

Univerzita Karlova v Praze

Filozofická fakulta

Katedra psychologie



Diplomová práce

Zuzana Jandová

**Tělesné zakotvení psychických prožitků, pocitů a
stavů jedince**

**Physically grounded mental experiences, feelings and
states of individuals**

Praha 2011

Vedoucí práce: **MuDr. Mgr. Radvan Bahbouh, Ph.D.**

Poděkování:

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem lidem, kteří se podíleli na vzniku této diplomové práce. Především bych chtěla poděkovat vedoucímu diplomové práce MuDr. Mgr. Radvanu Bahbouhovi, Ph.D. za podnětné nápady a cenné odborné rady, ale také za energii a nadšení, které mi na každé konzultaci dodával.

Děkuji i všem respondentům a technicky zdatným přátelům, kteří mi pomáhali při zpracování dat.

Velké díky za trpělivost a podporu nejen při tvorbě diplomové práce, ale během celého studia, patří mé rodině a nejbližším.

Děkuji!

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem diplomovou 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: 12. 12. 2011

Zuzana Jandová

Abstrakt

Teoretická část diplomové práce se zabývá dvěma stěžejními tématy. První pasáž je věnována problematice emocí, jejich obecné charakteristice a teoriím, které se emocemi zabývají. Následující text je zaměřen převážně na vztah emocí k lidskému tělu – tedy na jejich fyziologickou a výrazovou komponentu. Z tohoto hlediska jsou zde charakterizovány základní emoce. Poslední oddíl teoretické části pojednává o psychologii barev a především o jejich emocionálním působení. Jsou v ní uvedeny různé teorie a výzkumy zabývající se touto problematikou. V závěru je popsáno osm základních barev z hlediska Lüscherovy klinické diagnostiky.

Empirická část představuje kvantitativní výzkum zaměřený na tělesnou lokalizaci psychických prožitků, pocitů a stavů jedince a také na asociaci barev se základními emocemi. Jeho výstupem jsou „barevné mapy emocí v lidském těle“.

Klíčová slova: emoce, lidské tělo, mapa emocí, psychologie barev

Abstract

The theoretical part of the thesis deals with two core themes. The first passage is paid to the emotions, their general characteristics and theories that deal with emotions. The following text is focused largely on the relationship of emotions to the human body – i.e. their physiological and expressive component. From this perspective, there are characterized basic emotions here. The final section of the theoretical part discusses the psychology of colors and especially their emotional effect. There are presented the various theories and research dealing with this issue. In conclusion there are described eight basic colors in terms of Lüscher clinical diagnostics.

The empirical section presents the quantitative research focused on the physical location of psychic experiences, feelings and states of individuals and also on the association of colors with basic emotions. Its output is a "color map of emotions in the human body".

Keywords: emotions, the human body, a map of emotions, psychology of colors

Obsah

1. Úvod	7
2. Definice, funkce a přístupy ke zkoumání emocí	10
3. Obecné charakteristiky emocí	14
3.1 Trvání	14
3.2 Intenzita	15
3.3 Polarita.....	16
3.4 Mnohotvárnost.....	16
4. Komponenty emocí	18
4.1 Subjektivní fenomenologická komponenta	18
4.2 Výrazové chování.....	20
4.2.1 Mimické projevy emocí.....	20
4.2.2 Posturální projevy emocí.....	23
4.2.3 Hlasové projevy emocí	25
4.3 Tělesná složka emocí	27
5. Základní emoce a jejich projevy	29
5.1 Radost	31
5.2 Strach a úzkost	32
5.3 Smutek.....	33
5.4 Hněv.....	34
5.5 Odpor.....	35
5.6 Překvapení.....	35
6. Anatomie emocí	37
7. Psychologie barev	38
7.1 Emocionální působení barev	40
7.2 Výzkumy preferencí barev	41
7.3 Výzkumy prožitkové kvality barev	42
7.4 Objektivní a subjektivní význam barev	44
7.5 Symbolika barev	46
7.5.1 Lüscherova červená	47
7.5.2 Lüscherova modrá.....	47
7.5.3 Lüscherova zelená.....	48
7.5.4 Lüscherova žlutá	48
7.5.5 Lüscherova fialová	48
7.5.6 Lüscherova hnědá	49
7.5.7 Černá	49
7.5.8 Lüscherova šedá.....	50

8. Výzkum tělesné lokalizace emocí, pocitů a stavů	52
8.1 Úvod do výzkumu	52
8.2 Problém.....	53
8.2.1 Výzkumné hypotézy.....	54
8.2.2 Vymezení základních pojmů	56
8.3 Výzkumné metody.....	56
8.3.1 Metodologie	56
8.3.2 Zkoumaná populace.....	56
8.3.3 Proměnné.....	60
8.3.4 Metody sběru dat	60
8.3.5 Procedura	60
8.3.6 Pilotní studie.....	61
8.3.7 Analýza dat	62
8.4 Výsledky	63
8.4.1 Lokalizace emocí v lidském těle.....	63
8.4.2 Lokalizace pocitů energie v lidském těle.....	67
8.4.3 Tělesná lokalizace emocí a pocitů energie v závislosti na pohlaví.....	69
8.4.4 Obtížnost tělesné lokalizace emocí a pocitů energie.....	72
8.4.5 Verbální a neverbální dotazníková metoda	80
8.4.6 Barvové preference pro jednotlivé emoce a pocity energie	82
8.4.7 Shrnutí výsledků.....	85
8.5 Diskuze.....	87
9. Závěr.....	101
10. Seznam použité literatury.....	103

1. Úvod

Téma emocí je velmi zajímavé a přitažlivé, zároveň však také poměrně abstraktní a obtížně uchopitelné. Emocemi se zabývají různé psychologické teorie a terapeutické systémy. V tomto smyslu na mě silně zapůsobilo osobní setkání s psychoterapií orientovanou na tělo, která s emocemi pracuje skrze tělesné prožívání. Tato metoda přístupu k emocím mě oslovila natolik, že jsem se jí rozhodla věnovat pozornost v rámci psaní diplomové práce. Další inspirací mi bylo také studium fyzioterapie, zkušenosti z kurzu taneční a pohybové terapie a setkání s psychoterapeuty, kteří metody zaměřené na tělo používají při práci s klienty.

V poslední době se hodně hovoří o tématu emoční inteligence a její důležitosti pro úspěch v životě. Jedná se o schopnost zpracovávat emoční informace. Tyto informace získáváme z našeho subjektivního prožívání a ve velké míře nám je poskytuje také naše tělo. Tím, že signály těla nevnímáme nebo je dokonce potlačujeme, ztrácíme hodně informací o našem emočním životě. Proto je podle mého názoru důležité naučit se tělesné signály vnímat a efektivně zpracovávat.

Při tvorbě diplomové práce budu vycházet z obecných poznatků o emocích, z teorií zabývajících se emocemi ve vztahu k fyziologii lidského těla a k tělesnému výrazu emocí. V neposlední řadě se inspiroji také psychoterapeutickými přístupy orientovanými na práci s tělem. Důležitým impulzem ke zkoumání lokalizace emocí v lidském těle pro mě byla kniha „*Anatomie emocí*“, jejíž autor **Stanley Keleman** se pokusil propojit anatomii lidského těla s oblastí emocí.

Tato diplomová práce je členěna na část teoretickou a empirickou. V teoretické části se budu zabývat dvěma základními tématy. Nejprve se zaměřím na problematiku emocí obecně a především na jejich vztah k lidskému tělu. Budu se přitom opírat o odbornou literaturu a výzkumy z této oblasti. V posledním oddílu teoretické části se vzhledem k povaze empirického výzkumu této práce budu věnovat psychologii barev se zaměřením na jejich emocionální působení.

V empirické části se pomocí dotazníku pokusím ověřit, jestli existuje vztah mezi druhem vnímaných pocitů a jejich tělesnou lokalizací. Výstupem z vyhodnocených dat

budou mapy základních emocí v lidském těle a také celková tělesná mapa lidské emocionality.

Teoretická část

2. Definice, funkce a přístupy ke zkoumání emocí

Emoce tvoří důležitou kategorii psychologických jevů, protože mají velký význam v regulaci našeho chování a prožívání. Jsou podstatou motivace, určují, co nás přitahuje a co odpuzuje, tedy i to, co se naučíme a co opomeneme. Proto mají emoce podstatný vliv na psychický i interpersonální život člověka. Původní biologickou funkcí emocí byla adaptace na významné životní situace a následná mobilizace energie, která je nutná pro účelné chování, např. útěk v situaci ohrožení života. Podle **Nakonečného** (2000) mají emoce tuto funkci dodnes, jen se v průběhu fylogenetického vývoje rozšířila i na podněty a hodnoty dané kulturou. **Schulze a Roberts** (2007) tvrdí, že nám naše emoční reakce pomáhají odpovídat na podněty z okolí inteligentně a adaptivně. Mezi **adaptivní funkce emocí** řadí:

- zaměření pozornosti na důležité aspekty našeho prostředí,
- poskytování vnitřních signálů o našem současném či budoucím postavení v prostředí,
- přípravu určitých částí těla k reakci,
- motivaci obličejových a tělesných projevů, které předávají ostatním důležité informace.

Emoce jsou velmi komplexní jevy. Jejich složitost je umocněna tím, že se každá z emocí projevuje v celé řadě forem, které se vzájemně značně liší (např. různé druhy lásky). Psychologické vymezení pojmu emoce, natož pak jeho přesné definování jsou značně obtížné. Výsledkem pokusů o definování emocí je často přehled různých teoretických a metodologických přístupů, které přispívají k poznání emocí z hlediska jejich vzniku, vývoje, výrazu a projevu. Podle **Stuchlíkové** (2002) se namísto snahy o komplexní definici emocí ukazuje jako užitečnější prototypický přístup, který se snaží popsat podstatu a odlišnosti u jednotlivých druhů emocí.

I mnozí jiní badatelé se s mnohorozměrností emocí pokouší vyrovnat pomocí **prototypického přístupu Roschové**, který vystihuje charakteristické jádro jednotlivých kategorií, v tomto případě emocí. **Slaměník a Hurychová** (2006) pomocí něj zkoumali prototypický přístup k emocím v české populaci. Cílem jejich studie bylo zjistit, co tvoří

základní jádro emocí u české populace a výsledky srovnat s dostupnými závěry studií v jiných jazycích.

Mezi základními prototypickými emocemi se na prvních deseti místech umístily **dojetí, radost, vztek, hněv, vášeň, strach, zlost, láska, vzrušení a euforie**. K typickým příkladům emocí patří také všechny ostatní základní emoce jako *smutek, štěstí, překvapení, znechucení*. Stejně tak se mezi nimi objevují i nejčastější sociální emoce jako *žárlivost, nenávisť, stud, závist* a *vina*. Jmenovaným emocím lidé pravděpodobně přiřkládají ve svém životě větší význam.

U prototypických emocí je poměr mezi kladnými a zápornými přibližně 1,5:2. Ve výzkumu nebyly zjištěny žádné podstatné rozdíly mezi muži a ženami. Výsledky výzkumu byly srovnatelné se závěry obdobných studií. Podstatné rozdíly u české populace se projevily v emocích dojetí a lítosti, které zaujaly přední místa, přestože v jiných studiích ani v učebnicích obvykle mezi prototypické emoce zařazovány nejsou.

Stuchlíková (2002) popisuje **model jádrového systému**, který zahrnuje prototypické situace, s nimiž se pojí typické emoce. Takové dvojice jsou například ztráta-smutek, zisk-radost, uspokojení-spokojenost, nebezpečí-strach apod. Pokud nastane *prototypická situace* (např. ztráta), pak automaticky vznikne *typická emoce* (v tomto případě smutek) a *reakční tendence*, která se projeví ve všech emočních komponentách – ve výrazu, v chování i ve fyziologických funkcích.

Tento model se nedá zobecnit, protože ne na všechny prototypické situace reagujeme stejně. Ztráta klíčů na nás působí jinak než ztráta blízkého člověka nebo zaměstnání. Hrají zde roli i jiné faktory, které je nutné zohlednit, v tomto případě co ztratíme a jakou to pro nás mělo hodnotu. Nicméně většina lidí má nějakou představu o přiléhavé emotivitě, která souvisí s touto kategorizací. Nelze však považovat za patologii, pokud se u někoho objeví jiná emoce, než jsme očekávali. Dítě se může zlobit na rodiče, který zemřel, protože situaci vnímá subjektivně stejně, jako kdyby ho rodič opustil. Mohou se dokonce objevit ambivalentní emoce, kdy k jednomu objektu cítíme protikladné emoce. Touha po milovaném partnerovi se může mísit s obavami ze ztráty svobody. Po dosažení vysněného cíle se někdy objevuje smutek z ukončení cesty, která

k němu vedla a možná se i pojila s nějakou příjemnou etapou života. Stejně tak se v této situaci může objevit zklamání z nenaplněného očekávání.

V souhrnu je tedy možné říci, že vznik emocí v závislosti na určité situaci je ovlivňován mnoha proměnnými, patří k nim povaha dané situace, životní zkušenost člověka, osobnostní ladění apod.

Druhá polovina modelu se zabývá způsobem, jakým reagujeme na prožívání určité emoce. Podle mnoha výzkumů je obecně známo, že mimický výraz obličeje je pro jednotlivé emoce velmi typický. Například při smutném výrazu jsou pokleslé ústní koutky a obočí. Vlivem emocí na změnu těla se zabývali **Masters a Houston** (1994). Autoři tvrdí, že pokud se naučíme své tělo lépe vnímat a naplňovat ho příjemnými pocity a emocemi, bude zdravější a časem se tyto příjemné pocity stanou součástí našeho života. Ve své knize „**Naslouchej svému tělu**“ uvádějí různá cvičení, prostřednictvím nichž lze dosáhnout plnějšiho tělesného uvědomění.

Opačný přístup k vysvětlení vzniku emocí zvolili **James a Lange**. Podle jejich obecně známé teorie, vyvolají emočně významné podněty nejprve fyziologickou odezvu a projevy v chování. Nervový systém prostřednictvím receptorů tyto tělesné změny zaregistruje a následkem toho vznikne emoční prožitek. Jejich přístup vystihuje tvrzení „jsme smutní, protože pláčeme“.

Tomkins na základě zkoumání mimických projevů emocí navrhl hypotézu **obličejové zpětné vazby**. Podle jeho teorie je prožívání emocí výsledkem vzruchů, které přicházejí do mozku z obličejových svalů. (in Plháková, 2004)

Wiseman ve své knize „**59 vteřin**“ (2011) na základě několika studií popisuje podobný efekt. Totiž že za pomoci určitého mimického výrazu, tělesného postoje nebo způsobu chování je možné si pocity navodit. Podle této teorie platí, že chceme-li být spokojení, dosáhneme toho, pokud se budeme chovat jako spokojení lidé. Jako příklad takového chování uvádí autor usmívání se, vzpřímené držení těla, uvolněný styl pohybu, výraznější gestikulaci, živější hlasový projev, pevný stisk ruky apod.

Podobným přístupem se řídí také různé psychoterapeutické systémy zaměřené na práci s tělem. Jedním z nich je biosyntéza, jejíž zakladatel **David Boadella** vychází

z teorie, podle které: „*Vnější tvar člověka odráží jeho vnitřní náladu. Změna tvaru může jeho náladu změnit*“ (Boadella, 2009, s. 65).

Smith (2007) tvrdí, že když změníme tvar našeho těla do pozice podle jiného člověka, můžeme pozorovat, jak se ten člověk cítí. Tuto metodu nazval „**empatické tělesné mimikry**“. Pokud druhého člověka napodobit nelze, můžeme si alespoň představit, jaké to pro něj asi je, být v takové tělesné pozici, to jsou tzv. „**fantazijní empatické tělesné mimikry**“.

Bylo provedeno mnoho výzkumů, které se zabývaly vznikem emocí. Vzhledem k metodologické náročnosti bohužel nevedou výzkumy tohoto typu ke srovnatelným výsledkům. Většina současných autorů se tedy přiklání k méně radikální verzi tělesné zpětné vazby. Subjektivní uvědomování fyziologických změn a svalových pohybů není podle nich primární příčinou vzniku emocí, přispívá však ke zvýšení intenzity a kvality emočních prožitků. (Plháková, 2004)

3. Obecné charakteristiky emocí

Plháková (2004) řadí k obecným charakteristikám emocí *trvání, intenzitu, polaritu, vztah k vnějším nebo vnitřním podnětům a objektům, nakažlivost, spontánnost a neopakovatelnost*.

3.1 Trvání

Emoce mohou trvat několik sekund, když nás překvapí něco nečekaného, například se lekne hadice položené v trávě. Delší dobu přetrvávají nálady, které jsou většinou krátkodobější než citové vztahy. K nejtrvalejším citům patří láska mezi rodiči a dětmi, která často vydrží po celý život. Některé emoce přetrvávají tak dlouho, dokud nezmizí jejich spouštěč. Například strach ze tmy zmizí, když rozsvítíme nebo usneme.

Jiné emoce, jako například úzkost, se mohou stát součástí osobnostního ladění člověka nebo poruchy, která člověka omezuje, dokud se s ní nenaučí kvalitně žít. Do této kategorie patří depresivní a manické onemocnění, bipolárně afektivní porucha, generalizovaná úzkostná porucha a mnohé další.

V psychiatrické léčebně, kde pracuji jako pohybová terapeutka, potkávám hodně mladých lidí, u nichž se projevují rysy **emočně nestabilní poruchy osobnosti** převážně hraničního typu. Tito lidé, kteří podle **Röhra** (2003) tvoří 30-70% psychoterapeutických pacientů, popisují pocity prázdnoty. Říkají, že nic necítí, ve svých emocích se nevyznají, nerozumí jim. Jejich nálady často kolísají a oni nedokážou určit důvod, proč se cítí zrovna tak, jak se cítí. Většinou mají pocit, že své nálady nedokážou ovlivnit. Objevují se u nich obtíže s navazováním a udržováním sociálních vztahů, které bývají intenzivní a povrchní. V rámci dekompenzací mají tendence k potenciálně nebezpečnému chování, které realizují zneužíváním návykových látek. Sebedestrukce často vyústí až v sebepoškození a sebevražedné chování, což zdůvodňují tím, že se jim uleví, když cítí bolest. Fyzická bolest na chvíli přebije psychickou. Lidé s těmito projevy mají potíže přijmout a adekvátně vyjádřit negativní emoce, obzvláště zlost a smutek. Těžko snášejí nepříjemné pocity, hodnotí je jako patologické, jako něco, co by zdravý člověk prožívat neměl.

Léčba této poruchy je velmi obtížná, lidé se vracejí do léčebny opakovaně a postupně ztrácejí naději na zlepšení svého stavu. Pro jedince s těmito obtížemi je důležité pochopit své prožitky a poznat sama sebe, což jim následně usnadní také sociální kontakty s okolím. Rozpoznání pocitů by jim mohlo pomoci naučit se vnímat různé složky emocí a pracovat s nimi.

3.2 Intenzita

Intenzita emocí se odvíjí od míry vzrušení nebo útlumu, kterou vyvolají. S intenzitou se stupňují všechny projevy emocí. Hluboký smutek může člověka doslova paralyzovat, zatímco nadměrná excitace při citovém rozrušení v některých případech vede až k oběhovým obtížím a infarktu myokardu. Velmi intenzivní city se nazývají **afekty** a probíhají bouřlivě ve všech složkách. V prožívání převládá emocionalita, racionální kontrola je utlumená, objevuje se tunelové vnímání, v extrémních případech může dojít až k výpadku některých kognitivních funkcí. Projevy chování jsou taktéž určovány převážně emocemi a mají silný vegetativní doprovod. Takto intenzivní emoce spotřebují velké množství energie, a pokud trvají příliš dlouho, mohou vést až k úplnému vyčerpání organismu. Aby k tomu nedošlo, mají dlouhotrvající city, jako například nálady, méně intenzivní průběh. Podobně je to se zamilovaností, která podle autorů zabývajících se vývojem partnerských vztahů odezní většinou do šesti měsíců. Potom vztah buď zanikne, nebo pokud se vytvořilo dostatečně silné pouto, přetrvá a promění se v klidnější vztah založený na jiných hodnotách. **Miroslav Plzák** (2002) tuto změnu lásky nazývá jako „zakuklení“, kdy náruživost milenců je zkrocená do takových mezí, aby se mohli soustředit i na ostatní oblasti života.

Podle autora pozitivní emoce časem odezní, libost nemůže trvat věčně, protože nás přestane bavit. Když o něco nemusíme usilovat, stane se to samozřejmostí, která už pro nás není dostatečně cenná. Navíc i pozitivními emocemi se můžeme přehltnout a potom se mohou stát nepříjemnými. Podobně jako když budeme každý den jíst naše oblíbené jídlo, za nějakou dobu se jím přesytníme. To souvisí s další charakteristikou emocí – polaritou.

3.3 Polarita

Polarita nám říká, že některé emoční prožitky mají svůj protiklad. Například radost má protiklad ve smutku, přátelství v nepřátelství. Někteří autoři dokonce tvrdí, že protiklad existuje ke každé emoci. **Solomon** (1980) na tomto předpokladu založil **teorii protikladných procesů**, podle níž se současně s každou emoci začíná vyvíjet její protikladná emoce, která udržuje citovou rovnováhu. Autor tak vysvětluje motivaci člověka vyhledávat různé vzrušující zážitky. Svoji teorii ilustruje na příkladu drogové závislosti, kdy po euforickém drogovém opojení dojde k vystřízlivění a projeví se nepříjemné abstinenční příznaky. Člověk se chce dostat znovu do opojného stavu, proto vyhledává drogu. Solomon však do získaných motivů zahrnuje také lásku, sociální náklonnost a přilnutí, touhu po různých smyslových a estetických zážitcích. Patří sem také původně averzivní podněty jako maratonský běh, parašutismus, bolest apod., kdy napětí přechází k uvolnění a příjemné pocity vznikají až následně, v reakci na dosažení cíle nebo zbavení se nepříjemného podnětu.

Podle mého názoru je polarizování emocí složité především na prožitkové úrovni, protože kvalita citových stavů je velmi rozmanitá a závisí mimo jiné na tom, jak vznikly, co bylo jejich příčinou a jak je člověk zpracovává. U některých emocí je obtížné najít jejich přesný protiklad, například u dojetí nebo lítosti. Proto se často emoce hodnotí v různých dimenzích jako je míra vzrušení, libost – nelibost, příjemnost – nepříjemnost apod.

3.4 Mnohotvárnost

Nakonečný (2000) považuje za základní charakteristiku emocí jejich **komplexnost**, kterou odvozuje od výrazného spojení emocí s fyziologickými funkcemi organismu a s psychickou regulací činnosti. Dalším výrazným znakem je podle autora **diferencovanost**, která vzniká v průběhu ontogenetického vývoje. Emoce, které jsou u novorozenců vnímány pouze v dimenzi libosti a nelibosti, se tak prostřednictvím zkušenosti rozšíří do bohaté škály pocitů a reakcí na ně. Tak vznikají různé druhy radosti, lásky, smutku apod.

Mnohotvárnost emocí a citů lze dobře ilustrovat na **triangulární teorii lásky**, kterou popsal **Sternberg** (1986). Podle této teorie má láska tři komponenty:

- **Intimitu**, která zahrnuje pocity blízkosti, sounáležitosti a ohraničenosti, které člověk zažívá v láskyplných vztazích.
- **Vášeň** zahrnuje především fyzickou atraktivitu a naplnění sexuální touhy.
- **Rozhodnutí** milovat druhého člověka a **závazek** tuto lásku udržet v dlouhodobé perspektivě.

Sternberg tři komponenty znázorňuje v podobě trojúhelníku, jehož plocha vyjadřuje velikost lásky a tvar vyváženost lásky.

Kombinací těchto tří složek dospěl autor k osmi typům lásky. Rozeznává vztah bez lásky, přátelství, bláznivou lásku (láska na první pohled), prázdnou lásku, romantickou lásku, družnou lásku (manželství), pošetilou lásku a úplnou lásku.

Lásku můžeme dělit také vzhledem k jejímu objektu na lásku mateřskou, sourozeneckou, přátelskou, lásku k umění, ke sportu apod. Jedná se o složitý citový vztah, který má celou řadu různých forem. Každá z nich se vyznačuje specifickými emočními prožitky, chováním a fyziologickými reakcemi, které mohou být ovlivněny rovněž životní zkušeností a sociálním učením.

4. Komponenty emocí

Z psychologického hlediska jsou podle řady autorů významnými komponentami emocí tři vzájemně propojené složky: **subjektivní emocionální prožitky, výrazové chování a tělesná složka.**

4.1 Subjektivní fenomenologická komponenta

Základními projevy lidského emocionálního života jsou nálady, city a citové vztahy. Emoce jsou výrazem našeho subjektivního vztahu ke světu. Věnujeme-li pozornost vlastním emocím, jdeme dobrou cestou k poznání a hlubšímu porozumění tomu, kdo jsme. **Stuchlíková** (2002) přirovnává emoce ke kompasu, který nám pomůže najít cestu, když vyšší úroveň navigace, jíž je racionalita, selže. Abychom se podle tohoto vnitřního kompasu dokázali orientovat, potřebujeme, stejně jako u jiných druhů kompasů, pochopit jeho princip.

Zajímavou teorii o důležitosti emocí pro racionální rozhodování a jednání navrhl **Damasio** (2000) a nazval ji **hypotéza somatických markerů**. „*Somatický marker je specifickým případem pocitu vzniklého na základě sekundárních emocí. Tyto emoce a pocity jsou propojeny s předpokládanými následky určitých scénářů jednání v budoucnu*“ (Damasio, 2000, s. 154-156). Somatický marker je tedy emoční poplašný signál, který nás upozorňuje na možný negativní dopad našeho jednání. Damasio uvádí jako příklad nepříjemný pocit v útrokách při rozhodování o riskantní investici. Pokud je somatický marker pozitivní, působí jako stimul. Tělesné signály tedy pravděpodobně zvyšují přesnost a efektivitu rozhodovacího procesu a jejich absence naopak obojí omezuje.

Abychom tedy pro sebe našli tu správnou nebo alespoň schůdnou cestu, je důležité umět emoce vnímat a porozumět principům, jimiž ovlivňují naše chování. Vnímat emoce můžeme právě prostřednictvím způsobů, jimiž se projevují ve vnitřním prožívání, v chování a v signálech, které nám dává naše tělo. Podobným způsobem lze emoce rozpoznat i u ostatních lidí, protože, jak si všiml už **Charles Darwin** (1964), je výraz emocí u lidí po celém světě ve všech kulturách pozoruhodně stejný. Když se naučíme vnímat

emoční signály druhých lidí, usnadní nám to komunikaci a vzájemné porozumění. Proto jsou stále tolik oblíbené příručky o neverbální komunikaci.

Při subjektivním hodnocení emocí se často pohybujeme v dimenzích příjemné - nepříjemné nebo pozitivní - negativní. V tom se emoce liší od ostatních psychických stavů.

Kladné emoce vedou ke zvýšení celkové duševní pohody a podporují vztahy s druhými lidmi. Prožívání pozitivních emocí nás může vést k novým a kreativním myšlenkám. Pozitivní emoce se podílejí na vytváření fyzických, intelektuálních a sociálních osobních zdrojů, napomáhají v učení se novým poznatkům a v budování sociálních vazeb.

Záporných emocí je známo více druhů, což může být způsobeno tím, že negativní emoce mají adaptivní funkci. Ve fylogenetickém i ontogenetickém vývoji se vytvořily pro přežití situací ohrožujících život, protože zužují myšlenkově akční repertoár na automatické nebo reflexní chování, které je osvědčené pro zvládnutí dané situace.

Součástí našeho života jsou oba druhy emocí, proto je důležité je přijmout a hlavně porozumět tomu, o čem nás informují. Často se stává, že registrujeme jen negativní emoce, které nám způsobují nějaký diskomfort. I pozitivní emoce však mají svoji informační hodnotu. Říkají nám, že se cítíme dobře. Když toto sdělení nebereme jako samozřejmost, můžeme se zamyslet nad tím, čím to je, že se tak cítíme. Podle pozitivních emocí se většinou řídíme intuitivně, bez uvědomění si zjevné příčiny našeho chování. Porozumění emocím nám tedy umožňuje je ovlivňovat, čímž můžeme zvýšit naši subjektivní pohodu.

Schopnost řešit emocionální problémy a porozumět emocím se nazývá emocionální inteligence. **Goleman**, který napsal na téma **emoční inteligence** knihu, ji chápe jako „*schopnost vyznat se sám v sobě i v ostatních, vnitřní motivace a zvládnutí vlastních emocí i emocí cizích*“ (Goleman, 2000, s. 305). Autor tyto vlastnosti a dovednosti považuje za nezbytné pro úspěch ve všech oblastech života. Příkladá jim dokonce větší význam než obecné inteligenci. **Schulze a Roberts** (2007) mezi znaky emoční inteligence řadí schopnost správně identifikovat emoce u sebe i u druhých, rozumět emocím i jejich jazyku, řídit emoce u sebe i u ostatních, používat emoce na podporu kognitivních aktivit a k motivaci adaptivního chování.

