaptivních strategií na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p
Maladaptivní	2,302632	2,097756	-0,29917	0,779711

**Hypotézu H1** na základě statistické analýzy **zamítáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -0,66563$  ( $p = 0,530391 > 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen neexistuje statisticky významný rozdíl v míře užívání adaptivních a maladaptivních strategií regulace emocí.

**H2:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “sebeobviňování”.

Srovnání výsledků strategie sebeobviňování na základě pohlaví:

**Tabulka 4 - Výsledky pro škálu sebeobviňování na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Sebeobviňování	3	2,875	0,896444	0,372106	0,73428	0,801346905

**Hypotézu H2** na základě statistické analýzy **zamítáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = 0,896444$  ( $p = 0,372106 > 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen neexistuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie sebeobviňování.

**H3:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “přijetí”.

Srovnání výsledků pro strategii přijetí na základě pohlaví:

**Tabulka 5 - Výsledky pro škálu přijetí na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
----------	----------	----------	---	---	------------	------------



Přijetí	3,156667	3,210784	0,366862	0,714408	0,844558	0,813996041
---------	----------	----------	----------	----------	----------	-------------

**Hypotézu H3** na základě statistické analýzy **zamítáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = 0,366862$  ( $p = 0,714408 > 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen neexistuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie přijetí.

**H4:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “přemítání”.

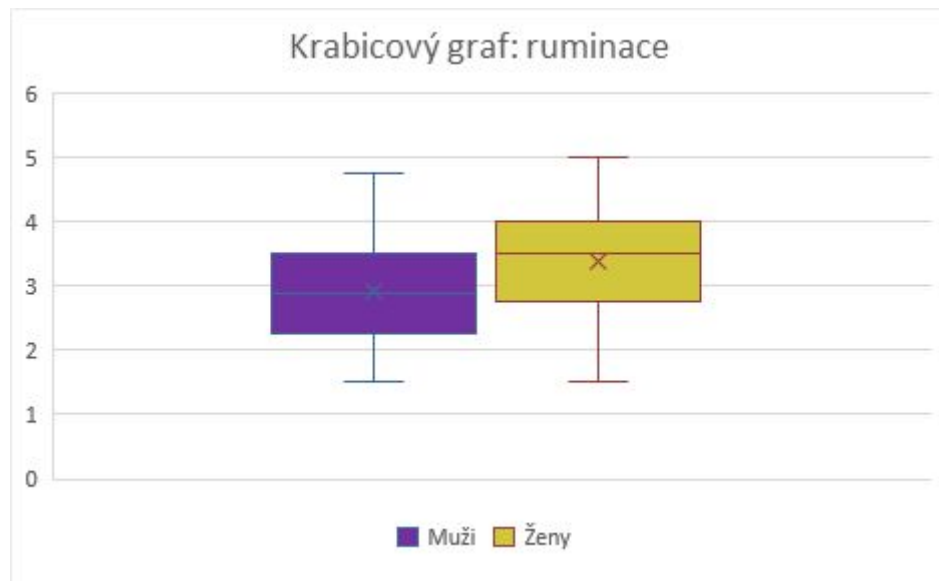
Srovnání výsledků pro strategii ruminace na základě pohlaví:

**Tabulka 6 - Výsledky pro škálu ruminace na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Ruminace	3,363333	2,887255	-3,0233	0,00317	0,835105572	0,926910403

**Hypotézu H4** na základě statistické analýzy **přijímáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -3,0233$  ( $p = 0,00317 < 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen existuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie ruminace.

Pro lepší ilustraci také přidáváme krabicový graf, který tento vztah znázorňuje.



