

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



FILOZOFICKÁ FAKULTA
UNIVERZITY KARLOVY
V PRAZE

Bakalářská práce

Adéla Boubelová

Psychologie radosti

Psychology of joy

Praha, 2015

Vedoucí práce: PhDr. Pavel Uhlář

Děkuji PhDr. Pavlu Uhlářovi za cenné rady a inspirativní podněty při psaní této bakalářské práce. Také děkuji své rodině za podporu.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 28. 7. 2015

.....

Adéla Boubelová

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce je vymezit pojem radosti a představit téma radosti v celé jeho šíři. Práce je rozdělena do dvou hlavních částí, teoretické a empirické. V rámci teoretické části je nejprve vyjasněn pojem radosti, dále jsou popsány jednotlivé spouštěče radosti, následně se věnuji momentu vzniku radosti a jejímu prožívání. Poté se zabývám projevem radosti a jejími dopady, zmiňuji také osobnostní předpoklady pro prožívání radosti a patologii radosti. Na závěr této části se pak zabývám tím, jak dospět k radosti v běžném životě, mimo jiné v rámci konceptu smysluplného života. Empirická část navazuje na teoretickou část, konkrétně na kapitolu o prožívání radosti. Návrh kvalitativního výzkumu je zaměřen na zkoumání prožívání radosti způsobené třemi různými situacemi vyvolávajícími radost. Metodou výzkumu je zakotvená teorie.

Klíčová slova:

radost, pozitivní emoce, potěšení, úsměv

Abstract:

The aim of the bachelor thesis is to define the concept of joy and introduce the theme of happiness in all its vastness. The work is divided into two main parts, the theoretical part and the empirical part. In the theoretical part, first the concept of joy is clarified, then the individual triggers of joy are described, then I focus on the moment of the initiation of joy and its experiencing, afterwards I deal with the manifestations of joy and its impact, while I also mention the preconditions for experiencing joy and the pathology of joy, and in the end of this part I am preoccupied with the question of how one can evoke joy in everyday life, also within the concept of a meaningful life. The empirical part follows the theoretical part, more specifically it follows the chapter dealing with the experiencing of joy. The proposal of the qualitative research is focused on the examination of the experiencing of joy caused by three different situations evoking joy. The method of the research is grounded theory.

Keywords:

joy, positive emotions, pleasure, smile

Obsah

Úvod.....	9
Teoretická část.....	11
1. Pojem radost	11
1.1. Radost a související pojmy.....	11
1.2. Radost a primární emoce	13
1.3. Funkce radosti z evolučního pohledu	13
2. Spouštěče radosti	15
2.1. Radost a smyslové potěšení.....	16
2.2. Radost a emoční nákaza	18
3. Moment vzniku radosti a prožívání radosti	19
3.1. Proces vzniku radosti.....	20
3.2. Prožívání.....	22
4. Projevy	23
4.1. Fyziologické projevy	23
4.1.1. Neurologické a hormonální projevy.....	23
4.2. Behaviorální projevy	25
4.2.1. Motorika a gesta.....	25
4.2.2. Výraz.....	25
4.2.3. Upřímný úsměv	27
4.2.4. Projevování radosti a sociální prostředí	27
5. Dopady.....	29
5.1. Dopady na tělo.....	29
5.2. Dopady na psychiku	30
5.3. Dopady na sociální vztahy.....	32
6. Předpoklady pro prožívání radosti a patologie radosti	33
6.1. Vývojové hledisko.....	33
6.2. Osobnostní předpoklady pro prožívání radosti.....	34

6.3. Patologie radosti	35
7. Jak prožívat více radosti	36
7.1. Radost a smysluplný život.....	37
7.2. Druhy potřeb smyslu	37
7.3. Radost a dosahování cílů	38
Empirická část – návrh výzkumného projektu	39
1. Úvod k empirické části	39
2. Řešený problém	40
3. Design výzkumného projektu a jeho zdůvodnění.....	42
4. Pokusné osoby, na které je projekt zaměřen.....	44
5. Metody výzkumu a jejich stručný popis	45
6. Způsob zpracování dat	46
7. Úskalí a limity proponovaného projektu	47
Závěr	50
Seznam použité literatury	51

Seznam použitých zkratk:

CNS – Centrální nervová soustava

EEG – Elektroencefalografie

PET – Pozitronová emisní tomografie

Úvod

Téma psychologie radosti mě zaujalo, protože se s radostí a jejím prožíváním setkáváme každý den, přesto se však jedná o téma, které není samostatně a v celé komplexnosti zpracováno. Asi každý chce ve svém životě prožívat, co nejvíce radosti, proto se domnívám, že je třeba radost jako takovou prostřednictvím vědeckého zkoumání lépe poznat.

Seneca řekl: *„Především se nauč mít radost. Pravá radost je tím nejdůležitějším v životě.“*

Doufám proto, že prostřednictvím pochopení emoce radosti bychom se mohli naučit lépe vnímat situace, které nám radost přinášejí, a lépe si radost uvědomovat. Radost je pro lidský život stěžejní, přibližuje nás k žádoucímu a může nám tím pomáhat růst.

Na radost je v této práci nahlíženo jako na krátkodobou intenzivní pozitivní emoci. Radost je zde rozebírána z několika úhlů pohledu: od jejích spouštěčů, přes vznik, prožívání, projevy až po dopady radosti.

Tato práce má zejména dva cíle. 1) Vymezit pojem radosti vůči příbuzným pojmům. 2) Stručně představit téma radosti v jeho šíři. Jelikož je téma radosti velice obsáhlé, nelze se mu věnovat v celé šíři podrobně, důkladněji se proto věnuji pouze vybraným aspektům této emoce.

Text práce je rozdělen do dvou hlavních částí, teoretické a empirické. Teoretická část se skládá ze sedmi kapitol.

První kapitola „Pojem radosti“ definuje radost a vymezuje ji vůči souvisejícím pojmům, dále je pojem radosti rozebrán z pohledu primárních emocí, následně se věnuji funkcím radosti z evolučního pohledu.

Druhá kapitola se věnuje spouštěčům radosti, skrze které rozlišuji pojem hédonistické radosti a eudaimonické radosti, dále zmiňuji proces spouštění radosti emoční nákazou.

Ve třetí kapitole nastiňuji komplikovanou tematiku momentu vzniku radosti a následného prožívání radosti.

Ve čtvrté kapitole rozebírám fyziologické a behaviorální projevy radosti.

V následující kapitole pak popisují dopady radosti na tělo a psychiku, stručně také zmiňují dopady na sociální vztahy.

Šestá kapitola „Předpoklady pro prožívání radosti a patologie radosti“ nastiňuje pohled na radost z vývojového hlediska, stručně představuje osobnostní předpoklady pro prožívání radosti a rozebírá problematiku patologie radosti.

Závěrečná kapitola „Jak prožívat více radosti“ se pak věnuje aplikaci vědeckých poznatků o radosti na každodenní život, především přes koncept smysluplného života.

Empirická část reaguje na teoretickou část, konkrétně na kapitolu o prožívání radosti, kterou v jistém smyslu doplňuje. Není mnoho literatury zabývající se prožíváním radosti, zřejmě proto, že je těžké prožívání radosti popsat. Proto v empirické části navrhuji výzkum, který by prožívání radosti zkoumal. Navrhuji kvalitativní výzkum prožívání radosti vyvolané třemi různými situacemi. Metodou výzkumu je zakotvená teorie.

Teoretická část

1. Pojem radost

Radost je libá, pozitivní, člověku příjemná emoce, v užším pojetí cit (Nakonečný, 2000). Citem je myšlena jen prožitková část radosti, kdežto emocí je myšlen celek prožitkové složky, fyziologických projevů a behaviorálních doprovodů (Plháková, 2011). Emoce a afekty jsou někdy používány jako synonyma, můžeme se též setkat s chápáním afektu jako velmi silné emoce (Vondráček & Holub, 2012).

Radost může být vymezena jako krátkodobá intenzivní emoce štěstí, oproti déletrvajícimu pocitu štěstí neboli spokojenosti či životní pohodě (well-being). Antropologové a neurovědci se domnívají, že mozek nedovede zažívat trvalou intenzivní radost. Neurotransmitery dokáží vyvolat pouze chvilkové zajištění radosti (Stuchlíková, 2007).

Radost, jako intenzivní krátkodobá emoce, často přechází v radostnou náladu. Příkladem může být radost z dárku a následná radostná nálada. Radost jako emoce má vždy konkrétní podnět. Radostná nálada konkrétní podnět často nemá a trvá déle (Křivohlavý, 2010).

Radost lze vymezit jejím protipólem - smutkem. Stejně tak můžeme vymezit náladu radostnou jejím protipólem - náladou smutnou (Plháková, 2011). Nelze však říci, že nedostatek radosti je smutek a podobně (Křivohlavý, 2010).

1.1. Radost a související pojmy

Existuje mnoho pojmů, které nějakým způsobem souvisí s radostí. Několik klíčových pojmů zde ve zkratce vyjasňuji.

Triumf

Izard chápe triumf jako radost z vítězství, z přemožení druhých. Mohli bychom tudíž považovat triumf za druh radosti. Není tedy divu, že v některých popisech prožívání radosti se spolu objevuje pocit moci, vitality a sebedůvěry. Izard však upozorňuje, že by se vítězství nemělo stát jediným zdrojem radosti, jelikož by to nemělo dobrý vliv na psychické zdraví, a to vzhledem k tomu, že je třeba vynaložit často velkého úsilí na dosažení vítězství. Zároveň lze usuzovat, že pokud člověk prožívá radost jen a pouze po přemožení druhých, vypovídá to o

jeho psychických problémech. Pocit úspěchu a vítězství by však člověk zažívat měl, jedná-li se o dosažení hodnotného cíle prostřednictvím konstruktivního úsilí (Izard, c1991).

„Pocit triumfu vzniká, když něco v Já splývá s jájským ideálem“ (Freud, 1990, s. 264). Freud zde zdůrazňuje souvislost triumfu a naplněného ideálu.

Štěstí

Vystupňovanou radost můžeme nazvat štěstím. Je to pocit, který nám zaplaví mysl na nějaký čas. Pokud pocit štěstí přetrvává delší dobu, ztrácí svoji intenzitu a přechází do hluboké spokojenosti. Štěstí můžeme cítit například, pokud dosáhneme své nejvyšší životní hodnoty, například pokud se nám narodí vytoužené dítě nebo pokud si zachráníme život. Každý má však různé hodnoty v různém pořadí, proto nelze generalizovat činitele štěstí (Nakonečný, 2000).

Wellness

Na radost a štěstí lze pohlížet souhrnně jako na zážitek celkové pohody. Jinak řečeno daný člověk se cítí dobře. V angličtině se tento pojem označuje wellness (Křivohlavý, 2011).

Well-being

Českým ekvivalentem k well-being by mohlo být blaho (Křivohlavý, 2013). Well-being je pojem, který zahrnuje veškeré pozitivní a libé emocionální prožitky. V užším pojetí bychom ho mohli chápat jako synonymum pro osobní pohodu či blaženost (Paulík, 2010).

Spokojenost

Za slabší formu radosti lze považovat spokojenost, jedná se o trvalejší a méně intenzivní pocit štěstí (Nakonečný, 2000).

Extáze

Extázi můžeme vymezit jako duševní stav vytržení. Některé podněty jedinec vnímá jasně, některé naopak vůbec, i sám sebe jedinec vnímá jinak, vědomí je tudíž změněné. Nastává opak depersonalizace, člověk se vším splývá a souzní, vše se jeví příjemné a intenzivně prožívané. Extatický stav může nastat jako reakce na vnitřní nebo vnější podnět. Tímto podnětem může být báseň, obraz, krajina, náboženský zážitek, erotický zážitek, sex nebo také některé psychoaktivní látky. Jedná se o krátkodobý příjemný duševní stav, který je velmi intenzivní, mění naše prožívání a zkresluje ho (Vondráček & Holub, 2012).

1.2. Radost a primární emoce

Radost lze považovat za primární, neboli základní emoci. Taková emoce je pravděpodobně vrozená a univerzální, vyskytuje se (prožívají ji, rozpoznávají ji a vyjadřují ji lidé) na celém světě ve všech kulturách. Podle výrazu ve tváři ji s vysokou přesností rozpoznají příslušníci všech dosud studovaných kultur (Ekman, & Friesen, 1971). Zároveň je však dobré si uvědomit, že situace, které konkrétní emoce vyvolají, nemusí být všude po světě stejné, záleží na kontextu a momentálních potřebách jedinců z dané kultury.