4.2 Výrazové chování

Expresivní chování je bezděčným, mimovolným projevem emocí. Řadí se k němu celá řada projevů od mimiky až po komplexní vzorce chování. Základní emoce jsou geneticky naprogramované a mají typické vzorce výrazového chování, které se objevují ve všech kulturách. Expresivním chováním se zabýval **Charles Darwin** ve své knize „**Výraz emocí u člověka a zvířat**“ (1964), kde předpokládá, že určité mimické projevy jsou spojeny s primárními emocemi. Darwin pokládá toto emoční výrazové chování za vrozené. Jeho funkcí je usnadnění vnitrodruhové komunikace. Darwinovy předpoklady ověřovali američtí psychologové **Ekman a Friesen** (1971, 2003). Na základě výsledku výzkumů, které prováděli v různých kulturách, dospěli k závěru, že určité mimické projevy jsou spojené s primárními emocemi – štěstím, smutkem, hněvem, odporem, překvapením a strachem. Obličejové vyjádření těchto emocí se shodovalo u lidí různých kultur, ras, jazykového prostředí, pohlaví i věku.

V rámci jednotlivých kultur se lidé odlišují tím, jak se naučili své mimické vyjadřování emocí ovládat a kontrolovat. Například Japonci skrývají obličejové vyjádření negativních emocí více než Američané (Ekman – Friesen, 2003).

4.2.1 Mimické projevy emocí

V naší kultuře patří obličej mezi zraku nejpřístupnější části těla a můžeme z něj odečíst velké množství emocí. **Ekman a Friesen** v knize „**Unmasking the face**“ (2003) názorně popsali mimické výrazy základních emocí – překvapení, strachu, odporu, hněvu, štěstí a smutku - pomocí změn, které probíhají především na čele, v oblasti očí a úst. V těchto místech vznikají vrásky, které určují výraz typický pro určitou emoci. Vrásky se tedy vytvoří podle toho, jak se tváříme. Když mladý člověk uvolní obličej, vrásky zmizí, u starých lidí však zůstávají, proto můžeme z jejich tváře vyzorovat převládající emoční vyladění.

Mimické projevy, zabezpečované mimickými svaly jsou velmi jemně diferencované. Z hlediska vyjádření vnitřního prožívání jsou nejzajímavějšími partiemi obličeje oči a ústa. Obě tyto oblasti jsou zmiňovány při popisu „pravého“ **Duchennova**

úsměvu (Ekman – Davidson - Friesen, 1990), který je výrazem pozitivních emocí – radosti, štěstí, pobavení, uvolnění, spokojenosti nebo smyslového potěšení. Tento úsměv je charakteristický současným zapojením dvou svalů – musculus zygomaticus major, který vytahuje ústní koutky směrem nahoru a musculus orbicularis oculi, který kontrahuje svaly kolem očníce, čímž vzniknou typické vrásky ve vnějších koutcích očí.

Ekman (1988) na základě zapojení různých mimických svalů rozlišil ještě 17 jiných druhů úsměvu. Zjistil, že v mimice provázející produkci těchto typů úsměvu se aktivují některé svalové jednotky, které se zapojují při vyjadřování negativních emocí. Ekman tyto úsměvy nazval „*maskovací*“, protože lidé při nich radost předstírají nebo jimi zakrývají negativní emoce. Patří mezi ně „*falešný úsměv*“, který má přesvědčit druhé o tom, že si člověk užívá, i když to není pravda. „*Nešťastný úsměv*“ dává najevo ochotu snášet nepříjemné okolnosti. Téměř polovina tzv. „*nepravých*“ úsměvů je součástí běžné komunikace a zlepšuje plynulost konverzace. Typickým příkladem je úsměv, kterým dáváme našemu komunikačnímu partnerovi najevo, že ho posloucháme a rozumíme, co nám říká.

Ekman, Davidson a Friesen (1990) se výzkumně zabývali srovnáním výskytu Duchennova úsměvu s maskovacími úsměvy, u nichž nedochází ke kontrakci kruhového očního svalu. Autoři zjistili, že Duchennův úsměv se vyskytoval, když zkoumané osoby sledovaly pozitivní film a zároveň subjektivně zažívaly příjemné emoce. Duchennův úsměv pozitivně koreloval s pobavením, radostí a také se zájmem a vzrušením, pokud byly spojeny s příjemnými emocemi. Negativní korelace se vyskytla u emocí zlosti a smutku. Maskovací úsměvy se objevovaly nezávisle na druhu sledovaného filmu a pozitivně korelovaly s pocitem odporu.

Davidson et al. (1990) se zabývali měřením mozkové aktivity související s obličejovým vyjadřováním emocí. Ve svém výzkumu se zaměřili na dvě emoce – štěstí a odpor. Zjistili, že odpor je spojen s větší pravostrannou aktivitou ve frontální a přední temporální oblasti ve srovnání se stavem štěstí. Štěstí bylo provázeno větší levostrannou aktivitou v přední temporální oblasti ve srovnání s odporem. V ostatních oblastech mozku nebyly zjištěny žádné rozdíly v asymetrii aktivity hemisfér. Tyto nálezy podle autorů dokládají užitečnost sledování obličejového chování k ověření přítomnosti emocí a jsou v souladu s představou o existenci emočně specifických fyziologických vzorců. Autoři dále

tvrdí, že se asymetrie v aktivitě předních mozkových hemisfér projevuje při emocích, které vyvolávají přiblížení (štěstí) nebo oddálení (hnus).

Je obecně známo, že pokud chceme poznat, jak se druzí lidé cítí, musíme je pečlivě vnímat. Poslouchat, co a jakým způsobem říkají, pozorovat, jak se tváří, vnímat řeč jejich těla. Většina lidí považuje za důvěryhodnější informaci o pocitech druhých to, jak se tváří, než to, co říkají. Lidé se dobře naučili skrývat své emoce verbálně, ony se ale projevují i ve výrazu naší tváře. I tyto projevy se snažíme zakrýt, zvláště ty negativní, ale není tak jednoduché je dostat pod kontrolu.

Podle **Ekmanových a Friesenových** výzkumů (2003), umí lidé lépe zakrývat své pocity slovně než výrazem tváře. Autoři uvádí dva hlavní důvody, proč tomu tak je. Jedním z nich je skutečnost, že mimické výrazy při prožívání emocí jsou *mimovolní*. Ekman je srovnává s ostatními fyziologickými změnami, které vznikají při prožívání emocí. Tyto tělesné změny jsou popsány v kapitole 4.3, jedná se o změnu srdečního rytmu, dýchání apod. Druhým důvodem je *rychlost mimického vyjádření*. Ekman popsal svalové pohyby, které trvají méně než 1 vteřinu a objevují se ve výrazu tváře ještě před tím, než si uvědomíme, jak se tváříme. Toto mimické vyjádření nazval *micro-expressions*. Jsou to záblesky emocí v našem obličejí, které bývají podkladem intuitivního odhadu pocitů druhých lidí.

Ekman tvrdí, že se rozpoznávání emocí druhých lidí podle jejich krátkých záblesků ve výrazu tváře můžeme naučit a vyvinul pro tyto účely program **F.A.C.E. Training** (Ekman, 2011), který je možné si vyzkoušet a pořídít na jeho oficiálních webových stránkách. Podstatou programu je, že se na obrazovce objevují obličejí různých lidí, kteří na zlomek vteřiny změní výraz tváře a jde o to poznat, jestli se jedná o *štěstí, smutek, překvapení, zlost, opovržení, strach nebo odpor*. Součástí programu je také trénink v rozpoznávání emocí z výrazu tváře.

Mnoho informací o tom, jak se člověk cítí, vypovídají jeho oči. Lidé často věří, že oči jsou nejpravdomluvnější. Ze života známe různé metafory, které spojují orgán zraku s emocemi, například „láska na první pohled“, „vidět svět přes růžové brýle“, „prokouknout někoho“, „být zaslepený závistí“ apod. Podle **Lowena** (2002) jsou oči zrcadlem duše, odrážejí energetické procesy těla a osobnostní ladění jedince. Schopnost

navázat oční kontakt s jiným člověkem je důležitá pro vytvoření vztahu, proto Lowen nazývá oči orgánem kontaktu. Tato funkce očí je omezena například u lidí s poruchami autistického spektra, kteří mají narušené komunikační a sociální schopnosti. **Boadella** (1987) tvrdí, že výraz očí odráží způsob, jakým lidé poznávají svět. Typický pohled schizoidního člověka popisuje jako prázdný, nepřítomně zírající do dálky. Lowen takto popsal charakteristické pohledy u jednotlivých osobnostních struktur.

Ve výrazu očí se projevují také autonomní nervové funkce. Při ohrožení, strachu a jiné stresové reakci se nám rozšíří zornice, abychom mohli důkladně zmapovat okolí. Při relaxaci se zornice naopak zúží. Stejně však reagují i na množství světelného záření, proto pouze na základě miózy a mydriázy nelze usuzovat na emoční rozpoložení.

4.2.2 Posturální projevy emocí

„Stavba těla je projevem psychobiologické historie a současného způsobu života člověka.“

(Smith, 2007, s. 85)

Při prožívání emocí se mění také náš tělesný postoj. Většinou se však nejedná o tak výrazné změny jako u mimických výrazů. Těmito tělesnými projevy se zabývá neverbální komunikace. Patří sem postoje, které zaujímáme v určitých situacích. Často popisované je například křížení rukou před tělem, když si držíme odstup nebo s někým nesouhlasíme. Dalším projevem je vzdálenost, kterou si udržujeme od druhých lidí. Zajímavým emočním indikátorem je také prostor, který tělo zaujímá v prostředí.

Pro lepší ilustraci je vhodnější se zaměřit na intenzivní emoce. Představme si někoho, kdo zažívá velký zármutek. Takový člověk bude nejspíš uzavřený do sebe, což se na jeho těle projeví „schoulením do klubíčka“, kdy tělo zaujímá malý prostor. Tato obranná reakce se objevuje i v živočišné říši a slouží k ochraně nejvíce zranitelných částí těla – obličeje, smyslových a vnitřních orgánů.

Mnoho životních zkušeností a pocitů popisujeme prostřednictvím metafor souvisejících s tělesnou posturou: „stojí nohama pevně na zemi“, „má stažený zadek“,

„vyvyšuje se“, „podlamují se mu kolena“, „má nohy jako z olova“, postavil se k tomu čelem“, „drží hlavu vzhůru“, „dělá na někoho ramena“, „vykračuje jako páv“ atd. (Smith, 2007)

Podobné metafory běžně používáme, aniž bychom si uvědomovali jejich hlubší význam, který nám napovídá, že prostřednictvím tělesné stavby můžeme zjistit hodně informací o lidské psychice. Na základě této hypotézy vzniklo velké množství konstitučních typologií. Mezi nejznámější z nich patří Kretschmerova a Sheldonova, ale také novější Reichiánská a bioenergetická typologie charakterových struktur.

Číst tělo můžeme také bez používání typologií tzv. fenomenologickým pozorováním, kdy sledujeme různé tělesné odchylky, nerovnoměrnosti a asymetrie. Tělesnými asymetriemi se zabýval **Dychtwald** (in Smith, 2007), který popsal pět hlavních tělesných rozštěpení: vpravo-vlevo, nahoře-dole, vpředu-vzadu, hlava-tělo, trup-končetiny. Podle tohoto autora spočívá nejnápadnější rozdíl v činnosti **pravé a levé strany** ve vyjadřování emocí. Levá strana těla je ovládaná pravou mozkovou hemisférou a projevují se v ní více city, emoce a intuice.

Význam **horní a dolní poloviny těla** spočívá v jejich funkcích a rozdíl se projevuje v nerovnoměrném rozložení energie, když tyto části těla vypadají, jakoby k sobě nepatřily. *Horní polovina těla* má funkce především sociální, smyslovou, dýchací, myslící a kontaktní, zatímco *dolní polovina těla* slouží k uzemnění, pohybu po světě a sexuálnímu vybití.

Přední část těla si daleko více uvědomujeme a ukazujeme ji druhým lidem. Podílí se na neverbální komunikaci, vyjadřuje emoce a zrcadlí naše vědomé já. **Zadní strana těla** se více vztahuje k nevědomí a podle autora jsou v ní zakódované společensky nepřijatelné emoce.

Rozštěpení mezi hlavou a tělem je velmi zajímavé a pracuje se s ním v rámci psychoterapie zaměřené na tělo. **Hlavu** ukazujeme druhým lidem a slouží k sociálnímu kontaktu, proto o ni často pečujeme více než o tělo, které je zakryto oblečením. Hlava je spojena s myšlením, intelektem, smyslovým vnímáním, více si ji uvědomujeme a dokážeme ji ovládat. **Tělo** si méně uvědomujeme, a proto je přirozenější, projevují se v něm emoce a dává nám impulzy k intuitivnímu rozhodování.

Poslední rozštěpení, které Dychtwald popsal, je mezi trupem a končetinami. **Trup** v sobě skrývá životně důležité orgány, působí tedy spíše pasivně, klidně a uzavřeně. Zatímco **končetiny** se vztahují k okolí. Paže hrají důležitou roli v komunikaci a v osahání si okolí. Nohy zabezpečují uzemnění a podporu.

Změny v držení těla v souvislosti s prožíváním emocí souvisí především s napětím určitých svalových skupin. Svaly i kosti se mění v závislosti na typu zatížení. Podle tělesné stavby tedy můžeme poznat, jaké tělesné partie člověk nejvíc zatěžuje a které jsou naopak oslabené. Dobře viditelné je to u vrcholových sportovců. Kdyby si vedle sebe stoupli plavec, sprinter a maratonský běžec, tak je podle rozložení svalové hmoty a celkové tělesné stavby snadno rozpoznáme. Podobně může na lidské tělo působit také dlouhodobé emoční vyladění. Člověk, který je dlouhodobě v psychickém vypětí, může mít trvale kontrahované různé svaly, výstižným příkladem je musculus trapezius nebo bránice. Bránice je hlavní dýchací sval, proto její změněná funkce má vliv na okysličování, a tedy i na energetický metabolismus organismu. Práci s dýcháním využívá mnoho léčebných oborů a patří k nim také psychoterapeutické přístupy zaměřené na tělo.

4.2.3 Hlasové projevy emocí

„Chceš-li poznat člověka, nesoustřed' se na masku, ale poslouvej jeho hlas.“

(Lowen, 2002, s. 214)

Emoce a citové stavy se objevují i v našem hlasovém projevu. Mezi typické emoční projevy v hlase patří bezpochyby smích a pláč. Existuje však ještě mnoho jiných ukazatelů, podle nichž lze rozpoznat emoce v řeči. Podle studie **Sobinové a Alperta** (1999), kteří se zabývali akustickými projevy strachu, zlosti, smutku a radosti, jsou při hodnocení řeči s emocemi spojovány nejčastěji hlasitost, změna hlasitosti, intenzita, změna intenzity, trvání projevu a počet zdůrazněných slabik. Podle výsledků jejich studie byl **strach** charakterizován zvýšenou intenzitou, změnou intenzity a rychlostí řeči. **Smutek** se naopak projevuje snížením intenzity, hlasitosti a zpomalením řeči. **Radostná řeč** je hlasitější, rychlejší a podle autorů má spíše menší intenzitu, v čemž se neshodují s dřívějšími

studiemi. **Hněv** je typický zvýšenou hlasitostí, změnami v hlasitosti a intenzitě a zvýšeným tempem řeči.

Znalost verbálních a hlavně paraverbálních projevů emocí je nutná při chybějícím vizuálním kontaktu. Byla to jedna z prvních znalostí a důležitých zkušeností, kterou jsem získala v rámci výcviku na Lince bezpečí. Většinu informací z okolního prostředí získáváme prostřednictvím zraku, tedy i emoční vyladění druhých lidí vnímáme především skrze jejich mimiku a tělesný postoj. Rozpoznávání emocí pouze z lidského hlasu je velmi zajímavé, může však být zpočátku náročné postřehnout drobné odchylky, za nimiž se emoce skrývají. Mezi důležité indikátory emocí ve verbální komunikaci patří tempo řeči, výška hlasu, tón, hlasitost a plynulost řeči, povzdech, hluboké nadechnutí, mlčení, koktání, roztřesený hlas, dušnost, pláč, smích, živost řeči, použitá slovní zásoba, délka pomlky a mnohé další.

O'Sullivan at al. (1985) posuzovali vliv obsahu řeči a kvality hlasu na celkový řečový projev a zjistili, že při hodnocení upřímnosti je důležitější, jak vyřčené zní, než to co říkáme. Pokud se jedná o pozitivní emoce, hodnotíme druhé spíše podle kvality hlasu. Při klamání ohledně emocí negativních se zaměřujeme více na obsah řeči. Obsah řeči je tedy relativně nedůležitý při hodnocení druhých, když jsou upřímní ohledně pozitivních emocí.

Podle **Lowena** (2002) souvisí hlasové kvality s osobností člověka. Z hlasu můžeme poznat jak dlouhodobější emoční ladění člověka, tak aktuální citové rozpoložení. Změny v hlase vznikají totiž také na základě psychofyzilogického působení emocí na hlasové orgány a projevují se v respiraci, artikulaci a fonaci. Tréma nebo úzkost mohou vyvolat stažení hrdla a pocit „knedlíku v krku“. Napětí, které omezuje dýchání, mění i hlas. Proto je možné pomocí hlasu uvolňovat potlačené pocity. Děje se tak například při vyjadřování zlosti křikem nebo při odplavování stresu smíchem. Děti uvolňují napětí a přivolávají pečující osobu hlasitým pláčem, který se mění podle druhu frustrované potřeby. Citlivé matky umí různé druhy pláče svého dítěte rozpoznat.

4.3 Tělesná složka emocí

Při prožívání emocí se může objevit řada tělesných změn, které souvisí nejčastěji s aktivací organismu. Podle **Damasia** (2000) je základem emocí soubor změn v tělesném stavu, který probíhá pod kontrolou mozku. Jedná se především o fyziologické děje vyvolané činností autonomního nervového systému a s tím související hormonální změny. Z fyziologických dějů v organismu však nelze přesně určit zážitkovou povahu emocí, protože nejsou dostatečně diferencované. Aktivace sympatického nervového systému souvisí s tzv. stresovou reakcí organismu, ke které dochází při příjemném i nepříjemném rozrušení. Co se přesně v těle děje při aktivaci stresových os, jaké se vyplavují hormony a na které orgány působí, je popsáno v knihách o fyziologii lidského těla. Stručněji je popisuje například **Nakonečný** (2000). Mezi **fyziologické změny** při prožívání emocí řadíme následující tělesné děje:

- Změny v hloubce, rytmu a frekvenci **dýchání** a s tím související změny v **kardiovaskulárním systému**, které se projeví v tepové frekvenci, tlaku krve, v nepravidelnosti srdeční činnosti apod.
- V důsledku stresové reakce dochází k **centralizaci krevního oběhu**, aby mohlo dojít k aktivaci organismu. Krev se přesune do centra a ke kosterním svalům, pro případ útěku nebo boje. V důsledku redistribuce krve v řečišti dochází k lokálním změnám **tělesné teploty**, proto při prožívání některých emocí máme studené periferní části těla, zejména nohy a ruce.
- S krevním zásobením souvisí také změna **barvy kůže**, když zbledneme strachy nebo zrudneme zlostí. **Goleman** (1997) tyto tělesné reakce vysvětluje odlišnou funkcí jmenovaných emocí. Při strachu dochází k nahromadění krve v kosterním svalstvu kvůli přípravě na útěk. Hněv vzbuzuje naopak reakci útočnou. Červenou barvu kůže popisuje **Darwin** (1964) jako výraz zastrašování nepřítele.
- Dochází k nadměrnému **pocení** buď celkově, nebo intenzivněji v určitých částech těla (dlaně, chodidla). Při úlekové reakci se může stát, že nás „polije studený pot“. Přítomnost potu můžeme zjistit měřením kožní vodivosti. **Šmídová** (2009) ve svém výzkumu zjistila zvýšení průměrné hodnoty kožní vodivosti v testech, při kterých byli jedinci vystaveni emočně zabarveným podnětům. Kožně-galvanické reakce fungují jako ukazatele aktivace organismu, odhalují tedy přítomnost emoce.

- Změny **v kožních útvarech** se projevují například jako „husí kůže“. Tu může způsobit chlad, podráždění pokožky, ale také nějaký nepříjemný podnět, který vyvolává zhnusení nebo odpor (u někoho například škrábání nehtem po tabuli, nebo sněžení zkaženého jídla). K tomuto tématu se váže také fráze „hrůzou mi stály vlasy na hlavě“.
- **Svalové napětí** kosterního svalstva se zvyšuje v závislosti na druhu emoce. Když má emoce funkci mobilizovat organismus k útěku nebo k boji, zvýší se napětí svalových skupin, které k tomu potřebuje. Podle teorie bioenergetiky souvisí chronické svalové napětí se zadržováním emocí.
- Následkem silného vzrušení bývá **svalový třes**, objevuje se zejména při prožívání vzteku, strachu a zármutku. Slouží k uvolnění napětí. Svaly totiž vydrží být v napětí jen po určitou dobu, poté se začnou třást. Psychoterapeutické přístupy zaměřené na tělo se svalovým třesem pracují v rámci uvolňování svalových bloků a tím i emocí.
- Patří sem také **zornicový reflex**, který byl popsán v kapitole o mimických projevech emocí.
- V situaci, kdy zažíváme trému nebo nervozitu, můžeme vnímat **časté** pocity nucení na **močení**.
- V průběhu některých emocí dochází ke sníženému **vylučování slin** a tím k vysychání ústní sliznice. Tento stav se projevuje polykáním naprázdno, které se objevuje například při prožívání strachu, trémy nebo stresu.

Nejintenzivnější tělesný vegetativní doprovod emocí lze pozorovat u **úzkostí a panických stavů**. Lidé, kteří jimi trpí, mají tak intenzivní pocit tělesné nepohody, že si volají rychlou zdravotnickou pomoc. Panická úzkost se projevuje mimo jiné svíravými pocity na hrudi, zrychlenou srdeční frekvencí, nepravidelným srdečním rytmem a hyperventilací. Tyto příznaky u postiženého jedince vyvolávají pocity ohrožení života a podnítí ho k vyhledání lékařské pomoci, která často spočívá především v uklidnění člověka v panice a navrácení jeho fyziologických hodnot do normy. Lidé s panickými úzkostmi si často nespojují svůj tělesný stav s emocemi. Procházejí různými lékařskými vyšetřeními a snaží se najít příčinu svých obtíží „racionální“ cestou pomocí objektivních důkazů. Stává se

to častěji lidem, kteří mají potíže se svojí emocionalitou, především s rozpoznáním a vyjadřováním pocitů.

V tomto smyslu je zajímavým fenoménem **alexithymie**, která se projevuje tím, že lidem chybějí slova pro pocity. **Procházka** (2009) ji definuje jako deficit ve zpracování a regulaci emocí. **Goleman** (1997) ji charakterizuje obtížemi při popisování citů a rozlišování jednotlivých emocí. Tito lidé mají problémy odlišit emoce od fyzických pocitů, což vede ke stížnostem na nejasné zdravotní problémy. Alexythymie má vztah k několika klinickým poruchám, patří mezi ně somatoformní poruchy, panická porucha, poruchy příjmu potravy a posttraumatický stresový syndrom (Procházka, 2009).

5. Základní emoce a jejich projevy

V této kapitole se budu zabývat charakteristikou některých základních emocí, s nimiž pracuji v empirické části. Jedná se o **radost, strach/úzkost, smutek, hněv a odpor**. Nejdřív bych však chtěla stručně charakterizovat pojem **základní emoce**. Tyto druhy emocí se někdy považují za *primární neboli vrozené*. Většina autorů se shoduje na tom, že existují emoce, které jsou výsledkem evolučního vývoje. Podle **Damasia** (2000) jsou to předem naprogramované emoční reakce na charakteristické podněty vnějšího nebo vnitřního prostředí. Jako příklad podnětů uvádí velikost, široké rozpětí, typ pohybu, určité zvuky a konfiguraci těla. Primární emoce podle autora závisejí na limbickém systému, především na amygdale a gyru cinguli, na rozdíl od sekundárních emocí, u nichž se zapojují také prefrontální korové oblasti.

Které emoce tedy patří mezi primární? Tuhle otázku zodpovídají různí autoři různě. Ani výsledky výzkumů na toto téma nejsou zcela jednotné. **Ekman** (2003) považuje za základní emoce ty, které mají u lidí po celém světě stejný obličejový výraz. Patří mezi ně **šťěstí, smutek, překvapení, strach, zlost a odpor**. Ekman připouští, že existují ještě jiné emoce, které jsou vyjadřovány obličejem, například stud a vzrušení, ale ty ještě nejsou pevně ustanovené a důkladně prozkoumané.

Izard (2007) přirozenost základních emocí přirovnává ke čtyřem druhům chuti. Obojí je ovlivňováno fylogeneticky staršími podkorovými částmi mozku a tvarováno

sociálními a kulturními vlivy. Podle něj jsou primární emoce přirozené na základě společných vlastností, včetně schopnosti regulovat a motivovat poznávání a jednání. Základní emoce se projevují na úrovni nervové, tělesné, expresivní, pocitové a motivační. Vznikají rychle, automaticky, nevědomě a aktivují evolučně adaptivní neurobiologické a mentální procesy. Autor zároveň poukazuje na skutečnost, že se emoce vyvíjejí s věkem. U dospělých jedinců jsou emoce změněny nebo inhibovány kognitivní a motorickou aktivitou a novými zkušenostmi. Výsledkem je vznik nových – sekundárních emocí.

Základní emoce jsou specifické tím, že je dokážou vyjádřit děti již od narození. Podle **Izarda** (2007) jsou nervové substráty pro vyjádření některých emocí funkční již od prvních měsíců života a ostatní se objeví do 2 let. Děti od 2 do 8 měsíců reagují s větším zájmem na lidský obličej než na neživý předmět, který ho připomíná. Na vrozenost základních emocí poukazuje také fakt, že již malé děti umí rozpoznat emoce v tváři druhých. Devítileté dítě reaguje na smutný výraz matky snížením herní aktivity a radostného vyjadřování a také posmutní (Izard, 2007).

Při popisu vývoje emocí u dětí budu vycházet z článku **Lewis** (2004). Když se člověk narodí, má bipolární emocionální život. Při prožívání diskomfortu pláče a je podrážděný. Když jsou jeho potřeby uspokojené, projevuje se prožívání spokojenosti pozorností k okolí. Lewis tedy rozlišuje tři stavy - spokojenost, zájem a úzkost. Ve třech měsících se objevuje **radost**, dítě se začne smát a projevovat vzrušení, když je v kontaktu s lidmi. V této době se objevuje také **smutek**, je to ve chvíli, kdy matka přestane dítěti věnovat plnou pozornost. V primitivní formě dítě tohoto věku projevuje také **odpor**, a to především ve vztahu k nepříjemné chuti v ústech. Tříměsíční dítě tedy projevuje zájem, radost, smutek a odpor. Mezi 4. a 6. měsícem se dítě při frustraci **vzteká**, což nastává většinou při nějakém omezení. Výraz **překvapení** se objevuje v prvních 6 měsících života dítěte při tzv. „Aha“ zážitku, nebo když je narušeno nějaké jeho očekávání. **Bojácnost** se objevuje o něco později, protože vyžaduje další rozvoj kognitivních schopností. Dítě se kolem 7. – 8. měsíce začne bát cizích lidí, protože už je rozezná od svých blízkých. Všechny **primární emoce** se objeví v chování dítěte během prvních osmi nebo devíti měsíců.

Následující skupina emocí se objeví až v 2. polovině 2. roku života, protože je k tomu zapotřebí další rozvoj kognitivních schopností, především sebeuvědomění. Jedná

se o **rozpačitost**, **empatii** a **závist**. Pozorování těchto emocí se týká nejen obličejového výrazu, ale také tělesného a zvukového chování.

Druhý kognitivní mezník je mezi 2. a 3. rokem a souvisí se schopností dítěte hodnotit své chování. Jedná se tedy o **sebehodnotící emoce** – **hrdost**, **stud**, **vina**, **lítost** a další. Ve třech letech dítěte je tedy jeho emoční vývoj vysoce diferencovaný a jsou založeny základní emoční struktury, které se dále rozvíjejí prostřednictvím nových zážitků a zkušeností. Podle **Nakonečného** (2000) nelze ontogenezi emocí chápat pouze jako vývoj individua, ale jako vývoj jedince v určitém sociokulturním prostředí.