**Graf 3 - Srovnávání výsledků pro škálu sebeobviňování na základě pohlaví**

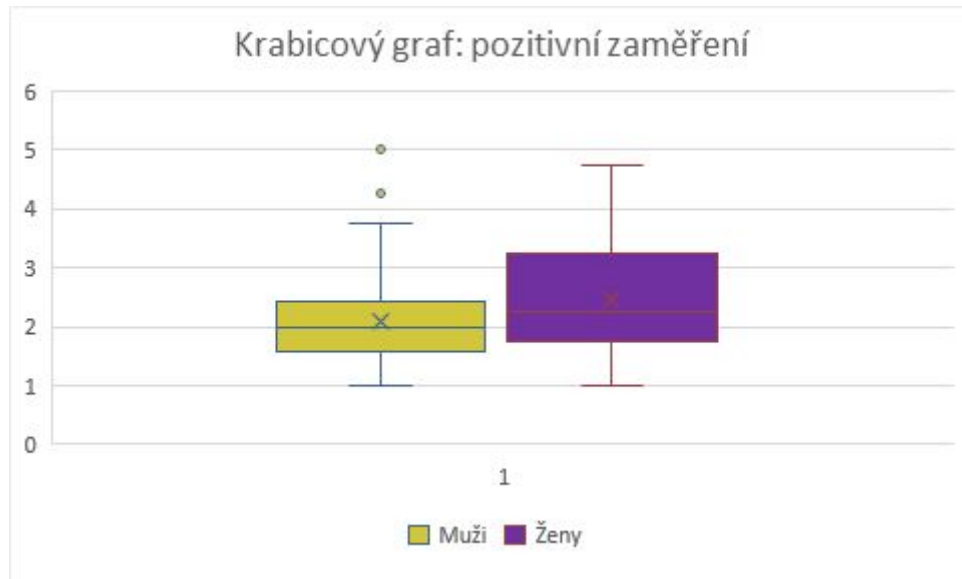
**H5:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “pozitivní zaměření”.

Srovnání výsledků pro strategii pozitivní zaměření na základě pohlaví:

**Tabulka 7 - Výsledky pro škálu pozitivní zaměření na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Pozitivní zaměření	2,483333	2,088235	-2,53909	0,01245	0,909375	0,810048948

**Hypotézu H5** na základě statistické analýzy **přijímáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -2,53909$  ( $p = 0,01245 < 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen existuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie ruminace.



**Graf 4 - Srovnávání výsledků pro škálu pozitivní zaměření na základě pohlaví**

**H6:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “plánování”.

Srovnání výsledků pro strategii plánování na základě pohlaví:

**Tabulka 8 - Výsledky pro škálu plánování na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Planování	3,853333	3,779412	-0,40085	0,689278	1,367527542	0,669212945

**Hypotézu H6** na základě statistické analýzy **zamítáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -0,40085$  ( $p = 0,689278 > 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen neexistuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie plánování.

**H7:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “pozitivní přehodnocení”.

Srovnání výsledků pro strategii pozitivní přehodnocení na základě pohlaví:

**Tabulka 9 - Výsledky pro škálu pozitivní přehodnocení na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Pozitivní přehodnocení	3,493333	3,269608	-1,2703	0,206436	1,075484387	0,884909412

**Hypotézu H7** na základě statistické analýzy **zamítáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -1,2703$  ( $p = 0,206436 > 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen neexistuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie pozitivní přehodnocení.

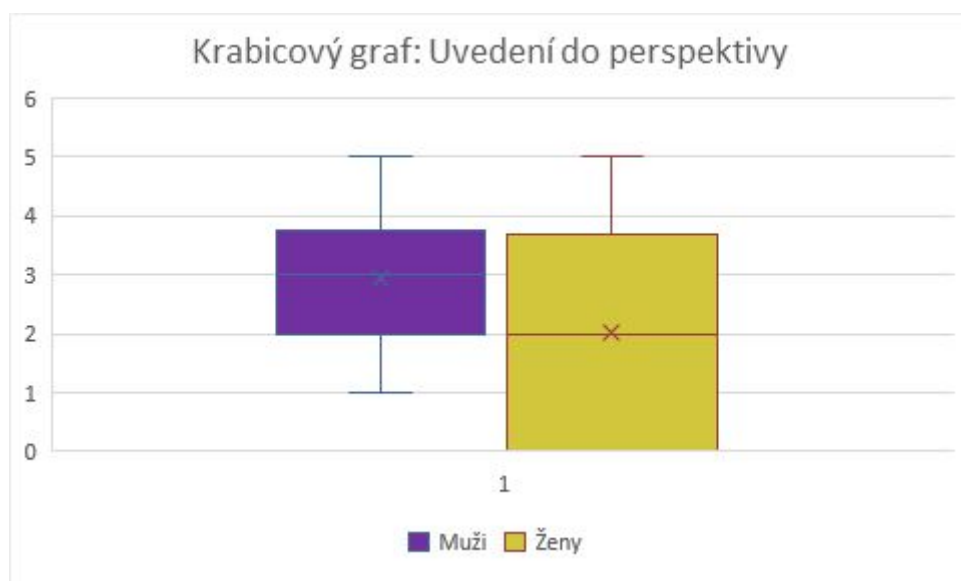
**H8:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “**uvedení do perspektivy**”.