Radost je uváděna jako jedna ze základních vrozených emocí, tím však nelze rozumět, že by byly v plné míře přítomny již od narození (Říčan, 2010). Fakt, že se jedná o jednu z primárních emocí, ověřil pozorováním svého syna psycholog Silvan Tomkins, který hovoří o devíti vrozených primárních emocích, které provázejí typické výrazové projevy. Mezi ně patří kromě radosti ještě zájem, překvapení, úzkost, strach, hněv, zahanbení, hnus a odpor (Tomkins, & Karon, c1962-c1992). Názory na počty primárních emocí se liší, jako podstatné se mi ale jeví, že ve většině teorií se radost vyskytuje mezi primárními emocemi.

1.3. Funkce radosti z evolučního pohledu

Jen těžko bychom bez emocí přežili, mají klíčovou motivační funkci, radost nás posouvá blíž k žádoucímu. Ve většině případů primární emoce vznikají jako reakce na určité typické životně důležité situace (Plháková, 2011).

Darwin tvrdí, že emoce jsou naší evoluční výhodou primárně sloužící k sebezáchově, neboli mají adaptační význam. Též tvrdí, že vývoj emocí u lidí napomohl vývoji lidstva. Emoce nám pomáhají v okamžiku vyvolat nasbírané zkušenosti a zároveň zhodnotit nové situace a lidi. Darwin zdůraznil evoluční přínos výrazu emocí – podle něj zvyšuje vyjádření emocí šanci na přežití, protože usnadňuje komunikaci s ostatními členy druhu (Darwin, 1964).

Plutchik vidí funkci radosti v přiblížení se k rozmnožování, tento fakt ilustruje na následujícím sledu událostí. Nejprve je postřehnout podnět – možný partner, následuje zhodnocení – chtění vlastnit, poté ucházení se o potenciálního partnera, nakonec pak důsledek jednání – rozmnožování. V průběhu a při úspěšném rozmnožení se dostaví pocit radosti (Plutchik, c1991).

MacLean tvrdí, že nás radost podněcuje k vyhledávání potravy, uspokojení sexuálních potřeb a k soupeření (MacLean, 1990).

Pozitivní emoce, jak už bylo řečeno, nejsou samoúčelné. Jejich funkcí je usnadňovat chování, které má povahu přibližování se k něčemu. Jednoduše řečeno nám pozitivní emoce usnadňují být k něčemu blízko. Význam pozitivních emocí je klíčový, bez nich bychom se nedokázali sbližovat s lidmi, ani hlouběji poznávat různé věci. Například to, že očekáváme pozitivní emoci po tom, co se najíme, nás pudí k tomu, abychom opakovaně jídlo vyhledávali. Toto přibližování a udržování blízkosti je klíčovou funkcí radosti (Křivohlavý, 2010). Zde je vidět úzká vazba radosti s motivací a následným naplňováním potřeb.

Darwin uvádí, že radost a další emoce je možné pozorovat dokonce i u mnohých obratlovců. Z observace odvodil, že lidem nejbližší zoologičtí příbuzní, zejména různé druhy opic, projevují emoce dokonce podobnými obličejovými svaly a pohyby jako lidé, čímž také dokládá svoji evoluční teorii (Darwin, 1964).

2. Spouštěče radosti

Na radost můžeme pohlížet jako na reakci na konkrétní podnět. Některé podněty již byly zmíněny v předchozí kapitole. Názorů je mnoho. Obecně můžeme říci, že radost je reakcí na něco pro nás příznivého, ať už jen v představách, potenciálně či reálně. Níže představím několik pohledů na to, co radost spouští.

„Máme radost, získáme-li něco žádoucího, nebo když se vyhneme ztrátě něčeho žádoucího, přičemž obsah tohoto citu je určován jeho předmětem, resp. hodnotou předmětu“ (Nakonečný, 2000, s. 247). Nakonečný zde zřejmě upozorňuje na to, že kvalita i intenzita radosti je určena podnětem, přesněji důležitostí podnětu pro nás. Pokud se na nás na ulici někdo usměje, zřejmě bude náš prožitek radosti jiný, než pokud se někdo nám blízký uzdraví ze závažné, život ohrožující nemoci. Důležitost je zřejmě dána významem pro naši budoucnost. I přesto, že nám úsměv cizího člověka udělá radost, protože nám projevuje náklonnost, úsměv cizího člověka pro nás do budoucna nemusí nic významného přinést, zdraví našeho blízkého jistě ano.

Toho, že radost, byť krátkodobá emoce, má souvislost s naší budoucností, si povšiml též Milivojević, který tvrdí, že radost ukazuje subjektivní spokojenost jedince s očekáváním příjemné budoucnosti (Milivojević, 2007).

Stručně pak Nakonečný shrnuje, že radost je reakcí na úspěch a zisk (Nakonečný, 2000). Je třeba úspěch a zisk vnímat v celé šíři a košatosti možného výkladu těchto slov.

Radost, krátkodobý stav potěšení či uspokojení, se objevuje jako reakce na pozitivní změnu, která může být reálná, nebo i představovaná (Stuchlíková, 2007). Toho, že příjemné pocity lze navodit imaginací, je hojně využíváno v relaxačních metodách. Je ale otázkou, jakou funkci má radost na podnět, který je pouze v představě, nikoli v realitě. Funkce by mohla být motivační pro následné jednání a případně i terapeutická, kdy prožitek radosti pozitivně ovlivní náš psychický a fyzický stav.

Descartes se zamýšlel nad tím, za jakých okolností vzniká radost, dospěl k tomu, že radost vzniká z přítomnosti nějakého dobra, ze kterého plyne něco žádoucího pro nás (Nakonečný, 2000). Spinozovo pojetí radosti je podobné Descartovu pojetí, dává rovnítko mezi poznáním dobra a afektem radosti. Dobro Spinoza definuje jako něco, co prospívá naší existenci, jinak řečeno to, co zvyšuje a podporuje moc našeho jednání. Radost také vysvětluje tak, že radost cítíme, pokud se od menší dokonalosti přesouváme k větší dokonalosti (Spinoza,

2004). Je možné postřehnout, že si Spinoza všímá dynamiky, kterou nám radost přináší, neboli že radost nám slouží jako motivační činitel k větší prosperitě.

Je však třeba si uvědomit, že radost ve skutečnosti nereflektuje etickou správnost situace. To můžeme například vidět u zloděje, který pocítuje radost po tom, co se mu podaří ukrást auto, aniž by ho při tom někdo viděl (Křivohlavý, 2013).

Na druhou stranu Slezáčková připomíná, že radost můžeme cítit právě z čistě altruistického chování, když uděláme tzv. dobrý skutek. Máme radost z toho, že jsme udělali někomu jinému radost. Dobrý skutek má též pozitivní vliv na míru osobní pohody, též posiluje kvalitu mezilidských vztahů. Avšak jako u všeho, i zde platí „všeho s mírou“ (Slezáčková, 2012).

Izard usuzuje, že o činitelích radosti nelze tak docela mluvit, že konkrétní spouštěče neexistují. Tvrdí, že radost je spíše vedlejším produktem myšlení, vnímání a jednání. Připouští však, že se radost může dostavit v procesu tvořivosti, při triumfu, po tělesném pohybu, po jídle a celkově po všem, co zmenšuje či odstraňuje stres, strach, smutek. Prohlašuje, že radost není pouhá reakce na něco příjemného, zábavného. Radost vnímá širěji než pouhou smyslovou radost. Izard říká, že radost se dostaví, pokud něčeho dosáhneme, něco vytvoříme. Stejně jako Spinoza zdůrazňuje, že radost ze zábavy, požitku atd. rozhodně není stejná jako radost například z výtvaru, dobrého činu a podobně. Ryzí radost spatřuje v činech, které nejsou přímo nebo prvoplánově cíleny na vyvolání radosti či dobra, může se jednat o kreativní činnost či sociálně užitečný čin (Izard, c1991). Mohli bychom takto chápat radost jako vedlejší produkt nějaké bohužel ušlechtilé činnosti.

Pokud radost nastane jako reakce na něčí chování, ze kterého pro nás plyne něco pozitivního, může radost doprovázet vděčnost. Taková radost může trvat dlouho, i celoživotně. Například u vděčnosti za záchranu života třeba celý život nebo u reakce na drobný dárek jen krátce (Křivohlavý, 2007).

2.1. Radost a smyslové potěšení

Není zcela jasné vymezení mezi radostí a smyslovým potěšením, názory se různí. Někdo vnímá radost a potěšení jako synonymum, někdo potěšení vnímá jako podmnožinu radosti, někdo pojmy zcela odlišuje.

Ribot na radost pohlížel jako na protipól bolesti, neboli definuje radost jako silný pocit něčeho příjemného, libého (Ribot, 1939). McDougall upozornil na rozdíl mezi libostí a radostí. Přiklání se k názoru, že radost je nejen intenzivnější než libost, ale také něco víc než jen smyslové potěšení. Radost definoval jako potěšení vyššího druhu, které má komplikovaný původ a složitou strukturu. Domníval se, že za ryzí radost lze považovat například radost matky ze zdravého dítěte (McDougall, 1948).

Podobný uhel pohledu má též Fredrickson, která vysvětluje rozdíl mezi pozitivními emocemi a tělesným potěšením – slastí. Rozdíl vidí ve spouštěcích, kdy pozitivní emoce jsou spuštěny na základě vlastní interpretace vnějších událostí, kdežto tělesné potěšení zažíváme po tom, co dodáme tělu to, co potřebuje. Potěšení nám pouze říká, co je nám příjemné po fyzické stránce, pozitivní emoce nám však přináší informace o tom, co potřebujeme nyní či v budoucnosti pro to, abychom prospívali na rovině psychické, emocionální a duchovní (Fredrickson, 2009).

Mnoho psychologů si povšimlo rozdílu mezi radostí ve smyslu potěšení, radostí z něčeho libě působícího na naše smysly a radostí „vznešené“ – z nějakého činu, který něco přináší světu.

Spinoza se také zamýšlí nad rozdílem radosti opilce a radosti filozofa, avšak dodává, že opilec může pocítovat stejně intenzivní radost jako filozof z nějakého myšlenkového objevu. Podotýká též, že každý prožívá radost jedinečně (Spinoza, 2004). V obou případech hovoříme o radosti, intenzita může být v obou případech stejná, ale není jisté, zda kvalita radosti je také stejná.

Německý psycholog Lutz se zabýval smyslovou radostí, které mnoho psychologů žádný význam nepřikládalo. Lutz poukazuje na to, že právě malé smyslové požítky (dobré jídlo, příjemné oblečení, teplá koupel, příjemná vůně, poslech hudby) mohou působit pozitivně v udržování psychického zdraví, vyrovnanosti. Lutz dokonce upozorňuje, že nedostatek smyslových radostí může vést k rozmrzelosti, nerudnosti, sklíčenosti. Smyslové radosti významně pomáhají také k lepšímu zvládnání zátěžových situací. Lutz radí, že pokud chceme zátěžové situace dobře zvládat, nejprve bychom si měli zajistit, abychom prožívali malé radosti, měly by působit na všechny smysly tj. zrak, sluch, chuť, čich, hmat. Dalším krokem je naučit se takové požítky vyhledávat a užívat si jich v běžném dni. Pokud jdeme například kolem květiny, měli bychom se zastavit a těšit se z její krásy a vůně. Postupem času člověk najde větší

a větší zalíbení v objevování a rozlišování různých chutí, vůní, odstínů barev, různých tónů atd. (Lutz, 1983).

Výše zmíněná pojetí můžeme shrnout do dvou kategorií. Smyslová radost (horizontální pojetí štěstí, nebo též hédonistické pojetí radosti) vyzdvihuje na první místo slast (příjemné prožitky, libosti) a snaží se minimalizovat nepříjemné prožitky. Vyhledávání radosti je v tomto pojetí samoúčelné. Kdežto eudaimonické pojetí radosti (vertikální pojetí štěstí) v sobě zahrnuje mravní rozměr, ctnostné chování a vyšší dobro (Křivohlavý, 2013).

Více vlastností je vlastních pro oba druhy radosti, jednak habituace – podnětům, které nám vyvolají radost, si přivykáme, jejich míru musíme zvyšovat nebo se podnětům vystavovat méně často, pokud chceme, aby byl prožitek stále stejně kvalitní a intenzivní. Další vlastností, je, že radost rychle začne, ale i rychle skončí. Dále je třeba zmínit, že radost je do jisté míry návyková, ihned po skončení jedné radosti nastupuje bažení, které nás pudí k tomu, abychom znovu zažili radost, samotné bažení bez následného prožití radosti je však nepříjemné. Je proto třeba dopřávat si radosti různými způsoby a s mírou (Seligman, 2003).

Názorů na to, co spouští radost je mnoho, samozřejmě však platí, že to, co někomu vyvolá radost, jinému může vyvolat například hněv. Klíčovou roli zde hraje subjektivní hodnocení situace a její interpretace (Plháková, 2011).