Sekundární emoce se skládají z emocí primárních. Patří k nim například žárlivost, závist, naděje a také etické city jako hanba, stud, pocit viny nebo pocit křivdy. Vzhledem k povaze empirické části této práce mě zaujalo **Plutchikovo** přirovnání primárních emocí k základním barvám, jejichž mísením vznikají různé odstíny citového života (in Plháková, 2004). Myslím si ale, že komplexní lidské city jsou, vzhledem ke komponentám, které je tvoří, mnohem složitější a proměnlivější. Sekundární emoce vznikají ve vztahu ke členům rodiny, partnerům, přátelům nebo ve vztahu k sobě samému a vyvíjejí se s narůstající životní zkušeností. Jsou tedy ovlivněny sociálním okolím, ale také kulturou, ve které žijeme.

Při popisu projevů primárních emocí budu vycházet z Ekmanova dělení a s ohledem na téma této práce se zaměřím více na tělesné projevy emocí.

5.1 Radost

Radost je jednou z mála pozitivních emocí, je spojena s celkovým oživením. Projevuje se při prožívání příjemných zážitků a bývá často spojena s dosažením úspěchu nebo subjektivně důležitého cíle. Může dosahovat různé intenzity, od pocitů pohody až po extázi. Z hlediska doby trvání označujeme dlouhodobou radost vyšší intenzity jako štěstí a nižší intenzity jako spokojenost. Při pocitu štěstí byla pozorována zvýšená aktivita v mozkovém centru, které inhibuje negativní emoce a stimuluje uvolňování většího množství energie (Goleman, 1997).

Radost stimuluje sociální otevřenost a komunikativnost. Vzbuzuje v člověku nadšení pro různé činnosti a podporuje kreativní myšlení. Energetizuje organismus a motivuje člověka k dosahování cílů a překonávání překážek. U malých dětí se radostné projevy objevují velmi brzo a posilují vztah dítěte s matkou. Do třech měsíců se děti usmívají reflexně, což má nejspíš biologickou funkci v připoutání pečujících osob.

Z hlediska **fyziologických dějů** nenastává žádná zvláštní změna kromě zklidnění po počátečním vzrušení. Může se objevit i motorická aktivita jako radostné poskakování apod. U silných emocí radosti, které směřují až k extázi, nastávají fyziologické změny spojené s aktivací sympatického nervového systému.

Hlavním **mimickým projevem** radosti je úsměv, zejména Duchennův, který je popsán v kapitole 4.2.1. Intenzita vyjádření radosti se projevuje na pozici rtů (Ekman, 2003). Radost nebo štěstí jsou nejlépe rozpoznatelné emoce z výrazu tváře, díky zvednutým ústním koutkům a zářícím očím.

5.2 Strach a úzkost

Strach je považován za negativní emoci. Má důležitou biologickou funkci, protože nás chrání před nebezpečnými situacemi, kdy je ohrožen náš život nebo vnitřní integrita. Strach je spojen také s hrozbou nějaké ztráty od materiálních statků až po citový vztah. U malých dětí je v určitém věku spojen s bohatými fantazijními představami. I strach dosahuje různé intenzity od obav až po panickou hrůzu. Na rozdíl od úzkosti má svůj předmět, vztahuje se k nějakému konkrétnímu objektu nebo situaci. Patologický strach se nazývá fobie, je to nepřiměřený strach z nějakého objektu nebo situace.

Úzkost se prožitkově podobá strachu, ale chybí jí předmět, k němuž by se vázala. Úzkostný člověk tedy nedokáže určit příčinu své vnitřní nepohody, což je velmi nepříjemné. Úzkost provází mnoho duševních poruch.

Tělesné změny souvisí s přípravou organismu na útěk nebo útok. Dochází k nahromadění krve v kosterním svalstvu, hlavně v dolních končetinách, což způsobí zblednutí obličeje. Na čele se může objevit studený pot. Je utlumena sekrece slin, což způsobí sucho v ústech. Objevují se změny v útrobach – průjem, zvracení, v extrémním

případě pomočení nebo pokálení. Může dojít k chvilkovému ztuhnutí. Do těla jsou vyplavovány hormony, které ho připravují na blížící se reakci. Dochází ke zrychlení srdeční činnosti, zvyšuje se tělesné napětí a ostražitost, pozornost se zaměří na hrozící nebezpečí. Je mobilizována energie, člověk při záchraně svého života dokáže zdat překážky, které by za normálních okolností vnímal jako nepřekonatelné.

Mimický projev strachu se projeví ve třech oblastech obličeje. Obočí se zvedne a přiblíží se k sobě. Oči jsou otevřené, horní víčko se zvedá a spodní je v napětí. Ústa jsou pootevřená, ale rty jsou v napětí a mohou být i úzce stažené. U rozpoznávání strachu z výrazu tváře se projevila nejmenší transkulturální shoda, protože byl často zaměňován za překvapení. (Ekman, 2003)

5.3 Smutek

Smutek je reakcí na ztrátu, odloučení, neúspěch nebo zklamání. Jeho intenzita závisí na tom, jestli jsou jeho příčiny definitivní nebo zvrtné. Slabší formou smutku je zarmoucení, silnější jsou hoře a patologickou formu představují různé stupně deprese. Funkcí smutku je pomoci člověku vyrovnat se s nějakou ztrátou, urovnat si myšlenky a promyslet si, co bude dál. Typickým obdobím smutku je truchlení po smrti blízkého člověka.

Smutný člověk se uzavírá do sebe, nekomunikuje s okolím tolik jako obvykle, odvrací se od vnějšího světa, a je proto pro něj obtížné soustředit se na každodenní činnosti. Na druhou stranu signalizuje do okolí potřebu podpory. Výrazné projevy smutku, jakými je například pláč, vyvolávají v lidech soucit a snahu druhému pomoci, podpořit ho nebo s ním prostě jen být. Pro většinu lidí je velmi obtížné snášet smutek svých blízkých, proto se snaží je rozveselovat a rozptylovat jejich pozornost. Dětem utíráme slzy a dospělým nabízíme kapesník, protože vidět slzy je pro nás těžké.

Tělesně se smutek projevuje poklesem energie, celkovým útlumem, zpomalením pohybů a nevýraznou gestikulací. Nedostatek energie má u smutku ochranný charakter. Pokud se například následkem špatné medikace u depresivních lidí spojí silný smutek s energií, dá to člověku sílu k život ohrožujícím činům. Kombinace silného smutku a

energie může vést až k sebevraždě. Na rozdíl od některých ostatních emocí nejsou projevy smutku příliš lokalizované, ale „zaplavují“ celé tělo. To má snahu zabírat co nejmenší prostor. Smutek tedy souvisí spíše s tělesnou kontrakcí, na rozdíl od radosti, která má spíše expanzivní charakter. Tuto kontrakci můžeme pocítit ve vnitřních orgánech jako svírání na prsou nebo v hrdle, prázdno v žaludku nebo nedostatek dechu kvůli neschopnosti se plně nadechnout.

Mimické výrazy smutku se projevují ztrátou svalového tonu ve tváři. Obličejový výraz ve tváři můžeme pozorovat u méně závažného smutku nebo při přechodu úzkosti ve smutek. Projevuje se zvednutím a přiblížením vnitřních částí obočí. Vnitřní koutky horního víčka jsou vytažené nahoru a dolní víčko se jeví jako zvednuté. Ústní koutky jsou taženy dolů, nebo se rty jemně třesou.

5.4 Hněv

Hněv je silná emoční reakce, vzniká nejčastěji v situacích, kdy nám nějaká překážka brání v uspokojení potřeb a jsme z toho frustrováni. Podle některých autorů je hněv nejhůře ovladatelnou emocí. Prožívání hněvu závisí na subjektivní interpretaci situace, dá se tedy ovládat tím, jak situaci zhodnotíme. Když někomu přisuzujeme zlé úmysly, budeme daleko víc naštvaní, než když připustíme možnost nedorozumění. I hněv se projevuje s různou intenzitou od mírné podrážděnosti přes zuřivost až po patologickou nenávist a násilí.

Na rozdíl od smutku nám hněv energii dodává, stimuluje nás a připravuje **tělo** k boji. Zrychluje se srdeční akce a krevní tlak. Krev se redistribuuje z vnitřních orgánů ke kosternímu svalstvu, podle **Golemana** (1997) hlavně do horních končetin, které se tak připravují na boj. Do krevního oběhu se vyplavuje adrenalin a noradrenalin, čímž dochází k mobilizaci zdrojů energie. Prohlubuje se dýchání, dochází k lepšímu okysličení tkání. Všechny tyto změny směřují ke zvýšení fyzické síly organismu.

Mimické projevy hněvu se vyznačují poklesem a vzájemným přiblížením obočí. Oční víčka jsou v napětí a oči zírají tvrdým pohledem. Rty jsou buď pevně stisknuté k sobě, nebo vytvářejí čtvercový tvar. Zuby a čelisti jsou často zatnuté.

5.5 Odpor

Odpor je pocit nechuti, který se projevuje štítivým a vyhýbavým chováním vůči věcem, které jsou špatné nebo zkažené – ať organicky nebo psychicky. Při kontaktu s tím, co odpor vyvolává, se reakce může vystupňovat až ve zhnusení. **Nakonečný** (2000) hnus řadí mezi tělové pocity, protože je často spojený s chuťovou nebo čichovou averzí. Biologický význam této reakce spočívá v ochraně před snědením zkaženého jídla a před nedodržováním hygieny. V příčinách, které hnus vyvolávají, existují značné interkulturní rozdíly, protože různé národy jsou zvyklé na odlišnou obživu a jiné hygienické návyky.

Tělesně se však odpor projevuje poměrně uniformně - odtažením od podnětu, který odpor vyvolal. Reakce na odpor může být spojena také s žaludeční nevolností, zvracením nebo dávením.

Nejdůležitější známky odporu jsou manifestovány v oblasti nosu a úst. Nos je při **výrazu odporu** typicky nakrčený. Podle Darwina (1964) je to kvůli snaze zabránit nepříjemnému zápachu. Horní ret je zvednutý – ohrnutý, dolní ret může být také zvednutý nebo pokleslý. Obočí se snižuje a dolní oční víčko je tlačeno vzhůru.

Darwin (1964) v souvislosti s odporem popisuje také pohrdání a opovržení, které se projevují přivřením očních víček nebo odvrácením očí a celého těla. Pohrdání lze však vyjádřit podobně jako odpor pohyby kolem nosu a úst. Podle toho se říká o lidech, kteří nemají zájem o něco, co jim nabízíme, že nad tím „ohrnují nos“. Je zajímavé, že obličejový výraz pro opovržení zůstává zachovaný, přestože biologická funkce už zde není patrná. Opovrhovat můžeme i věcí nebo člověkem, který nezapáchá, ani ho nemáme v plánu sníst. Ekman výraz opovržení začal od odporu odlišovat a uvádí ho ve výčtu mimicky rozpoznatelných emocí.

5.6 Překvapení

Překvapení je reakce na něco nového nebo neočekávaného. Může se projevovat v různé intenzitě jako údiv, ohromení, úžas nebo šok. Jedná se o atypickou emoci v tom smyslu, že nemá jasně určenou hédonickou dimenzi a má výraznou kognitivní složku. Jde

v podstatě o stav zaměření pozornosti. Překvapení nikdy netrvá dlouhou dobu, protože novost podnětu rychle mizí a překvapení se mění v jinou emoci. Když nečekaně dostaneme dárek, jsme překvapeni. Pokud se nám líbí, potěší nás to a máme radost. V opačném případě se může dostavit pocit zklamání.

Tělesná reakce při překvapení se odvíjí v závislosti na podnětu, který ho způsobil. Můžeme například ztuhnout a zadržet dech, nebo se nám naopak dech i srdeční frekvence zrychlí.

Překvapení se projevuje typickým **výrazem v obličeji**, kdy jsou oči a ústa široce otevřené a obočí je zdvižené vzhůru. **Darwin** (1964) intenzitu překvapení spojuje s mírou otevření očí a úst. Podle **Golemana** (1997) nám rozšíření očí zvětšuje zorné pole, a zvyšuje tak množství světla dopadajícího na sítnici. Tím pádem jsme více informováni o nečekané události a lépe si uvědomujeme, co se děje.

6. Anatomie emocí

V této kapitole se budu věnovat teorii **Stanleyho Kelemana**, kterou popsal v knize „*Anatomie emocí*“ (2005). Autor vnímá tvar lidského těla jako výsledek interakce geneticky daných tvarů s osobním emočním příběhem člověka. Keleman popisuje vnitřní strukturu lidského těla od prenatálního vývoje prostřednictvím buněk, které se vyvinou a spojí v trubice. Lidské tělo strukturuje do soustavy dutin, trubic a tří vrstev, které se vytvořily ze zárodečných listů. Při správném vývoji trubicemi volně pulzuje tekutina. Pulzace je výsledkem základních životních procesů – expanze a kontrakce. Stres pulzování organismu narušuje, a tím je narušena také přirozená rytmicita tělesných funkcí. Projeví se to ve změně dýchání, krevního oběhu, střevní peristaltiky apod.

Také emoce se řídí kontrakčním a expanzním cyklem. Přecházíme z hněvu do smutku, ale vždy se vracíme do rovnovážného stavu. Pokud je pulzování narušeno ve smyslu převažující kontrakce nebo expanze, deformuje se tvar těla a my ztrácíme schopnost vyjádřit emoce v plném rozsahu. Stane se to tak, že dlouhotrvající stres způsobuje změnu tělesného tvaru podle emoce, kterou často prožíváme. Jsme-li například znechucení, uzavíráme se a odtahujeme se od světa.

Organismus nejprve reaguje na stres tak, že se zpevní. Keleman tuto reakci na hrdost, hněv a strach nazývá nadouvání. Člověk ztuhne ve všech svých vrstvách, ohraničí se a zaujme postoj připravený k útoku. Tělo má tendenci se rozpínat a vytahovat se z oblasti břicha. Tím se zvětší hrudník, stáhne břicho a zúží se bránice, čímž je omezen její pohyb a tělo začne trpět nedostatkem kyslíku a energie.

Na další zvýšení intenzity stresu reaguje tělo stažením, zmenšováním, ústupem do nitra. Svalstvo ztrácí svůj tonus a tělo celkově měkne, stává se „tekutým“ a ztrácí svůj tvar, což se projevuje buď nafouknutím, nebo zhroucením.

Kombinací silné nebo slabé ohraničenosti a nadměrné expanze nebo kontrakce vytvořil Keleman čtyři typy tělesné struktury: rigidní, hustou, zbytnělou a zkolabovanou. U každé z nich popisuje tělesný tvar, projevy v chování a charakteristiku člověka s tímto typem tělesného uspořádání.

7. Psychologie barev

Tuto kapitolu, která se zabývá zdánlivě odlišnou tematikou, jsem do teoretické části diplomové práce zařadila z důvodu jejího využití v části empirické. Na téma barev v psychologii jsem se zaměřila již v rámci Písemné práce I. Získala jsem tak cenné poznatky, které bych v této části textu ráda uplatnila. Barvy jsou použity v dotazníku při zakreslování emocí do lidských postav. Barevné vyjádření emocí jsem zvolila z několika důvodů. Barvy mohou respondentům pomoci při vybavování a uvědomování si jednotlivých emocí. Zároveň mohou učinit vyplňování dotazníku zábavnějším, a upoutat tak více respondentovy pozornosti. V neposlední řadě se tak rozšiřuje množství poznatků, které můžeme aplikací dotazníku získat.

Působením barev na lidské emoce se zabývá **psychologie barev**. Podle **Dana** (1998) je to oblast psychologie zabývající se vnímáním barev a ovlivňováním psychického stavu člověka působením barevného prostředí. V posledních desetiletích tato disciplína popisuje a vysvětluje vztah mezi osobní preferencí barvy a psychickými vlastnostmi člověka.

Veverková (2002) ve své přehledové studii popisuje hlavní směry psychologických výzkumů v oblasti psychologie barev. Ty se zaměřují především na následující tři fenomény:

- *prožitkovou kvalitu barev*, kdy je zkoumán vztah barev k pocitům a ladění,
- *psychofyzilogickou stránku barevného vnímání*, tedy jak vystavení člověka a zvířat určité barvě ovlivňuje jejich fyziologické charakteristiky, např. krevní tlak, dechovou a tepovou frekvenci,
- *symbolickou hodnotu barev*, kdy specifický význam barev je určen konvencí.

Poznatků z výzkumů barev se využívá v mnoha odvětvích lidské činnosti, například v diagnostice osobnosti, v rámci arteterapie, v architektuře, v oděvním návrhářství, v psychologii reklamy, prodeje apod.

Barvy jsou neoddělitelnou součástí našeho každodenního života. Jejich přítomnost je patrná ve všem, co vnímáme. Barvy nám pomáhají s orientací v okolním světě. Jedná se

například o výstražnou signalizaci barev, kterou tvoří kombinace černé a červené, černé a žluté nebo černé a bílé. Mnoho výstražně zbarvených živočichů má velmi účinné obranné prostředky, například jedové žihadlo u vos nebo jedovatý černožlutý mlok. Stejně tak některé jedovaté rostliny jsou výrazně zbarvené, například tis červený a muchomůrka červená. Některé druhy masožravých rostlin na své výrazné zbarvení lákají hmyz. Barvy však používají i nejedovatí živočichové, aby se tak chránili před nebezpečím nebo upoutali pozornost opačného pohlaví. Kochraně před nebezpečím slouží mnoha živočichům mimikry, což je zbarvení splývající s prostředím, v němž živočich žije. V tomto ohledu je zajímavým příkladem chameleon, který mění svůj vzhled podle prostředí, v němž se zrovna nachází.

Barvy mají v živočišné říši důležité signální a biologické funkce. Z fylogenetického hlediska tedy přispívají k biologické adaptaci živočichů. **Fraňková a Bičík** (1999) řadí barvu spolu s kontrastem, tvarem, pohybem, zvukem a pachem mezi tzv. „klíčové podněty“, které slouží jako varovné signály, spouštějí vzorce potravního chování, sexuálního cyklu, umožňují rozpoznání příslušníka vlastního druhu, výběr partnera apod. Barvy mají význam také z hlediska sociálního chování živočichů, kam patří různé rituály, zdravení, hrozba, imponování, námluvy a komunikace. Klíčové podněty se uplatňují i u člověka a jsou důležité například pro jeho orientaci v prostředí.

Brožková ve své knize „*Dobrodružství barvy*“ (1983) rozsáhle popisuje různé významy barev, které člověk převzal z přírody. Asi nejvýstižnějším příkladem použití výstražných barevných kombinací je dopravní značení. V podobě semaforů a silničních značek řídí dopravu – zákazové značky jsou červené, příkazové značky mají modrou barvu, červená barva na semaforu znamená „Stůj!“. Výrazné barvy nás také chrání před nebezpečím - výstražný trojúhelník a ochranná vesta jsou oranžové.

Podobných funkcí, jaké mají barvy v našem životě, je velké množství. Ne vždy si je však uvědomujeme, protože jejich vnímání je často automatické. Hluboký účinek barev na naše chování, city a náladu se odráží i ve výrazech, které užíváme v běžném jazyce, abychom lépe vyjádřili své pocity nebo vysvětlili některé své reakce. Například „*být zelený závistí*“, „*vidět rudě*“, „*černý den*“, „*bílý jako křída*“, „*je to taková šedá myška*“, „*dívat se na svět přes růžové brýle*“ nebo naopak „*vidět všechno černě*“.

7.1 Emocionální působení barev

Za zakladatele zkoumání barev z psychologického hlediska je považován **Johann Wolfgang von Goethe**. Goethe se zabýval barvami v několikadvazkovém díle „*Nástin nauky o barvách*“, v němž nazírá na problematiku barev z mnoha různých pohledů. Na rozdíl od ostatních výzkumníků, kteří se v té době zaměřovali převážně na fyzikální a fyziologické aspekty barvy, Goethe popisuje její další významný aspekt - psychologický prožitek. Pro účely této práce je nejpřínosnější část svazku nazvaná „*Smyslově-morální účinek barev*“ (2004), v níž si Goethe klade otázku: „Jak vlastně působí barvy na naše citové prožívání?“. Goethe se zde pokouší vysledovat zákonité vztahy a dokázat, že citový život nemusí být vždy jen něčím subjektivním, ale že i zde existují určité zákonitosti. Dokazuje, že jednotlivé barvy vyvolávají předvídatelné citové reakce. Například červená působí povzbudivě, kdežto modrá působí uklidňujícím dojmem.

Goethe (2004) se domnívá, že vnější podněty oslovují prostřednictvím smyslů i duševní život člověka. Věnuje-li tedy člověk prostřednictvím svých smyslů dostatečnou pozornost například barvám, zjistí, že v něm vyvolávají vnitřní citové zážitky. Goethův přístup vysvětluje nejen smyslové vlastnosti barev, ale současně vliv jednotlivých barev na vnitřní prožívání. Každá barva působí na člověka osobitým způsobem, a tím zjevuje svou podstatu jak oku, tak citu. Goethe tak přispěl k rozšíření poznatků o barvách z nového hlediska, protože podstatu aktuálního zážitku hledal v přírodě.

Další díla, která se zabývala působením barev na ladění a pocity subjektu, byla publikována až na konci 19. století. Velmi důležitou práci v oblasti psychologie barev odvedl **Cohn** (in Veverková, 2002), který zjišťoval míru upřednostnění určitého barevného podnětu, později označenou jako afektivní hodnota barvy. Cohn došel k závěru, že existuje obecná preference pro maximálně nasycené barvy. Další experimentální výzkum barevných preferencí se zabýval ověřováním základních teoretických problémů preference barev a vypracováním systému testů opírajícího se o teoretické soustavy psychologie barev.

7.2 Výzkumy preferencí barev

Guilford spolu se **Smithovou** (1959) došli k závěru, že posouzení afektivní hodnoty barev je u osob konzistentní a je v pozitivním vztahu k jejich světlosti a sytosti. Preference byly vyšší v oblasti od zelené k modré barvě a nižší u žluté a žluto-zelené.

Bažány (in Veverková, 2002) tvrdí, že vztah mezi emocionálním stavem člověka a jeho citlivostí na konkrétní část spektra není náhodný. Jednotlivé části spektra úzce souvisejí s emocionálními stavy, proto mohou změny v citlivosti na určité části spektra v průběhu vývoje způsobovat změny v afektivní hodnotě příslušných barev spektra. Afektivní hodnotu barev dává Bažány do souvislosti spíše s biologickými a fyziologickými činiteli než s kulturními vlivy.

J. Švancara (1967) navázal na výzkum Bažányho, který dospěl k závěru, že emocionální hodnota barvy je determinována objektivními fyzikálními charakteristikami sensorických podnětů. Švancara se domníval, že emocionální vztah jedince k barvám mohou ovlivňovat vrozené dispozice. Stanovil si hypotézu, podle níž jsou sensorické a emocionální procesy silněji hereditárně determinovány než vyšší psychické funkce. Na základě této hypotézy se zabýval výzkumem genetických determinant emocionální hodnoty barev. Zkoumal monozygotní a dizygotní dvojčata (stejného i odlišného pohlaví) mladšího školního věku za použití tzv. malého Lüscherova testu. Po vyhodnocení dat autor zjistil, že emocionální apercpece barev má pravděpodobně hereditární podklad a že rozdíly mezi chlapeckými a dívčími páry v pořadí barev svědčí o rozdílu ve vnímání a hodnocení barev u chlapců a děvčat ve sledovaném věkovém období.

Jaroš, Marcelliová a Nevrlka (1968) zkoumali preferenci a volbu barev u normální populace. Sledovali konstantnost pořadí preference barev podle subjektivní volby, ovlivnění preference barev věkem a pohlavím. V závěru svého výzkumu potvrzují hypotézu o existenci konstantní preference volby barev ve sledu: *červená, žlutá, modrá, bílá, zelená, černá, šedá, oranžová, fialová a hnědá*. Dále bylo zjištěno, že pohlaví ovlivňuje volbu barev při zachovaném sledu barevné řady. S narůstajícím věkem volba některých barev stoupá (muži – oranžová a hnědá, ženy – fialová) a jiných klesá (bílá u mužů). Ověření stability v opakované zkoušce potvrzuje relativně velkou stabilitu volby

barev podle preference, což by podle autorů mohlo vést k vypracování projekčního barevného testu pro účely klinické psychologie.

Na základě dosavadních výzkumů je možné stanovit obecné pořadí preferencí barev, avšak interindividuální variabilita bude vysoká. Preference barev může být ovlivněna velkým množstvím proměnných, patří mezi ně například kulturní vlivy, asociované představy, tradice, situace, za které byl výběr barev prováděn, prostředí a mnohé jiné. Výzkum se dále zaměřil na vztah preferencí barev k emocím, momentálnímu postojí a osobnostnímu charakteru.

7.3 Výzkumy prožitkové kvality barev

Základní hypotézou těchto výzkumů je, že barvy vytvářejí určité podráždění, které vyvolává psychické reakce. Jednou z prvních, která se tuto hypotézu pokusila ověřit, byla **Wexnerová** (1954). Ve svém výzkumu zjišťovala vztah mezi barvou a emocemi pomocí asociací mezi 11 skupinami adjektiv vyjadřujícími pocity a 8 barvami. Tento vztah byl potvrzen. Ukázalo se, že určité barvy byly pro určitý emoční stav vybírány signifikantně častěji než barvy jiné. Červená barva je častěji asociována s excitací, modrá s klidem a pohodou, oranžová s rozrušením a neklidem, žlutá s veselostí a radostí, černá se silou a mocí, purpurová s důstojností a majestátností. Nepotvrdilo se to však u všech skupin adjektiv. Výzkum neprokázal žádné významné intersexuální rozdíly v asociacích barev s pocity. V diskuzi autorka zmiňuje některé proměnné, které mohly výsledky výzkumu ovlivnit a to jsou především kulturní a biologické faktory a vliv učení.

Na studii Wexnerové navázali **Murray a Deabler** (1957), kteří se při zkoumání asociací barvy s určitou emocí zaměřili především na faktory socioekonomického statutu a duševního zdraví. Výzkumný design byl zachován podle Wexnerové. Respondenti byli rozšířeni o neuropsychiatrické pacienty, zdravotní bratry a vysokoškolské studenty. V závěru autoři uvádějí, že socioekonomické faktory se zdají být důležitější příčinou rozdílů ve výběru barev podle druhů nálad než duševní zdraví nebo geografický region země.

Data této studie dále naznačují, že lidé ve své mysli spojují barvy s určitými tóny nálad, tato spojení však nejsou jednotná a mezi jednotlivými lidmi se liší. Ukázalo se také, že některé barvy byly preferovány častěji a to bez ohledu na druh nálady (červená). Jiné barvy byly obecně voleny méně často (oranžová a purpurová). To podle autorů znamená, že asociace emocí a barev jsou alespoň částečně naučené. Autoři se v diskuzi zabývají také otázkou, do jaké míry jsou výsledky zobecnitelné pro všechny odstíny určité barvy.

Vztahem mezi barvami a emocemi se zabývali také **Kaya a Epps** (2004). Jejich výzkumu se zúčastnilo 98 studentů, jejichž úkolem bylo po zhlédnutí každé ze 13 barev na monitoru počítače zodpovědět otázky týkající se spojení mezi barvami a pocity. Respondenti měli uvést také důvod, proč vnímají barvu právě tímto způsobem.

U 62,2% respondentů vyvolávaly barvy pozitivní odpovědi, 34,2% asociovalo negativní odpovědi a pouze u 3,6% respondentů nevyvolaly barvy žádné emoce. Pozitivní odpovědi byly nejčastěji spojovány s *chromatickými barvami* (80%) a to v následujícím sestupném pořadí: zelená, žlutá, modrá, červená, fialová. Reakce na *přechodové barvy* byly pozitivní v 64,5% odpovědí v následujícím preferenčním pořadí: modro-zelená, červeno-fialová, žluto-červená, fialovo-modrá a zeleno-žlutá, která byla nejčastěji spojována s negativními odpověďmi (zvracení, hnus). *Achromatické barvy* vyvolaly pozitivní odpovědi u 29,2% respondentů. Nejvíce pozitivních odpovědí bylo spojováno s bílou barvou a nejvíce negativních odpovědí s barvou šedou.

Vztah mezi emocemi a barvami je úzce spjat s barvovými preferencemi. To, jakou barvu člověk preferuje, souvisí s tím, jestli v něm vyvolává pozitivní nebo negativní pocity. Hodně autorů se shoduje na tom, že světlé a jasné barvy jsou asociovány s pozitivními emocemi (štěstí), zatímco tmavé barvy s negativními emocemi (smutek). Teplé barvy (žlutá, oranžová a červená) jsou často vnímány jako stimulující a aktivizující, zatímco studené barvy (modrá, zelená a fialová) jsou považovány za uklidňující a utišující. Barvy mohou být spojovány s několika rozdílnými emocemi a některé emoce jsou spojovány s více než jednou barvou.

