



Filozofická fakulta  
Katedra psychologie, obor sociální psychologie

**PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová**

# **Regulace emocí v perspektivě vývoje, zdraví a kultury jedince**

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

**Disertační práce - TEZE**

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivan Slaměník, CSc.

Praha, 2012



## Abstrakt

### Regulace emocí v perspektivě vývoje, zdraví a kultury jedince

#### Abstrakt

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

#### Klíčová slova

Emoce  
Regulace emocí  
Vývoj regulace emocí  
Zdraví  
Kultura

#### Keywords

Emotion  
Emotion Regulation  
Development of emotion regulation  
Health  
Culture

#### Abstract

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



## Předmluva

Emoce se promítají do každého aspektu lidského života a v psychologii patří k základním tématům zkoumání. Už po dlouhou dobu téma emocí neplní jen stránky učebnic z obecné psychologie a psychologie osobnosti: emoce se objevují v učebnicích sociální psychologie, psychologie zdraví, věnuje se jim klinická psychologie, psychiatrie, neuropsychologie a psychofyziologie a mnoho dalších specializovaných oborů.

Cílem předkládané práce je nastínit téma regulace emocí a to s ohledem na vývoj jedince, zdraví jedince a kulturu, ve které žije.

Regulaci emocí chápeme jako vždy přítomnou součást emočního procesu, jejímž prostřednictvím (vědomě, automaticky i nevědomě) určujeme, které emoce máme, kdy je máme, jak je prožíváme a jakým způsobem, vůči komu a za jakých okolností je projevujeme. Regulaci emocí považujeme za základní a komplexní proces, který zásadním způsobem ovlivňuje naše psychické i fyzické zdraví, prožívání i chování. Regulace emocí se týká každodenního života: devět z deseti dotázaných uvádí, že pozměňují svoje emoce (prožitek, projev apod.) alespoň jednou denně a většina dotázaných nemá problém uvést, kdy naposledy a jakým způsobem svoje emoce vědomě regulovali (Gross et al., 1998). Domníváme se, že otázka „jak nakládat se svými emocemi“ je napříč generacemi, kulturami, i jednotlivými obory psychologie velmi živá a aktuální. Např. z hlediska vývojové psychologie je regulace emocí považována za důležitý cíl ve vývoji jedince, v psychologii osobnosti je míra regulace emocí člověka považována za temperamentovou veličinu a v klinické psychologii bývají změny v regulaci emocí, ať už ve smyslu inadekvátní suprese či exprese, často považovány za indikátor psychopatologického chování (Calkins, Dedmon 2000; Calkins, Fox, 2002).

Cíle této práce jsou teoretické i empirické. Hlavním cílem je však přispět k soudobým znalostem o procesu regulace emocí a to s důrazem na její vývoj v průběhu života, s ohledem na zdraví a kulturu, ze které jedinec pochází.



## I. Téma regulace emocí

V první části práce se věnujeme konceptu regulace emocí tak, jak jej nabízí soudobá česká i zahraniční literatura: uvádíme řadu definic tohoto fenoménu, zmiňujeme vztah k podobným konstruktům, jakými jsou coping či regulace nálady a stručně představujeme historii a práce, na kterých je koncept regulace emocí postaven a ze kterých vychází.

Regulaci emocí sami definujeme převážně v souladu s Grossem (1998) a dalšími autory jako komplexní proces, kterým jedinci ovlivňují to, které emoce mají, kdy je mají, jak je prožívají a vůči komu a kdy je vyjadřují.



Dále postulujeme, že regulační procesy mohou být kontrolované i automatické, vědomé i nevědomé a mohou mít vliv na kteroukoliv část emočního procesu. V souladu s mnoha autory (Consedine, 2002; Eisenberg et al., 2000) se kloníme k domněnce, že proces regulace je přítomen během celého emočního procesu, i v okamžiku „zrodu“ emoce jako takové. Regulace emocí úzce souvisí s dalšími psychologickými jevy a přináší změny v psychických, fyziologických, behaviorálních i sociálních procesech.

V rámci úvodní kapitoly rovněž vymezujeme i jednotlivé afektivní jevy, za které považujeme afekty, emoce a nálady. Dále nastiňujeme funkce regulace emocí (intrapersonální a sociální) a zmiňujeme některé strategie, kterými bývají emoce regulovány (behaviorální, psychické – afektivní, kognitivní, motivační a sociální).

V závěru úvodní části zmiňujeme vybrané limity studia emocí a jejich regulace, limity, které nutně provázely i naše vlastní výzkumné snažení.

První kapitola předložené disertace tak tvoří čistě teoretické východisko naší další práce – v každé z následujících kapitol je koncept regulace emocí doplněn nebo upřesněn a to z pohledu vývojového, psychologie zdraví či kulturních determinant.



## II. Vývoj regulace emocí v průběhu života

Ve druhé kapitole se věnujeme vývoji regulace emocí v průběhu života. Na základě nám dostupných studií zachycujeme, jak se emoce a především jejich regulační snahy objevují v průběhu života a jaké nároky s sebou přinášejí. Vycházíme z předpokladu, že regulace emocí v sobě obsahuje dimenzi danou dědičností/vrozeností a také dimenzi, které lze/ je třeba učit, kterou lze v rámci socializace trénovat a rozvíjet. Zároveň se soustředíme na momenty, kdy nám tyto změny v afektivních projevech a regulaci emocí mohou prozradit něco o gradientu vývoje jedince, zvláště pak v rovině kognitivní či sociální. Pozornost věnujeme tzv. „negativním“ emocím, jakými jsou *strach*, *zlost*, *stud* či *vina*, které mají podle nás nezastupitelný význam ve vývoji jedince. Domníváme se, že právě dialog mezi negativními a pozitivními emocemi je klíčový pro zdravý vývoj člověka.