2.2. Radost a emoční nákaza

V této souvislosti lze též hovořit o nakažlivosti pocitu radosti, neboli o tom, jak lehce se přenese pocit radosti z jednoho člověka na druhého (Plháková, 2011). Slaměník hovoří o tom, že emoční nákaza by se mohla přirovnat ke komunikaci, kde první jedinec vysílá něco, co je podnětem k reakci druhé osoby. U emoční nákazy však proces nastává automaticky, proto se radost může při emoční nákaze výrazně vystupňovat (Slaměník, 2011). Lidově řečeno „sdílená radost, dvojnásobná radost“.

Emoce radosti obvykle nastává tzv. adekvátním způsobem, neboli nastane jako reakce na situaci, která by většině ostatních lidí též udělala radost, jak je výše zmíněno, radost může vzniknout též způsobem tzv. inadekvátním, a to drážděním mezimozku či spánkového laloku elektrickým proudem, nemocí postihující mozek, otravou jedem či působením psychoaktivních látek (Vondráček & Holub, 2012).

3. Moment vzniku radosti a prožívání radosti

Je obtížné hovořit o momentu vzniku radosti, jelikož je to otázka několika sekund, kdy nastanou významné změny, jak v rovině emočního prožívání, tak na tělesné a behaviorální rovině. Tento krátký okamžik se snažilo mnoho vědců zkoumat z různého úhlu pohledu, především se tento moment vzniku zkoumal na tělesné úrovni, co se děje v těle v momentu vzniku radosti. Výsledky zkoumání hovořily o různých fyzických změnách, více uvádím níže v kapitole „Projevy radosti“. Další uhel pohledu na vznik radosti byl behaviorální, příkladem může být myšlenka, že pokud se smějeme, začneme zažívat radost atd. Avšak složce zážitkové (citové), které se v této kapitole věnuji nejvíce a kterou považuji za stěžejní, jelikož se prožívání vytváří spolu s poznáváním významu situace, se příliš mnoho autorů nevěnovalo.

Za klíčový považuji výrok Lazaruse, který říká, že emoce se rodí v momentě, kdy si člověk uvědomí význam dopadu situace na svou osobu. Zdůrazňuje tak jednak časový sled a emocionální odpověď a jednak vztah mezi smysluplností dění a zrodem emoce. Tento vztah pojmenoval jako „adaptační setkání“, jeho výsledkem je emoční zážitek (Křivohlavý, 2010). Totéž později potvrdila Fredrickson, která také zdůrazňuje klíčový význam myšlenkového zpracování pro vznik emoce (Fredrickson, 2009).

Mohli bychom však namítnout, že emoce se zřejmě vyvinuly dříve než myšlení. Také je otázkou, zda vzniká radost smyslové povahy jinak či v jiný moment, než radost vyššího druhu. Mohli bychom se domnívat, že radost smyslové povahy bude nejprve zaznamenána fyzicky, na rovině tělesné, zatímco radost vyššího druhu až po kognitivním zpracování významu situace.

Koncepcí vysvětlujících vznik radosti je mnoho. Níže některé z nich pouze ve zkratce zmiňuji. James-Langeova teorie zastávala názor, že cítíme radost, protože se smějeme. Jinak řečeno, po působení podnětu nejprve nastane fyziologická aktivace, je pozorovatelné typické chování pro danou emoci, a až poté se dostaví subjektivní prožitek emoce. V této teorii byly fyzické změny chápány jako příčina emocí, nejdříve nastala tělesná změna, až poté následovalo citové prožívání emoce. Cannon-Bardova teorie zastávala názor, že cítění a fyziologické změny, jako reakce na emociogenní situaci, nastávají paralelně. Teorie Papeze a MacLeana říká, že radost vzniká součinností limbického systému a hypotalamu. Arnold zastává názor, že je radost odvozena z interpretace smyslových podnětů přicházejících do mozkové kůry. Teorie Schachtera a Singera říká, že radost jako subjektivní prožitek vzniká z obecného fyziologického nabuzení a kognitivního zpracování. Podle Elise zase při vzniku radosti hrají významnou roli postoje a přesvědčení (Plháková, 2011).

Výše jsem pouze nastínila některé pohledy na vznik emoce radosti. Mohli bychom zmínit mnohé další teorie, například i některé evolucionistické, avšak ty většinou vysvětlují, co radost spouští, nikoli jak probíhá samotný proces vzniku emoce radosti. Evoluční teorie zmiňuji v kapitole „Funkce radosti z evolučního pohledu“.

3.1. Proces vzniku radosti

Emoce mohou být vyvolány jak vnitřními podněty, příkladem mohou být rozumové aktivity, vnitřní představy, reflexe fyzického stavu, tak vnějšími podněty, reakce na různé situace, informace atd. (Vysekalová, 2014).

Zda radost skutečně nastane a jak intenzivně ovlivňují též vnitřní a vnější podmínky vzniku emocí. Mezi vnitřní podmínky patří osobnostní nastavení (temperament a určité rysy osobnosti, o tom píše více v kapitole „Osobnostní předpoklady pro prožívání radosti“), historie jedince a jeho vzpomínky, dále momentální emoční rozpoložení (například dobrá nálada) a další vlivy (míra únavy, momentální zdravotní stav, míra naplnění/nenaplnění potřeb, co předcházelo radostné události, zda v poslední době jedinec prožíval stres a další). Dále vznik emoce ovlivňují faktory vnějšího prostředí, neboli všechny vlivy vstupující do situace z vnějšku (počasí, charakteristika prostředí, kde situace probíhá, další lidé a jejich charakteristika, jejich případná forma komunikace atd.) (Nakonečný, 2000).

Když nastane okamžik vzniku emoce, dojde ke změně dosavadního stavu. (Radost nelze vyvolat uměle, můžeme si ale představit určitou situaci, vybavit si konkrétní vzpomínku, nebo se můžeme chovat tak, abychom emoci vyvolali.) Příkladem může být situace, kdy se jedinec dozví nějakou informací, něco prožije, něco se s ním stane, něco si uvědomí, něco uskuteční atd. Tato změna může nastat bez přičinění další osoby, nebo s přičiněním další osoby či osob.

Emoce jsou reaktivní povahy, jak již bylo řečeno, jsou vždy reakcí na nějaké vnější podněty či vnitřní stavy. Tato situace musí být nějak významná a vzrušující, většinou z ní plyne nějaký důsledek (Nakonečný, 2000).

Na ukázkou mohu uvést například situaci, kdy dívka dostane od chlapce květinu, nastane tedy akt předání květiny, poté nastává velmi rychlý proces, kdy není zcela zřejmé, co čemu předchází. Nastávají změny na mnoha úrovních, uvědomí si onu situaci a její důsledek, interpretuje ji, porovnává ji se svým očekáváním a zkušenostmi atd. Nastane tedy moment kognitivního uvědomění situace. Situaci nějak subjektivně prožívá, pociťuje určité city,

málokdy však cítíme jeden cit izolovaně, v tomto případě zřejmě děvče pocítuje i překvapení, ne jen radost. Dále nastávají změny na rovině tělesné (aktivace mozkových center, produkce hormonů, zrychlené dýchání atd.) dále probíhají změny behaviorální, dívka se usmívá, možná povyskočí atd., tyto projevy mohou být částečně ovlivněny výchovou či kulturním kontextem atd. (Nakonečný, 2000).

Nyní nastala radost, rychle začala a rychle skončila. Její dopad však může být v různých ohledech pozorovatelný až několik týdnů či déle. Situace mohla ovlivnit dívčinu následnou náladu, jednání atd. Po odeznění se všechny tři oblasti, kde nastaly změny (prožívání, fyziologický stav, chování) vrací k normálu, avšak stav po prožití radosti není totožný s výchozím stavem. Radost má dlouhodobější dopad na naše tělo, psychiku, mezilidské vtahy, dále se této tématice věnuji v kapitole „Dopady radosti“ (Nakonečný, 2000).

Křivohlavý zdůrazňuje, že bychom měli při popisu prožívání radosti vždy rozlišit, zda se jedná o subjektivní zážitek pocitu radosti, či o objektivní stav, neboli to, co vidíme při pohledu na druhého člověka, který emoci právě prožívá. Oba pohledy nám poskytnou možnost popisovat radost z jiného úhlu pohledu. Subjektivní stav zkoumají spíše psychologové a objektivní spíše fyziologové (Křivohlavý, 2011). Pokusům o objektivní měření radosti se věnuji především v následující kapitole.

Pokud nám někdo vypráví o tom, kdy zažil radost, můžeme zaznamenat, jaký to pro něj byl zážitek, jak byl intenzivní atd. a co při tom zažíval za doprovodné pocity. Prožitek můžeme popsat jako momentální citově zabarvené vnímání aktuálního, často pro nás významného okamžiku. Je provázen, nebo plyne z náhlého zhodnocení a uvědomění skutečnosti. Kdežto zážitek má delší dobu trvání, máme ho v paměti. Emoce radosti má charakteristický časový průběh, rychle začne a trvá relativně krátkou dobu (Křivohlavý, 2013). Intenzita radosti se může zvýšit, pokud nastane další pozitivní událost. Naopak radost může velmi rychle odeznít, pokud nastane nepříjemná událost (Slaměnik, 2011). Je třeba si též uvědomit, že pokud příjemný podnět dosáhne přílišné intenzity, prožívání se z libého změní na nelibé. Toho si můžeme povšimnout například při přílišné intenzitě příjemně vonícího parfému a podobně (Nakonečný, 2000).

Nevíme s jistotou, zda je radost psychomotorickou odezvou na vnější podněty, či zda jsou city reakcí na duševní dění. Konceptů je mnoho. Je ale faktem, že city neboli prožívání jako hlavní složka emocí jsou mimo jiné i podle Nakonečného unikátní také proto, že dávají lidskému duševnímu životu jedinečnost (Nakonečný, 2000).

3.2. Prožívání

Prožívání je neustálý tok psychických obsahů, který probíhá při různém stupni bdělosti. Psychický zážitek má tři hlavní složky: poznávací, citovou a motivační (Jiránek & Souček, 1969, podle Plháková, 2011). Prožívání má dva zásadní rozměry, jednak vztahovost, která zahrnuje naše neustálé uvědomování si začlenění do sociální skupiny a dále časovost, jedinec má v daný okamžik na zřeteli i svou minulost a budoucnost, má na paměti zvláště své záměry do budoucnosti (Plháková, 2011).

Vasiljuk definuje prožívání jako „bezprostřední subjektivní vnitřní danost psychického jevu na rozdíl od jeho obsahu a modality“ (Vasiljuk, 1988, str. 17).

Ne mnoho autorů uvádí fenomenologický popis prožívání radosti, několik málo autorů uvádím níže. Dumas definuje radost na základě introspekce. Říká, že když máme radost, cítíme se dobře, lehce a silně. Z toho vyvozuje, že radost je sloučením síly, lehkosti a dostatku zdrojů (Dumas, 1930). Dle Izarda se radost projevuje pocitem, že je člověk milován a lásku si zaslouží, že zdolal životní překážky (Izard, c1991). Slezáčková zmiňuje, že radost nám prozáří mysl, vidíme vše barevněji, ostřeji, cítíme se lehce, uvolněně, povzneseně, naplněně, máme větší sebedůvěru, energii do všech činností a máme také pocit, že se o radost musíme podělit s ostatními. Zdůrazňuje též, že pokud se o radost opravdu podělíme, cítíme o to větší radost (Slezáčková, 2012).

Vzhledem k tomu, že v literatuře není obsaženo mnoho popisů prožívání radosti, navazuji na zmíněnou problematiku v metodologické části práce níže.

4. Projevy

4.1. Fyziologické projevy

Není jisté, zda je vhodné mluvit o fyzických doprovodech emocí jako o projevech, jelikož z experimentů plyne, že některé fyzické změny jsou měřitelné dříve, než si jedinec emoci uvědomí - verbálně ji sdělí (Damasio, 2004).

Tělesnými projevy provázejícími radost jsou zejména dilatace (rozšíření) krevních vlásečnic, zrychlování srdeční činnosti, trávení a dýchání, zvyšování tělesné teploty a větší prokrvení tkání – zčervenání (Nakonečný, 2000).

Někdy můžeme při počátku radosti cítit něco jako lechtání v břiše, mohli bychom zřejmě hovořit o somatickém markeru, který působí jako stimul. Somatický marker je emoční signál jdoucí do daných korových míst z různých oblastí limbického systému, především z amygdaly (Damasio, 2004).

4.1.1. Neurologické a hormonální projevy

Výše zmíněné projevy na sobě zřejmě můžeme do jisté míry pozorovat. V těle, konkrétně v mozku, ale také nastávají změny. Lépe řečeno je radost pozorovatelná též na činnosti mozku a produkci hormonů, níže několik výzkumů z této oblasti uvádím.