Srovnání výsledků pro strategii uvedení do perspektivy na základě pohlaví:

**Tabulka 10 - Výsledky pro škálu uvedení do perspektivy na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Uvedení do perspektivy	3,416667	2,968954	-2,3761	0,019292	1,027195979	1,045175087

**Hypotézu H8** na základě statistické analýzy **přijímáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -2,3761$  ( $p = 0,019292 < 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen existuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie uvedení do perspektivy.



**Graf 5 - Srovnávání výsledků pro škálu uvedení do perspektivy na základě pohlaví**

**H9:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “katastrofizace”.

Srovnání výsledků pro strategii katastrofizace na základě pohlaví:

**Tabulka 11 - Výsledky pro škálu katastrofizace na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Katastrofizace	1,743333	1,509804	-2,14231	0,034206	0,660807587	0,63078021

**Hypotézu H9** na základě statistické analýzy **přijímáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = -2,14231$  ( $p = 0,034206 < 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen existuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie katastrofizace.

**H10:** Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “obviňování ostatních”.

Srovnání výsledků pro strategii obviňování ostatních na základě pohlaví:

**Tabulka 12 - Výsledky pro škálu obviňování ostatních na základě pohlaví**

Proměnná	Průměr 1	Průměr 2	t	p	Sm.odch. 1	Sm.odch. 2
Obviňování ostatních	1,783333	1,794118	0,108764	0,913573	0,608519558	0,524206648

**Hypotézu H10** na základě statistické analýzy **zamítáme**. Výsledná hodnota Studentova  $t = 0,108764$  ( $p = 0,913573 > 0,05$ ), což znamená, že mezi skupinou mužů a žen neexistuje statisticky významný rozdíl v míře užívání kognitivní strategie obviňování ostatních.

Níže uvádíme shrnutí výzkumu a výsledky ověření hypotéz stanovených na začátku této metodologické práce.

**Tabulka 13 - Shrnutí výzkumu, ověření hypotéz**

Hypotéza	Ověření
<b>H1:</b> Rozdíl mužů a žen ve výběru kognitivních strategií regulace emocí je významný.	<b>Zamítnuta</b>
<b>H2:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>sebeobviňování</b> ”.	<b>Zamítnuta</b>
<b>H3:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>přijetí</b> ”.	<b>Zamítnuta</b>

<b>H4:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>přemítání</b> ”.	<b>Nezamítnuta</b>
<b>H5:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>pozitivní zaměření</b> ”.	<b>Nezamítnuta</b>
<b>H6:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>plánování</b> ”.	<b>Zamítnuta</b>
<b>H7:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>pozitivní přehodnocení</b> ”.	<b>Zamítnuta</b>
<b>H8:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>uvedení do perspektivy</b> ”.	<b>Nezamítnuta</b>
<b>H9:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>katastrofizace</b> ”.	<b>Nezamítnuta</b>
<b>H10:</b> Ženy a muži se liší v subjektivním pojetí míry užívání kognitivní copingové strategie “ <b>obviňování ostatních</b> ”.	<b>Zamítnuta</b>

## DISKUZE A ZÁVĚR

Téma regulace emocí je na poli současné psychologie velmi aktuální a je jí věnována řada teorií a výzkumů. Emoční regulace je komplexním procesem, který doprovází člověka každý den a významně ovlivňuje psychické a fyzické zdraví jedince. Teoretici a výzkumníci začali zkoumat, zda gender má vliv na způsob, jakým muži a ženy své emoce zpracovávají a regulují.

Teoretickým cílem této bakalářské práce bylo nashromáždit a nabídnout čtenářům základní přehled o regulaci emocí, hlavních strategiích, rozdílnosti emoční expresivity u mužů a žen a způsoby, jak nakládají se svými negativními emocemi. Velká pozornost je věnována adaptivním a maladaptivním strategiím emoční regulace u mužů a žen a výsledkům aktuálních studií, které téma rozdílnosti zkoumali.