Bylo provedeno mnoho výzkumů zabývajících se preferencemi barev, barevných kombinací nebo prožitkovými kvalitami barev. Jejich závěry umožňují využití individuálních reakcí na barvy jako základní psychodiagnostické metody ke zjištění

afektivita. Autoři, kteří zkoumají psychodiagnostické využití barev, tvrdí, že asociace spojené s barvami jsou podmíněny emočními, motivačními, duchovními a dalšími stránkami osobnosti. Výsledky výzkumů jsou tedy ovlivněny velkým množstvím různých proměnných, a proto se obtížně porovnávají. I přesto však můžeme konstatovat, že nás informují o afektivním potenciálu a možnostech afektivního působení barev. Lidé většinou prožívají barvy v určitém situačním pozadí. Vnímání barev je podmíněno osobností, laděním, minulými zkušenostmi a v neposlední řadě také kulturními vlivy.

7.4 Objektivní a subjektivní význam barev

Psychologie barev rozlišuje objektivní a subjektivní význam barev.

Objektivní neboli obecně platný význam barev znamená, že každý, kdo vnímá určitou barvu má stejný smyslový počitek, jako kterýkoli jiný člověk. V Lüscherově klinické diagnostické příručce se píše, že: *„Psychologie barev popisuje a definuje objektivní psychologický význam jednotlivých barev. Kdo vnímá barvu, prožívá zároveň určitou emoci. To, co každý člověk prožívá celkem totožně jako emoci, představuje objektivní význam této barvy. Každá barva má svoji objektivní, všeobecně platnou kvalitu, svůj objektivní emocionální význam. Kdo vnímá nějakou barvu, prožívá její objektivní význam. Každá barva je proto přesně definovatelný emocionální signál“* (Lüscher, 1994, s. 21).

Podle **Lüschera** (1994) je emocionální řeč, kterou zprostředkovávají barvy objektivní, všeobecně platná a jednoznačná, na rozdíl od řeči verbální. Slova jsou často mnohoznačná, obzvláště když vyjadřují abstraktní pojmy a emoce. Objektivní vnímání barvy probíhá ve zlomku vteřiny, nevědomě a spontánně, ještě než ji může člověk vědomě reflektovat a definovat. To se podle Lüschera nedá vědomě usměrnit ani ovlivnit.

Na základě výzkumů s testem barev Lüscher tvrdí, že každá určitá barva u každého člověka ve všech kulturách vyvolá naprosto stejný vjem a dokonce naprosto stejný pocit. „Řeč“ barev je podle Lüschera mezinárodní. Není spjata s žádnou rasou a žádnou kulturou.

Lüscher (1997) objektivní působení barev přirovnává k vnímání hudby, která stejně jako barvy dokáže vyvolat různé pocity a nálady.

Jana Jebavá (1997) ve své knize vysvětluje objektivní prožitek barvy na příkladu čtyř ročních období. Prožitek barvy podle ní může být pochopen zcela objektivně, přestože každý člověk vidí, cítí a posuzuje barvy svým osobitým způsobem.

Subjektivní význam barev je oproti objektivnímu považován za vědomý. Jedná se o určitý osobní postoj k vnímané barvě, který vypovídá o dané osobě. Podle **Lüschera** (1994) pociťuje každý člověk potřebu subjektivně hodnotit objektivní smyslové pociťování barvy. To, že někdo pokládá určitou barvu za sympatickou, nesympatickou nebo zda je mu lhostejná, je pouze jeho osobní hodnocení. Zda je člověku určitá barva sympatická, může záviset na jeho momentálním citovém rozpoložení, ale také to může mít souvislost s osobní zkušeností s určitou barvou (například když nemáme rádi barvu, kterou často nosí člověk, jež nám ublížil). Barvy vyvolávající pocit nespokojenosti a stísněnosti reprezentují podle Lüschera tu oblast prožívání, proti které se člověk brání. Úzkostnost se projevuje v odmítání barev, v postoji těla a ve výrazu tváře. Autor tedy tvrdí, že podle odmítané barvy je možné poznat konkrétní druh strachu, pocitu ohrožení nebo deprese.

Na subjektivním pociťování barev je založen **Barvový pyramidový test** autorů Pfistera a Heisse. Vyšetřovaná osoba má z barevných čtverečků složit tři hezké a tři ošklivé pyramidy. Předpokládá se, že výběr a skladba barev závisí na vkusu, ladění a duševním stavu člověka. Frekvence výskytu jednotlivých barev ve všech pyramidách je dána normativním vzorkem (Šípek, 2000).

Subjektivní význam barev má více rovin. Jednak jde o osobní vztah k dané barvě, ovlivněný například negativní nebo pozitivní zkušeností člověka s danou barvou. Dále je třeba brát v úvahu také kulturní, náboženské a módní vlivy. O působení barev lze tedy pojednávat také z hlediska kulturního, náboženského a individuálního.

Goethe (2004) subjektivní a objektivní význam barev přesně nerozlišuje, protože si všiml, že i v subjektivních zážitcích některé barvy se většina lidí shoduje a že tedy i v subjektivním vnímání barev bude nějaká objektivní vnitřní podstata.

Do této kapitoly bych ráda zahrнула ještě téma relativity vnímání barev v souvislosti s přesností jazyka. Touto otázkou se zabývali Edward Sapir a jeho žák Benjamin L. Whorf v tzv. **Sapir-Whorfově hypotéze jazykové relativity** (Atkinsonová – Atkinson – Smith – Bem, 1995). Základem této hypotézy je tvrzení, že jazyk určuje strukturu myšlení. Z toho vyplývá, že lidé, kteří mluví rozdílnými jazyky, vnímají svět

různým způsobem. Tato teorie byla ověřována antropology Berlinem a Kayem, aby vysvětlila rozdíly v termínech jednotlivých kultur, sloužících k popisu barev. Mnoho lingvistů věřilo, že se jednotlivé jazyky liší v rozlišování barevného spektra, což vede k rozdílům ve vnímání jednotlivých barev. Výzkum však prokázal pravý opak. Uspořádání názvů základních barev se řídí podle všeobecně platného principu.

V každém jazyce jsou odvozeny názvy základních barev od jedenácti pojmenování: „černá“, „bílá“, „červená“, „žlutá“, „zelená“, „modrá“, „hnědá“, „purpurová“, „růžová“, „šedá“ a „oranžová“. Pokud je v některém jazyce méně než jedenáct názvů, výběr barev, kterým odpovídají, není náhodný. Dva názvy barev odpovídají „černé“ a „bílé“, tři názvy „černé“, „bílé“ a „červené“ atd. Lidé, jejichž jazyky používají odpovídající názvy základních barev, se shodnou na tom, která barva je pro určitý výraz nejtypičtější. Vliv jazyka na poznávání barev se nepotvrdil. Vnímání barev tedy málo podporuje teorii jazykové relativity.

7.5 Symbolika barev

Působení barev na člověka můžeme tedy hodnotit z hlediska subjektivního prožitku, v kulturním, sociálním nebo náboženském kontextu, jak bylo popsáno v předchozí kapitole. Nyní se budu zabývat významovým chápáním barev, které je založené na jejich psychofyzilogických účincích.

Barvy jsou bohaté svou symbolikou. Ta může být spojena s věcmi, objekty nebo fyzickým prostorem. Například oranžová barva byla ve výzkumu **Kaya a Epps (2004)** asociována s podzimem nebo Halloweenem. Barvy mohou být asociovány s nějakým zážitkem, s dětstvím, s událostí, místem, kde se nějak cítíme, s určitým stavem (např. zamilovanost) apod.

Významy barev závisí na jejich fyziologických a psychologických účincích a na vlastnostech, které jim lidé připsali na základě tisíciletých zkušeností. Proto se lidé v reakcích na barvy překvapivě často shodují a nezáleží na věku, pohlaví, národnosti ani vzdělání. Ačkoli každý člověk má svou barevnou stupnici, obecné významy barev jsou stálé. Zvláštností barevné symboliky je také její dvojznačnost – každá barva má svou kladnou i zápornou podobu.

Barvy mohou být spojovány s několika rozdílnými emocemi a některé emoce jsou spojovány s více než jednou barvou. S jednou barvou mohou být spojovány jak pozitivní, tak negativní emoce. Například symboliku červené barvy můžeme vnímat jak pozitivně, tak negativně. Červená barva bývá spojována s aktivitou, teplem, stimulací silou, tak zároveň s agresivitou, zuřivostí, intenzitou a krvavostí. V barvové symbolice se projevuje také vliv kultury, například v Číně je za barvu smrti považována bílá, na západě černá (Kaya - Epps, 2004).

V následující části textu zaměřím pozornost na osm barev, které budou použity v rámci empirického výzkumu. Jedná se o barvy, které používá Lüscher v rámci své klinické diagnostiky – *červená, modrá, zelená, žlutá, fialová, hnědá, černá, šedá*.

7.5.1 Lüscherova červená

Jedná se o speciální žlutavý odstín červené barvy. Podle autora způsobuje nejvyšší možný stupeň *vzrušení* a *stimulace*. Při jejím vnímání se zrychluje dech, zvyšuje se počet tepů a krevní tlak. Červená reprezentuje vitální sílu a aktivitu, která se projevuje v *radosti* něco *podnikat* a s chutí *prožívat*. Základním významem červené je vzrušení, které poskytuje požitek nebo způsobuje odpor. Tato barva je prožívána jako sebevědomí. (Lüscher, 1994)

Červená bývá pozitivně asociována především s láskou a romantikou, negativně s bojem, krví, satanem a ďáblem. (Kaya – Epps, 2004)

7.5.2 Lüscherova modrá

Tento tmavý odstín modré barvy *uklidňuje*. Dech se zpomaluje, klesá počet tepů i krevní tlak. V oblasti prožívání vyvolává modrá barva *spokojenost*. Klid může být prožíván také jako *prázdnota* a *nuda*, „depresivní klid“. (Lüscher, 1994)

Modrá barva u respondentů vyvolala pocity klidu, relaxace, štěstí, pohodlí, míru a naděje, ale také smutek, depresi a osamělost. Mezi pozitivní asociace k modré barvě patří

oceán, pláž, voda a hory. Negativní asociace se týkají tmavě modré, která je spojována s nocí a temnotou. (Kaya – Epps, 2004)

7.5.3 Lüscherova zelená

Lüscherův odstín zelené je modravý a spíše tmavý - „jedlová zeleň“. Reprezentuje *sílu a energii uzavřenou* do sebe. Čím více modré je do zeleně přidáno, tím pevněji, chladněji, napjatěji a odolněji psychologicky působí. Fyziologicky je spojována s kontrakcí. Bývá prožívána jako sebeúcta. (Lüscher, 1994)

Zelená barva u respondentů vyvolala pocity klidu, relaxace, štěstí, pohodlí, naděje a vzrušení. Je asociována s přírodou, stromy, trávou a jarem. (Kaya – Epps, 2004)

7.5.4 Lüscherova žlutá

Jedná se o světle žlutou, která zprostředkovává pocit otevřenosti, šíře a lehkosti. Jejím základním významem je *svoboda pro změnu*, proto je prožívána jako vnitřní svoboda, která umožňuje rozvoj. Žlutá barva je často spojována se sluncem a podobně se i jeví – jasně, zářivě, povzbudivě a hřejivě. (Lüscher, 1994, 1997)

Žlutá barva u respondentů vyvolala pocity živosti, energie, kladných emocí – štěstí a vzrušení. Byla asociována nejčastěji se sluncem, létem a kvetoucími květinami. (Kaya – Epps, 2004)

7.5.5 Lüscherova fialová

Jedná se o odstín fialové nazývané magenta. Hlavním významem fialové je snaha o sjednocení s něčím odlišným. Představuje *proměnu*, která je emocionálně prožívána jako *kouzlo, fascinace a zvědavost*. Tuto barvu často preferují děti a ženy v těhotenství. (Lüscher, 1994)

Fialovou barvu si respondenti nejčastěji spojovali s pocity relaxace, štěstí, klidu, síly, pohodlí a vzrušení. Mezi negativní pocity asociované touto barvou patří smutek, únava, strach a nuda. Pozitivní asociace vyvolané fialovou tvořil smích a děti. Negativní asociace respondenti uváděli tehdy, když fialová nebyla jejich oblíbenou barvou. (Kaya – Epps, 2004)

7.5.6 Lüscherova hnědá

Odstín této barvy je žlutavě hnědý a reprezentuje stav *blahodárné pohody*. V negativním smyslu může jít také o stav *rezignace*. Hnědá patří mezi teplé barvy a společně s šedou je považována za neutrální. Je silně zastoupena v živočišné říši, čímž je spojena se zemitostí a tělesností. Symbolizuje stabilitu, jistotu, bezpečí a neměnnost. (Lüscher, 1994)

Podle studie Martiny Hegenbartové (2004) působila hnědá barva na většinu respondentů negativně nebo neutrálně. Pocity, které tato barva vyvolala, vyjadřují měkkost, teplo, ale také depresi, smutek, melancholii. Většina respondentů si však s hnědou spojuje spíše neutrální náladu bez pocitů.

Mnozí z respondentů spojovali s hnědou barvou písek, jíl, hlínu, zemi nebo podzim. Někteří ji přiřazovali ke každodenním hodnotám – pracovitosti, materiálnímu zázemí, úctě k tradicím a konzervatismu. Negativní asociace směřovaly k výkalům, průjmu a střevním obtížím. Převažovaly představy spojené s hmotou a konkrétností.

7.5.7 Černá

Černá barva podle Lüschera reprezentuje *zablokování všech vzruchů*. Člověk ji volí tehdy, když potlačuje oblasti prožívání, protože jsou nepříjemné a vzbuzují obavy. Černá může být vnímána také jako *vzdor* nebo *protest* proti omezujícím překážkám. (Lüscher, 1994)

Černou barvu si respondenti spojili s pocity smutku, deprese, strachu a zlosti. Pozitivně byla asociována s bohatstvím, mocí, silou, smokingem a formálním oblekem.

Negativní asociace se týkaly smrti, smutečných šatů, tragických událostí, temnoty a nočního času. (Kaya – Epps, 2004)

7.5.8 Lüscherova šedá

Vyznačuje se středním stupněm světlosti a reprezentuje *neutralitu*. Podle Lüscherovy teorie značí preference šedé barvy potřebu neutralizovat všechny oblasti prožívání. Šedá je často odmítána jako *bezdějová, nevzrušující a nudná*. (Lüscher, 1994)

Šedou barvu respondenti často spojovali s negativními pocity. Patří mezi ně smutek, deprese, nuda, zmatek, únava, osamělost, vztek a strach. Šedá často asociovala špatné počasí – déšť, mlhu a přeháňky. (Kaya – Epps, 2004)

Empirická část

8. Výzkum tělesné lokalizace emocí, pocitů a stavů

8.1 Úvod do výzkumu

V teoretické části byly popsány emoce a jejich souvislost s lidským tělem. Rovněž byly uvedeny různé teoretické přístupy a výzkumné studie, které se tímto tématem zabývají a z nichž budu dále vycházet. Výsledky výzkumů potvrzují spojení emocí s lidským tělem. U základních emocí se dokonce objevují typické expresivní a fyziologické reakce. Autoři studií se často shodují na tom, že existují primární vrozené emoce, jejichž expresivní vyjádření je shodné u lidí po celém světě. Ekman sestavil seznam základních emocí, které mají specifický mimický výraz. V podstatě vytvořil mapu emocí lidského obličeje, která popisuje zapojení jednotlivých mimických svalů při vyjadřování základních emocí.

Cílem této práce je vytvoření „tělesné mapy emocí“, tedy míst v těle, kde lidé vnímají základní emoce a energii. Vzhledem k povaze výzkumu jsem zvolila kvantitativní metodologii, pomocí níž lze zjistit, jestli mezi lidmi existuje obecná shoda v tělesném vnímání primárních emocí. Pro účely výzkumu byl sestaven speciální dotazník, který pracuje s barevným vyjádřením emocí. Barvy jsem do výzkumu zahrnula z několika důvodů. Jedním z nich je fakt, že podle studií uvedených v posledním oddílu teoretické části, mají barvy vliv na afektivní prožívání. Tuto teorii se v rámci výzkumu pokusím ověřit. Použitím barev se tedy rozšiřuje množství informací, které můžeme aplikací dotazníku získat. Dalším důvodem je snaha o usnadnění a zpříjemnění vyplňování dotazníku pro respondenty.

Výstupem výzkumu budou tělesné mapy emocí – radosti, strachu, smutku, hněvu a odporu, a také mapy velkého a malého množství energie. Zároveň bude vytvořena tělesná mapa celkové emocionality člověka. Hlavní přínos výzkumu vidím ve zmapování emocionality lidského těla, která by mohla napomoci lepšímu porozumění souvislosti emocí a jejich tělesného prožívání.

8.2 Problém

Snaha vnímat člověka komplexně se projevuje v bio-psycho-socio-spirituálním přístupu, který je dnes ve vědách o člověku upřednostňován. Tento trend je aktuální i v psychologii, kde se objevují různé celostní přístupy a metody. Patří mezi ně například psychoterapeutické metody zaměřené na práci s tělem, jimiž jsem se částečně inspirovala. Tělesné prožívání je jednou z hlavních komponent emocí a podle mého názoru je jeho zmapování důležité pro hlubší porozumění lidské emocionalitě. V klinické praxi se často stává, že si klienti nespojují své tělesné stavy s emocemi. Tělesná mapa emocí by jim mohla pomoci tuto souvislost lépe pochopit.

Teoretický rámec této práce je tvořen výzkumy, které se zaměřují na souvislost emocí a lidského těla. Vycházím převážně z teorií Paula Ekmana, s nímž se shodují mnozí jiní badatelé v tom, že existují primární, vrozené emoce, které se projevují u všech lidí uniformně. Podkladem mých úvah je také kniha „Anatomie emocí“, jejíž autor Stanley Keleman propojuje anatomii lidského těla s oblastí emocí. K tématu psychologie barev jsem čerpala informace ze dvou oblastí výzkumů - preference barev a prožitkové kvality barev. Vycházela jsem také z Lüscherovy klinické diagnostiky.

Stanovení problému: Kde jsou lokalizované emoce v lidském těle?

V rámci kvantitativního výzkumu bude použita dotazníková metoda, která obsahuje standardizovaný dotazník SUPSO a speciální dotazník pro zjištění tělesné lokalizace emocí, pocitů a stavů. Cílem výzkumu je najít odpověď na šest základních otázek:

- Kde lidé lokalizují emoce ve svém těle?
- Souvisí lokalizace energie v těle s emocemi?
- Je tělesná lokalizace emocí závislá na pohlaví?
- Je lokalizace emocí v lidském těle stejně obtížná jako lokalizace energie?
- Existuje souvislost mezi verbální a neverbální dotazníkovou metodou?
- Jaké barvy respondenti preferují pro jednotlivé emoce?

8.2.1 Výzkumné hypotézy

Mnoho lidí v každodenním životě užívá při popisu lidských citů metafory, které se pojí s lidským tělem. Běžně mluvíme o tom, že máme „hrdlo sevřené strachem“, „žaludek na vodě“, „knedlík v krku“ nebo „zlomené srdce“. Jde vlastně o lokalizování nějakého prožitku nebo pocitu do lidského těla.

I vědečtí pracovníci se zabývají tělesnými projevy emocí a z výsledku jejich výzkumů se ukazuje shoda v těchto projevech především u základních emocí. Ekman popsal identické expresivní vyjádření primárních emocí v lidské tváři. A výzkumně ověřil specifické zapojování mimických svalů při prožívání základních emocí.

Z těchto údajů vychází první hypotéza, která předpokládá, že tělesná lokalizace je pro jednotlivé emoce charakteristická.

Hypotéza č. 1: Lokalizace vybraných základních emocí je pro některé části těla charakterističtější než pro jiné části těla.

Další hypotéza se týká souvislosti mezi energií a emocemi v lidském těle. V teoretické části je v rámci charakterizování jednotlivých emocí uvedeno, že se některé z nich pojí s mobilizací energie v lidském těle. Jedná se o radost, hněv a strach. Při smutku se energetická hladina naopak snižuje. Odpor je z energetického hlediska spíše neutrální emoce. Pomocí následující hypotézy se pokusím ověřit souvislost mezi energií a emocemi v lidském těle. Emoce v sobě mají energetickou složku, ale energie je zároveň samostatná jednotka, která se v lidském těle vyskytuje nezávisle na emocích, například jako svalová energie. Cílem této hypotézy bude zjistit, jestli se rozložení energie v lidském těle liší od lokalizace emocí a ve které konkrétní části těla je lokalizace energie v porovnání s emocemi rozdílná.

Hypotéza č. 2: Lokalizace energie v lidském těle je odlišná od lokalizace vybraných základních emocí.

Výzkumy nepotvrdily rozdíly v expresivním vyjadřování emocí z hlediska pohlaví. Odlišnosti v citových projevech u mužů a žen jsou dány pravděpodobně sociálními a kulturními vlivy. Předpokládám, že se to odráží spíše v míře a intenzitě vyjadřování emocí,

než v jejich skutečném cítění. Přesto se domnívám, že v tělesném prožitku emocí a zvláště pak v tělesném vnímání pocitů energie může být mezi muži a ženami rozdíl.

Hypotéza č. 3: Tělesná lokalizace emocí a pocitů energie je rozdílná u mužů a u žen.

Dále budu porovnávat obtížnost tělesné lokalizace emocí s obtížností tělesné lokalizace pocitů energie. Předpokládám, že pocity energie a nedostatku energie si lidé spojují s tělem více než emoce, a proto pro ně bude jejich tělesná lokalizace méně obtížná.

Hypotéza č. 4: Obtížnost tělesné lokalizace emocí se liší od obtížnosti tělesné lokalizace pocitů energie.

Předpokládám, že lidé, kteří cítí emoce ve větší oblasti těla, jsou emocionálnější, než Ti, kteří je pociťují v menší oblasti těla. Tuto úvahu se pokusím ověřit pomocí korelace s výsledky verbálního dotazníku SUPSO, který postihuje a hodnotí strukturu a dynamiku subjektivních prožitků a stavů. Emocionalitu v neverbální části dotazníku posuzuji podle rozlohy vybarvené plochy.

Hypotéza č. 5: Mezi celkovou velikostí vybarvené plochy u všech postav a skórem dosaženým v dotazníku SUPSO existuje závislost.

Další výzkumná hypotéza se týká asociace barev s emocemi. Na základě mnoha výzkumů byl v teoretické části doložen vztah barev k emocím. Lidé jednak preferují různé barvy podle sympatií a také si spojují barvy s určitým emočním prožitkem. Důkazem toho jsou metafory vycházející z barev, které používáme pro popis emočních stavů: „rudý vzteky“, „zelený závistí“, „černý den“ apod. Tato hypotéza tedy bude podporovat teorii o emočním působení barev. Co se týče pocitů energie, budu vycházet z předpokladu, že energie je spojována s barvami s větší vlnovou délkou (červená a žlutá), protože jsou spojeny s pocity tepla a malé množství energie s barvami s krátkou vlnovou délkou (modrá, zelená), které evokují spíše pocit chladu.

Hypotéza č. 6: Respondenti volí barvy pro jednotlivé emoce a pocity energie nenáhodně.

8.2.2 Vymezení základních pojmů

Na tomto místě bych ráda vymeziła pojmy, které jsou odvozeny z metody sběru dat a jsou specificky definované pro účely tohoto výzkumu.

Tělesná lokalizace emocí = topografické umístění vybarvené plochy v postavě lidského těla.

Velikost vybarvené plochy = procentuální část vybarvené plochy v rámci celé postavy zepředu i zezadu.

Vybrané základní emoce = radost, strach, smutek, hněv, odpor.

Pocit energie = subjektivní pocit velkého nebo malého množství energie

8.3 Výzkumné metody

8.3.1 Metodologie

Výzkum je koncipován jako kvantitativní. Opírá se o výběrové šetření pomocí strukturovaného dotazování. Kvantitativní metodologie byla zvolena z důvodu snahy o zmapování problematiky v širší populaci.

8.3.2 Zkoumaná populace

Zkoumanou populaci tvoří 72 lidí ve věku od 18 do 55 let obou pohlaví, středoškolského a vysokoškolského vzdělání.

Výběr vzorku populace byl proveden na základě dostupnosti a dobrovolnosti, se záměrem získat vyvážené zastoupení věku, pohlaví a vzdělání. Posledním kritériem, které jsem u respondentů zjišťovala, byl obor studia nebo zaměstnání. Důvodem byla snaha o co možná největší variabilitu zkoumaného vzorku, protože jsou obory, které by mohly mít na zakreslování emocí do lidského těla vliv (např. přírodovědné obory, které se zabývají lidským tělem).

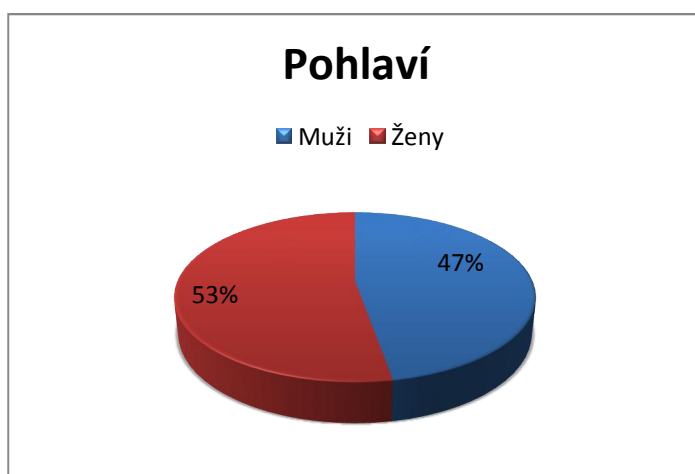
Výzkumu se zúčastnilo 72 respondentů, z toho 38 žen a 34 mužů. Věkové zastoupení probandů bylo rozděleno do čtyř skupin: 18-25 let, 26-35 let, 36-45 let, 46-55 let. Nejpočetnější je věková skupina 18-25 let, do níž patří 24 respondentů. Ostatní věkové skupiny jsou zastoupeny rovnoměrně, viz tabulka 2. Přibližně dvě třetiny respondentů dosáhly vysokoškolského vzdělání nebo studují vysokou školu. Mezi středoškolsky vzdělané nebo vzdělávající se patří 26 účastníků výzkumu, z nichž jeden má odborné středoškolské vzdělání bez maturity, ostatní s maturitou.

Z hlediska oboru studia nebo zaměstnání je nejvíce zastoupené humanitní zaměření a přírodní vědy (17 respondentů), jiné (16 respondentů), technický obor (15 respondentů). Ostatní obory jsou zastoupeny minimálně a vědeckým směrem není zaměřen žádný z respondentů.

Tabulka 1: Zastoupení mužů a žen ve vzorku

Pohlaví	Četnost	Procenta
Muži	34	47,2
Ženy	38	52,8
Celkem	72	100

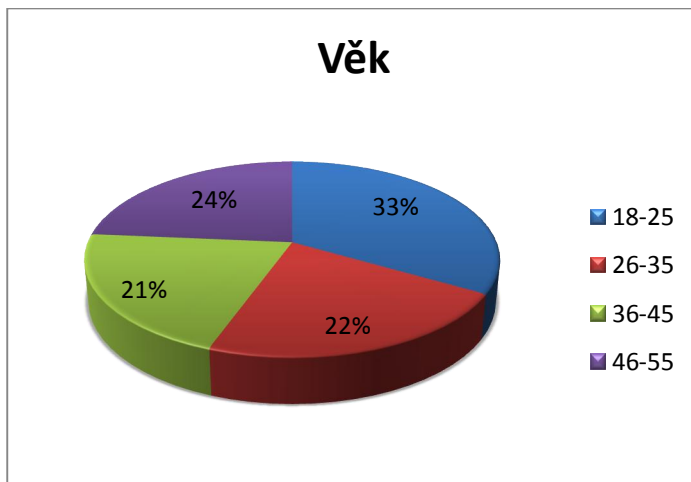
Graf 1: Zastoupení mužů a žen ve vzorku



Tabulka 2: Zastoupení věkových kategorií ve vzorku

Věkové skupiny	Četnost	Procenta
18-25	24	33,3
26-35	16	22,2
36-45	15	20,8
46-55	17	23,6
Celkem	72	100

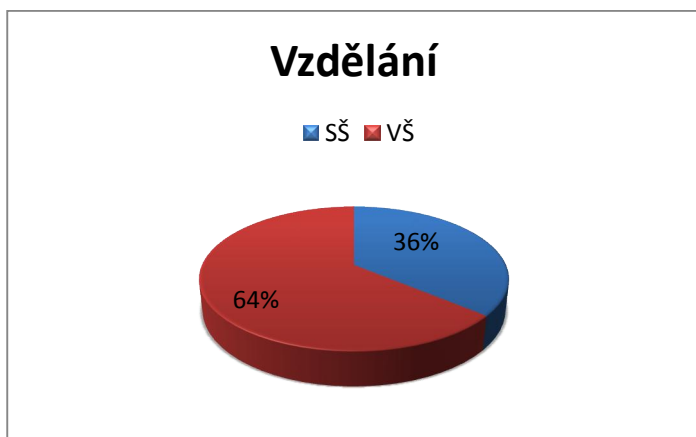
Graf 2: Zastoupení věkových kategorií ve vzorku



Tabulka 3: Zastoupení dosaženého nebo probíhajícího vzdělání ve vzorku

Vzdělání	Četnost	Procenta
SŠ	26	36,1
VŠ	46	63,9
Celkem	72	100

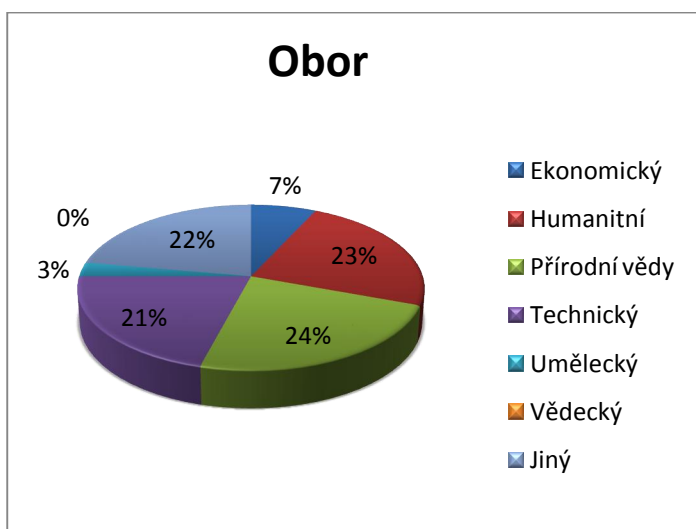
Graf 3: Zastoupení dosaženého nebo probíhajícího vzdělání ve vzorku



Tabulka 4: Zastoupení oboru studia nebo zaměstnání ve vzorku

Obor studia nebo zaměstnání	Četnost	Procenta
Ekonomický	5	6,9
Humanitní	17	23,6
Přírodní vědy	17	23,6
Technický	15	20,8
Umělecký	2	2,8
Vědecký	0	0
Jiný	16	22,2
Celkem	72	100

Graf 4: Zastoupení oboru studia nebo zaměstnání ve vzorku



8.3.3 Proměnné

Mezi sledované *nezávislé proměnné* patří pohlaví, věk, vzdělání a oborové zaměření respondentů.