Při prožívání radosti se nám po radostném vzruchu způsobeném dopaminem do organismu vylučují zejména endorfíny, za jejichž produkci odpovídá hypothalamus a hypofýza. Endorfíny jsou hormony s analgetickým vlivem na organismus, neboli snižují vnímání bolesti. Za samotný pocit libosti zodpovídají tzv. endogenní opioidy (endorfíny, enkefaliny, dynorfin). Stěžejní pro prožívání radosti je tedy činnost CNS, zásadní význam zde má účinná látka společná opioidům, tou je morfin, který má schopnost navázat se na neuronální receptory v CNS. Morfin tak inhibuje určité funkce nervových buněk a následuje sled reakcí, který vyvolá pocity radosti. Následné prožitky radosti (spokojenosti) jsou spojeny s klidovým režimem organismu, následně dochází k již zmíněným fyziologickým projevům, kterých si můžeme být do jisté míry vědomi (vazodilatace, snížení krevního tlaku, snížení dechové frekvence, snížení svalového tonu, zvýšení citlivosti smyslových čidel atd.). Prožitky radosti a následné

spokojenosti slouží k udržování organismu v homeostáze (Schonecke, 2003, podle Koudela, 2009, Ashby, Isen & Turken, 1999).

Na krysách byly prováděny pokusy, při kterých jim byly do mozku zavedeny elektrody, které po zapnutí proudu vyvolaly příjemný pocit. Krysy si zmáčknutím páčky mohly tento pocit sami vyvolat. Některé krysy to učinily za den dokonce 50 000krát. Tímto pokusem se dospělo k závěru, že centrum slasti je v hypotalamu, v oblasti septa (Milner, 1991). Obecně lze říci, že za emoce zodpovídá limbický systém. V septu bychom našli zřejmě centrum sexuální slasti (MacLean, 1990).

Damasio popisuje, které části mozku jsou aktivované při prožívání radosti. Instrukce při jeho experimentu vyzývala k tomu, aby si respondenti vybavili do detailů situaci, kdy prožili výraznou radost. Pro měření byla použita metoda PET, která zjišťuje aktivaci různých částí mozku. Změny aktivity jsou zřejmé zejména v přední části cingulární kůry, zadní části cingulární kůry, hypotalamu a bazálním telencefalu, též je vidět změna aktivity v oblasti insuly (Damasio, 2004).

Lane a kol. zkoumal činnost mozku při radosti a ostatních primárních emocích u zdravých žen, radost u nich vyvolával promítáním němých barevných filmových sekvencí – konkrétně se jednalo o výjev situace, kdy se milenci smířují. Prožitek radosti aktivoval prefrontální kůru, střední a zadní spánkovou kůru a talamus. Zajímavé bylo, že smutek se projevil aktivací stejných center jako radost, ale spolu s nimi se aktivovala ještě další mozková centra (Lane, Reiman, Bradley, Lang, Ahern, Davidson & Schwartz, 1997).

Asi každého napadne, zda se liší radost vyvolaná vzpomínkou na něco radostného od radosti vyvolané filmem. Na tuto otázku se snažili odpovědět vědci alespoň z pohledu na aktivované části mozku. Opravdu se aktivované oblasti lišily podle způsobu vyvolání emoce radosti (Reiman, Lane, Ahern, & Schwartz, 1997).

Více výzkumů naznačuje spojitost levé hemisféry s pozitivními emocemi a pravé hemisféry s negativními emocemi (Sackeim, 1982).

Je zřejmé, že výsledky zkoumání center mozku při prožívání radosti se poměrně liší. Interpretace a samotné výsledky experimentů zjišťujících aktivaci mozku či tělesné změny při prožívání radosti je třeba tudíž brát s rezervou, jelikož údaje o citovém stavu jsou subjektivní a závislé na sebehodnocení. Různí lidé mají různou schopnost své pocity rozlišovat. Také je třeba

brát v potaz, že mnoho vzpomínek je směsicí různých emocí, kdy se spolu může mísit radost se smutkem atd.

4.2. Behaviorální projevy

Jedná se o projev emocí, který je bezděčný, mimovolní, většinou nezáměrný. (Plháková, 2011).

4.2.1. Motorika a gesta

Příkladem může být radostné poskakování, mnutí rukou atd. Radost se pojí též s celkovým oživením (Nakonečný, 2000). Motorika člověka prožívajícího radost je často výrazná, takový člověk se projevuje četnými pohyby (Nakonečný, 2000). Ribot označuje všechny projevy radosti jedním slovem – dynamogenie. Podotýká však, že radost může být tichá nebo hlučná, neboli pasivní a aktivní. Pasivní radost bychom mohli jinak nazvat dojetím, projevuje se pomalejšími gesty, je celkově klidnější, tišší, taková radost se může projevovat i stékáním slz z očí. Naopak aktivní radost je provázena množstvím pohybů, motorickým neklidem. Člověk prožívající aktivní radost o ní hodně mluví, ukazuje ji ostatním (Ribot, 1939). Pokud zažíváme radost, mluvíme hlasitě, náš hlas je silný, naše tělo je do určité míry v napětí, které je pozorovatelné ve výrazné a rychlé gestice. Radostný člověk udržuje oční kontakt, má zvednuté koutky úst, je viditelné napětí kolem rtů, oči má otevřené, kolem očí jsou pozorovatelné vrásky (Heilmann, 2013).

4.2.2. Výraz

Výraz radosti je univerzální a lehce rozpoznatelný, proto je také radost řazena mezi primární emoce (Nakonečný, 2000). Charakteristickým projevem je křivka úst, lesknoucí se oči, smích, který se objevuje již u dětí v raném věku (Izard, c1991). Výraz radosti je velmi citlivý na sociální kontakt, avšak vyskytuje se i bez přítomnosti jiných lidí (McIntosh, 1996).

Výraz druhých, pokud se shoduje s výrazem emoce, kterou zrovna prožíváme, naší emoci umocní, zintenzivní. Množí se odborné práce, které naznačují, že výraz může dokonce emoci vyvolat, zda tomu tak je, či nikoli, není zcela jasné. V běžném životě se výrazy vyskytují nejčastěji jen několik sekund, a to zřejmě k vyvolání emoce stačit nemusí, je ale možné, že

pokud se budeme usmívat záměrně až několik minut, může se radostný pocit dostavit (McIntosh, 1996).

Němečtí vědci z Univerzity Mannheim zkoumali, jak mimická činnost obličeje ovlivní emoční prožitek radosti. Experiment byl proveden tak, že jedna skupina měla v ústech tužku, aby nemohla ústy pohybovat neomezeně (tudíž byla nucena se „usmívat“) a druhá skupina nebyla omezena vůbec. Experiment prokázal, že výraz zvýší prožívání emoce, ovlivní její afektivní složku, avšak neovlivní kognitivní odpovědi na radostnou či humornou situaci (Strack, Martin & Stepper, 1988).

Platí však, že i přesto, že nemůžeme výraz radosti projevit, radost cítíme. Fridlund to dokládá na příkladu lidí, kteří mají paralyzovaný obličej. Zastává však též názor, že emocionální výraz má důležitou roli v interpersonální komunikaci (Fridlund, c1994).

Smith a Scott tvrdí, že výraz lze interpretovat pouze v sociálním prostředí. Uvádějí však, že základní emoce mají specifický výraz. Avšak zmiňují, že různé kombinace jednotlivých komponent výrazu mohou vyjadřovat různé směsice emocí. Například zdvižené koutky úst mohou symbolizovat radost nebo ironii. Analýza smíšených emocí je velmi obtížná (Smith & Scott, 1997).

Fakt, že schopnost výrazu radosti a jiných primárních emocí máme vrozenou, potvrdil Eibl-Eibesfeldt na hluchých a slepých dětech, u kterých se vyskytují běžně identifikovatelné výrazy tváře základních emocí (Eibl-Eibesfeldt, 1973).

Ekman svým výzkumem výrazů emocí u různých kultur dospěl k závěru, že výraz emoce je stejný nezávisle na věku, rase, pohlaví, kultuře, vzdělání. Z výzkumů vyplynulo, že nejlépe rozpoznatelná je právě emoce radosti, kdy respondenti z různých koutů světa výraz správně označili v 95 - 100 % (Ekman, 1978).

Přestože Ekman prokázal univerzální pojetí výrazů základních emocí, byl si vědom výrazného vlivu kultury, proto svou teorii označil za neurokulturální nebo též dvoufaktorovou. Jeden faktor je univerzální, daný biologicky. Je dán nervovým vzorcem výrazu základních emocí, který se projevuje při spontánních nebrzděných projevech emoce. Druhý faktor je pro každou kulturu specifický, skládá se ze zobrazovacích pravidel (display rules). Tato pravidla příslušníkům kultury říkají, komu a za jakých okolností je žádoucí konkrétní emoci vyjadřovat, zesílit, zeslabit či úplně potlačit. Tato pravidla si osvojují děti již od raného dětství (Ekman, 1978).

4.2.3. Upřímný úsměv

Francouzský lékař Guillaume Duchenne de Boulogne definuje upřímný pravý úsměv jako současnou kontrakci dvou skupin obličejových svalů, jařmového a kruhového očního svalu. Při tomto upřímném úsměvu se vytáhnou koutky úst směrem k lící kosti, zvedne se spodní oční víčko, pod ním se na kůži vytvoří záhyby, u vnějších koutků očních důlků se mohou objevit vrásky. U neupřímného úsměvu dojde pouze k pohybu jařmového svalu, ale nenastane kontrakce kruhového očního svalu, který není pod volní kontrolou. Lidově by se dalo říci, že ústa se smějí, ale oči nikoliv (Duchenne & Cuthbertson, 1990). Upřímný úsměv nazýváme podle Duchenna, tzv. Duchennovým úsměvem.

Ekman & Davidson prokázali měřením EEG, že je Duchennův úsměv spojen se specifickou mozkovou aktivitou lišící se od aktivity mozku, pokud se pouze záměrně snažíme usmát. Ukázalo se, že upřímný úsměv je spojen s větší levostrannou aktivací temporálních a parietálních oblastí (Ekman & Davidson, 1993).

Fox a Davidson prokazují, že již u desetiměsíčního dítěte se objevuje Duchennův úsměv jako reakce na objevení se matky, experiment byl též prováděn pomocí měření EEG (Fox & Davidson, 1988).

4.2.4. Projevování radosti a sociální prostředí

Kontrolovat svoje emoce, konkrétně jejich projevy, se učíme už od malička. Většinou slýcháme spíše doporučení neprojevovat negativní emoce a naopak klidně i předstírat pozitivní emoce, zřejmě se jedná o strategii facilitace interpersonální komunikace a vyhnutí se konfliktům. Též jsme často nuceni předstírat porozumění emocím. To vše zřejmě ve snaze zachovat dobré interpersonální vztahy.

Radost se jako málokterá z emocí vyjadřuje na veřejnosti ve většině zemí adekvátně, nezakrývá se. V interakci s blízkými je radost často zesilována (Slaměník, 2011).

Vyjádření radosti může někdy symbolizovat chtění pokračovat v interakci, sympatie atd. Emoce radosti může být hlavním nebo doprovodným prostředkem komunikace (Slaměník, 2011).

Výrazy obličejů osob při interakci jsou vzájemnou reakcí na druhou osobu. Tyto výrazy jsou většinou projevovány nevědomě, rychle a spontánně. Výrazy, které trvají jen zlomek vteřiny, se nazývají mikrovýrazy, často je nelze zaznamenat ani rozpoznat jejich význam. Výrazy, které trvají několik málo vteřin, se nazývají makrovýrazy. Pokud výraz trvá déle než zhruba 10 sekund, nejedná se většinou o ryzí expresi, ale cíleně předstíraný výraz. Déle trvající upřímné výrazy emocí mohou trvat i několik minut, jsou ale provázené například smíchem. Někdy může být emoce doprovázena zvuky či slovy, vždy je však pro sdělení emoce důležitější výraz tváře (Ekman & Friesen, 2003).

Smích může být též projevem radosti, avšak častěji je projevem veselé nálady, může být reakcí na komickou situaci, smích je možné pozorovat i u lidoopů (Vondráček & Holub, 2012).

5. Dopady

Pozitivní emoce ovlivňováním našeho jednání a aktivity vytvářejí ideální stav lidského organismu a mysli pro fungování v běžném životě (Fredrickson & Joiner, 2002).

5.1. Dopady na tělo

Izard rozlišuje funkci biologickou a sociální. Pod biologické funkce spadá například fakt, že náš interní systém funguje snadno, bez problémů, pokud zažíváme radost. Při radosti mají naše tělo a mysl čas se zotavit z předešlého období stresu a napětí. Izard zmiňuje, že někteří lidé subjektivně přičítali rychlejší uzdravení z nemoci právě častěji prožívané radosti (Izard, c1991). Což potvrzuje lidové rčení „Veselá mysl, půl zdraví“.