Praktickým cílem empirické části bylo zjištění způsobu, jak jedinci se svými emocemi nakládají v nepříjemných situacích, a zda se užívání strategií pro regulaci emocí genderově liší. Pro zjištění používaných strategií regulace emocí jsme použili dotazník CERQ, který je orientován na kognitivní typy strategie emoční regulace. Tento dotazník je sebeposuzovací inventář, který poznamenává tendenci člověka reagovat na různé zátěžové nebo nepříjemné události. Důležité je zdůraznit, že reálné způsoby regulace emocí v rámci stresových situací se od těch zaznamenaných v dotazníku mohou výrazně lišit, tj. existuje možnost vysokého zkreslení ze strany respondentů. Tato tendence je způsobena i tím, že člověk někdy má sklon prezentovat sám sebe v lepším světle.

My jsme přistoupili ke srovnávací studii, ve které jsme porovnávali míru užívání jednotlivých strategií emoční regulace u souboru mužů a žen (N=136). Při formulaci stanovených předpokladů vychází především z výsledků dosavadních zahraničních studií, které se tímto tématem zabývají (Garnefski et al., 2004; Nolen-Hoeksema & Aldao 2011). Z našeho výzkumu vyplynulo, že plánování, pozitivní přehodnocení a ruminace patří mezi nejpoužívanější strategie emoční regulace vůbec. Co se týká genderových rozdílností, výsledky ukazují, že ženy používají ruminaci a myšlení v perspektivě ve větší míře, než muži. Nejméně používanou strategií je



katastrofizace a obviňování jiných. Strategie jako obviňování, obviňování jiných a přijetí jsou užívány muži a ženami ve stejné míře. Na základě těchto výsledků lze předpokládat, že ženy a muži se liší ve výběru jednotlivých kognitivních strategií regulace emocí. Při tom lze říci, že u obou skupin byla zjištěna vysoká tendence použití jak adaptivních, tak i maladaptivních strategií emoční regulace. Očekávali jsme, že míra užívání adaptivních nebo maladaptivních strategií se bude v závislosti na pohlaví lišit, ale tento předpoklad se nepotvrdil, i když možná ve skutečnosti je tomu jinak.

## LITERATURA

Stuchlíková, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002.

Nakonečný, M. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000.

Erez, A.; Isen, A. M. The Influence of Positive Affect on the Components of Expectancy Motivation. *Journal of Applied Psychology*. 2002, Vol. 87, No. 6, s. 1005–1067.

Kauffman, G.; Vosburg, S. K. The Effects of Mood on Early and Late Idea Production. *Creativity Research Journal*. 2002, Vol. 14, Nos. 3 & 4, s. 317–330.

Lazarus, R. S. Cognition and Motivation in Emotion. *American Psychologist*. April 1991, Vol. 46, No. 4, s. 352–367.

Slaměník, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. Praha: Grada.

Atkinson, Rita L., 2003. *Psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál.

Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003). Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (pp. 383– 425). Chichester, England: Wiley.

Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. In J. R. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium of Motivation* (207-283). Lincoln: Nebraska University Press.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.

Ortony, A., Clore, G.L., Collins, A.: *The Cognitive Structure of Emotions*. 1988 Cambridge University Press, Cambridge.

Arnold, M. B. (1960). *Emotion and Personality. Psychological Aspects*, Vol. 1. New York: Columbia University Press.

Scherer, K. R. (2005). "What are emotions? And how can they be measured?". *Social Science Information.*, 44(4), 693–727.

Mesquita, B., Frijda N, H. (1992). Cultural variations of emotions: A Review. *Psychological Bulletin*, 112, 2, 179 - 204.

Poláčková Šolcová, Iva. *Emoce: regulace a vývoj v průběhu života : funkce a zákonitosti emocí, sociální a kulturní souvislosti, měření emocí*. Praha: Grada, 2018.

Southam-Gerow, M., & Kendall, P. (2002). Emotion Regulation and Understanding: Implication for Child Psychopathology and Therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189-222.

Koole, S. L. (2009). The Psychology of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Cognition and Emotion*, 23, 1, 4-41.

Tamir, M. (2011) The maturing field of emotion regulation. *Emotion Review*. 3, 3-7.  
(Thompson, 2004)

Gross, J. J. (2002). Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.