Závislé proměnné, které byly ve výzkumu sledovány, jsou lokalizace emocí a energie v lidském těle, obtížnost lokalizace emocí a energie v lidském těle, rozloha vybarvené plochy, hrubý skór v dotazníku SUPSO a preference barev ve vztahu k emocím a pocitům energie.

8.3.4 Metody sběru dat

Ke sběru dat byl vytvořen speciální dotazník přímo pro účely tohoto výzkumu. Dotazník byl distribuován v papírové formě a jeho vyplnění zabere přibližně 20 minut. Dotazník tvoří tři základní části:

- Osobní údaje o respondentovi zaměřené na informace o pohlaví, věku, vzdělání a oboru studia nebo zaměstnání.
- Standardizovaný dotazník SUPSO, který postihuje a hodnotí strukturu a dynamiku subjektivních prožitků a stavů.
- Dotazník tělesného vnímání emocí, pocitů a stavů, který se skládá ze sedmi položek. Každá z položek obsahuje zadání, obrys lidské postavy zepředu a zezadu a otázku ohledně obtížnosti vyplnění položky.

Postavy použité v dotazníku pocházejí z oficiálního poukazu na fyzioterapeutické vyšetření. Konečná verze dotazníku byla vytvořena a upravena na základě poznatků z pilotní studie a je uvedena v přílohové části jako příloha 11.11.

8.3.5 Procedura

Každý respondent, který souhlasil s účastí na výzkumu, dostal obálku velikosti A4, ve které byl vložen dotazník a jedna sada pastelek. Pastelky obsahovaly osm barev, jejichž odstíny byly určeny na základě barevných odstínů použitých v Lüscherově klinické

diagnostice. Jedná se o následující barvy: červená, žlutá, fialová, modrá, zelená, hnědá, šedá a černá. Respondentům bylo zdůrazněno, aby používali pouze pastelky, které dostali v obálce. Instrukce k vyplnění dotazníku jsou jeho součástí. Účastníkům výzkumu byla poskytnuta také informace o anonymitě dotazníku a o možnosti odevzdat dotazník nevyplněný.

Anonymita byla zaručena tím, že respondenti byli požádáni o zalepení dotazníku do obálky, která byla rozlepena až při konečném vyhodnocování dat. Také měli možnost dotazník odevzdat do pouzdra mezi ostatní dotazníky nebo do poštovní schránky.

8.3.6 Pilotní studie

Před samotným výzkumem byla provedena pilotní studie. Jejím účelem bylo zjistit použitelnost vytvořeného dotazníku. Pilotáže se zúčastnilo 23 žen a 7 mužů ve věku od 20 do 36 let. Jednalo se o studenty psychologie. Po administraci dotazníků byla vedena diskuze ohledně srozumitelnosti dotazníku, obtíží při jeho vyplňování, vhodnosti dotazníku pro zjišťování zkoumaných proměnných apod.

Na základě některých doporučení byl upraven dotazník do momentální podoby. Za účelem zlepšení orientace probandů, byly provedeny změny ve struktuře dotazníku. Do části týkající se tělesného vnímání emocí, pocitů a stavů byla přidána položka, která zjišťuje náročnost lokalizování emocí v lidském těle. V této části dotazníku bylo poupraveno také zadání. Bylo do něj vloženo doporučení o možnosti vybavení si situace s emočním doprovodem pro snadnější představu emoce.

Poslední změna se týkala používání barev. Respondenti v pilotní studii měli možnost u každé položky užívat libovolný počet z 8 pastelek, které dostali. Stalo se, že barvy různě míchali, překrývali nebo použili všechny najednou. Barvy se staly nepřehledné pro vyhodnocení dat. Proto byla změněna instrukce na nucenou volbu jedné pastelky pro každou položku.

8.3.7 Analýza dat

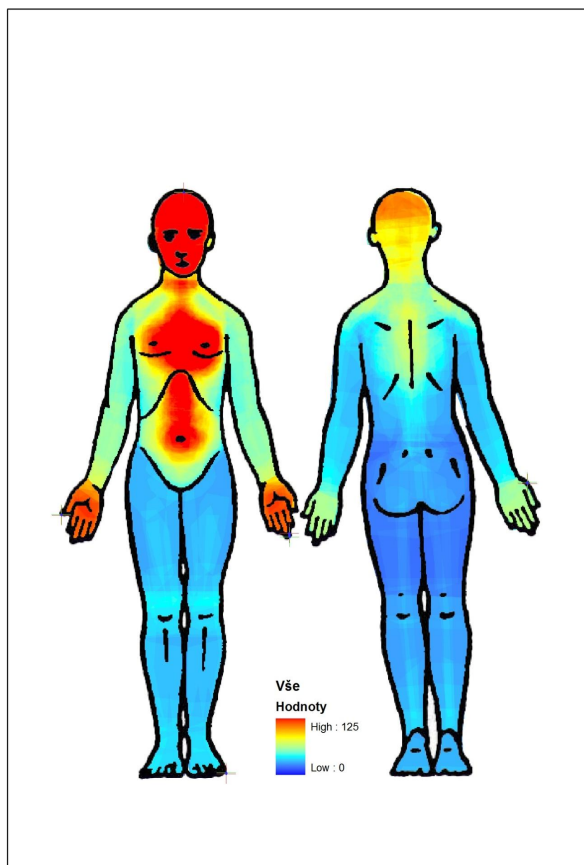
Vybarvené postavy byly převedené do elektronické podoby a zpracované geografickým informačním systémem **ArcGIS**. Pomocí tohoto programu byla zjištěna rozloha a souřadnice vybarvených ploch. Vybarvené plochy jednotlivých postav byly obtaženy, navrstveny a sečteny. Výstupem jsou tělesné mapy jednotlivých emocí a pocitů energie uvedené v přílohové části 11.1 - 11.9.

Kvantitativní data byla zpracována pomocí statistického programu **SPSS 19.0 for Windows**. Pro analýzu dat jsme vzhledem k nenáhodnému výběru vzorku zvolili neparametrické metody, protože nejsou závislé na normálním rozdělení. Zvolená požadovaná hladina významnosti byla pro všechny analýzy stejná ($\alpha = 0,05$).

8.4 Výsledky

8.4.1 Lokalizace emocí v lidském těle

Obrázek 1: Lokalizace emocí v lidském těle

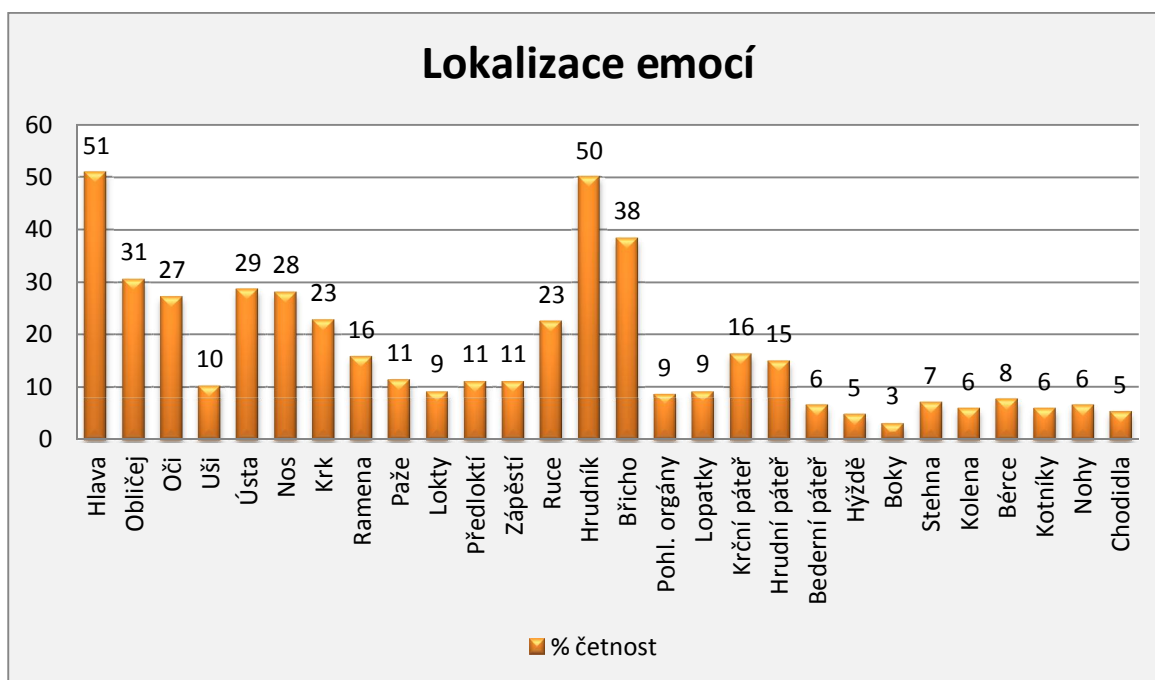


Lokalizace emocí radosti, strachu, smutku, hněvu a odporu v lidském těle tak, jak ji respondenti zaznamenali do dotazníků, je znázorněna na obrázku 1, který je ve zvětšené podobě uveden také v příloze 11.1. Nejvíce se emoce vyskytují v sytě červených oblastech a nejméně v tmavě modrých, podle barevné škály znázorněné v dolní části obrázku. Lokalizace emocí se zdá být stranově téměř symetrická. Oblast lokalizace emocí hrudníku a břicha je posunuta mírně vlevo. Z obrázku je na první pohled patrné častější zakreslování emocí do přední části těla, než do zadní. Zároveň můžeme pozorovat frekventovanější

lokalizaci emocí v horní polovině těla, než v dolní.

Na základě dat získaných z pilotní studie bylo lidské tělo rozděleno na 28 částí, které jsou znázorněny v grafu 5. Tento graf zároveň zobrazuje procentuální zastoupení jednotlivých částí těla při zaznamenávání emocí do postavy. Nejčastěji byly emoce zakreslovány do hlavy (51% respondentů), hrudníku (50% respondentů) a do břicha (38% respondentů). Nejméně často byly emoce lokalizovány do boků (3% respondentů), hýždí a chodidel (5% respondentů).

Graf 5: Lokalizace emocí v lidském těle



V tabulce 5 jsou seřazené emoce podle četnosti jejich lokalizace v těle, čemuž odpovídá i jejich plošná rozloha. Do nejvíce oblastí těla byla lokalizována radost, která zabírá také největší plochu ze všech emocí. Nejméně oblastí těla patří strachu, který zároveň zasahuje nejmenší plochu.

Tabulka 5: Celková četnost a plošná rozloha lokalizace emocí

Emoce	Četnost lokalizací	Průměr na osobu	
		Četnost lokalizací	% plochy
Radost	407	5,65	12
Hněv	373	5,18	10
Smutek	343	4,76	9
Odpor	314	4,36	9
Strach	251	3,49	6

Lokalizace jednotlivých emocí

Obrázky s lokalizacemi jednotlivých emocí jsou k nahlédnutí v přílohouvé části této práce jako přílohy 11.2 – 11.6. Tabulka 6 obsahuje přehled tří nejčastějších a tří nejméně častých tělesných lokalizací jednotlivých emocí i s jejich procentuálními četnostmi.

Tabulka 6: Procentuální četnosti nejčastějších a nejméně častých lokalizací emocí

	Radost		Strach		Smutek		Hněv		Odpor	
Nejčastější	Část těla	%	Část těla	%	Část těla	%	Část těla	%	Část těla	%
	hrudník	67	břicho	71	hlava	64	hlava	69	hlava	39
	hlava	53	hrudník	50	hrudník	57	hrudník	44	břicho	35
	obličej	47	hlava	29	oči	42	ruce	39	hrudník	32
Nejméně časté	Část těla	%	Část těla	%	Část těla	%	Část těla	%	Část těla	%
	bedra	6	boky	0	bedra	4	boky	3	boky	3
	boky	6	hýždě	3	pánev	4	hýždě	4	kolena	4
	dolní končetiny	7	horní končetiny	3	stehna	4	chodidla	4	hýždě	6

Radost byla nejčastěji lokalizována v hrudníku, znázornilo ji tam 67% respondentů. Nejčastější lokalizací pro pocit strachu se stalo břicho, zobrazilo ho tam 71% respondentů. Emoce smutku, hněvu a odporu byly nejčastěji zaznamenány do hlavy. Mimo nejčastější triádu (hlava, hrudník, břicho) se mezi třemi nejfrekventovanějšími lokalizacemi objevily i oblasti těla, které jsou pro určitou emoci více charakteristické. U radosti to byl obličej, u smutku oči a u hněvu ruce. Právě charakterističností lokalizace emocí do určitých částí těla se zabývá první hypotéza.

Hypotéza č. 1: Lokalizace vybraných základních emocí je pro některé části těla charakterističtější než pro jiné části těla.

Nulová hypotéza H_0 : Lokalizace vybraných základních emocí je ve všech částech těla stejná.

Tato hypotéza byla testována pomocí **Cochranova Q-testu**, který prověřuje homogenitu ve více závislých výběrech alternativních dat.

Tabulka 7: Cochranův Q test - emoce

	Cochran's - Q	p
Radost	453,547	< 0,001
Strach	445,604	< 0,001
Smutek	507,241	< 0,001
Hněv	380,335	< 0,001
Odpor	192,518	< 0,001

Na základě Cochranova testu bylo zjištěno, že lokalizace emocí a pocitů energie je v různých částech těla různá. Abychom zjistili konkrétní části těla, do nichž jsou emoce a pocity energie lokalizovány v různé míře, použili jsme opět **Cochranův Q – test**, ale tentokrát pro každou část těla. Tělesné oblasti, do nichž byly jednotlivé emoce lokalizovány v signifikantně rozdílné míře, jsou uvedeny v tabulce 8.

Tabulka 8: Oblasti těla s charakterističtější lokalizací emocí

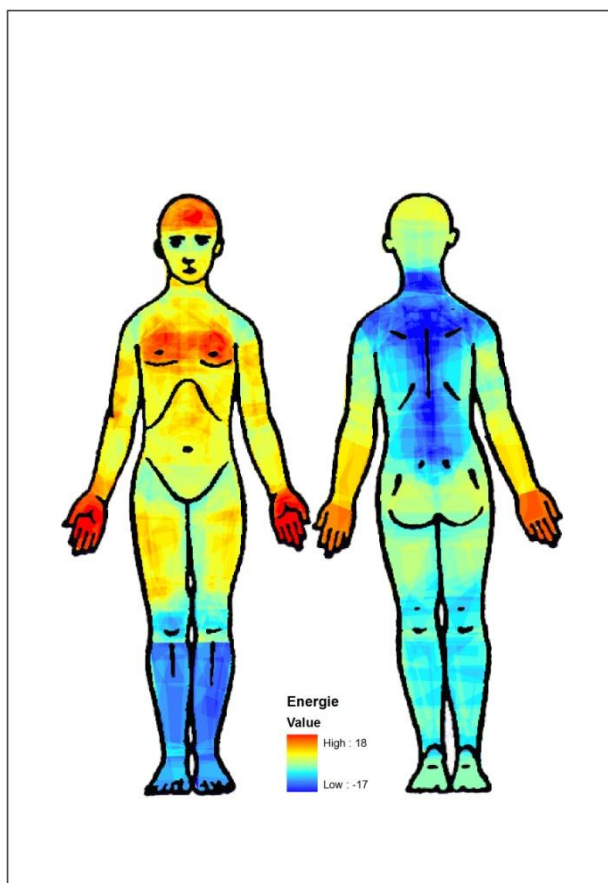
	Cochran's Q	p	Nejčastěji	Nejméně často
Hlava	39,676	< 0,001	Hněv 69%	Strach 29%
Oči	41,404	< 0,001	Smutek 42%	Strach 8%
Ústa	36,337	< 0,001	Radost 43%	Strach 8%
Nos	30,624	< 0,001	Radost 39%	Strach 6%
Předloktí	16,452	0,002	Hněv 19%	Strach 1%
Zápěstí	18,664	0,001	Hněv 21%	Strach 3%
Ruce	28,389	< 0,001	Hněv 39%	Smutek 7%
Hrudník	20,947	< 0,001	Radost 67%	Odpor 32%
Břicho	47,184	< 0,001	Strach 71%	Hněv 25%

Všechny emoce kromě odporu měly specifickou část nebo více částí těla, do kterých byly lokalizovány významně častěji, než některé emoce jiné. Nejcharakterističtější byl do tělesného schématu zakreslován **strach**, který 71% respondentů zaznamenalo do oblasti břicha. A v ostatních částech těla byl lokalizován méně často nebo průměrně ve srovnání s ostatními emocemi. **Hněv** se v 69% objevil v oblasti hlavy, nejčastěji byl zakreslován také do rukou (předloktí 19%, zápěstí 21%, ruce 39%). **Radost** 67% respondentů lokalizovalo do hrudníku. Dále je pro tuto emoci specifická oblast úst (43%) a nosu (39%). V okolí očí se nejčastěji objevuje **smutek** (42%).

Na základě výsledků Cochranova Q - testu můžeme zamítnout nulovou hypotézu a **přijmout hypotézu alternativní**, podle níž je lokalizace vybraných základních emocí pro některé části těla charakterističtější než pro jiné části těla. Zároveň jsme zjistili, že jsou části těla, do nichž byla určitá emoce lokalizována významně častěji než některé jiné emoce. Například strach byl do břicha lokalizován častěji než hněv.

8.4.2 Lokalizace pocitů energie v lidském těle

Obrázek 2: Lokalizace energie v lidském těle

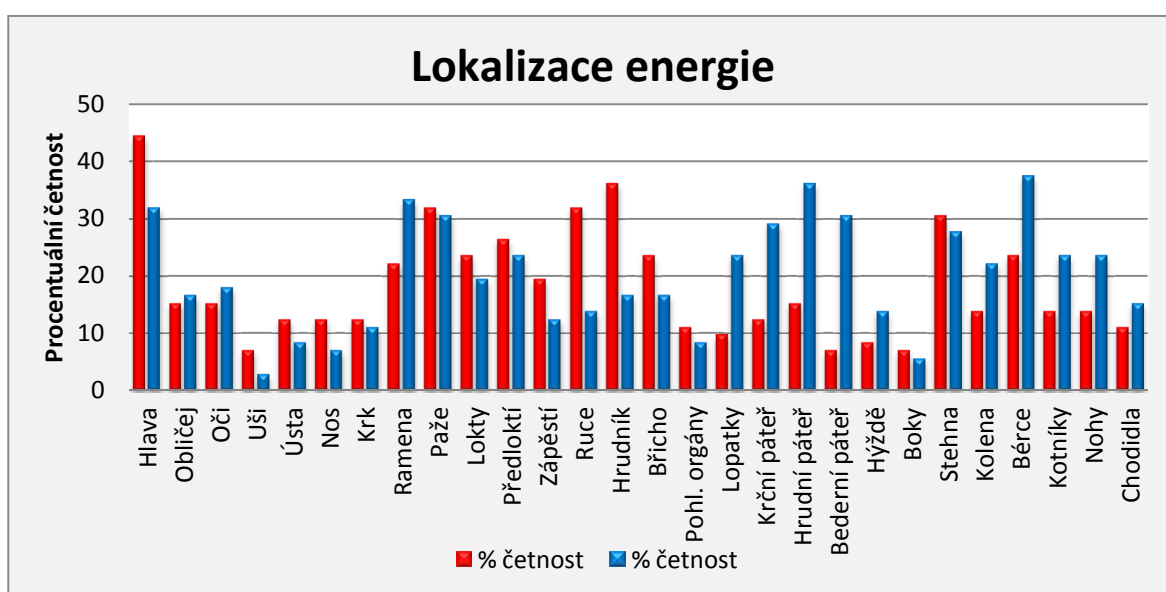


Lokalizace pocitů energie v lidském těle se týkají velkého a malého množství energie. Obrázky energií v těle jsou k vidění v příloze 11.7 - 11.9, kde jsou pocity velkého a malého množství energie zobrazeny také samostatně. Na obrázku 2 je znázorněn rozdíl mezi velkým a malým množstvím energie. Barevná škála je rozlišena stejně jako u obrázku lokalizace emocí. Červená barva znázorňuje nejvíce energie a tmavě modrá barva nejméně energie. Rozložení pocitů energie v těle je stejně jako u emocí poměrně symetrické. Rovněž byla energie častěji lokalizována na přední straně těla a

spíše v horní polovině. Na rozdíl od emocí je energie po těle více rozptýlena, oblasti s velkým a s malým množstvím energie nejsou tak přesně ohraničené. Oproti emocím zasahují pocity energie i do dolní poloviny těla, především na stehna a do oblasti chodidel. Také zadní část těla obsahuje více energických míst – ruce, stehna a hýždě.

Z grafu 6 můžeme vysledovat, že existují tělesné oblasti, v nichž lidé pociťují jak velké tak malé množství energie. V některých z nich převažují pocity **velkého množství energie**, například **v hlavě, v hrudníku a v rukách**. Jiné oblasti těla jsou méně energeticky nabitě, například oblast bérců a zad. Na zádech je snížena energie především v okolí páteře po celé její délce a v oblasti trapézového svalu, jehož tvar je jasně viditelný na obrázku 2. V obličejové části můžeme pozorovat sníženou zónu energie kolem očí.

Graf 6: Lokalizace energie v lidském těle



Stejně jako u emocí bylo i u energie zjišťováno, jestli je v těle rozložena rovnoměrně nebo jestli existují části těla, v nichž je energie lokalizována častěji. Byl opět použit **Cochranův Q – test**, pomocí něhož bylo zjištěno, že v některých částech těla je malé i velké množství energie lokalizováno častěji, než v jiných.

Tabulka 9: Cochranův Q test – energie, četnost lokalizací a průměrné procento vybarvené plochy

	Cochran's-Q	p	Četnost lokalizace	Průměrná lokalizace	Průměrné % plochy
Hodně energie	158,408	< 0,001	403	5,60	18
Málo energie	135,495	< 0,001	369	5,13	15

Cílem hypotézy č. 2 bylo zjistit, zda jsou v lidském těle oblasti, v nichž je energie lokalizována signifikantně méně nebo více často než emoce. Zde porovnávám pouze položku „hodně energie“ s jednotlivými emocemi.

Hypotéza č. 2: Lokalizace energie v lidském těle je odlišná od lokalizace vybraných základních emocí.

Nulová hypotéza H_0 : Lokalizace energie v lidském těle je stejná jako lokalizace vybraných základních emocí.

Pomocí Cochranova Q - testu bylo zjištěno, že v lidském těle existují oblasti, v nichž se výskyt energie významně liší od výskytu emocí. Tyto tělesné oblasti jsou uvedeny v tabulce 10.

Tabulka 10: Statisticky významně rozdílné tělesné lokalizace emocí a energie

	Cochran's Q	p	Hodně energie	Emoce
Oblíče	53,479	< 0,001	15%	31%
Paže	30,431	< 0,001	32%	11%
Lokty	17,723	0,003	24%	9%
Stehna	40,676	< 0,001	31%	7%
Bérce	20	0,001	24%	8%

Oproti emocím byla energie významně méně často lokalizována v obličeji. Mezi oblastmi těla, v nichž byla energie lokalizována významně častěji než emoce, patří paže, lokty, stehna a bérce. Nulovou hypotézu tedy můžeme zamítnout a **přijmout hypotézu alternativní**, která říká, že lokalizace energie v lidském těle je odlišná od lokalizace vybraných základních emocí.

8.4.3 Tělesná lokalizace emocí a pocitů energie v závislosti na pohlaví

Další výzkumná otázka zjišťuje existenci rozdílu v lokalizaci emocí a pocitů energie u mužů a u žen. Nejprve byla data testována pomocí **Mann – Whitneyova testu**, který porovnal průměrné počty lokalizací jednotlivých emocí a pocitů energie u mužů a žen.

Významný rozdíl mezi muži a ženami byl zjištěn především v lokalizaci energií, viz tabulka 11.

Tabulka 11: Mann – Whitneyův U test

	U	p
Hodně energie	251	0,021
Radost	375	0,78
Strach	312	0,189
Smutek	290	0,093
Hněv	361	0,611
Odpor	386	0,922
Málo energie	181	0,001

Pro zjištění konkrétních tělesných oblastí, do nichž ženy a muži lokalizovali emoce a pocity energie odlišně, byl proveden **Fischerův test**. Statisticky významné výsledky jsou uvedeny v tabulce 12. Potvrdila se skutečnost, že nejvíce odlišností mezi muži a ženami je v lokalizaci energií. V tělesné lokalizaci radosti nebyla mezi muži a ženami nalezena žádná statisticky významná odlišnost.

Tabulka 12: Oblasti těla s rozdílnou lokalizací emocí a pocitů energie u žen a u mužů

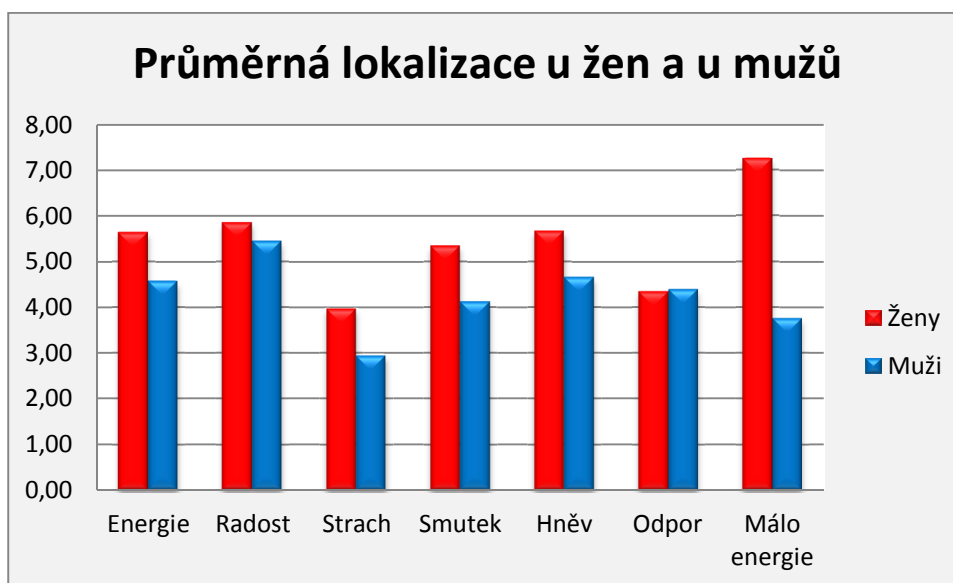
Hodně energie			
Část těla	p	Ženy	Muži
Paže	0,045	21%	44%
Hrudník	0,05	47%	24%
Břicho	0,03	34%	12%
Strach			
Část těla	p	Ženy	Muži
Břicho	0,041	82%	59%
Smutek			
Část těla	p	Ženy	Muži
Krk	0,022	32%	9%
Hněv			
Část těla	p	Ženy	Muži
Krk	0,006	37%	9%
Odpor			
Část těla	p	Ženy	Muži
Oblíčež	0,021	11%	35%
Oči	0,03	8%	29%

Málo energie			
Část těla	p	Ženy	Muži
Lokty	0,039	29%	9%
Předloktí	0,006	37%	9%
Zápěstí	0,003	24%	0%
Ruce	0,001	26%	0%
Hýždě	0,015	24%	3%
Kolena	< 0,001	39%	3%
Bérce	< 0,001	58%	15%
Kotníky	0,001	39%	6%
Nohy	0,006	37%	9%
Chodidla	0,007	26%	3%

Z tabulky 12 můžeme vysledovat následující rozdíly mezi muži a ženami:

- Muži častěji lokalizovali **energii** do paží, zatímco ženy spíše do hrudníku a do břicha.
- **Málo energie** bylo ve všech oblastech těla uvedených v tabulce statisticky častěji zastoupeno u žen. Je to způsobeno tím, že ženy zakreslovaly nedostatek energie do více oblastí těla než muži. Ženy průměrně zakreslovaly všechny emoce i energie do více oblastí těla než muži, což můžeme vidět v grafu 7. Nejvíce patrné je to právě u nedostatku energie.
- V lokalizaci emocí byly nalezeny rozdíly mezi muži a ženami v méně oblastech těla než u lokalizace energií.
- **Smutek a hněv** lokalizovaly ženy významně častěji do krku.
- **Strach** vnímaly ženy více v oblasti břicha.
- Muži pociťovali **odpor** častěji v oblasti obličeje a očí.