Dunbar prokázal vliv smíchu na zvýšení prahu bolesti, tento efekt vzniká působením endorfinů (Dunbar, Baron, Frangou, Pearce, Van Leeuwen, Stow, Partridge, MacDonald, Barra, & Van Vugt, 2012).

Ukázalo se, že radost má významný pozitivní vliv na imunitní systém, tento pozitivní dopad na imunitní systém trvá dvakrát déle než negativní dopad hněvu a dalších negativních emocí. Zdá se, že vazba je tu oboustranná, z výzkumů na zvířatech vyplývá, že pokud chybí některé ze zásadních imunitních buněk T-lymfocytů, ovlivňuje to negativně pocit pohody (Brod, Rattazzi, Piras & D'Acquisto, 2014).

Další pozitivní působení kladných emocí zkoumala Fredrickson, konkrétně zjišťovala, jaký vliv mají pozitivní emoce na člověka, který zažil situaci vyvolávající negativní emoce. Z výsledků se zjistilo, že pozitivní emoce odstraňují nežádoucí fyzické projevy negativních emocí – především zrychlenou činnost srdce atd. (Fredrickson, Joiner, 2002).

Je prokázán pozitivní vliv radosti dokonce na nenarozené děti, radost chrání dítě před škodlivými vlivy stresových hormonů (Odent, 2007).

Vondráček konstatuje, že radost a další příjemné emoce pomáhají udržet zdraví, ale upozorňuje, že přílišná radost u člověka s těžkým onemocněním věnčitých cév může dokonce způsobit smrt (Vondráček & Holub, 2012).

5.2. Dopady na psychiku

Emoce a zejména radost, významně zpestřují a oživují naše prožívání (Plháková, 2011). Milivojević poukazuje na to, že radost zkvalitňuje prožívání současnosti, motivuje jedince, rozšiřuje mu horizonty a přispívá k rozvoji interpersonálních vztahů a celkovému pocitu pohody (Milivojević, 2007). Damasio říká, že radost nepřispívá k pouhému přežití, ale k přežití ve stavu pohody. Radostné stavy se projevují snadnější schopností jednat (Damasio, 2004). Lutz říká, že prožívání malých smyslových radostí vede k vyrovnanosti, spokojenosti a lepšímu zvládnutí zátěžových situací (Lutz, 1983).

Pozitivní emoce nám sami o sobě přinášejí ze své podstaty příjemný pocit, mimo to však také přispívají k lepší kvalitě našeho života. Radost v nás vzbuzuje hravost a zájem o zkoumání a objevování nového, obohacuje náš obvyklý způsob myšlení a bytí. Díky radosti jsem tvořivější, družnější, zvědavější (Fredrickson, 2009).

Byl proveden experiment zkoumající, zda je rozšířené myšlení následkem prožívání pozitivních emocí. Experiment byl proveden Fredrickson a Branigan. Nejprve svým pokusným osobám promítly film, který je vzrušil. Jednalo se o film, který vzbuzoval obavy, strach, až zlost a vztek. Po tomto emocionálním vzrušení byly pokusné osoby rozděleny do tří skupin. První skupině promítly film s pozitivní tematikou, druhé film s negativní tematikou, třetí emocionálně neutrální film. Poté se soustředily na měření rozsahu myšlenkové, kreativní činnosti. Prováděly to tak, že po promítnutí druhého filmu požádaly pokusné osoby, aby se odpoutaly od věcného obsahu toho, co viděly ve filmu, a aby napsaly několik různých myšlenek, které je napadnou. Požádaly pokusné osoby, aby se vžily do emocí, které při druhém filmu prožívaly, a aby uvedly, co největší počet námětů, co by teď rády dělaly. Z výsledků je zřejmé, že největší počet námětů byl zaznamenán ve skupinách, které ve druhém filmu prožívaly radost a spokojenost. Naopak skupina, která viděla film s negativní tematikou, měla nejméně námětů. Výsledky potvrdily hypotézu, že pozitivní emoce rozšiřují tvořivou myšlenkovou aktivitu (Fredrickson, Branigan, 2001).

Přínos pozitivních emocí shrnula Barbara L. Fredrickson do teorie „rozšiř a buduj“ (broaden-and-build theory), tato teorie říká, že pozitivní emoce rozšiřují náš repertoár myšlení a činností a vytvářejí trvalé osobní zdroje sil. Podotýká, že radost je motivačním podnětem k započatí dětské hry i konečným efektem dětské hry. Podrobnějším zkoumáním hry se zjistilo, že hra má pozitivní vliv na rozvoj fyzické aktivity dětí, na osvojení praktických dovedností. Skupinové hry, kde hráči pociťují pozitivní emoce, dokonce vytvářejí nebo utužují sociální

vztahy, vztahy mohou přetrvávat a mohou plnit funkci sociální opory později. Některé hry spojené s prožíváním radosti také děti podněcují k sebevzdělávání či k rozvoji tvořivosti. Soutěživé hry úzce spojené s pozitivními emocemi významně pomáhají v podpoře pozitivního sebehodnocení, což je velmi zásadní pro budoucí boj s těžkostmi v životě, též je to potřebný adaptační moment. Díky radosti tak můžeme rychleji osobnostně růst (Fredricson, Joiner, 2002). Křivohlavý vysvětluje, že pokud člověk prožívá pozitivní emoce, není v ohrožení života, může se proto zaměřit na rozvoj svých schopností a dovedností (Křivohlavý, 2007).

„Lze říci, že díky zážitkům a zkušenostem s pozitivními emocemi se lidé mění, transformují. Stávají se tvořivějšími, kreativnějšími, více toho vědí, jsou nezdolnější, rozvíjí se jejich sociální aktivita a stávají se zdravějšími jedinci“ (Fredricson, Joiner, 2002, s. 123).

Křivohlavý též zdůrazňuje, že pozitivní emoce mají zásadní vliv na tvorbu osobních zdrojů. Jedná se o zdroje fyzické, psychické, duchovní a sociální. Tyto zdroje mají dlouhodobé trvání, neodezní spolu s emoci, objeví se ve chvíli, kdy se dostáváme do obtížné situace, kterou nám pomáhají zvládat a úspěšně překonat (Křivohlavý, 2007).

Byl proveden výzkum, který se zaměřoval na to, zda pozitivní emoce budují zdroje naší mentální síly. Experiment se zaměřoval na nezdolnost (resilienci). Pokud pokusné osoby odpovídaly odpovědi typu „Od problému nejprve odstoupím a podívám se na něj v širším úhlu souvislosti.“ kladně, byly autorkami experimentu označeny jako „lidé se širokým myšlenkovým záběrem zvládání problémů“ (broad-minded coping). Tento způsob strategie je chápán jako rys kladného zvládání problémů, neboli jeden z mentálních zdrojů energie. Výsledky potvrdily, že lidé po prožití pozitivní emoce mají širší repertoár zvládání problémů než ti, kteří prožili negativní emoci. Při tomto experimentu se také objevil tzv. spirálový efekt u pozitivních emocí. Ten lze popsat tak, že pokud zažijeme pozitivní emoci, řešíme problémy lépe a lehčeji a poté, co je vyřešíme, prožíváme díky tomu opět pozitivní emoce. Tento efekt se u negativních emocí nepotvrdil (Fredricson, Joiner, 2002).

„Pozitivní emoce budují trvalé osobní zdroje ... zvyšují pohodu (well-being – celkový dobrý stav člověka), mohou se skládat a sčítat (akumulovat)...a mohou zdokonalovat jeho schopnosti zvládání problémů a tím budovat jeho nezdolnost (resilienci).“ (Fredricson, Joiner, 2002, s. 126).

Kuhl přišel s myšlenkou, že kladný afekt, neboli zvýšená aktivita systému odměn, tlumí funkce analytického myšlení a podporuje intuitivní regulaci chování. Opačně u negativního afektu. Z toho lze vyvozovat, že pozitivní emoce nám pomáhají svět a sebe vnímat holisticky a

intuitivně, avšak nemusí nás držet v pozoru na neočekávané podněty a zároveň nás mohou rozptylovat od analyticky zaměřených činností (Kuhl, & Kazen, 1997).

5.3. Dopady na sociální vztahy

Izard zdůrazňuje, že absence sociální stimulace, která obvykle doprovází radost, může vést k vážným psychickým a dokonce i fyzickým onemocněním. Sociální funkce radosti je patrná především u zdravého vztahu dítěte a rodiče. Při opakované výměně výrazů radosti mezi matkou a dítětem nebo otcem a dítětem se mezi nimi zvyšuje vazba rodič-dítě. Tato vazba je důležitou součástí zdravého vývoje dítěte. Pokud má dítě dobrou vazbu, cítí se v bezpečí a může objevovat svět a učit se novým věcem (Izard, c1991).

Radost zažíváme, když se stýkáme s lidmi, kteří jsou na nás hodní a chovají se laskavě, tak se může rodit přátelství až láska, a to zpětně pozitivně ovlivňuje i naše chování a prožívání (Fredrickson, Joiner, 2002). Obecně platí, že pozitivní emoce snižují skupinovou tenzi a zvyšují kohezi ve skupině (Slaměník, 2011).

6. Předpoklady pro prožívání radosti a patologie radosti

6.1. Vývojové hledisko

Lze hovořit o předpokladech k prožívání radosti, neboli o predispozicích k intenzivnímu a častému prožívání radosti. Míra schopnosti prožívat radost je interindividuálně odlišná a u některých lidí zřejmě vrozená. Velký vliv na schopnost prožívat radost intenzivně a často má vývoj sebezpečí a sebedůvěry jedince. Byly zjištěny velké rozdíly v četnost výskytu usmívání se a smíchu u dětí raného věku (Izard, c1991).

Radost je jedna ze základních emocí, lze ji proto považovat za geneticky „přednastavenou“. S předpokladem tuto emoci prožívat a vyjadřovat se tedy již rodíme, avšak ne hned po narození jsme schopni radost prožívat v takovém rozsahu a intenzitě jako v dospělosti. Jako ostatní emoce i radost se vztahuje k nám samotným a ke vztahům k druhým. Již brzy po narození děti dovedou rozpoznat pozitivní emoci od negativní, hovoříme o tzv. nespecifické libosti a nelibosti, koncem prvního roku již radost plně projevují. Vývoj schopnosti vyjádřit emoci zřejmě souvisí se zráním nervového systému (Coon,1998).

Izard tvrdí, že pokud již u malých dětí záměrně vyvoláváme radost a ještě se snažíme ji vyvolávat různými způsoby, v různých situacích a různými lidmi, je to nejlepší cestou k tomu, aby dítě prostřednictvím sociálního učení v budoucnosti samo nacházelo radost v širším spektru aktivit, lidí a předmětů. Izard shrnuje, že schopnost člověka radovat se z různých zážitků je determinována vrozenými dispozicemi a zkušeností (Izard, c1991).

Podstatné je, že dítě ve školním věku dokáže chápat emoční ambivalenci a celkově svým emocím začíná více rozumět, umí též své emoce adekvátněji interpretovat. Ve školním věku se především rozvíjí schopnost rozpoznávat a rozumět emocím druhých lidí, a to hlavně kvůli poklesu kognitivního egocentrismu (Vágnerová, 2012).

V průběhu dětství a mládí se jedinec učí lépe reflektovat své emoce i emoce druhých a též se učí ovládat své projevy emocí. Jedinec se během celého života učí se svými emocemi a s emocemi druhých zacházet, různé fáze života jsou častěji doprovázeny pozitivními emocemi (dokončení školy, narození potomka) jiné naopak. Ve stáří převažuje útlum nad vzruchem, z čehož můžeme usuzovat, že staří lidé zřejmě neprožívají takové množství bujaré radosti jako mladí lidé, kteří mají logicky více fyzické síly.

6.2. Osobnostní předpoklady pro prožívání radosti

Každý prožívá radost jinak a každý má pro prožívání radosti jiné předpoklady. Například u extraverta bude radost z kontaktu s více lidmi pravděpodobně častější než u introverta (Říčan, 2010). Dále lze vypožorovat, že častěji radost prožívají lidé tvořiví a lidé se smyslem pro humor (Křivohlavý, 2011). Block a Kremen ve svém výzkumu zjistili, že více pozitivních emocí zažívají lidé s vysokou mírou nezdolnosti – resiliencí (Block, Kremen, 1996).

Již Hippokrates popsal spojitost mezi temperamentem a silnějšími tendencemi prožívat různé emoce. Sangvinik bude zřejmě zažívat častěji stavy radosti než například melancholik, mohli bychom se ale domnívat, že intenzita radosti nebude u sangvinika příliš vysoká (Cakirpaloglu, 2012). Takto bychom mohli pokračovat, například definováním činitelů radosti podle toho, co je pro jaký temperament či charakter podle různých pojetí motivačním činitelem (Křivohlavý, 2013).