Gross, J. J., Thompson R. A. (2007a) Emotion regulation: Conceptual foundation. In J.J (Ed.) *Handbook of Emotion Regulation* (3-24). New York: Guilford Press.

Jazaieri, H., Urry, H., & Gross, J. (2013). Affective disturbance and psychopathology: An emotion regulation perspective. *Journal of Experimental Psychopathology*, 4, 584–599.

Eisenbergová, N., Fabes, R. A., Guthrie, I.K., Reiser, M. (2000) Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality in social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 136-157.

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.

- Gullone, E., & Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24 (2), 409–417.
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8, 163–182.
- Eastabrook, J. M., Flynn, J. J., & Hollenstein, T. (2014). Internalizing Symptoms in Female Adolescents: Associations with Emotional Awareness and Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 23 (3), 487–496.
- Subic-Wrana, C., et al. (2014). How is emotional awareness related to emotion regulation strategies and self-reports negative affect in the general population? *9*, (3), 1-10.
- Greenberg, M. T., Kusche, C. A. & Speltz, M. (1990). Emotional regulation, self-control, and psychopathology: the role of relationships in early childhood. In Masling (Ed.), *Empirical studies of psychoanalytic theories*. Hillsdale: Analytic Press: 21–55.
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological inquiry*, 15(3), 197-215.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26.
- Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. E. (2002). Rethinking Feelings: An fMRI Study of the Cognitive Regulation of Emotion. *Journal of Cognitive Neuroscience*, 14, 1215-1229.
- 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.
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25(3), 343-354.
- Rothbart, M.K., Ziaie, H., and O’Boyle, C. (1992) Self-regulation and emotion in infancy. In N.Eisenberg & R.A. Fabes (Eds.) *Emotion and its regulation in early development*: New

directions for child development, No. 55: The Jossey-Bass education series. 7-23. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Gyurak, A., Gross, J., Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25, 3, 400-412.

Rothbart, M.K. (1981). Measurement of temperament in infancy. *Child Development*, 52, 569-578.

Fox, N., & Calkins, S.D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7-26.

Alexander, F. (1950). *Psychosomatic medicine*, 201-209. Norton Company, New York.

Gross, J. (1989). Emotional expression in cancer onset and progression. *Social Science and Medicine*, 28, 1239-1248.

Spiegel, D., Bloom, J. R., Kraemer, H. C., & Gottheil, E. (1989). Effect of psychosocial treatment on survival of patients with metastatic breast cancer. *Lancet*, 334, 888-891.

Krantz, D. S., & Manuck, S. B. (1984). Acute psychophysiologic reactivity and risk of cardiovascular disease: A review and methodologic critique. *Psychological Bulletin*, 96(3), 435-464.

Nakonečný, Milan: *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998.

Křívohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

Blatný, M., Osecká, L. (1998). Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: osobnost a strategie zvládání. *Československá psychologie*, 42, 5, 385-394.

Lazarus, R.S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York, NY, US: McGraw-Hill.

- Ekman, P., Friesen, W. V. (1969). The repertoire of nonverbal behavior: Categories, origins, usage, and coding. *Semiotika*, 1, 49-98.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271–299.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311–1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: A questionnaire measuring cognitive coping strategies. Leiderdorp, The Netherlands: DATEC V.O.F.
- Greer, S., Morris, T. (1975) Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, 19, 147–153.
- Derogatis, L.R., Abeloff, M.D., and Melisarotos, N. (1979). Psychological coping mechanisms and survival time in metastatic breast cancer, *J. Am. Med. Assoc.*
- Hartl, P.; Hartlová, H. (2000) *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Temoshok, L., Dreher, H. (1992). *The type C connection*. New York: Random House.
- Baltrusch, H. J., Stangel, W., & Titze, I. (1991). Stress, cancer and immunity: New developments in biopsychosocial and psychoneuroimmunologic research. *Acta Neurologica*, 13(4), 315-327.
- Šolcová, I., Kebza, V. (2006) Typy chování, typy osobnosti a jejich vztah ke zdraví. *Československá psychologie* 50, 419-430.
- Pedersen, S. S., & Denollet, J. K. L. (2003). Type D personality, cardiac events, and impaired quality of life: a review. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 10(4), 241-248.
- Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 569-582.