Graf 7: Průměrný počet lokalizací emocí a pocitů energie u žen a u mužů



Hypotéza č. 3: Tělesná lokalizace emocí a pocitů energie je rozdílná u mužů a u žen.

Nulová hypotéza H_0 : Tělesná lokalizace emocí a pocitů energie je u mužů a u žen stejná.

Vzhledem ke skutečnosti, že byly nalezeny oblasti těla, v nichž byla lokalizace emocí a pocitů energie u mužů a u žen významně rozdílná, můžeme zamítnout nulovou hypotézu a přijmout hypotézu alternativní. Mezi tyto oblasti patří zejména **horní a dolní končetiny** u lokalizace malého množství energie, **hrudník** a **břicho** u lokalizace velkého množství energie. Z oblastí lokalizace emocí je to **krk** u smutku a hněvu, **obličej a oči** u odporu a **břicho** u strachu.

8.4.4 Obtížnost tělesné lokalizace emocí a pocitů energie

Obtížnost zakreslování jednotlivých emocí a pocitů energie do postavy hodnotili respondenti na pětistupňové škále Likertova typu (1 – velmi snadné, 2 – spíše snadné, 3 – ani snadné ani náročné, 4 – spíše náročné, 5 – velmi náročné).

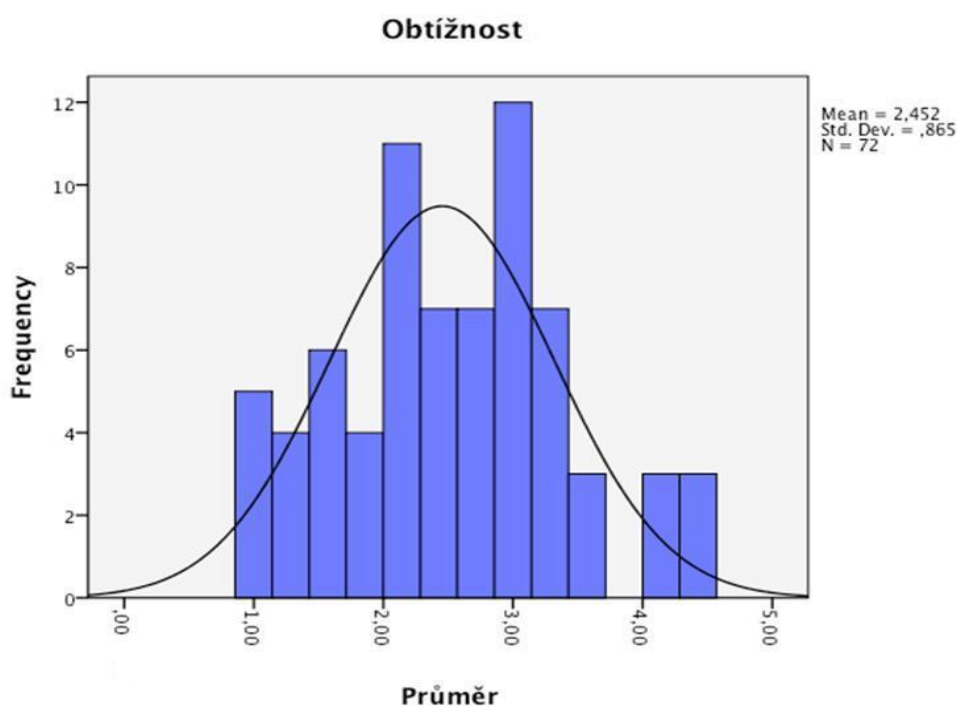
Rozložení četností a procentuálních četností obtížnosti na pětistupňové škále zobrazuje tabulka 13.

Tabulka 13: Četnosti a procentuální četnosti obtížnosti lokalizování emocí a pocitů energie v lidském těle na pětistupňové škále

	Hodně energie		Radost		Strach		Smutek	
Obtížnost	četnost	% četnost	četnost	% četnost	četnost	% četnost	četnost	% četnost
1	19	26	23	32	23	32	13	18
2	22	31	25	35	24	33	25	35
3	18	25	17	24	20	28	15	21
4	9	13	4	6	4	6	16	22
5	4	6	3	4	1	1	3	4
Celkem	72	100	72	100	72	100	72	100
	Hněv		Odpor		Málo energie		Součet	
Obtížnost	četnost	% četnost	četnost	% četnost	četnost	% četnost	četnost	% četnost
1	18	25	13	18	16	22	125	25
2	19	26	14	19	20	28	149	30
3	25	35	22	31	19	26	136	27
4	6	8	14	19	12	17	65	13
5	4	6	9	13	5	7	29	6
Celkem	72	100	72	100	72	100	504	100

Zakreslení některých emocí a pocitů energie do lidské postavy hodnotilo 30% respondentů jako spíše snadné, pro 27% respondentů to nebylo ani snadné ani náročné, pro 25% respondentů to bylo velmi snadné. Náročné bylo zakreslování některých emocí a pocitů energie do lidské postavy pro 19% respondentů, z čehož 6% to u některých pocitů považovalo za velmi náročné. Graf 8 znázorňuje distribuci obtížnosti tělesné lokalizace emocí a energií.

Graf 8: Distribuce obtížnosti lokalizování emocí a pocitů energie v lidském těle



Na základě porovnání aritmetických průměrů obtížnosti tělesného lokalizování jednotlivých pocitů v tabulce 14, se jeví jako nejnáročnější tělesné lokalizování pocitu odporu. Nejméně náročné bylo lokalizování strachu.

Tabulka 14: Deskriptivní statistika obtížnosti lokalizování emocí a pocitů energie v lidském těle

	N	Ar. průměr	Medián	Modus	St. odchylka
Strach	72	2,11	2	2	0,97
Radost	72	2,15	2	2	1,07
Hodně energie	72	2,4	2	2	1,17
Hněv	72	2,43	2	3	1,12
Málo energie	72	2,58	2,5	2	1,21
Smutek	72	2,6	2	2	1,15
Odpor	72	2,89	3	3	1,27

Obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie u mužů a u žen

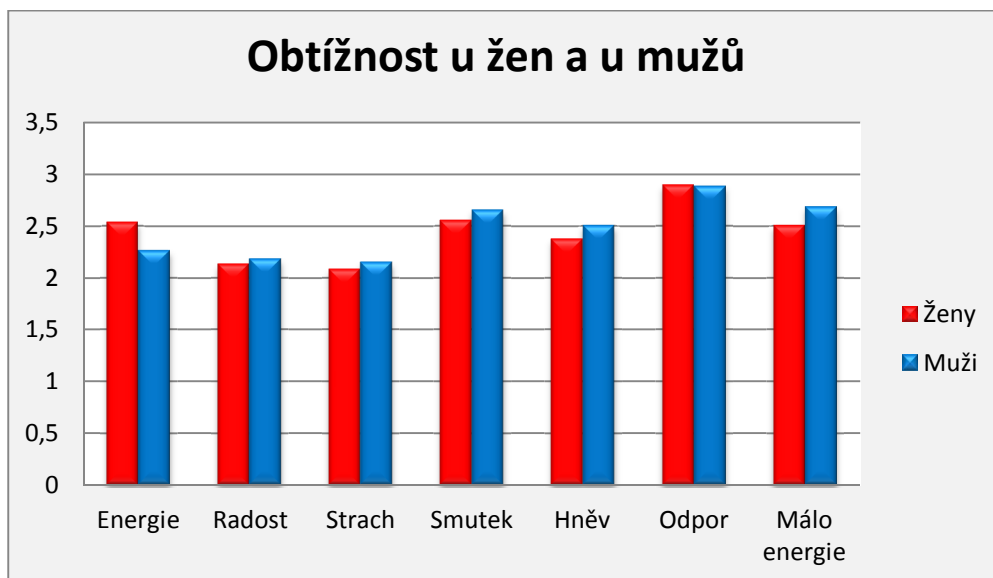
Pomocí *Mann – Whitneyova U testu* byly porovnávány obtížnosti lokalizace emocí a pocitů energie u mužů a žen. Nebyl zjištěn žádný významný rozdíl. Odchylky v obtížnosti

tělesné lokalizace emocí a pocitů energie, které můžeme pozorovat v grafu 9, nejsou statisticky významné.

Tabulka 15: Průměrná obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie u žen a u mužů, p hodnoty Mann-Whitneyova U testu

	Ženy	Muži	p
Hodně energie	2,53	2,26	0,388
Radost	2,13	2,18	0,991
Strach	2,08	2,15	0,986
Smutek	2,55	2,65	0,916
Hněv	2,37	2,5	0,911
Odpor	2,89	2,88	0,954
Málo energie	2,5	2,68	0,693
Průměr	2,44	2,47	

Graf 9: Průměrná obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie v závislosti na pohlaví



Obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie u různých věkových kategorií

Respondenti byli rozděleni do čtyř věkových kategorií:

1. 18 – 25 let
2. 26 – 35 let
3. 36 – 45 let
4. 46 – 55 let

Z hlediska věku jsou na tom při porovnání průměrů obtížností nejlépe lidé ve 3. věkové kategorii 36 - 45 let a nejhůře lidé ve 2. věkové kategorii 26 – 35 let. Tělesná lokalizace všech emocí a malého množství energie byla nejobtížnější pro věkovou skupinu 26 – 35 let.

Pomocí **Kruskal Wallisova testu** byl mezi jednotlivými věkovými skupinami zjištěn významný rozdíl v obtížnosti tělesné lokalizace **strachu, smutku a odporu**.

Tabulka 16: Průměrná obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie u čtyř věkových skupin, p hodnoty Kruskal Wallisova testu

	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	p
Hodně energie	2,29	2,52	2,10	2,60	0,831
Radost	2,21	2,27	1,80	2,25	0,631
Strach	1,83	2,65	1,75	2,22	0,046
Smutek	2,88	3,07	1,95	2,29	0,023
Hněv	2,50	2,84	1,90	2,29	0,130
Odpor	3,33	3,45	2,05	2,35	0,002
Málo energie	2,71	2,89	2,05	2,54	0,332
Průměr	2,54	2,81	1,94	2,36	

Abychom zjistili, jaké věkové skupiny se mezi sebou v obtížnosti tělesné lokalizace těchto tří emocí vzájemně liší, byl proveden **Mann-Whitneyův U test**, jehož výstupy jsou zaneseny do tabulky 17. Ve spojení těchto výsledků s grafem 10 můžeme odvodit následující závěry:

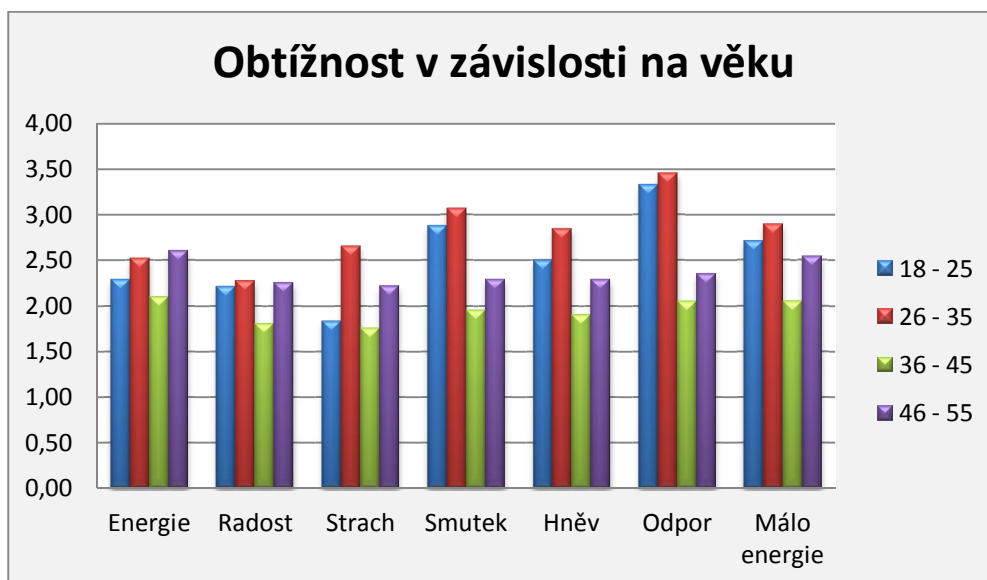
- Jednotlivé věkové skupiny se od sebe nejčastěji lišily v obtížnosti lokalizace odporu, která byla pro respondenty ve věkovém rozmezí 18 – 35 významně obtížnější než pro respondenty starší.

- Druhá a třetí věková skupina se od sebe lišila v obtížnosti lokalizace strachu, smutku i odporu. Pro respondenty ve věku 26 – 35 byla tělesná lokalizace těchto emocí významně obtížnější než pro respondenty ve věku 36 – 45 let.
- Žádný statisticky významný rozdíl nebyl nalezen mezi třetí a čtvrtou věkovou skupinou.

Tabulka 17: Dosažené hladiny významnosti Mann-Whitneyova U testu

	Strach	Smutek	Odpor
1 2	0,015	0,585	0,751
1 3	0,926	0,033	0,004
1 4	0,199	0,135	0,028
2 3	0,022	0,003	< 0,001
2 4	0,223	0,054	0,015
3 4	0,246	0,71	0,941

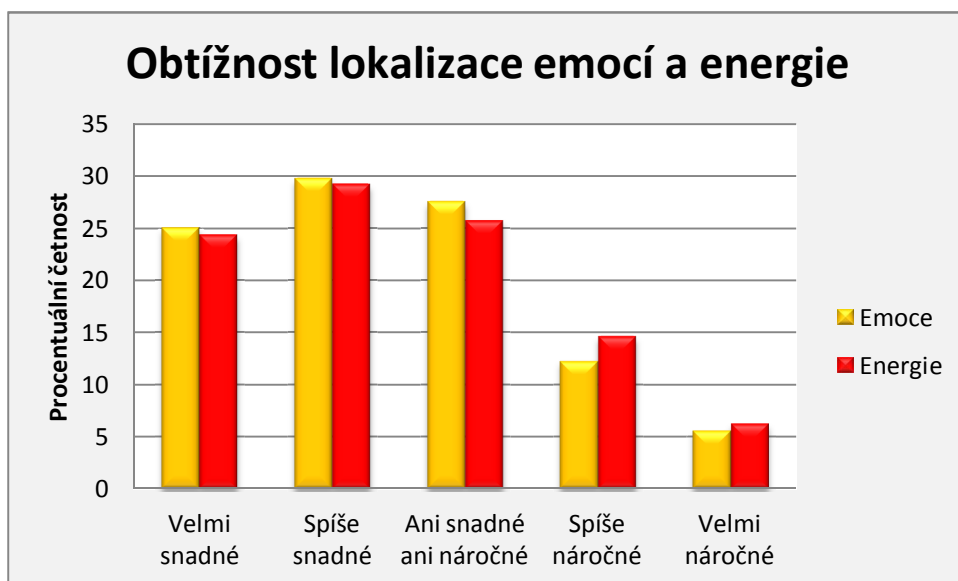
Graf 10: Průměrná obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie v závislosti na věku



Porovnání obtížnosti tělesné lokalizace emocí a pocitů energie

V grafu 11, který porovnává obtížnost lokalizace emocí a pocitů energie, je patrná podobnost v rozložení dat. Tělesná lokalizace emocí se jeví jako méně obtížná než tělesná lokalizace energie.

Graf 11: Porovnání procentuálních četností obtížnosti lokalizace emocí a pocitů energie v lidském těle



Hypotéza č. 4: Obtížnost tělesné lokalizace emocí se liší od obtížnosti tělesné lokalizace pocitů energie.

Nulová hypotéza H_0 : Obtížnost tělesné lokalizace emocí je stejná jako obtížnost tělesné lokalizace pocitů energie.

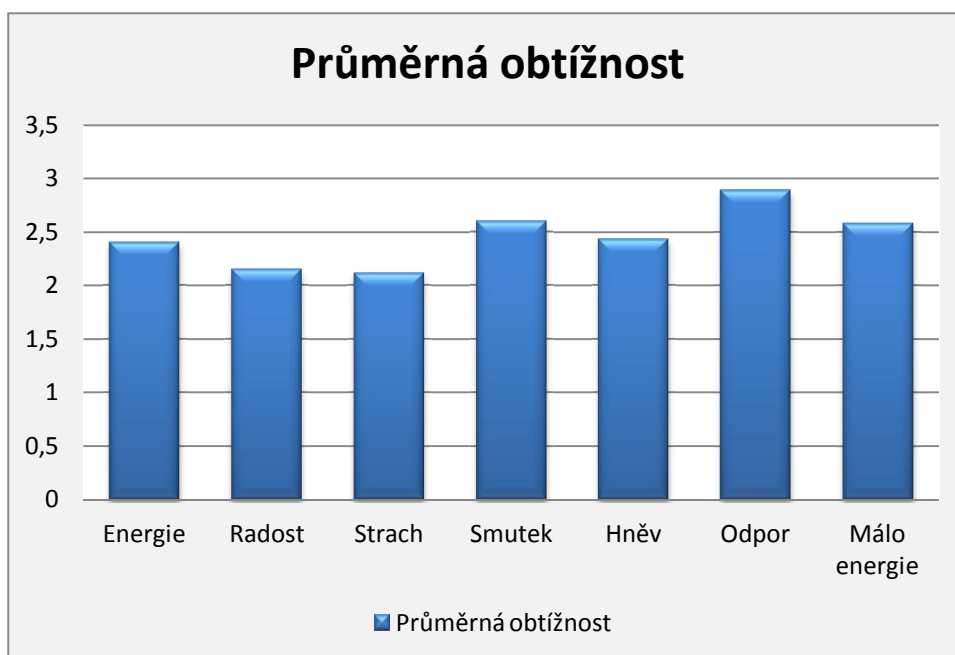
Na základě **Friedmanova testu** bylo nejprve zjištěno, že mezi obtížnostmi jednotlivých emocí i pocitů energie existuje signifikantně významný rozdíl. (Chi-Square = 44,044, $p < 0,001$). Následně byl použit **Wilcoxonův test** pro nalezení emocí, které se v obtížnosti tělesné lokalizace liší od energií. Tento test prokázal signifikantní rozdíl mezi obtížnostmi tělesné lokalizace energií a některými emocemi. V tabulce 18 můžeme vidět, že se jedná o **radost, strach a odpor**.

Tabulka 18: Dosažené hladiny významnosti Wilcoxonova testu

Dosažená hladina významnosti		
	Hodně energie	Málo energie
Radost	0,038	0,003
Strach	0,023	0,002
Smutek	0,236	0,873
Hněv	0,949	0,354
Odpor	0,004	0,034

Při spojení výsledků Wilcoxonova testu s grafem 12 je patrné, že tělesná lokalizace radosti a strachu byla pro respondenty významně jednodušší, než tělesná lokalizace velkého i malého množství energie. Oproti tomu byla tělesná lokalizace odporu významně obtížnější než lokalizace energií.

Graf 12: Průměrná obtížnost tělesné lokalizace jednotlivých emocí a pocitů energie



Vzhledem k tomu, že byly nalezeny signifikantně významné rozdíly v obtížnosti tělesné lokalizace pocitů energie a některých emocí, můžeme zamítnout nulovou hypotézu a **přijmout hypotézu alternativní**, podle níž se obtížnost tělesné lokalizace emocí liší od obtížnosti tělesné lokalizace pocitů energie.

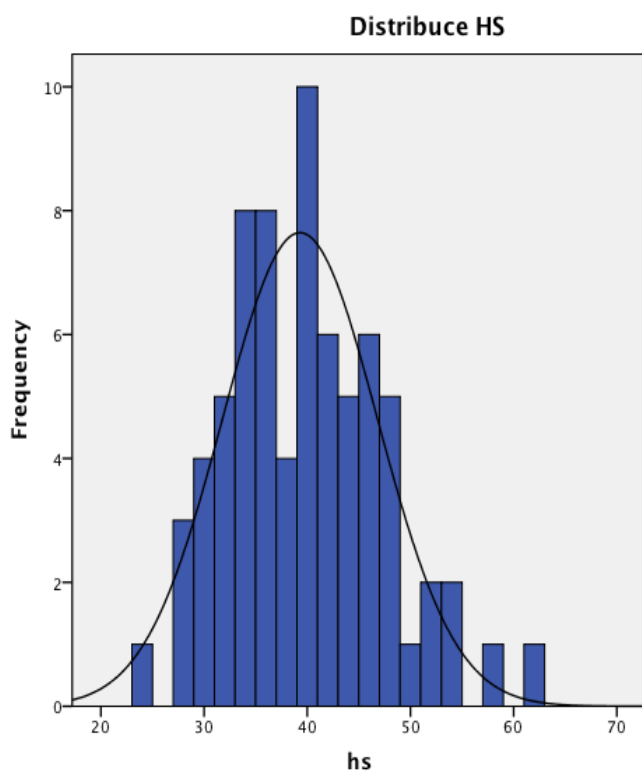
8.4.5 Verbální a neverbální dotazníková metoda

Ve verbální části dotazníku SUPSO je emocionalita charakterizována dosaženým hrubým skóre. V neverbální části dotazníku je charakterizována celkovou rozlohou vybarvené plochy u všech emocí a pocitů energie.

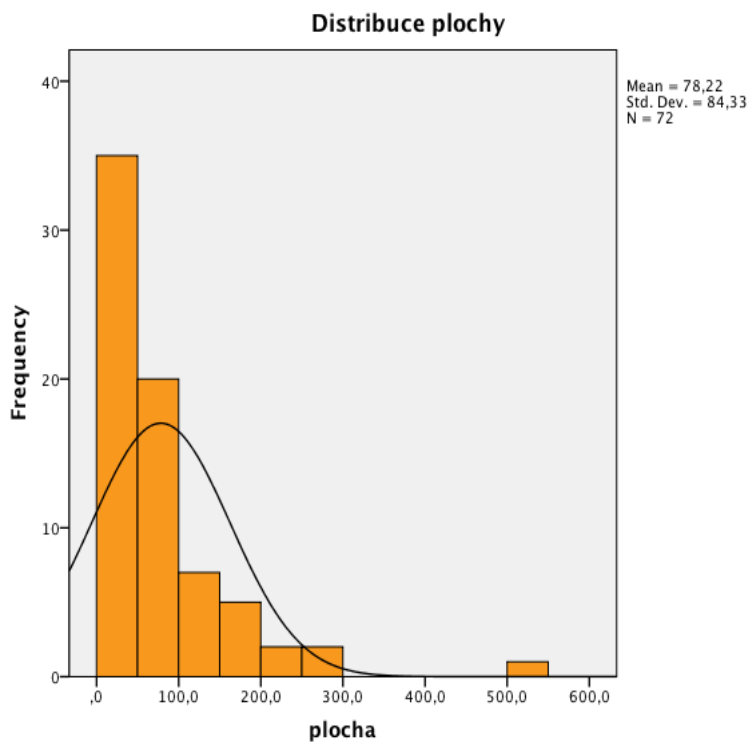
Tabulka 19: Deskriptivní statistika dotazníku SUPSO a rozlohy vybarvené plochy

	SUPSO	Plocha
N	72	72
Ar. průměr	39,29	78,22
Medián	39	52,2
Modus	39	52,5
St. odchylka	7,51	84,33
Minimum	24	1
Maximum	62	526,2

Graf 13: Distribuce HS v dotazníku SUPSO



Graf 14: Distribuce rozlohy vybarvené plochy



Odlehlá hodnota patří respondentovi, který pociťoval hodně energie, radost, smutek, hněv i odpor v celém těle.

Hypotéza č. 5: Mezi celkovou velikostí vybarvené plochy u všech postav a skórem dosaženým v dotazníku SUPSO existuje závislost.

Nulová hypotéza H_0 : Mezi celkovou velikostí vybarvené plochy u všech postav a skórem dosaženým v dotazníku SUPSO neexistuje závislost.

Pro zjištění vzájemných vztahů mezi hrubým skórem dosaženým v dotazníku SUPSO a rozlohou vybarvené plochy v neverbálním dotazníku byl použit Spearmanův koeficient korelace ($r_s = -0,022$, $p = 0,855$). Nebyla zjištěna signifikantní korelace mezi proměnnými, tudíž nelze vyvrátit nulovou hypotézu. Mezi celkovou velikostí vybarvené plochy a skóre dosaženým v dotazníku SUPSO neexistuje signifikantně významný vztah.

8.4.6 Barvové preference pro jednotlivé emoce a pocity energie

Poslední hypotéza se zabývá otázkou volby barev pro jednotlivé emoce. Zkoumá, jestli si respondenti barvy pro jednotlivé emoce a pocity energie volí náhodně nebo nenáhodně. Respondenti měli možnost si pro zakreslení každé emoce a pocitu energie vybrat pouze jednu barvu z osmi. Celkem tedy mohl každý respondent použít minimálně jednu a maximálně sedm barev. V tabulce 20 jsou uvedeny četnosti a procentuální zastoupení volby barev pro jednotlivé emoce a pocity energie.