Křivohlaví zmiňuje, že byla vypožorována vazba mezi extravertí a pozitivními emocemi a na druhé straně mezi neuroticismem a negativními emocemi. Křivohlavý uvádí, že spolehlivost odhadu druhu převládajícího emocionálního ladění dle převládající charakteristiky (extraverze, neuroticismus) je vysoká i při předvídání několik let dopředu. Tyto charakteristiky mají dokonce větší souvislost se spokojeností nežli údaje o životních událostech. Je však otázkou, jak tyto charakteristiky ovlivňují samotné prožívání emoce radosti.

Tyto vztahy byly vysvětleny existencí dvou systémů, BAS (behavioral activation systém) a BIS (behavioral inhibitory systém). BAS je systém citlivý k podnětům, který mají vztah k odměnám, má blízko k impulzivité, kdežto BIS k podnětům, které mají blíž k trestům, má blízko k úzkosti. Podle Eysenckova pojetí jsou extraverti charakterističtí činností systému BAS a introverti BIS, pro neurotiky je typická činnost obou systémů (Carver, & White, 1994).

Křivohlavý dále zmiňuje tzv. dispoziční optimismus. Tato teorie říká, že lidé s touto dispozicí mají optimistický vztah ke své práci a prožívají lépe a intenzivněji své úspěchy, prožívají tedy více radosti a zároveň kvalitnější radost. Je však otázkou, co čemu předchází, zda rys spokojenosti či spokojenost rysu, je totiž možné, že spokojenost ovlivňuje i určitý osobnostní rys (Křivohlavý, 2013).

6.3. Patologie radosti

Je třeba si uvědomit, že prožívání různých emocí patří k normálnímu životu. Není divu, že pokud se emoce radosti nevyskytuje nebo se vyskytuje v atypické podobě, jedná se o patologii.

Autoři zmiňují například schizoidní poruchu osobnosti, člověk s touto poruchou má většinou oploštěnou emoční reaktivitu, nemá schopnost prožívat radost, je to tzv. anhedonie. Také při demencích se často objevuje porucha v oblasti emočního prožívání. Objevují se nepřiměřené emoce, člověk se například směje při závažné situaci. Můžeme se setkat také s oploštělostí, kdy jedinec radost vůbec neprožívá. U některých lidí s demencí naopak radostná nálada může bez důvodu přetrvávat dlouhou dobu tzv. tupá euforie (Orel & Facová, 2009). Též epileptik či člověk s nádorem na mozku může zažívat ohromné stavy štěstí či radosti (Vondráček & Holub, 2012). Je též popsáno mnoho případů, kdy člověk po mozkové příhodě, která postihla mozkový kmen a mozeček, propukal ve stavy nezvladatelného smíchu, takové stavy nastaly v neutrálních nebo vážných situacích, tedy bez mentální příčiny a aniž by byly tyto stavy zvladatelné (Parvizi, 2001). Též deprese může zapříčinit změny v oblasti prožívání radosti, na běžně radostné podněty se radost jako reakce vůbec nemusí objevit (Damasio, 2004).

Jak již bylo zmíněno výše, některé drogy nám mohou vyvolávat radost bez podnětu nebo na podnět neutrální či negativní. Taková radost neplní funkce, které by plnila bez požití drogy tj. reflexe stavu organismu atd. (Damasio, 2004).

7. Jak prožívat více radosti

Pozitivní vliv časté radosti či smíchu na fyzické i psychické zdraví je nesporný. Proto se můžeme ptát, jak si příjemné emoce vlastně vyvolat. Níže pohlížím na radost z hlediska aplikace.

Jedna z možností je využít k tomu schopnost představivosti. V tomto ohledu si můžeme napomoci televizí, například při sledování komedie, tak můžeme prožít osvěžující pocity radosti. Dalším známým jevem, je to, že se emoce v davu či ve skupině zesilují a navzájem přenášejí, takže pokud se budeme vyskytovat ve skupinách se sklonem k radosti, je velmi pravděpodobné, že ji také prožijeme (Hoskovec, 2002).

Je třeba si uvědomit, že o tom, jaký druh emoce budeme prožívat, rozhoduje naše interpretace situace, ve které se nacházíme. To ve svém výzkumu potvrdil Schachter se Singerem. Z toho lze vyvodit, že pokud chceme zažívat pozitivní emoce, je dobré se v první řadě snažit interpretovat situaci pozitivně. Schachter k tomuto uvádí známý příklad se skleničkou vody. Představíme si člověka, který šel dlouho pouští bez vody a potká někoho, kdo mu nabídne sklenici vody, vypije půlku sklenice. Můžeme vidět rozpor, který poutník prožívá. Buď bude smutný, že už půlku vypil nebo se bude radovat z toho, že mu ještě půlka zbývá. Objektivně je to stejné, ale emocionální zážitek je velmi rozdílný (Schachter, Singer, 1962).

Pozitivní interpretaci situace může bránit mimo jiné například tzv. automaticky se vybavující představy s příslušným emocionálním nábojem. Jedná se o to, že někdy - například když se setkáme s někým, kdo je někomu podobný, vybavují se nám emoce, jako bychom viděli onoho známého, kterému je podobný. Často je toto zkreslení velmi zavádějící a nesouhlasí s realitou, proto bychom se tomu měli bránit a „kultivovat“ své zážitky. Existuje mnoho možností, jak náš pohled na svět kultivovat, mezi ně patří především různé druhy relaxace, jako třeba modlitba, meditace, řízená vizualizace, Jacobsonova progresivní relaxace, Schultzův trénink atd. Zdá se, že tyto druhy relaxace navozují mírně pozitivní emocionální ladění, díky kterému se lépe vyhneme automaticky se vybavujícím negativním představám (Křivohlavý, 2010).

Pokud se budeme snažit prožívat radost ze samotných činností, nikoli jen z výsledků naší práce, budeme též prožívat více radosti a můžeme také zmírnit případné negativní emoce při nezdaru. Je také dobré upřednostňovat intraindividuální porovnávání před sociálním (Stuchlíková, 2007).

Proto, abychom prožívali pozitivní emoce, je dobré ovládat svoje neverbální chování tak, abychom byli v postoji, který pohodové rozpoložení podporuje. Měli bychom se snažit uvolnit svaly, nekřížit ruce a nohy, stát nebo sedět pohodlně a vzpřímeně, vyhnout se určitým nežádoucím výrazům obličeje, snažit se tlumit soupeřivé a nepříjemné formy řeči atd. (Křivohlavý, 2010).

7.1. Radost a smysluplný život

Pokud máme představu o tom, jak chceme náš život žít, čeho chceme dosáhnout a jak, máme jasno v tom, na čem nám záleží, poté pokud se nám podaří dosáhnout dílčích cílů vedoucích k naplnění naší představy smysluplného života (například pokud úspěšně složíme státní zkoušky na vysoké škole, koupíme z ušetřených peněz byt pro naše děti atd.), ucítíme zřejmě v ten moment radost jiné kvality, nežli pokud sníme dobrou čokoládu. Teorií, jak dosáhnout smysluplného života je mnoho, níže výběrově představuji Baumeisterovu teorii potřeb smyslu a dále navazuji nastíněním toho, jak si nastavit dílčí cíle vedoucí k naplňování naší představy smysluplného života tak, abychom po jejich dosažení cítili kvalitní radost.

7.2. Druhy potřeb smyslu

Když chceme zažívat intenzivní hlubší radost, je dobré vedle drobných smyslových radostí pracovat na radostech, které pramení z komplexnějších situací, které pro nás mají hlubší smysl.

Baumeister vymezuje čtyři základní druhy potřeb smyslu, se kterými se člověk setkává během celého svého života. Jsou to potřeba smysluplných životních cílů, potřeba kladných hodnot, potřeba dobré vlastní výkonnosti a potřeba kladného sebehodnocení.

Potřeba „smysluplných životních cílů“ hovoří o tom, že potřebujeme nalézat smysluplné odpovědi na otázky, co děláme, proč žijeme, jaký je účel toho, co děláme a také obecně „mít pro co žít“. Pokud si na tyto otázky odpovíme a žijeme podle toho, potom cítíme radost, pokud životní smysl ztratíme, jen tak živoříme, neprožíváme radost.

Potřeba „nosných hodnot“ vystihuje to, že záleží také na tom, jakou cestou se k cíli dostaneme, neboli jaké hodnoty jsou pro nás stěžejní a jak se podle nich chováme.

Potřeba „vědomí účinnosti“ znamená, že člověk má vědomí toho, že jeho chování má nějaký dopad, že má výsledky, že člověk do běhu věcí může zasahovat.

Potřeba „kladného sebehodnocení“ zdůrazňuje, že člověk potřebuje sám sebe uznávat, vědět o své hodnotě, vážit si sám sebe.

Pokud bude mít člověk naplněny všechny tyto potřeby, je velmi pravděpodobné, že bude prožívat radostné pocity (Baumeister, 1991).

7.3. Radost a dosahování cílů

Cíle jsou hodnoty aplikované na zcela určité okolnosti. Hodnot dosahujeme tím, že jdeme za určitými cíli. Cíle jsou prostředky k dosahování hodnot. Jako cíl můžeme vnímat například vystudování určité školy, jako hodnotu v tomto případě vzdělání. Locke říká, že pokud cíle dosáhneme, zažijeme radost a budeme spokojeni. Avšak zde nastává paradox, pokud je dosažení onoho cíle složité, o to větší radost se dostaví, naopak pokud dosažení cíle nestojí skoro žádné úsilí, nemusí se radost vůbec dostavit (Locke, 2002). Radost se však objevuje během celého procesu dosahování cíle, největší je však při jeho dosažení (Křivohlavý, 2010).

Jaké by tedy měly být cíle, abychom při nich a po jejich dosažení cítili radost? Měly by být žádoucí. To znamená, že by měly být v souladu s našimi hodnotami a potřebami. Měly pro nás být výzvou, neměly by být příliš snadné. Také je dobré, když je cíl vytyčen konkrétně. Pokud si za cíl určíme, například uběhnutí určité trasy pod dvě minuty o dosažení cíle pak nemůže být sporu, kdežto pokud si řeknu: „uběhnu to, jak nejrychleji dokážu“, dosažení cíle nebude příliš lehce prokazatelné. Dosahování cílů má také pozitivní vliv na sebehodnocení, jehož míra úzce souvisí s prožíváním radosti (Křivohlavý, 2010).

Způsobů, jak si vyvolat radost je více, přes malé smyslové radosti (hédonistická radost), až po morální chování a budování smysluplného života (eudaimonická radost). Ideálem se jeví snažit se vyhledávat v rozumné míře oba druhy radosti.

Empirická část – návrh výzkumného projektu

1. Úvod k empirické části

Při zpracovávání teoretické části jsem narazila na problematiku subjektivního popisu prožívání radosti. Mnoho literatury se tomuto tématu nevěnuje, proto jsem se rozhodla zpracovat návrh výzkumného projektu zaměřeného na tuto oblast. Návrh kvalitativního výzkumného projektu tedy vychází z teoretické části práce a z určitého pohledu ji i doplňuje. Radost má jako každá jiná emoce tři složky: behaviorální, fyziologickou a zážitkovou (Plháková, 2011). První dvě složky a s nimi spojené projevy se dají u radosti poměrně dobře a dokonce objektivně měřit - pozorováním, lékařskými přístroji, chemickými analýzami atd. Zážitková neboli prožitková či citová složka se ale měří velmi obtížně. Můžeme se tedy domnívat, že právě z toho důvodu výzkumy z této oblasti chybí. Subjektivní prožívání lze jen obtížně zaznamenat, natož měřit, lze ho pouze verbálně popsat, což s sebou nese určité zjednodušení a nepřesnost.

2. Řešený problém

Prožívání radosti je pro člověka velmi důležité, hraje klíčovou roli v procesu motivace, přibližuje člověka k žádoucímu. Prožitek je však velmi subjektivní fenomén. Tento výzkum by měl přiblížit, jak lidé subjektivně popisují prožívání radosti v různých situacích, zda se v něčem popisy podobají, a v čem. Zároveň se výzkum pokusí dát tyto popisy do vzájemných souvislostí tak, aby mohla být vytyčena hlavní témata a z nich mohla být vyvozena celistvá teorie.

Pro tento účel jsem zvolila kvalitativní výzkum, který bude zaměřen na radost vyvolanou různými situacemi. Tyto situace volím dle svého přesvědčení – takové, o kterých se domnívám, že u většiny lidí vyvolávají radost. Jistě bychom mohli zvolit mnoho dalších situací vyvolávajících radost, avšak vzhledem k náročnosti zpracování dat, jsem se rozhodla zvolit tyto tři situace tak, aby byl za pozitivní výsledek převážně zodpovědný jedinec (přijetí na vysokou školu) nebo náhoda (vítěz slosování) či souhra okolností (narození potomka). Výzkum bude proveden formou tištěného dotazníku (Nebude se jednat o dotazník v klasickém slova smyslu, bude to spíše záznamový arch s osnovou, avšak pro zjednodušení budu používat označení „dotazník“ či „záznam“) s otevřenými otázkami a škálou, kam si respondenti svoje pocity budou moci zaznamenat bezprostředně po radostné situaci. Následovat bude ještě individuální rozhovor, ve kterém bude respondent nabádán, aby svoje prožívání popsal co nejpřesněji.