- Nolen-Hoeksema, S. (1987). Sex differences in unipolar depression: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 101(2), 259-282.
- Cicchetti, D., Ackerman, B., & Izard, C. (1995). Emotions and emotion regulation in developmental psychopathology. *Development and Psychopathology*, 7, 1-10.
- Medved'ová, L. (1996). Štruktúry sebaocenenia a lokalizácia kontroly ako moderátory zvládania stresu u pubescentov. *Psychológia a patopsychológia dieťaťa*, 31, 2, s.120–134.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
- Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, 112(2), 179-204.
- Birnbaum, D. W. , Nosanchuk, T. A., & Croll, W. L. (1980). Children's stereotypes about sex differences in emotionality. *Sex Roles*, 6, 435-443.
- Campos JJ, Mumme DL, Kermoian R, Campos RG. A functionalist perspective on the nature of emotion. *Monographs of the Society For Research in Child Development*. 59: 284-303.
- Kennedy-Moore, E., & Watson, J. C. (1999). Emotions and social behavior. *Expressing emotion: Myths, realities, and therapeutic strategies*. New York, NY, US: Guilford Press.
- Rothbart, M.K., & Derryberry, D. (1981). Development of individual differences in temperament. *Advances in Developmental Psychology*.
- Horneyová, Karen. *Ženská psychologie*. (2004) 1.vyd. Praha: Triton.
- Barrett, K. C. (1998) The origins of guilt in early childhood. In J. Bybee editor. *Guilt and children*. New York: Academic Press.
- Maccoby, E. E., & Jacklin, C. N. (1974). *The Psychology of Sex Differences*. Stanford, CA: Stanford University Press.

- Thomas, A. (1996) What is development management? *Journal of International Development*, 8,1,95–110.
- Dindia, K., & Allen, M. (1992). Sex differences in self-disclosure: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 112(1), 106-124.
- Gross, J. J., & John, O. P. (1998). Mapping the domain of expressivity: Multi-method evidence for a hierarchical model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 170-191.
- Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010-1022.
- McRae, K., Ochsner, K.N., Mauss, I.B., Gabrieli, J.J.D. & Gross, J.J. (2008) Gender differences in emotion regulation: an fMRI study of cognitive reappraisal. *Group Process. Intergroup Relat.*11, 143–162.
- Saurer M. K., Eisler R. M. (1990). The role of masculine gender role stress in expressivity and social support network factors. *Sex Roles*, 23, 261–271.
- Hogan, J. M., Carlson, J. G., & Dua, J. (2002). Stressors and Stress Reactions among University Personnel. *International Journal of Stress Management*, 9, 289-310.
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., & Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747-770.
- Sitz, Er in H.& Poche, Nicholas.(2006) Gender Differences in the Relationship Between Optimism and Perceived Stress. Loyala University, New Orleans.
- Matheny, K. B., Ashby, J. S., & Cupp, P. (2005). Gender Differences in Stress, Coping, and Illness Among College Students. *The Journal of Individual Psychology*, 61(4), 365-379.
- Anbumalar C., Dorathy, A. P., Jaswanti, V. P., Priya D & Reniangelin D (2017). Gender Differences in Perceived Stress levels and Coping Strategies among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 4,4.



Seidlitz, L., & Diener, E. (1998). Sex differences in the recall of affective experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74,1, 262-271.

Chentsova-Dutton, Y. E., Chu, J. P., Tsai, J. L., Rottenberg, J., Gross, J. J., & Gotlib, I. H. (2007). Depression and emotional reactivity: Variation among Asian Americans of East Asian descent and European Americans. *Journal of Abnormal Psychology*, 116(4), 776-785.

Grossman, M., & Wood, W. (1993). Sex differences in intensity of emotional experience: A social role interpretation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(5), 1010-1022.

Gomez, P., Von Gunten, A., Danuser, B. (2013). Content-specific gender differences in emotion ratings from early to late adulthood, *Scandinavian Journal of Psychology*.

Kring, A. M., & Gordon, A. H. (1998). Sex differences in emotion: Expression, experience, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(3), 686-703.

Brody, L. R., & Hall, J. (1993). Gender and Emotion. In M. Lewis, & J. Haviland (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp. 447-461). New York: Guilford Press.

Jussim, L., Milburn, M., & Nelson, W. (1991). Emotional openness: Sex-role stereotypes and self-perceptions. *Representative Research in Social Psychology*, 19(1), 35-52.