Tabulka 20: Četnosti a procentuální zastoupení volby barev pro emoce a pocity energie

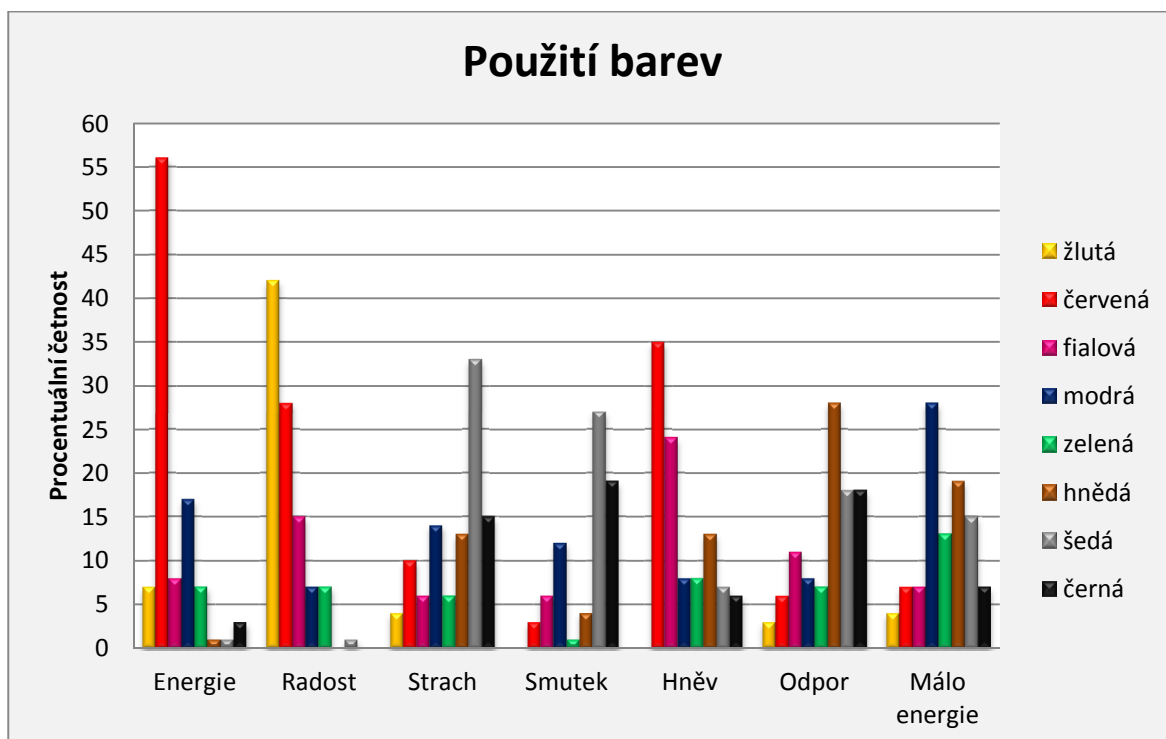
	Hodně energie		Radost		Strach		Smutek	
	Četnost	% četnost	Četnost	% četnost	Četnost	% četnost	Četnost	% četnost
žlutá	5	7	30	42	3	4	0	0
červená	40	56	20	28	7	10	3	4
fialová	6	8	11	15	4	6	6	8
modrá	12	17	5	7	10	14	12	17
zelená	5	7	5	7	4	6	1	1
hnědá	1	1	0	0	9	13	4	6
šedá	1	1	1	1	24	33	27	38
černá	2	3	0	0	11	15	19	26
Celkem	72	100	72	100	72	100	72	100
	Hněv		Odpor		Málo energie		Celkem	
	Četnost	% četnost	Četnost	% četnost	Četnost	% četnost	Četnost	% četnost
žlutá	0	0	2	3	3	4	43	9
červená	25	35	4	6	5	7	104	21
fialová	17	24	8	11	5	7	57	11
modrá	6	8	6	8	20	28	71	14
zelená	6	8	5	7	9	13	35	7
hnědá	9	13	20	28	14	19	57	11
šedá	5	7	13	18	11	15	82	16
černá	4	6	13	18	5	7	54	11
Celkem	72	100	71	100	72	100	503	100

Pocity energie zakreslilo 56% respondentů červenou barvou. Nejméně často byly pocity energie zakresleny hnědou (1 respondent) a šedou (1 respondent) barvou. Pro zakreslení **radosti** byla nejčastěji použita žlutá barva (42% respondentů), žádný

z respondentů nepoužil černou a hnědou barvu. Pouze jednou byla použita barva šedá. Pro zakreslení **strachu** si 33% respondentů zvolilo šedou barvu. Tato barva byla nejčastěji použita také pro zakreslení **smutku**, zvolilo si ji 38% respondentů. Pro strach i pro smutek byla nejméně často použita žlutá a zelená barva. Pro zakreslení **hněvu** použilo nejvíce respondentů (25%) barvu červenou a žádný nepoužil barvu žlutou. **Odpor** nejčastěji vyjadřovala barva hnědá (28% respondentů) a nejméně často žlutá. **Málo energie** zakreslilo 28% respondentů modrou barvou a pouze 3 respondenti použili barvu žlutou.

Pro názornost zobrazuje použití barev u jednotlivých emocí a pocitů energie také graf 15. Z grafu lze vyčíst jak spektrum barev použité pro zakreslení jednotlivých emocí, tak četnost použití jednotlivých barev.

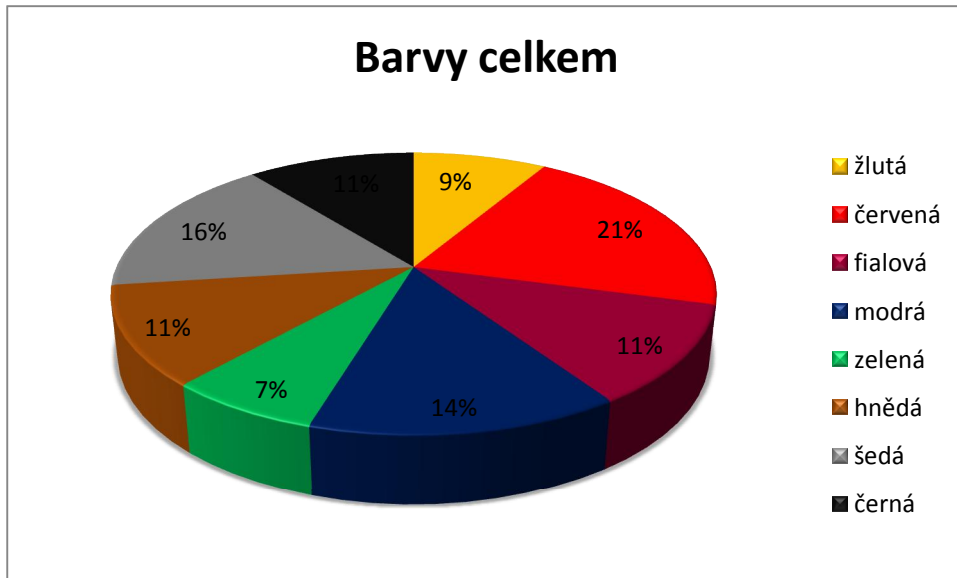
Graf 15: Procentuální četnost použití barev u jednotlivých emocí a pocitů energie



Většina barev byla použita u všech emocí. Jsou však barvy, které u některých emocí chyběly. Žlutá barva nebyla použita u vyjádření smutku a hněvu. Hnědá a černá barva se neobjevila u radosti. Asi nejvýraznější rozdíl v zastoupení u jednotlivých emocí a pocitů energie můžeme pozorovat u **barvy žluté**, která je nejvíce zastoupena u radosti a u ostatních emocí se objevuje buď minimálně, nebo vůbec. **Červená barva** byla naopak použita u všech emocí.

V grafu 16 je znázorněno celkové zastoupení barev u všech emocí a pocitů energie. Nejčastěji tedy respondenti použili pro zakreslování emocí a pocitů energie barvu červenou a nejméně často barvu zelenou.

Graf 16: Celkové procentuální zastoupení barev u všech emocí i pocitů energie



Hypotéza č. 6: Respondenti volí barvy pro jednotlivé emoce a pocity energie nenáhodně.

Nulová hypotéza H_0 : Respondenti volí barvy pro jednotlivé emoce a pocity energie náhodně.

Na základě χ^2 testu dobré shody byla zamítnuta nulová hypotéza a přijata hypotéza alternativní. Volba barev pro jednotlivé emoce a pocity energie je nenáhodná. Nejspecifičtější byly barvy voleny pro pocity velké energie a nejméně specificky pro pocity malé energie.

Tabulka 21: χ^2 test - barvy

	Chi-Square	p
Hodně energie	132	< 0,001
Radost	50,667	< 0,001
Strach	35,556	< 0,001
Smutek	54	< 0,001
Hněv	35,722	< 0,001
Odpor	28,493	< 0,001
Málo energie	26	< 0,001

8.4.7 Shrnutí výsledků

Pomocí různých metod statistické analýzy dat bylo ověřováno šest hypotéz, které se týkaly čtyř hlavních okruhů výzkumu:

- Tělesné lokalizace emocí a pocitů energie
- Obtížnosti tělesné lokalizace emocí a pocitů energie
- Porovnání výsledků verbální a neverbální dotazníkové metody
- Volby barev pro zakreslení emocí

Hypotéza č. 1 byla přijata. Bylo zjištěno, že respondenti lokalizovali emoce i pocity energie do některých částí těla významně častěji, než do jiných částí těla. Nejčastěji byly emoce lokalizovány v hlavě, v hrudníku a v břiše. Pro některé tělesné oblasti byla dokonce charakterističtější konkrétní emoce, která byla do některých jiných tělesných oblastí lokalizována významně méně často. Například strach byl významně častěji lokalizován v břiše než v některých jiných částech těla.

Hypotéza č. 2 byla přijata. Byly nalezeny tělesné oblasti, v nichž se energie vyskytovala významně méně často než emoce (obličej) i významně častěji než emoce (paže, lokty, stehna a bérce). Lokalizace velkého množství energie se tedy v některých oblastech těla významně liší od lokalizace vybraných základních emocí.

Hypotéza č. 3 byla přijata. Objevily se části těla, do nichž muži a ženy lokalizovali emoce a pocity energie významně odlišně. Nejvíce se to projevilo při lokalizaci energií. Muži měli energii častěji v pažích, zatímco ženy spíše v oblasti hrudníku a břicha. Nedostatek energie vnímaly ženy signifikantně častěji v dolních a horních končetinách. Žádný významný rozdíl mezi muži a ženami nebyl nalezen u tělesného lokalizování radosti. Dále bylo zjištěno, že ženy celkově zaznamenávaly emoce i pocity energie do více oblastí těla než muži.

Hypotéza č. 4 byla přijata. Obtížnost tělesné lokalizace emocí se liší od obtížnosti tělesné lokalizace pocitů energie. Emoce radosti a strachu se respondentům lokalizovali v těle snadněji než pocity energie, zatímco odpor byl pro tělesnou lokalizaci náročnější.

Dále bylo zjištěno, že průměrná obtížnost tělesné lokalizace je na škále od 1 do 5 na hodnotě 2,5. Nejmenší obtíže činila respondentům tělesná lokalizace strachu. Nejobtížnější byla lokalizace odporu, což se projevilo signifikantně významně v porovnání obtížnosti s věkem respondentů. Lidem ve věkové skupině od 18 do 35 let se lokalizoval odpor v těle významně obtížněji než lidem starším. Z hlediska pohlaví se nepotvrdily v obtížnosti tělesné lokalizace emocí a pocitů energie žádné významné rozdíly.

Hypotéza č. 5 nebyla přijata. Nebyl zjištěn žádný signifikantně významný vztah mezi celkovou velikostí vybarvené plochy u všech emocí a skórem dosaženým v dotazníku SUPSO.

Hypotéza č. 6 byla přijata. Ukázalo se, že volba barev pro jednotlivé emoce a pocity energie nebyla náhodná. Hodně energie bylo nejčastěji znázorněno červenou barvou, málo energie modrou barvou, radost žlutou, strach a smutek šedou, hněv červenou a odpor hnědou barvou. Pro každou emoci a pocit energie bylo sestaveno barevné spektrum podle toho, jak si barvy zvolili respondenti.

8.5 Diskuze

Cílem této práce bylo zmapovat vnímání emocí v lidském těle a vytvořit „tělesnou mapu emocí“. V **teoretické části** jsem čerpala z různých literárních zdrojů, které se zabývají emocemi v lidském těle. V některých knihách byl tělesný přístup k emocím zmapován pouze okrajově v rámci popisu tělesné složky emocí, která zahrnuje převážně fyziologické pochody. Jiné se zabývaly vztahem lidského těla a emocí spíše z hlediska anatomického, například **Anatomie emocí** od Stanleyho Kelemana.

Čerpala jsem také z myšlenek autorů, kteří pracují s tělem v rámci psychoterapie. Mezi tyto terapeutické přístupy patří například bioenergetika, biosyntéza, psychoterapie zaměřená na tělo, taneční a pohybová terapie a některé další. Vycházím z těchto zdrojů především proto, že se emocemi v lidském těle intenzivně zabývají, přičemž si uvědomuji, že názory na psychoterapeutické systémy zabývající se prací s tělem jsou značně kontroverzní. Autoři knihy **Bláznit je lidské** se v kapitole věnované somatickým terapeutickým technikám vyjadřují o tělesně orientovaných psychoterapeutických postupech následujícím způsobem: „... čím aktivněji a cíleněji na člověka takovou technikou působíme, tím agresivněji do něj proniká. Takové techniky slouží často jen sebezkušenosti terapeutů s chudým prožitkovým světem jako náhrada za životní zkušenosti“ (Dörner – Plog, 1999, s. 303). Autoři považují za jediný způsob somatické léčby farmakoterapii. Jsou však terapeuti, kteří ve své praxi přístupy zaměřené na práci s tělem úspěšně používají a někteří klienti je pro dobrou zkušenost s těmito metodami vyhledávají.

Myslím si, že je to mimo jiné také etický problém, který někteří lidé v přístupech zaměřených na práci s tělem vnímají. Podle zvyklostí má v naší kultuře přístup k tělu zejména lékař, kdežto psychoterapeut by měl působit na klienta zejména verbálně. Nicméně skutečnost, že emoce mají důležitou tělesnou dimenzi, je obecně uznávaným faktem. Podle Smitha (2007) je vhodným východiskem pro historické zkoumání těla v psychoterapii Sigmund Freud, který již v době svého působení vnímal práci s tělesnou zkušeností jako přímější přístup k afektu než mluvení.

Přestože je tělo spojováno s emocemi už velmi dlouho, výzkumy v této oblasti se zaměřují převážně na mozek, ve smyslu emocionálních center v mozku, neurofyziologie

emocí apod. Další důkladně prozkoumanou částí těla z pohledu emocí je obličej. V této oblasti výzkumu je velmi aktivní Paul Ekman, který sestavil mapu emocí v lidské tváři. V současné době ji zdokonalil natolik, že vyvinul dokonce počítačový program, který dokáže analyzovat lidskou tvář a určit, jakou emoci člověk cítí.

Ostatní části lidského těla z hlediska emocí tak důkladně zmapovány nejsou. Zabývají se jimi různí autoři z různých pohledů. Jedním z nich je již zmiňovaný Stanley Keleman v knize Anatomie emocí, která mi byla inspirací. Nedá se však říci, že by existoval nějaký ucelený systém, popisující emoce v rámci celého lidského těla. Proto jsme se rozhodli tuto oblast více prozkoumat s cílem vytvořit tělesnou mapu emocí.

Pro výzkum jsme zvolili kvantitativní **metodologii**, pomocí níž je možné zmapovat problematiku v širší populaci. Jsme si vědomi také nevýhod kvantitativního přístupu, mezi něž patří například redukované množství získaných dat a omezení při sledování procesů a souvislostí. Jako nástroj sběru dat sloužil strukturovaný dotazník speciálně vytvořený pro účely naší studie. Kvůli možnosti porovnání výsledků byl do dotazníku zahrnut také standardizovaný dotazník SUPSO, který postihuje a hodnotí strukturu a dynamiku subjektivních prožitků a stavů. Ten jsme vybrali z důvodu podobnosti zjišťovaných komponent psychického stavu s položkami neverbální části dotazníku. Postihuje sedm komponent psychického stavu: P = psychická pohoda, A = aktivnost a činorodost, O = impulsivnost a odreagování se, N = psychický nepokoj a rozlada, D = psychická deprese a pocity vyčerpání, U = úzkostné očekávání a obavy, S = sklíčenost.

Metoda byla nejprve vyzkoušena v pilotní studii, jejíž výsledky spolu s názory respondentů pomohly k úpravě dotazníku do současné podoby.

Zvažovali jsme možnost zhotovit **dotazník** v elektronické podobě a přiblížit se tak trendu dnešní psychodiagnostiky, ale nakonec jsme se rozhodli pro klasickou metodu tužka (pastelka) - papír. Důvodem byla náročnost technického provedení a snaha o přiblížení respondentů k emočnímu prožitku, jehož vyvolání podle mého názoru ve zkoumaných věkových skupinách usnadňují spíše pastelky než myš nebo touchpad. Vyplnění dotazníku nezáviselo na technických ani uměleckých schopnostech probandů. Ve druhé části dotazníku respondenti pracovali s osmi pastelkami, které dostali. Jedná se o barvy, které používá Lüscher v rámci své klinické diagnostiky – *červená, modrá, zelená,*

žlutá, fialová, hnědá, černá, šedá. Tímto autorem a jeho barvovým testem jsem se inspirovala proto, že vychází z objektivního významu barev. To znamená, že podle jeho teorie mají barvy na všechny lidi stejné fyziologické účinky, které vyvolávají emoční rezonanci. Tu člověk subjektivně hodnotí podle toho, jak na něj působí. Jsem si vědoma rozdílných názorů odborníků na Lüscherovu metodu, které v knize o projektivních metodách popisuje Šípek (2000). Někteří odborníci tuto metodu odmítají z důvodu příliš širokého záběru a nedostatečných psychometrických charakteristik. Jsou však i zkušení psychologové, kteří ve své praxi Lüscherův test s oblibou používají. „*Před prvním použitím jsme tak postaveni před volbu – buď metodě prostě věřit, anebo ne*“ (Šípek, 2000, s. 80).

Z **psychometrických vlastností** byla u námi sestaveného dotazníku sledována **validita** a **reliabilita**. Respondenti měli za úkol do dotazníku zaznamenat přímo proměnné, které byly zjišťovány – tělesné pociťování emocí. Na základě toho můžeme předpokládat, že je test platný z hlediska **face validity**. **Reliabilita** byla posuzována podle vnitřní konzistence metody. Crombachovo α je rovno 0,776, což vzhledem k počtu položek vypovídá o poměrně vysoké vnitřní konzistenci použité metody. Ve stylu vyplňování položek se vyskytuje trvalá složka.

Žádoucí by bylo zajistit test-retestovou reliabilitu, pomocí níž bychom mohli posoudit konzistenci metody v čase. Rovněž by bylo vhodné metodu validizovat ještě jiným způsobem, například porovnáním s výsledkem v jiném testu, nebo pomocí kontrastní validity, abychom zjistili, zda metoda neměří něco jiného.

Dotazník byl distribuován sedmdesáti třem respondentům, jeden z nich ho vyplnit odmítl z důvodu neschopnosti zodpovědět všechny položky. Konkrétně nevěděl, jak zakreslit emoce do lidského těla a tvrdil, že žádné emoce nepociťuje. **Návratnost** dotazníků je tedy téměř 99%, čehož bylo dosaženo prostřednictvím osobního kontaktu s respondenty.

Většina dotázaných byla zpočátku překvapena předmětem výzkumu – emocemi v lidském těle. Ze zpětných vazeb od některých respondentů jsem se dozvěděla, že s vyplněním dotazníku nakonec oproti svým předpokladům neměli potíže. Některé z nich výzkum zaujal a měli zájem si povídat o svých dojmech. Vzhledem k anonymnímu koncipování výzkumu, byly rozhovory vedeny pouze neformálně s těmi lidmi, kteří měli

zájem sdělovat své myšlenky a blíže se seznámit s povahou studie. Některé úvahy respondentů byly velmi zajímavé, což se leckdy odrazilo i ve stylu, jímž dotazník vyplnili.

Proto by podle mého názoru bylo užitečné zařadit do studie také kvalitativní část, v níž by byly pomocí rozhovoru zjišťovány informace o pociťování emocí v lidském těle, které respondenti neměli možnost do dotazníku zanést. Jedná se například o dynamické procesy proudění některých emocí v těle, které lze na papír obtížně znázornit. Nebo o pociťování emocí ve vnitřních orgánech, které se někteří respondenti snažili ztvárnit zakreslením tvaru orgánu do postavy. Do dvourozměrné postavy není možné zaznamenat hloubku cítění emoce. Nevíme tedy, jestli je zakreslena na povrchu těla nebo v hloubce. Zajímavý by mohl být také způsob, jakým si respondenti jednotlivé emoce vybavovali.

Anonymita výzkumu byla zvolena z důvodu intimní povahy jeho předmětu – emocím v lidském těle. Ze stejného důvodu byla upřednostněna kvantitativní metodologie. Účelem byla snaha zajistit, aby respondenti odpovídali co nejupřímněji a bez obav, že o emocích ve svém těle budou muset s někým mluvit nebo že je na základě jejich dotazníku bude někdo posuzovat. Jsem si vědoma toho, že zalepení dotazníku do obálky a příslib, že bude rozlepena, až při konečném vyhodnocování dat, nemusel některým respondentům zajistit dostatečný pocit anonymity. Zmiňuji to hlavně z důvodu, že mě překvapila sporadická lokalizace emocí a pocitů energie do některých intimních oblastí těla, za něž považuji boky, pohlavní orgány a hýždě. Přitom přístupy zaměřené na práci s emocemi prostřednictvím lidského těla oblast pánve zdůrazňují jako místo, v němž bývá zablokovaná energie, a skrze něj se pomocí různých cviků uvolňují emoce.

Výběr respondentů byl proveden na základě dostupnosti a dobrovolnosti. Sledovali jsme pohlaví, věk, vzdělání a obor studia nebo zaměstnání. Počet respondentů byl určen s ohledem na náročnost zpracování dat tak, aby splňoval kritéria kvantitativního výzkumu.

Z hlediska pohlaví jsou respondenti poměrně vyrovnaní. U **věku** je více zastoupena nejmladší skupina z důvodu lepší dostupnosti. Výběr se vzhledem k povaze výzkumu, náročnosti dotazníkové metody a požadavku na ustálení emočních reakcí vztahuje pouze na dospělé jedince.

Z hlediska **vzdělání** nesplňuje vzorek požadavky reprezentativity, protože v něm některé typy vzdělání zcela chybí, například vzdělání základní. Je to způsobeno jednak úzkým okruhem oslovených respondentů a také tím, že respondenti měli uvádět ukončené nebo právě probíhající vzdělání. Tuto strategii jsem zvolila proto, že kdyby lidé ve věku 18 let v posledním ročníku střední školy vyplnili vzdělání základní, mělo by to podle mého názoru malou vypovídající hodnotu. Z uvedených důvodů výsledky výzkumu nebudou ve vztahu ke vzdělání posuzovány.

Dalším sledovaným faktorem bylo **oborové zaměření** respondentů. Zde se objevila nejasnost ve formulaci otázky, což jsem od respondentů zjistila až ze zpětných vazeb. Ti, kteří pracují v jiném oboru, než který vystudovali, si nebyli jisti, jestli mají zaškrtnout obor vzdělání nebo zaměstnání. Často tedy označili obor „jiný“. Tato položka byla do dotazníku zahrnuta kvůli orientačnímu zajištění oborové rozmanitosti v zaměření respondentů. Výsledky výzkumu by podle mého názoru mohly být ovlivněny některými obory, například těmi, které se zabývají lidským tělem, jako je lékařství a fyzioterapie.

Proměnnou, kterou jsme nesledovali a která by na tělesnou lokalizaci emocí mohla mít vliv je **kulturní prostředí**, v němž člověk žije. V různých kulturách jsou emoce vnímány a vyjadřovány odlišně stejně jako tělesné prožívání. Proto by bylo zajímavé zjistit, jak by vypadala tělesná mapa emocí i v jiných kulturách a vzájemně je mezi sebou porovnat. Mohli bychom se dozvědět, zda je tělesné pociťování emocí univerzální jako jejich mimický výraz nebo jestli se v jednotlivých kulturách liší.

Bylo **zkoumáno** celkem **pět emocí** – radost, strach, smutek, hněv a odpor. Tyto emoce jsme vybrali z důvodu, že je většina autorů považuje za emoce základní nebo univerzální. Do výzkumu nebylo pro svou povahu zahrnuto překvapení, kterému je věnován prostor v teoretické části. Důvodem je atypičnost této emoce z hlediska výrazné kognitivní složky, krátké doby trvání a neurčitosti hédonické dimenze, na níž je závislá tělesná odpověď. Jinak reagujeme na pozitivní a jinak na negativní nečekané události.

Energie byla do výzkumu zahrnuta jednak proto, že emoce v sobě obsahují energetickou složku, ale také kvůli předpokladu těsnějšího spojení pocitů energie s tělem. Zařazení energie do dotazníku nám umožňuje porovnat lokalizaci energie s lokalizací emocí. Energie byla posuzována z hlediska velkého a malého množství. Položka „málo

energie“ byla v dotazníku zjišťována proto, že hladina energie v lidském těle je proměnlivá a my jsme chtěli posoudit, v jakých částech těla převládá pocit velkého množství energie, kde je energie spíše málo nebo jestli jsou v těle místa, která lidé z energetického hlediska nevnímají.

V teoretické části se energií zabývám v rámci popisu jednotlivých emocí. Samostatně ji nedefinuji, protože existuje velké množství definic energie z různých pohledů. Záleží tedy na respondentech, jak energii ve svém těle vnímají a co si pod tímto pojmem představují. I téma tělesné energie by bylo zajímavé více prozkoumat.

Vyhodnocování dotazníků probíhala formou tužka – papír a také za pomoci počítačového programu. Signování jednotlivých postav a převod dat do počítačové podoby zabralo hodně času. Při převádění dat do elektronické podoby mohlo dojít ke zkreslení, které jsme se snažili minimalizovat. V budoucnu by bylo užitečné vytvořit program přímo pro účely vyhodnocení dotazníku, pomocí něhož by zpracování dat mohlo být rychlejší, přesnější a efektivnější. Při signování bylo tělo na základě pilotní studie rozděleno na 28 částí, které byly definovány podle jejich anatomického umístění. Do hodnocení tělesné lokalizace emocí byla počítána každá část těla, v níž se objevila barva. Nezáleželo tedy na tom, jestli byla vybarvená celá hlava nebo pouze její část. Toto bylo rozlišeno až při hodnocení plochy, která se z technických důvodů počítala odděleně pouze pro jednotlivé emoce, ale ne pro každou část těla. Zjistili jsme tedy, v jakém procentu těla každý z respondentů vnímal jednotlivé emoce a pocity energie.

Nehodnotili jsme intenzitu vybarvení. Účastníci pilotní studie ji vnímali ve vztahu k tlaku vyvinutém na pastelku, který použili při vyplňování dotazníku. Tento aspekt nebyl při vyhodnocování dat brán v úvahu, protože jeho měření se jeví jako velmi náročné a bylo by buď příliš subjektivní, nebo bychom museli vyhodnocovat data v elektronické podobě. Další možností by bylo nechat respondenty intenzitu pociťování emoce vyjádřit na číselné škále.

Potíže při vyhodnocování dotazníků se vyskytly při obtahování vybarvených ploch během počítačového zpracování dat a také při posuzování označených částí těla. Respondenti měli různé styly vybarvování a označování vybraných ploch viz příloha 11.12. Někteří pečlivě vybarvili určitou ohraničenou plochu, jiní ji začmárali nebo si ji důkladně

ohraničili sami, někteří přetahovali přes obrysy postavy. Rozporuplné bylo posuzování vybarvených ploch zejména tehdy, když byla různými způsoby zasažena celá postava. Někteří respondenti celou postavu důkladně vybarvili, jiní ji vyšrafovali nebo ji celou obtáhli. Dva respondenti oblasti zakřížkovali a někteří je obkroužili. Velká část respondentů pracovala také s intenzitou vybarvení.

V pilotní studii byly vybarvené plochy hodnocené pomocí čtverečkové sítě. Byly sčítány ty čtverečky, jejichž nadpoloviční většina byla vybarvená. Na základě tohoto způsobu vyhodnocování dat by byly úplně opomenuty části těla, v nichž byla např. energie zakreslena pomocí paprsků nebo linií. Nakonec jsme zvolili celostní a spíše funkční přístup k vyhodnocování dat. Když tedy respondent rozvedl emoci do celého těla pomocí čar nebo postavu vyšrafoval, hodnotili jsme to jako „celé tělo“, přestože z hlediska rozlohy vybarvené plochy by se jednalo o minimální zasažení. Většina respondentů se při zakreslování emocí a pocitů energie orientovala spíše anatomicky.

Při **zpracování dat** byly použity deskriptivní a analytické metody. Součástí deskriptivních metod jsou obrázky „tělesných map“ emocí a pocitů energie uvedené v přílohové části 11.1 – 11.9. Obrázky jsou výstupem počítačového zpracování dat a slouží k jejich zpřehlednění. Analytické zpracování dat probíhalo za použití neparametrických metod, které nepotřebují předpoklad normálního rozdělení náhodných proměnných. Tyto postupy jsou vhodné pro hodnocení ordinálních dat nebo dat naměřených v poměrovém nebo intervalovém měřítku, jež toto rozdělení nemají. (Hendl, 2004) Data byla vyhodnocována na pětiprocentní hladině významnosti.

První hypotéza předpokládala, že jsou emoce v některých částech těla lokalizovány charakterističtěji než v jiných. Tato hypotéza se potvrdila. Emoce byly nejčastěji lokalizovány v horní polovině těla, a to do hlavy, hrudníku a břicha. Anatomicky jsou tato místa spojena s uložením důležitých orgánů (mozku, srdce a zažívacího traktu). Ve všech se projevuje fyziologické působení emocí, které je popsáno v kapitole 4.3. Radost byla nejčastěji lokalizovaná do hrudníku, strach do břicha, smutek, hněv a odpor do hlavy. Hlava by mohla být významná z hlediska vzniku emocí v mozku, ale také při vnímání emocí u racionálně založených lidí. Někteří respondenti zakreslili všechny emoce pouze do hlavy. Častost lokalizování emocí do hlavy by mohla být způsobena také větším uvědoměním si emocí v myšlenkách než v těle. Emoce se často objevovaly i v obličeji,

zejména u radosti a smutku. Ten si podle mě lidé spojují s mimickým vyjadřováním emocí, z nichž nejpůsobivější je smích nebo pláč.

Méně často byly emoce lokalizovány do dolní části těla, zejména do boků, hýždí a chodidel. Toto zjištění je zajímavé s ohledem na některá přirovnání, která používáme v souvislosti s prožíváním emocí v běžném jazyce, například „stažený zadek strachy“, „podlomená kolena“ apod. Mohlo by to souviset se skutečností, že v dolní části těla se nevyskytují žádné orgány, které by si lidé spojovali s emocemi. Oblast pohlavních orgánů byla při zakreslování emocí poměrně často vynechána. Četnost lokalizací v těchto místech je u všech emocí téměř stejná. Intimní partie respondenti označovali většinou při vybarvování celého těla. V menší míře byly emoce zakresleny přímo do oblasti pohlavních orgánů, stalo se to například u lokalizace smutku a odporu.