Zkoumány budou tři skupiny respondentů. V době náboru respondentů se bude jednat o 1) muže a ženy (páry i jednotlivce) v blízké době očekávající narození potomka, 2) studenty středních škol očekávající zjištění výsledku přijímacích zkoušek na vysokou školu a 3) účastníky malé soutěže. V době vyplňování dotazníku se již bude jednat o čerstvé matky, otce, studenty vysokých škol, výherce soutěže. Respondenti budou instruováni, aby zaznamenávali své prožívání radosti co nejdříve po radostné události tak, aby mohli svoje prožívání následně ještě obsáhleji popsat v rozhovoru.

Prožívání se může lišit jednak napříč skupinami, tak i uvnitř skupin, jelikož prožívání ovlivňuje kromě samotné situace mnoho dalších faktorů: osobnostní charakteristiky, momentální stav, případné předchozí zkušenosti, sociokulturní vlivy a další.

Cílem projektu je vytvořit zakotvenou teorii radosti: dle výroků vytvořit pojmy, kategorizovat je a najít případné spojitosti mezi jednotlivými kategoriemi. Závěrem pak identifikovat hlavní témata a porovnat zjištěné informace s poznatky uvedenými v teoretické části.

Hlavní výzkumná otázka, na kterou se výzkum bude snažit odpovědět, zní takto: Jak lidé prožívají radost?

3. Design výzkumného projektu a jeho zdůvodnění

Výzkumný projekt bude realizován na počtu cca 30 osob. Bude zaměřen na důkladné zmapování prožívání radosti vybraných jedinců. Výzkum bude probíhat formou rozhovorů, avšak před tím (bezprostředně po radostné události) budou respondenti zaznamenávat svoje prožívání do tištěného dotazníku tak, aby mohli o svém prožívání následně v rozhovoru obsáhleji hovořit. Při rozhovoru budou moci nahlížet do svých vyplněných dotazníků, aby popsali svoje prožívání co nejpřesněji.

- 1) Jakou emoci/emoce prožíváte? Popište. Jak intenzivně emoci/emoce prožíváte, napište číslici 1 - 5, (1-nejméně intenzivně, 5-nejintenzivněji).
- 2) Jak se emoce projevuje na vašem těle? Popište
 - a) vnější projevy (jak se emoce projevuje na vašem chování, jak ji mohou ostatní pozorovat), a poté
 - b) vnitřní projevy emoce (co se děje ve vašem těle).
- 3) Prožívání radosti
 - a) Jak emoci prožíváte? Popište, co a jak cítíte. Můžete použít metafory a obrazná vyjádření.
 - b) Prosím, asociujte slova, která se Vám vybavují v souvislosti s Vašimi momentálními pocity.

Zařazením otázky číslo dvě se snažím docílit toho, aby respondenti rozlišili ve svých odpovědích například somatické projevy od pocitů při prožívání emoce. Třetí otázka je z pohledu výzkumu stěžejní, protože v ní respondenti popisují zážitkovou složku emoce, která je hlavním tématem výzkumu. Ta bude též v rozhovoru nejvíce rozvinuta. Jelikož nás zajímá popis radosti nikoli smutku či jiné emoce, respondenti dostanou instrukci, že písemný záznam mají vyplnit pouze v případě pozitivního vývoje situace a též dostanou informaci, že rozhovor s nimi bude proveden, pouze pokud radostná situace reálně nastane. Tím se respondenti vyhnou případným traumatizujícím vlivům, které by mohly nastat v případě nepříznivého vývoje situace a povinnosti se i tak výzkumu zúčastnit.

Po vyplnění dotazníku bude s každým respondentem proveden individuální rozhovor, ve kterém bude respondent požádán o upřesnění a případně vysvětlení odpovědí a dále bude vyzván, aby rozsáhleji popisoval, co přesně prožíval. Bude k tomu veden opakovanými otázkami, zda ho nenapadá ještě něco dalšího a to do doby dokud již respondent nebude schopen vyjádřit žádné další popisy prožívaných emoce či emocí.

Respondenti budou informováni o průběhu výzkumu a o jeho podmínkách, budou též instruováni o způsobu vyplňování záznamu a dostanou informaci o termínu rozhovoru. Následně budou vyzváni k případným dotazům. Respondentům bude předložen informovaný souhlas k podpisu, budou mít možnost z výzkumu kdykoli odstoupit a budou informováni o případných možných negativních dopadech.

4. Pokusné osoby, na které je projekt zaměřen

Výzkum bude proveden v České republice na třech různých skupinách osob. Všechny tři skupiny budou při náboru do výzkumu něco očekávat - narození potomka, výsledky přijímacích zkoušek na vysokou školu, výsledky soutěže. Respondenti budou osloveni v době očekávání pozitivní události tak, aby mohli zaznamenat pocity při samotném pozitivním vývoji situace. Zaznamenávat svoje prožívání tudíž budou co nejdříve po radostné události. Poté s nimi bude proveden rozhovor, ovšem pouze v případě, že se naplní jejich pozitivní očekávání.

První skupina bude zahrnovat muže a ženy ve věku 25 - 30 let očekávající narození potomka, druhá skupina budou studenti a studentky gymnázia ve věku 18 - 19 let očekávající oznámení výsledku přijímacích zkoušek na vysokou školu, třetí skupina je tvořena účastníky soutěže, jejíž každý pátý účastník vyhrává kávovar, tito respondenti jsou ve věku 20 - 30 let.

Záměrem je, abychom od každé skupiny dostali alespoň 10 vyplněných zápisů s popisem prožívání radosti. Jelikož však nevíme, kolika respondentům se jejich situace vyvine příznivým směrem, osloveno a instruováno bude více respondentů, z první skupiny 20, z druhé 20 a ze třetí 50 respondentů. Bude zajištěno, aby v každé skupině byl přibližně stejný počet mužů a žen.

Respondenti budou vzhledem k možnostem získání nenáhodným výběrem, jelikož jsou populace u všech tří skupin poměrně široce rozptýlené. U první skupiny budou respondenti získáni sebevýběrem, budoucí matky a jejich partneři budou osloveni hromadnou výzvou formou letáků v lékařských ordinacích. U druhé skupiny budou respondenti získáni též sebevýběrem, též budou vyvěšeny plakáty tentokrát ve třídě maturitního ročníku vyzývající k účasti na výzkumu, avšak nejprve bude náhodným prostým výběrem vybráno gymnázium. Třetí skupina se do výzkumu přihlásí automaticky s registrací do soutěže, tudíž se bude také jednat o sebevýběr. Sebevýběr byl zvolen především z toho důvodu, že potřebujeme, aby byli respondenti motivováni k vyplňování záznamového archu a následnému rozhovoru.

5. Metody výzkumu a jejich stručný popis

Metodou výzkumu bude zakotvená teorie. Data budou zpracovávána z písemných zápisů a přepisů rozhovorů podle principů zakotvené teorie. Tato metoda byla zvolena, aby v oblasti prožívání radosti byla postihnuta stěžejní témata, aby sama vyplynula z popisů prožívání. Zakotvená teorie je metoda, která umožňuje pracovat bezprostředně s prožíváním radosti, nalezne pojmy a poté vztahy mezi nimi a následně vytvoří pojmové schéma či jakousi síť, která bude tyto vztahy znázorňovat (Strauss, 1999).

6. Způsob zpracování dat

Obsahová analýza dat bude prováděna podle zásad zakotvené teorie. Pomocí konstantního srovnávání dat bude postupně aplikováno otevřené kódování (vytváření pojmů, kategorizace pojmů a jejich přiřazování k jednotkám textu), axiální kódování (vytváření a hledání spojitostí mezi kategoriemi) a nakonec selektivní kódování dat (identifikace hlavních témat, integrace poznatků až do teoretického nasycení). Výsledkem takového postupu by mělo být nalezení klíčových kategorií společných většině, případně všem respondentům tohoto výzkumu.

7. Úskalí a limity proponovaného projektu

V ideálním případě by byl vzorek respondentů reprezentativní, avšak vzhledem k nenáhodnému výběru (konkrétně sebevýběru) a též vzhledem k tomu, že počet respondentů a jejich záznamů bude znám až po rozhodné události, není jisté, zda vzorek bude odrážet charakter populace, či do jaké míry bude zobecnitelný.

Jsem si vědoma, že verbální popis prožívání je limitující. Je také pravděpodobné, že respondenti nebudou umět nacházet vhodná slova k popisu prožívání. Nežádoucí proměnnou na straně respondentů může být také míra schopnosti reflexe vlastních pocitů, která se může u respondentů výrazně lišit. Též jsem si vědoma, že prožívání radosti bude zapisováním, které předchází samotným rozhovorům, ovlivněno. Může dokonce dojít k ovlivnění intenzity radosti, např. respondenti se soustředí na zapisování a prožijí radost méně intenzivně, pokud budou své pocity zaznamenávat okamžitě po události. Na druhou stranu je možné, že tím, že budou respondenti prožívání verbalizovat, budou prožívat radost intenzivněji. Je možné, že samotný fakt, že respondenti budou své prožívání zapisovat, bude v jistém smyslu intervenující proměnnou.

Emoce, která u respondentů nastane, také nemusí být čistá radost. Bude velmi těžké rozlišit například radost a překvapení. Z toho důvodu se první otázka v dotazníku ptá na to, jaké emoce respondent prožívá, kde jedinec bude moci uvést i více prožívaných emocí. Uvědomuji si také, že návratnost záznamů a počet následných rozhovorů může být velmi malý vzhledem k tomu, že část původních respondentů se nakonec výzkumu nezúčastní, jelikož se jejich situace nevyvine pozitivně, a dále i v případě, že se situace vyvine pozitivně, respondent může v rozrušení zapomenout na vyplnění záznamu nebo nebude následně ochoten absolvovat rozhovor.

Též mám na paměti, že je výzkum omezený, protože zkoumá pouze radost očekávanou (a ne takovou radost, která se dostaví neočekávaně) a jen na vybraných situacích. Bylo by ideální zkoumat radost na mnohem větším množství situací, avšak vzhledem k náročnosti zpracovávání dat jsem takový design nakonec nezvolila. Myslím, že i tak by mohl výzkum přinést zajímavé informace a mohl by být inspirací pro další zkoumání tohoto tématu. Uvědomuji si, že charakter všech tří situací je odlišný, zvolila jsem tyto tři různé situace právě proto, aby bylo možné zaznamenat radost vyvolanou různými způsoby – ať už za výsledek bude zodpovědný jedinec, náhoda nebo souhra okolností.

Beru v potaz, že narození potomka je velmi specifická životní situace a svým charakterem se poměrně významně odlišuje od zbylých dvou situací. Také mám na paměti, že okamžik narození potomka je pro ženu velmi fyzicky náročný a že prožívání ženy je ovlivněno mnoha faktory, mimo jiné též významným vlivem hormonů, které se v daný moment do těla uvolní. Avšak i tak se domnívám, že tato bezpochyby radostná událost a fenomenologický popis prožívání této radostné situace, byť s určitým časovým odstupem, by neměl ve výzkumu radosti chybět.

Pokud bych tento výzkum realizovala, tak bych nejprve provedla „předvýzkum“, kterým bych zjišťovala radostné situace, tak aby byly ve výzkumu zvoleny relevantně. Oslovila bych například 30 lidí a poprosila je, aby mi napsali situace, kdy cítili radost za poslední rok. Tím bych získala repertoár situací, které dělají lidem radost, mohla bych rozšířit svůj vzorek a také by ve výzkumu nebyl tak významný zásah mé osoby. Jelikož se však jedná pouze o návrh výzkumu, volím pro ilustraci zmíněné tři situace.

Jak již bylo uváděno výše, prožívání radosti se může lišit jednak vzhledem k situaci, která ho vyvolá, ale na prožívání radosti však mají vliv ještě další faktory (intervenující proměnné): osobnostní charakteristiky respondentů a výzkumníků, momentální zdravotní stav, případná předchozí zkušenosti se situací, sociokulturní vlivy a mnoho dalších.

Intervenující proměnné na straně výzkumníka se pokusím alespoň částečně zkonstantnit tím, že rozhovory budou vedeny pouze jedním výzkumníkem. Výsledky tohoto výzkumu by mohly posloužit k doplnění poznatků o radosti, dále by mohly pomoci lépe vymezit pojem radosti právě popisem jejího prožívání. Mohly by nám též přiblížit možnou různorodost pocitů radosti. Fenomenologický popis by mohl být přínosný pro jednotlivce při učení se lépe rozlišovat své emoce. Také pro terapeuty by mohlo být užitečné znát pestrost citového prožívání radosti, aby dokázali u klientů lépe rozpoznat, jakou emoci zrovna prožívají. Též pro respondenty samotné by mohlo být obohacující pokusit se své pocity zaznamenat, jelikož by si tak mohli svých pocitů více všimnout a mohli by je začít lépe rozlišovat.