Martin, R. C., Dahlen, E. R. (2005). Cognitive Emotion Regulation In the Prediction of Depression, Anxiety, Stress, and Anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.

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.

Nolen-Hoeksema, S., & Hilt, L. M. (2009). Gender differences in depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of depression* (pp. 386-404). New York, NY, US: Guilford Press.

Silk, J., Steinberg, L., & Morris, A. (2003). Adolescents' Emotion Regulation in Daily Life: Links to Depressive Symptoms and Problem Behavior. *Child Development*, 74, (6), 1869-1880.

Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships Between Cognitive Strategies of Adolescents and Depressive Symptomatology Across Different Types of Life Event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, (6), 401-408.

Brody, L.R., & Hall, J. (2000). Gender, emotion, and expression. In M. Lewis and J. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions*, 2nd edition, 338-349. N.Y.: Guilford Press.

Kelly, J. R., & Hutson-Comeaux, S. L. (1999). Gender-emotion stereotypes are context specific. *Sex Roles*, 40(1-2), 107-120.

Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51(6), 704-708.

Nolen-Hoeksema, S., & Harrell, Z. A. (2002). Rumination, depression, and alcohol use: Tests of gender differences. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 16(4), 391-403.

Abrams, D. B., & Wilson, G. T. (1979). Effects of alcohol on social anxiety in women: Cognitive versus physiological processes. *Journal of Abnormal Psychology*, 88(2), 161-173.

## PŘÍLOHA 1

### ŠKALA COGNITIVE EMOTION REGULATION QUESTIONNAIRE (CERQ)

Škála Kognitivní regulace emocí (české znění)

- **Cítím, že jsem jediný, kdo za to může.**

**Originální znění:** I feel that I am the one to blame for it.

**Překlad:** I feel, I am the only one to blame.

- **Cítím, že jsem jediný, kdo je zodpovědný za to, co se stalo.**

**Originální znění:** I feel that I am the one who is responsible for what has happened.

**Překlad:** I feel, I'm the only one, who's responsible for what has happened.

- **Přemýšlím o chybách, které jsem v této záležitosti udělal.**

**Originální znění:** I think about the mistakes I have made in this matter.

**Překlad:** I'm thinking about mistakes, which I've done in these things.

- **V podstatě si myslím, že příčina musí být ve mně.**

**Originální znění:** I think that basically the cause must lie with in myself.

**Překlad:** Essentially I think, that the cause must be me.

- **Myslím si, že musím přijmout, co se stalo.**

**Originální znění:** I think I have to accept that this has happened.

**Překlad:** I think I must accept what happened.

- **Myslím si, že musím situaci přijmout.**

**Originální znění:** I think I have to accept the situation.

**Překlad:** I think I must accept this situation.

- **Myslím si, že nic z toho nemůžu změnit.**

**Originální znění:** I think that I can not change anything about it.

**Překlad:** I think, I can not change none of this.

- **Myslím si, že se s tím musím naučit žít.**

**Originální znění:** I think that I must learn to live with it.

**Překlad:** I think I must learn to live with it.

- **Často přemýšlím, jaké pocity mám ohledně toho, co jsem zažil.**

**Originální znění:** I often think about how I feel about what I have experienced.

**Překlad:** I often think about that, what I feel about what I've experienced.

- **Musím se zabývat tím, co cítím a co si myslím o situaci, kterou jsem zažil.**

**Originální znění:** I am preoccupied with what I think and feel about what I have experienced.

**Překlad:** I deal with what I feel and what I think about situation I've experienced.

- **Chtěl bych pochopit, proč se cítím tak, jak se cítím ohledně situace, kterou jsem zažil.**