Emotivněji se tedy jeví horní a přední část těla. Emoce na obrázku „tělesné mapy“ působí symetricky a spojitě, jakoby se šířily z hlavy přes krk do hrudníku a do břicha. Hromadí se také v rukách, což si vysvětlují skutečností, že ruce jsou pro člověka významné v mnoha rovinách, které souvisí s emotivitou. Ruce mají důležitý sociální význam, protože podobně jako obličej nejsou zakryty oblečením a hrají roli v sociálních kontaktech. Používáme je v rámci komunikace, gestikulace a jako citlivý senzor při vnímání okolního prostředí. Na první pohled na mě znázornění emocí působí dynamicky, protože s výjimkou rukou jsou všechna místa s výraznou lokalizací emocí propojena.

Pomocí statistických metod byly zjištěny tělesné oblasti, v nichž se určité emoce vyskytují výrazně častěji než některé jiné emoce. V hlavě a horních končetinách je to **hněv**, což popsal Goleman (1997) při charakterizování tělesných reakcí spojených s hněvem, kdy se krev redistribuuje z vnitřních orgánů ke kosternímu svalstvu, hlavně do horních končetin, které se připravují na boj. Prohlubuje se také dýchání, proto byl možná hrudník druhým nejčastějším místem, kam lidé lokalizovali hněv.

Smutek byl nejčastěji lokalizován do hlavy, hrudníku a do očí. Významně častěji než některé emoce se objevil právě v oblasti očí, což si vysvětlují spojením pocitů smutku s pláčem. Podle řady autorů se smutek projevuje spíše kontrakcí – pocity svírání na prsou, a ve vnitřních orgánech. Podle tělesné mapy smutku v příloze 11.4 můžeme vidět, že lokalizace smutku je v hrudi posunuta více vlevo, do oblasti srdce.

Radost byla nejčastěji zakreslována do hrudníku, hlavy a obličeje. Významně častěji než některé jiné emoce se vyskytovala v oblasti nosu, úst a hrudníku. Na rozdíl od ostatních emocí nebyla radost v hrudníku lokalizována ohraničeně, ale vypadá to, jakoby se v něm rozlévala. Ústa jsou podle mého názoru spojena s úsměvem a nos byl často v obrázku zaznamenán ve spojení s ústy. Radost byla lokalizována do nejvíce tělesných oblastí, někdy dokonce do celého těla, proto v něm zaujímá největší plochu ze všech emocí.

Strach byl nejčastěji lokalizován v břiše, hrudníku a v hlavě. Významně častěji než některé jiné emoce se objevil v břiše, což může souviset se změnami v útrokách při prožívání strachu ve smyslu průjmu, zvracení nebo staženého žaludku. V teoretické části jsou popsány tělesné změny při vnímání strachu v souvislosti s přípravou na útok nebo útěk s tím, že se krev hromadí v kosterním svalstvu, hlavně v dolních končetinách. Tato reakce způsobí zblednutí obličeje a na čele se může objevit studený pot. Obličej v porovnání s ostatními emocemi opravdu zbledl, což je patrné na obrázcích v přílohové části. Změny v dolních končetinách však příliš patrné nejsou. Četnější lokalizaci můžeme spatřit pouze v oblasti kolen, k čemuž mě napadá již zmíněné přirovnání „podlamování kolen strachy“. Z obrázku 11.3 mám pocit, že respondenti zakreslovali spíše úzkost, ztuhnutí strachy nebo přípravu na útok než přípravu na útěk. Usuzuji tak podle častější lokalizace strachu v horních končetinách než v dolních.

Odpor byl nejčastěji zaznamenán do hlavy, břicha a hrudníku. V žádné části těla však nebyl lokalizován častěji než ostatní emoce. Z obrázku 11.6 je patrná lokalizace odporu v hlavě a obličeji – zejména v okolí úst a nosu. To by odpovídalo jednak mimickému vyjádření odporu popsanému v kapitole 5.5, ale také chuťové a čichové averzi, s níž je odpor spojený. Linie od úst přes krk a hrudník až do břicha nápadně připomíná trávicí trakt. To by potvrdilo spojení pocitů odporu s žaludeční nevolností, zvracením nebo dávením. Na obrázku jsou zvýrazněny také ruce. K tomu mě napadá souvislost s faktem, že ruce mají důležitý význam z hlediska čítí (podobně jako nos a ústa). Člověk to, co je mu odporné, nechce většinou vnímat - odmítá na to sahat, chutnat to i cítit. Z toho vyplývá, že lokalizace pocitů odporu do lidského těla může souviset s představou, kterou má člověk s tímto pocitem spojenou. Odpor může být vnímán ve vztahu k různým podnětům – jídlu, věcem, lidem, činnostem apod. Někdo může pociťovat

odpor k některé části svého těla, což by při zaznamenání do dotazníku mohlo zkreslit jeho výsledky. Vnímání odporu je tedy velmi individuální záležitost. Možná proto nebyl odpor v žádné části těla vnímán signifikantně odlišně od ostatních emocí. Jak již bylo uvedeno výše, zdá se užitečné sledovat, jaké představy si lidé v souvislosti s jednotlivými emocemi vytvářejí.

Druhá hypotéza se zabývá porovnáním lokalizace emocí a pocitů energie v lidském těle. Předpokládala jsem, že v některých částech těla bude lokalizace energie odlišná od emocí, protože energie souvisí i s jinými tělesnými procesy než s emocemi. Bylo zjištěno, že nejvíce energie respondenti pociťují v oblasti hlavy, hrudníku a rukou. Málo energie bylo lokalizováno do oblasti bérců a páteře. S emocemi jsem porovnávala pouze pocity „hodně energie“, protože většina emocí je spojena s její mobilizací. Stejně jako u emocí bylo zjištěno, že je energie v některých částech těla lokalizována více než v jiných. V porovnání s emocemi byla energie významně méně často zakreslena v obličeji. Zde vidím souvislost s tím, že emoce jsou na rozdíl od energie vyjadřovány a vnímány u druhých lidí prostřednictvím mimických svalů obličeje. Významně častěji byla energie vnímána v pažích až po lokty na horních končetinách a na stehnech a bércích dolních končetin. Jedná se o oblasti výskytu kosterních svalů, které jsou důležité pro pohyb. Z toho je možné usuzovat na spojitost mezi energií a svalovou silou. V ostatních částech těla nebyla nalezena významná odlišnost v lokalizaci emocí a energie.

Třetí hypotéza byla vytvořena s předpokladem odlišnosti v tělesné lokalizaci emocí a pocitů **energie** u mužů a žen. Významný rozdíl byl zjištěn v tělesném pociťování velkého a malého množství energie. Ženy pociťovaly významně méně energie v oblastech horních a dolních končetin a více energie v oblasti hrudníku a břicha. Muži vnímali významně více energie v pažích. Zde se nabízí vysvětlení odvozené z rozdílu mezi muži a ženami ve svalové síle. Ženy významně méně energie pociťovaly v oblasti kosterních svalů patřících k pohybovému aparátu. Otázkou zůstává, z jakého důvodu ženy lokalizovaly energii významně častěji do oblasti hrudníku a břicha. Zde mne napadá více možných zdůvodnění, která by mohla souviset mimo jiné i s emocionalitou u mužů a žen, přesto si netroufám odpověď konkretizovat. K vyřešení této situace, by mohl pomoci důkladnější průzkum tělesné lokalizace emocí a pocitů energie, který by byl koncipován tak, aby respondenti měli možnost své odpovědi okomentovat.

Odlišnosti mezi muži a ženami v lokalizaci **emocí** byly nalezeny až při podrobné analýze jednotlivých částí těla. Ženy lokalizovaly smutek a hněv významně častěji do oblasti krku a strach do oblasti břicha. Muži vnímali odpor významně častěji v obličeji, konkrétně v oblasti očí. Žádné statisticky významné odlišnosti mezi muži a ženami nebyly nalezeny v tělesné lokalizaci radosti.

Čtvrtá hypotéza vznikla na základě předpokladu o rozdílné obtížnosti tělesné lokalizace emocí a pocitů malého i velkého množství energie. Bylo zjištěno, že obtížnost tělesné lokalizace energií se liší pouze od některých emocí. Zakreslení radosti a strachu bylo pro respondenty méně obtížné než zakreslení pocitů energie. Tělesné lokalizování odporu bylo významně obtížnější oproti všem ostatním emocím i pocitům energie. Čtvrtou hypotézu jsme přijali, na základě nalezení emocí, jejichž tělesná lokalizace byla pro respondenty signifikantně méně nebo více obtížná než lokalizace energií. Původní předpoklad, podle něhož mělo být tělesné lokalizování pocitů energie jednodušší než tělesné lokalizování emocí je chybný. Většinu emocí lidé zaznamenali do dotazníku se stejnými nebo dokonce menšími obtížemi, než pocity velkého nebo malého množství energie. Teoreticky by to mohlo znamenat, že vnímání emocí v těle bylo pro respondenty podobně obtížné jako vnímání energie.

Dále bylo zjištěno, že pro muže je tělesné lokalizování emocí a pocitů energie stejně obtížné jako pro ženy. Obtížnost byla porovnána také u jednotlivých věkových skupin, přičemž byly zjištěny významné rozdíly u emocí strachu, smutku a odporu. Nejvýraznější rozdíl byl v obtížnosti tělesné lokalizace odporu, která byla náročnější pro mladší věkové skupiny (do 35 let).

Ačkoli bylo v **páté hypotéze** předpokládáno, že existuje vztah mezi celkovou velikostí vybarvené plochy a hrubým skórem dosaženým v dotazníku SUPSO, nebyl nalezen žádný signifikantně významný vztah. Tento výsledek by mohl být ovlivněn definováním proměnných, které byly zkoumány. Rozloha vybarvené plochy nemusela vyjadřovat celkovou emocionalitu, ale tělesnou vnímavost emocí nebo zasaženost těla emocemi. Celková emocionalita závisí také na intenzitě pocíťování emocí, která při vyhodnocování dotazníku nebyla zkoumána. Pokud někdo cítí emoci velmi intenzivně na

jednom místě v těle a někdo jiný ji cítí na více místech těla s menší intenzitou, můžeme těžko usuzovat, který z nich je emocionálnější.

Na základě **šesté hypotézy** bylo zjištěno, že si respondenti barvy pro jednotlivé emoce a pocity energie volili nenáhodně. Předpoklad spojení pocitů **velkého množství energie** s dlouhovlnnou červenou barvou a pocitů **malého množství energie** s krátkovlnnou modrou barvou se potvrdil. Na tento výsledek může mít vliv asociování energie s pocity tepla, které se běžně označuje červenou barvou a asociování nedostatku energie s chladem, který se označuje barvou modrou (např. označení teploty vody na vodovodních kohoutcích). Odpovídá tomu také skutečnost, že červená barva působí na nervový systém excitačně, zatímco modrá barva vyvolá spíše zklidnění a inhibici.

Radost byla nejčastěji zakreslena žlutou barvou. Tento závěr odpovídá výsledkům výzkumů popsaných v teoretické části, podle nichž žlutá barva vyvolává pocity kladných emocí.

Strach a smutek asociovaly nejčastěji barvu šedou a hned na druhém místě barvu černou. K podobným závěrům dospěli ve svém výzkumu Kaya a Epps (2004), kteří zjistili, že tyto dvě barvy bývají spojovány s negativními emocemi – smutkem, depresí, strachem. Šedá barva byla nejčastěji vztahována ke špatnému počasí a černá barva ke smrti, temnotě a tragickým událostem.

Odpor byl nejčastěji asociován hnědou barvou. Ve studii Martiny Hegenbartové (2004) působila hnědá barva na respondenty negativně nebo neutrálně. Negativní asociace směřovaly k výkalům, průjmu a střevním obtížím. Tyto tělesné projevy a exkrementy by mohly u respondentů vyvolat odpor. Hnědá barva bývá často spojována také s přírodou a zemitostí.

Hněv respondenti nejčastěji zaznamenávali červenou barvou. Podle popsaných výzkumů byl hněv často spojován spíše s černou a šedou barvou. Což se v našem výzkumu nepotvrdilo, protože tyto barvy byly použity podprůměrně. Alternativním vysvětlením je spojení červené barvy s bojem (Kaya - Epps, 2004). Náš výsledek podporuje také běžně používané přirovnání „být rudý vzteky“.

Červená barva byla nejmóvrazněji zastoupena u vyjádření pocitů energie a dále se ve větším množství vyskytuje u emocí, které jsou charakterizovány aktivací organismu související s mobilizací energie (radost, strach a hněv). Nejméně často byla červená barva použita pro vyjádření smutku, kde byly nadprůměrně zastoupeny barvy studené (šedá, černá a modrá). Šedá a černá barva se vyskytuje častěji u negativních emocí a pocitů energie (smutek, strach, odpor a málo energie) než u pozitivních (hodně energie a radost).

Prostřednictvím výzkumu bylo zjištěno, že jsou lidé schopni vnímat a lokalizovat emoce, které pociťují ve svém těle. Byly nalezeny tělesné oblasti, v nichž se některé emoce vyskytovaly významně častěji než v některých jiných částech těla. Na základě vyplněných dotazníků byly vytvořeny tělesné mapy jednotlivých emocí a jedna společná mapa, která zobrazuje všechny emoce. Totéž bylo vykonáno u pocitů energie. Zjištěné údaje by podle mého názoru mohly být užitečné k bližšímu zmapování somatické složky emocí.

Výsledky výzkumu mohly být ovlivněny některými intervenujícími proměnnými, které nebyly sledovány. Jedná se například o ochotu vyplňovat dotazník, osobnostní charakteristiky respondentů, aktuální psychické ladění, schopnost lokalizace emocí v těle, když je jedinec současně neprožívá. Poslední zmíněnou nežádoucí proměnnou by bylo možné ovlivnit experimentálním způsobem, kdy bychom se u pokusných osob snažili emoce vyvolat prostřednictvím různých podnětů. Také by bylo možné respondenty požádat, aby jednotlivé položky dotazníku vyplňovali vždy ve chvíli, kdy nějakou emoci skutečně pociťují.

Emoce jsou mentální stavy, jejichž tělesná složka se ve srovnání s jinými psychickými stavy projevuje velmi intenzivně. Tento fakt je známý už poměrně dlouho. V klinické praxi však stále ještě můžeme potkat klienty, kteří si emoční prožitky se svým tělem nespojují. Pro takové lidi je obtížné přijmout skutečnost, že se jejich vnitřní prožívání může projevovat také na tělesné rovině. Pomocí tělesné mapy emocí to lze poměrně snadno ilustrovat a každý si může vyhotovit svojí vlastní emoční mapu. Podobným způsobem lze pracovat s lidmi v rámci sebezobnávacích aktivit.

Tělesnou mapu emocí lze využít také v průběhu psychoterapie. S touto metodou jsem se měla možnost setkat v rámci neverbálních technik. Lidé vzájemně obkreslili svá těla na velký papír a poté do něj zakreslovali emoce.

Zpracování tématu emocí v lidském těle pro mne bylo velmi poutavé a působilo tak i na velkou část respondentů. Myslím si, že náš výzkum odhalil zajímavé souvislosti, s nimiž by bylo přínosné dále pracovat. Užitečné by mohlo být zejména zdokonalení dotazníku a pečlivé sledování jeho psychometrických vlastností – zejména validity a reliability. Jak jsme již zmínili, bylo by dobré doplnit například test-retestovou reliabilitu a další metodu validizace.

Dále bych výzkum doporučovala obohatit o údaje získané rozhovorem s respondenty. Zejména by mohlo být zajímavé zjistit, jakým způsobem si lidé emoce v těle uvědomovali, kde je pociťovali, se kterými konkrétními částmi těla si je spojovali, jestli emoce v těle vnímali staticky nebo dynamicky apod. Pomocí této metody bychom mohli alespoň částečně vykompenzovat nedostatek, který vyplývá z dvojrozměrnosti postav v dotazníku. Prostřednictvím rozhoru by bylo možné se od respondentů dozvědět, kam přesně emoce lokalizovali – například jestli na povrchu těla nebo uvnitř. Stejně tak lze pracovat i s tělesným vnímáním energie.

V navazujícím výzkumu by mohlo být užitečné pozorovat tělesnou lokalizaci emocí v závislosti na demografických charakteristikách, které zatím nebyly sledovány. Jedná se o věk, vzdělání a kulturní prostředí respondentů. Zajímalo by mě také sledování emocí v těle u lidí s emočními potížemi a porovnání výsledků s lidmi s normální emotivitou. Z hlediska osobnostních charakteristik by se mohly objevit rozdíly v tělesném vnímání emocí u lidí racionálně a emocionálně zaměřených.

V dalším výzkumu by bylo potřeba zefektivnit a zpřesnit vyhodnocování dat, k čemuž by mohlo dopomoci vytvoření počítačového programu speciálně určeného pro použití dotazník. Přínosné se mi jeví také sledování intenzity jednotlivých emocí při jejich tělesném vnímání.

9. Závěr

Hlavním cílem diplomové práce bylo zmapovat vnímání emocí a prožitků energie v lidském těle a na základě získaných údajů vytvořit tělesnou mapu emocí.

V teoretické části jsme se nejprve zabývali obecnou charakteristikou emocí a různými teoretickými přístupy k jejich zkoumání. Dále jsou uvedeny základní komponenty emocí se zaměřením na výrazové chování a tělesnou složku. Na základě zjištěných charakteristik byly popsány základní emoce a jejich projevy. V jedné z kapitol jsme nastínili teorii Stanleyho Kelemana, který se zabývá anatomii emocí a celkovým působením emočních procesů na lidské tělo. Právě inspirativní myšlenky tohoto autora podnítily můj zájem o výzkum tělesného vnímání emocí. Poslední oddíl teoretické části byl věnován psychologii barev se zaměřením na jejich emocionální působení.

Empirickou část tvořil výzkum tělesné lokalizace emocí a pocitů energie. V rámci kvantitativní metodologie byl vytvořen dotazník, pomocí něhož jsme získali potřebné údaje. Bylo sledováno, do kterých částí těla respondenti lokalizovali emoce a pocity energie. Tato proměnná byla porovnána ve vztahu k pohlaví. Dále jsme pozorovali, jak respondenti hodnotili obtížnost tělesné lokalizace jednotlivých emocí a pocitů energie. Prostřednictvím elektronického zpracování dat byla měřena rozloha vybarvené plochy, která byla porovnána s hrubým skórem dosaženým v dotazníku SUPSO. Poslední sledovanou proměnnou byla preference barev ve vztahu k emocím.

Výzkum prokázal, že v určitých částech těla jsou emoce a pocity energie lokalizovány významně častěji než v některých jiných částech těla. Zároveň se ukázalo, že existují tělesné oblasti, v nichž se určité emoce vyskytují častěji než některé jiné emoce. Například strach byl významně častěji lokalizován v břiše než hněv. Mezi muži a ženami byl nalezen významný rozdíl v tělesné lokalizaci pocitů velkého a malého množství energie. Tělesná lokalizace byla pro jednotlivé emoce a pocity energie různě obtížná. Respondenti se z hlediska obtížnosti tělesné lokalizace emocí lišili vzhledem k věku, žádný rozdíl nebyl nalezen ve vztahu k pohlaví. Nepotvrdil se signifikantně významný vztah mezi neverbální metodou zakreslování emocí a pocitů energie do postav a verbální dotazníkovou metodou SUPSO, zaměřenou na subjektivní vnímání prožitků a stavů.

Při hodnocení preference barev ve vztahu k emocím bylo zjištěno, že volba barev pro zakreslení emocí a pocitů energie nebyla náhodná.

10. Seznam použité literatury

ATKINSONOVÁ, R. L.; ATKINSON, R. C.; SMITH, E. E.; BEM, D.J. NOLEN;
HOEKSEMA, S. *Psychologie*. Vyd. 1. Praha : Victoria Publishing, 1995. 864 s. ISBN 80-85605-35-X.

BOADELLA, D.; FRANKEL, E.; CORR A, M. *Biosyntéza : výběr z textů*. Vyd. 1. Praha : Triton, 2009. 135 s. ISBN 978-80-7387-297-7.

BOADELLA, D. *Lifestreams : An Introduction to Biosynthesis*. Routledge & Kegan Paul, London and New York, 1987. 239 p. ISBN 0-7102-1145-7.

BROŽKOVÁ, I. *Dobrodružství barvy*. Vyd. 1. Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1983. 288 s. ISBN 14-217-83.

DAMASIO, A. R. *Descartesův omyl : emoce, rozum a lidský mozek*. Vyd. 1. Praha : Mladá fronta, 2000. 264 s. ISBN 80-204-0844-4.

DAN, J. Co o nás prozrazují barvy. *Psychologie dnes : časopis pro moderní psychologii*. Prosinec 1998, roč. 4, č. 10, s. 16-17. ISSN 1211-5886.

DARWIN, Ch. *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. Vyd. 1. Praha : Československá akademie věd, 1964. 288 s.

DAVIDSON et al. Approach-Withdrawal and Cerebral Asymmetry : Emotional Expression and Brain Physiology I. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1990, vol. 58, no. 2, [cit. 2011-07-22]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

DÖRNER, K.; PLOG, U. *Bláznit je lidské : učebnice psychiatrie a psychoterapie*. Vyd. 1. Praha : Grada Publishing, 1999. 356 s. ISBN 80-7169-628-5.

EKMAN, P. *F.A.C.E. Training* [online]. 2011 [cit. 2011-07-22]. F.A.C.E. Training. Dostupné z WWW: <<http://face.paulekman.com/default.aspx>>.

EKMAN, P.; FRIESEN, W. V. *Unmasking the face : a guide to recognizing emotions from facial clues*. Cambridge : Malor books, 2003. 212 p. ISBN 1-883536-36-7.

EKMAN, P.; DAVIDSON, R. J.; FRIESEN, W. V. The Duchenne Smile : Emotional Expression and Brain Physiology II. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1990, vol. 58, no. 2, [cit. 2011-07-22]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

EKMAN, P.; FRIESEN, W. V.; O'SULLIVAN, M. Smiles When Lying. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1988, vol. 54, no. 3, [cit. 2011-07-22]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

EKMAN, P.; FRIESEN, W. V. Constants across Cultures in The Face and Emotion. *Journal of Personality and Social Psychology* [online]. 1971, vol. 17, no. 2, [cit. 2011-07-22]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

FRAŇKOVÁ, S.; BIČÍK, V. *Srovnávací psychologie a základy etologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999. 296 s. ISBN 80-7184-835-2.

GOETHE, J.W. *Smyslově-morální účinek barev*. Hranice : Fabula, 2004. 103 s. ISBN 80-86600-13-0.

GOLEMAN, D. *Práce s emoční inteligencí*. Vyd. 1. Praha : Columbus, 2000. 366 s. ISBN 80-7249-017-6.

GOLEMAN, D. *Emoční inteligence*. Praha : Columbus, 1997. 350 s. ISBN 80-85928-48-5.

GUILFORD, J. P.; SMITH, P. A system of color preferences. *The American Journal of Psychology* [online]. December 1959. vol. 72, [cit. 2011-06-26]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

HEGENBARTOVÁ, M. *Význam a interpretace barev v psychologii se zaměřením na některé projektivní metody*. Praha, 2004. 84 s. Diplomová práce. Karlova univerzita, Filozofická fakulta, Katedra psychologie.

HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. 584 s. ISBN 80-7178-820-1.

IZARD, C. E. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. *Perspectives on Psychological Science* [online]. September 2007, vol 2, no. 3, [cit. 2011-07-22]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

JAROŠ, M.; MARCELLIOVÁ, V.; NEVRLKA, K. *Výzkum preference a volby barev u normální populace*. Československá psychologie 12, 1968, str. 487 – 489.

JEBAVÁ, J. *Úvod do arteterapie*. Vyd. 1. Praha : Karolinum, 1997. 114 s. ISBN 80-7184-394-6.

KAYA, N.; EPPS, H. H. Relationship between Color and Emotion: A Study of College Students. *College Student Journal* [online]. September 2004, vol. 38, no. 3, [cit. 2011-06-26]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

KELEMAN, S. *Anatomie emocí : struktury lidské zkušenosti*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2005. 216 s. ISBN 80-7178-836-8.

LEWIS, M. The Emergence of Human Emotions. In LEWIS, M.; HAVILAND-JONES, J. M. *Handbook of Emotions*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2004. s. 265-280. ISBN 1-59385-029-8.

LOWEN, A. *Bioenergetika : terapie duše pomocí práce s tělem*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2002. 273 s. ISBN 80-7178-649-7.

LÜSCHER, M. *Čtyřbarevný člověk*. Vyd. 1. Praha : Ivo Železný, 1997. 138 s. ISBN 80-237-3491-1.

LÜSCHER, M. *Lüscherova klinická diagnostika : příručka*. Brno : Psychodiagnostika, 1994. 106 s.

MASTERS, R.; HOUSTON, J. *Naslouchej svému tělu : psychofyzická cesta ke zdraví a vědomí sebe sama*. Praha : Pragma, 1994. 253 s. ISBN 80-85213-43-5.

MURRAY, D. C.; DEABLER, H. L. Colors and Mood-Tones. *Journal of Applied Psychology* [online]. 1957, vol. 41, no. 5, [cit. 2011-06-26]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. Vyd. 1. Praha : Academia, 2000. 336 s. ISBN 80-200-0763-6.

O'SULLIVAN, M. et al. What You Say and How You Say It : The Contribution of Speech Content and Voice Quality to Judgments of Others. *Journal of Personality and*

Social Psychology [online]. 1985, vol. 48, no. 1, [cit. 2011-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha : Academia, 2004. 472 s. ISBN 80-200-1086-6.

PLZÁK, M. *Srdce zmámené láskou*. Vyd. 1. Praha : MOTTO, 2002. 125 s. ISBN 80-7246-153-2.

PROCHÁZKA, R. Soudobé koncepce alexithymie. *E-psychologie* [online]. 2009, roč. 3, no. 3, [cit. 2011-07-15]. Dostupný z WWW: <<http://e-psycholog.eu/pdf/prochazka.pdf>>. ISSN 1802-8853.

RÖHR, H. P. *Hraniční porucha osobnosti : vznik poruchy, průběh a možnosti jejího překonání*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2003. 120 s. ISBN 80-7178-724-8.

SCHULZE, R.; ROBERTS, R. D. *Emoční inteligence : přehled základních přístupů a aplikací*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2007. 368 s. ISBN 978-80-7367-229-4.

SLAMĚNÍK, I; HURYCHOVÁ, Z. Prototypický přístup k emocím: česká populace. *Československá psychologie*. 2006, roč. L, č. 5, s. 431-445.

SMITH, E. W. L. *Tělo v psychoterapii*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2007. 208 s. ISBN 978-80-7367-144-0.

SOBIN, CH.; ALPERT, M. Emotion in Speech : The Acoustic Attributes of Fear, Anger, Sadness, and Joy. *Journal of Psycholinguistic Research* [online]. 1999, vol. 28, no. 4, [cit. 2011-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

SOLOMON, R. L. The Opponent-Process Theory of Acquired Motivation: The Costs of Pleasure and The Benefits of Pain. *American Psychologist* [online]. 1980, vol. 35, no. 8, [cit. 2011-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

STERNBERG, R. A Triangular Theory of Love. *Psychological Review* [online]. 1986, vol. 93, no. 2, [cit. 2011-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2002. 232 s. ISBN 80-7178-553-9.

ŠÍPEK, J. *Projektivní metody*. Vyd. 1. Praha : ISV nakladatelství, 2000. 114 s. ISBN 80-85866-53-6.

ŠMÍDOVÁ, J. *Emoce a vnější projevy stabilizačního procesu ve vzpřímeném stoji: kazuistické longitudinální pozorování skupiny biatlonistů*. Praha, 2009. 158 s. Dizertační práce. Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu.

ŠVANCARA, J. Genetické determinanty emocionální hodnoty barev. *Československá psychologie*. 1967, roč. XI, č. 6, s. 541-547.

VEVERKOVÁ, L. Psychologie barev : prožívání barev a jejich preference. *Československá psychologie*. Březen 2002, roč. XLVI, č. 1, s. 44-54. ISSN 0009-062X.

WEXNER, L. B. The Degree to Which Colors (hues) are Associated with Mood-Tones. *The Journal of Applied Psychology* [online]. 1954, vol. 38, no. 6, [cit. 2011-07-11]. Dostupný z WWW: <<http://web.ebscohost.com>>.

WISEMAN, R. *59 vteřin : malým zamýšlením k velkým změnám*. Olomouc : ANAG, 2011. 331 s. ISBN 978-80-7263-636-5.