Výsledkem tohoto kvalitativního výzkumu bude vytvoření hypotéz či teorie, která může být následně ověřena kvantitativním výzkumem, kde by například byly předloženy nalezené pojmy většímu množství respondentů. Respondenti by měli za úkol na škále vymezit, jak moc daný pojem souzní s jejich prožíváním radosti, tím by mohl vzniknout relevantní soupis pojmů popisujících nejčastější prožívání radosti.

Domnívám se, že právě zkoumání pozitivních emocí a jejich následné lepší pochopení je klíčem k tomu, abychom takových emocí zažívali více.

Závěr

Radost je velmi příjemnou součástí života každého z nás, někdo ji prožívá více někdo méně, každý má však určitou představu, co se pod pojmem radost skrývá. Ale jak radost definovat? Tato práce se snaží uchopit radost prostřednictvím psychologické vědy.

Mým cílem bylo jednak představit téma radosti v jeho komplexnosti a šíři. Dále vymezit radost, jakožto pozitivní krátkodobou intenzivní emoci, vůči souvisejícím pojmům, především však ve vztahu k méně intenzivnímu dlouhodobému pocitu spokojenosti.

Po vymezení pojmu jsem představila, co radosti předchází (spouštěče radosti), co se děje v momentu vzniku radosti a následně jsem popsala její prožívání. Dále jsem se věnovala fyziologickým a behaviorálním projevům radosti, poté jsem rozebrala dopady radosti na tělo a psychiku. Závěrem teoretické části jsem rozlišila smyslovou radost a vyšší radost plynoucí z dosahování dílčích cílů na cestě k naplnění naší představy smysluplného života a nastínila jsem způsoby navození radosti a zkvalitnění jejího prožívání.

Domnívám se, že jsem cíle naplnila. Nebylo mým záměrem téma vyčerpávajícím způsobem zpracovat, ale především shrnout problematiku a ve stručnosti toto velmi široké téma čtenáři představit.

V průběhu zpracovávání tématu jsem zjistila, že jen velice málo literatury se věnuje prožitkové části radosti, proto jsem do své práce také zařadila návrh výzkumu, který by mohl pomoci prožitkovou část radosti přiblížit a lépe pochopit, mohl by tak dát podklad pro další zkoumání a důkladnější vědecké zpracování této oblasti.

Seznam použité literatury

- Ashby, F., Isen, A., & Turken, A. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, vol. 106 (issue 3), pp. 529-550. DOI: 10.1037/0033-295X.106.3.529.
- Baumaister, K. F. (1991). *Meaning of life*. New York, Guilford.
- Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resilience – conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology* (70, s. 349-361).
- Brod, S., Rattazzi, L., Piras, G., & D'Acquisto, F. (2014). 'As above, so below' examining the interplay between emotion and the immune system. *Immunology*, vol. 143 (issue 3), pp. 311-318. DOI: 10.1111/imm.12341.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. (Vyd. 1., 287 s.) Praha: Grada.
- Carver, C., & White, T. (1994). Behavioral inhibition, behavioral activation, and affective responses to impending reward and punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 67 (issue 2), pp. 319-333. DOI: 10.1037/0022-3514.67.2.319.
- Coon, D. (1998). *Introduction to psychology: Exploration and application* (8th ed.). Belmont, CA, US: Thomson Brooks/Cole Publishing Co.
- Damasio, A. (2004). *Hledání Spinozy: radost, strast a citový mozek*. (1. vyd., 350 s.) Praha: Dybbuk.
- Darwin, C. (1964). *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. (Vyd. české 1., 280 s.) Praha: Československá akademie věd.
- Duchenne, G., & Cuthbertson, R. (1990). *The mechanism of human facial expression*. (xvi, 288 p.) Paris: Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.
- Dumas, G. (1930). *Nouveau traité de psychologie*. (v.) Paris: F. Alcan.
- Dunbar, R., Baron, R., Frangou, A., Pearce, E., Van Leeuwen, E., Stow, J., Partridge, G., MacDonald, I., Barra, V., & Van Vugt, M. (2012-02-09). Social laughter is correlated

- with an elevated pain threshold. *Proceedings of the Royal Society B: Biological Sciences*, vol. 279 (issue 1731), pp. 1161-1167. DOI: 10.1098/rspb.2011.1373.
- Eibl-Eibesfeldt, I. (1973). The expressive behavior of the deaf-and-blind born. In M. von Cranach & I. Vine (Eds.), *Social communication and movement* (pp. 163–194). London: Academic Press.
- Ekman, P. (1978). Facial Expression. In Siegman, A. & Feldstein, S. (Ed.), *Nonverbal Behavior and Communication*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Ekman, P., & Davidson, R. (1993). Voluntary smiling changes regional brain activity. *Psychological Science* (Wiley-Blackwell), 4 (5), pp. 342-345. Retrieved from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&an=8561006&scope=site>
- Ekman, P., & Friesen, W. (1971). Constants across cultures in the face and emotion. *Journal of Personality*, 17(2), pp. 124-129. Retrieved from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&an=16666871&scope=site>
- Ekman, P., & Friesen, W. (2003). *Unmasking the face*. Cambridge, MA: Malor Books.
- Fox, N., & Davidson, R. (1988). Patterns of brain electrical activity during facial signs of emotion in 10-month-old infants. *Developmental Psychology*, vol. 24 (issue 2), pp. 230-236. DOI: 10.1037/0012-1649.24.2.230.
- Fredrickson, B. (2009). *Positivity*. (1st pbk. ed.) New York: Three Rivers Press.
- Fredrickson, B., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought - action repertoires. *Cognition*, vol. 19(issue 3), pp. 313-332. DOI: 10.1080/02699930441000238.
- Fredrickson, B., & Joiner, T. (2002). Positive Emotions Trigger Upward Spirals Toward Emotional Well-Being. *Psychological Science* (Wiley-Blackwell), 13(2), pp. 172-175. Retrieved from: <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=bth&an=6345322&scope=site>
- Freud, S. (1990). *O člověku a kultuře*. (Vyd. 1., 444 s.) Praha: Odeon.
- Fridlund, A. (c1994). *Human facial expression: an evolutionary view*. (xiv, 369 p.) San Diego: Academic Press.

- Hartl, P., & Hartlová, H. (2009). *Psychologický slovník*. (Vyd. 2., 774 s.) Praha: Portál.
- Heilmann, C. (2013). *Řeč těla: gesta, mimika, emoce*. (Vyd. 1., 139 s.) Praha: Grada.
- Hoskovec, J. (2002). *Psychologie*. (Vyd. 1., 105 s.) Praha: Triton.
- Izard, C. (1991). *The psychology of emotions*. (xx, 451 p.) New York: Plenum Press.
- Koudela, M. (2009). *Emoce z fyziologického pohledu* (Bakalářská práce). ÚEB Biol PřF MU, Biologická sekce - Přírodovědecká fakulta, Brno. Retrieved from: http://is.muni.cz/th/184353/prif_b/
- Křivohlavý, J. (2007). *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti: kudy vede cesta k přátelství*. (Vyd. 1., 117 s.) Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. (Vyd. 2., 195 s.) Praha: Portál.
- Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. (Vyd. 1., 141 s.) Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí: současný stav poznání*. (Vyd. 1., 131 s.) Praha: Grada.
- Kuhl, J. & Kazen, M. (1997). *Das Persönlichkeits Stil und Störungs Inventar (PSSI): Manual*. Göttingen: Hogrefe.
- Lane, R., Reiman, E., Bradley, M., Lang, P., Ahern, G., Davidson, R., & Schwartz, G. (1997). Neuroanatomical correlates of pleasant and unpleasant emotion. *Neuropsychologia*, vol. 35 (issue 11), pp. 1437-1444. DOI: 10.1016/S0028-3932(97)00070-5.
- Locke, E. A. (2002) Setting goals for life and happiness. In C. R. Snyder a S. J. Lopez (eds.) *Handbook of positive psychology*. New York, Oxford University Press, S. 299-312.
- Lutz, R. (1983). *Genuss und Geniessen: zur Psychologie des genussvollen Erlebens und Handelns*. (176 p.) Weinheim: Beltz.
- MacLean, P. (1990). *The triune brain in evolution: role in paleocerebral functions*. (xxiv, 672 p.) New York: Plenum Press.
- McDougall, W. (1948). *An introduction to social psychology*. (29th. ed., xxix, 524 s.) London: Methuen.

- McIntosh, D. (1996). Facial feedback hypotheses: Evidence, implications, and directions. *Motivation and Emotion*, vol. 20 (issue 2), pp. 121-147. DOI: 10.1007/BF02253868.
- Milivojević, Z. (2007). *Emocije: psihoterapija i razumevanje emocija*. (3.dopunjeno i izmenjeno izd., 8. štampanje.) Novi Sad: Psihopolis institut.
- Milner, P. (1991). Brain-stimulation reward: A review. *Canadian Journal of Psychology/Revue canadienne de psychologie*, vol. 45 (issue 1), pp. 1-36. DOI: 10.1037/h0084275.
- Nakonečný, M. (2000). *Lidské emoce*. (Vyd. 1., 335 s.) Praha: Academia
- Odent, M. (2007). The function and joy of pregnancy. *Journal of Prenatal*, 21(4), pp. 307-313.
Retrieved from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&an=2008-15396-002&scope=site>
- Orel, M., & Facová, V. (2009). *Člověk, jeho mozek a svět*. (Vyd. 1., 256 s.) Praha: Grada.
- Parvizi, J. (2001). Pathological laughter and crying: A link to the cerebellum. *Brain*, vol. 124(issue 9), pp. 1708-1719. DOI: 10.1093/brain/124.9.1708.
- Paulík, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. (Vyd. 1., 240 s.) Praha: Grada.
- Plháková, A. (2011). *Učebnice obecné psychologie*. (Vyd. 1., 472 s.) Praha: Academia
- Plutchik, R. (c1991). *The emotions*. (Rev. ed., x, 216 p.) Lanham, Md.: University Press of America.
- Reiman, E., Lane, R., Ahern, G., & Schwartz, G. (1997). Neuroanatomical correlates of externally and internally generated human emotion. *The American Journal of Psychiatry*, 154(7), pp. 918-925. Retrieved from:
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&an=1997-06698-004&scope=site>
- Ribot, T. (1939). *La psychologie des sentiments*. (15. éd., viii, 452 p.) Paris: Alcan.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. (6., rev. a dopl. vyd., 208 s.) Praha: Grada.

- Sackeim, H. (1982). Hemispheric Asymmetry in the Expression of Positive and Negative Emotions. *Archives of Neurology*, vol. 39 (issue 4), pp. 210-. DOI: 10.1001/archneur.1982.00510160016003.
- Seligman, M. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. (Vyd. 1., 390 s.) Praha: Ikar.
- Schachter, S., & Singer, J. E. (1962). *Cognitive, social and psysiological determinants of emotional state*. *Psychological Review*, (63, s. 379-399).
- Slaměnik, I. (2011). *Emoce a interpersonální vztahy*. (Vyd. 1., 208 s.) Praha: Grada.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. (Vyd. 1., 304 s.) Praha: Grada.
- Smith, C. A., & Scott, H. S. (1997). A Componential Approach to the meaning of facial expressions. In J. A. Russell, J. M. Fernández-Dols, J. A. Russell, J. M. Fernández-Dols (Eds.), *The psychology of facial expression* (pp. 229-254). New York, NY, US; Paris, France: Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511659911.012
- Spinoza, B. (2004). *Etika*. (2. vyd., 285 s.) Praha: Dybbuk.
- Strack, F., Martin, L., & Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 54 (issue 5), pp. 768-777. DOI: 10.1037/0022-3514.54.5.768.
- Strauss, A. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu: Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. (1.vyd., 196 s.) Boskovice: Albert.
- Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí*. (Vyd. 2., 227 s.) Praha: Portál.
- Tomkins, S., & Karon, B. (c1962-c1992). *Affect, imagery, consciousness*. (4 v.) New York: Springer Pub. Co.
- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. (Vyd. 2., dopl. a přeprac., 531 s.) Praha: Karolinum.
- Vasiljuk, F. J. (1988). *Psychologie prožívání*. Praha: Panorama.
- Vondráček, V., & Holub, F. (2012). *Fantastické a magické z hlediska psychiatrie*. (431 s.) Praha: Columbus.

Vysekalová, J. (2014). *Emoce v marketingu: jak oslovit srdce zákazníka*. (1. vyd., 289 s.) Praha: Grada.