**Originální znění:** I want to understand why I feel the way I do about what I have experienced.

**Překlad:** I want to understand why I feel this way about situation which I've experienced.

- **Nemohu se oprostít od pocitů, které ve mně situace vyvolala.**

**Originální znění:** I do well upon the feelings the situation has evoked in me.

**Překlad:** Still I return to feelings which the situation caused in me.

- **Myslím na příjemnější věci, než na to, co jsem zažil.**

**Originální znění:** I think of nicer things than what I have experienced.

**Překlad:** I think of better things than I've experienced.

- **Myslím na příjemné věci, které s tím nemají nic společného.**

**Originální znění:** I think of pleasant things that have nothing to do with it.

**Překlad:** I think of nice things which have nothing to do with this.

- **Myslím na něco pěkného místo toho, abych přemýšlel nad tím, co se stalo.**

**Originální znění:** I think of something nice instead of what has happened.

**Překlad:** I think of something nice instead of thinking about what happened.

- **Myslím na pěkné zážitky.**

**Originální znění:** I think about pleasant experiences.

**Překlad:** I think of the nice experience.

- **Přemýšlím nad tím, co nejlepšího můžu udělat.**

**Originální znění:** I think of what I can do best.

**Překlad:** I think about what the best I can do.

- **Přemýšlím, jak nejlépe situaci zvládnout.**

**Originální znění:** I think about how I can best cope with the situation.

**Překlad:** I think how best to handle the situation.

- **Přemýšlím, jak situaci změnit.**

**Originální znění:** I think about how to change the situation.

**Překlad:** I think how to change situation.

- **Přemýšlím o plánu, jak udělat to nejlepší.**

**Originální znění:** I think about a plan of what I can do best.

**Překlad:** I think about the plan, how to do the best.

- **Myslím, že se z té situace můžu něco naučit.**

**Originální znění:** I think I can learn something from the situation.

**Překlad:** I think I can learn something from the situation.

- **Myslím, že důsledkem této situace se můžu stát lepším člověkem.**

**Originální znění:** I think that I can become a stronger person as a result of what has happened.

**Překlad:** I think I can become a better person because of the result of the situation.

- **Myslím, že situace má také svá pozitiva.**

**Originální znění:** I think that the situation also has its positives sides.

**Překlad:** I think the situation has own positives too.

- **Hledám na této záležitosti pozitivní stránky.**

**Originální znění:** I look for the positive sides to the matter.

**Překlad:** I seek to this thing the positive aspects.

- **Myslím si, že všechno mohlo být mnohem horší.**

**Originální znění:** I think that it all could have been much worse.

**Překlad:** I think all could be much worse.

- **Myslím si, že ostatní lidé zažívají mnohem horší situace.**

**Originální znění:** I think that other people go through much worse experiences.

**Překlad:** I think other people experience much worse situations.

- **Myslím si, že v porovnání s jinými věcmi to nedopadlo tak zle.**

**Originální znění:** I think that it hasn't been too bad compared to other things.

**Překlad:** I think in comparison with other things it doesn't end so badly.

- **Říkám si, že v životě jsou horší věci.**

**Originální znění:** I tell myself that there are worse things in life.

**Překlad:** I say myself there are worse thing in life.

- **Často si myslím, že to, co jsem zažil je mnohem horší, než co zažili jiní lidé.**

**Originální znění:** I often think that what I have experienced is much worse than what others have experienced.

**Překlad:** I often think that what I've experienced is much worse than what others have experienced.

- **Stále přemýšlím nad tím, jak hrozné bylo to, co jsem zažil.**

**Originální znění:** I keep thinking about how terrible it is what I have experienced.

**Překlad:** Still I'm thinking about how bad was what I've experienced.

- **Často si říkám, že to, co jsem zažil, je ta nejhorší věc, co se člověku může stát.**

**Originální znění:** I often think that what I have experienced is the worst that can happen to a person.

**Překlad:** I often say myself, what I've experienced is the worst thing could happened to people.

- **Neustále myslím na to, jak hrozná ta situace byla.**

**Originální znění:** I continually think how horrible the situation has been.

**Překlad:** Still I think how bad the situation was.

- **Cítím, že to mají na svědomí druzí.**

**Originální znění:** I feel that others are to blame for it.

**Překlad:** I feel that other are blame for it.

- **Cítím, že druzí jsou zodpovědní za to, co se stalo.**

**Originální znění:** I feel that others are responsible for what has happened.

**Překlad:** I feel that other are responsible for what happened.

- **Přemýšlím nad chybami, které v této záležitosti udělali druzí.**

**Originální znění:** I think about the mistakes others have made in this matter.

**Překlad:** I think about mistakes others did in this thing.

- **V zásadě cítím, že to zapříčinili ostatní.**

**Originální znění:** I feel that basically the cause lies with others.

**Překlad:** Essentially I think the reason lies in others.