V této kapitole rovněž tvrdíme, že regulace emocí není úkolem, který lze splnit v určitém životním období (např. dětství), ale že se jedná o proces, který je neustále v pohybu a jehož cíle se mění v souladu s vývojem jedince, jeho životní rolí a kontextem, ve kterém se objevuje a požadavky, které jsou na něj kladeny.

Předložené pojetí vývoje regulace emocí není nikterak komplexní: v podstatě je syntézou soudobé i starší literatury, která se emocím věnuje a intuitivním výběrem teorií a momentů (např. attachment, still face experiment, teorii socioemocionální selektivity apod.), které s regulací emocí souvisejí.

Omezením kapitoly je vedle subjektivního výběru teorií i otázka vývoje motivace a vývoje cílů jedince v souvislosti s regulací emocí. Motivaci a zvláště pak regulaci explicitních a implicitních motivů, které vlastně determinují, za jakých okolností se jedinec pouští do určitých situací, proč v nich setrvává či naopak z nich vystupuje, které si volí a kterých se naopak vzdává a proč, se v naší práci věnujeme jen okrajově, ačkoliv je pro pochopení regulace emocí, její funkce a případných strategií důležitá.



### III. Regulace emocí a zdraví jedince

První předložená výzkumná studie se týká regulace emocí v souvislosti se zdravím jedince. Skutečnost, že emoce a zdraví spolu souvisejí, je známá i obecně dobře přijímaná, ačkoliv mechanismus, kterým ke změnám ve zdraví v souvislosti emocemi dochází, není doposud jednoznačně rozklíčován a popsán. Podle dosavadních šetření je emoční suprese (oproti emoční expresi) pojmána obvykle jako nezdravá, zvláště v takových případech, kdy se objevuje ve své chronické podobě. Výzkumy ukazují na potencionální ohrožení zdraví (health risk) ve spojení s emoční inhibicí (viz např. Traue, Pennebaker, 1993) a mnozí další autoři na základě vlastních výzkumů uvádějí, že např. většina žen, které mají rakovinu prsu mají společný jeden faktor - a tím je tendence potlačovat emoce, zvláště pak *zlost* (např. Cooper, Faragher, 1992; Greer, Morris, 1975 ad.). Podle Bucka (1993) se negativně laděné afektivní jevy, kterými jsou deprese, bezmocnost, stud, pocity ztráty někoho či něčeho, často vyskytují blízko klinicky diagnostikovaného počátku rakoviny a neschopnost tyto afektivní prožitky vyjádřit bývá chápána jako predispozice k rakovině. Metodologické požadavky na zachycení a popis kauzality mezi emocemi a nemocí jsou však vysoké: změny v regulaci emocí již mnohdy signalizují změny ve zdraví, emoce mohou být samotnou příčinou, průvodním jevem ale i evidentním následkem nemoci nebo léčby.

Srovnávací studie, kterou v disertaci předkládáme, porovnává frekvenci afektivních jevů (emocí) a jejich regulaci u souborů zdravých a nemocných jedinců (N = 394). Z šetření vyplynulo, že nemocní jedinci v našem souboru měli tendenci neprojevovat (a tedy potlačovat) signifikantně více afektivních jevů než jedinci bez subjektivních zdravotních obtíží. Bez ohledu na kauzalitu vztahu emocí, zdraví a nemoci se domníváme, že práce s emocemi je u zdravých, natož u nemocných lidí důležitá. Emoce jsou suverénním zdrojem informací o skutečnostech vnějšího a vnitřního světa, které pro nás mají význam a obecně je pozornost vůči emocím a vlastním pocitům, afektivní sebereflexe považována za důležitou schopnost v souvislosti se zdravím jedince (např. Rieffe, Mark De Rooij, 2012). Možnost práce s emocemi – možnost připustit si je, přijmout a vyjádřit je (např. pomocí denních záznamů) obecně zvyšuje pravděpodobnost uzdravení pacientů i šance na přežití závažné nemoci.



## VI. Regulace emocí a kultura

Další dvě výzkumné studie, které předkládáme, se týkají regulace emocí v souvislosti s kulturou. Obecně panuje shoda nad tím, že každá kultura a společnost vede v rámci socializace své členy k tomu, aby si osvojili určitou úroveň emoční kompetence. Tu můžeme vymezit jako skutečnost, že jedinec ví, jak má reagovat, když pociťuje nějakou emoci, co taková emoce znamená v rámci jeho socio-kulturního prostředí, jakým jménem jí má označit a jak má emoci patřičným a efektivním způsobem ne/vyjádřit (Buck, 1993). Rodiče a další subjekty socializace tvarují (regulují) emoce dítěte tak, aby vyhovovaly kulturním konvencím, přičemž postupně se tyto instrumentálně naučené modifikace emočních reakcí automatizují.



Ekman (1972) a další (např. Matsumoto, 1990, 1991, 1993 ad.) v této souvislosti hovoří o pravidlech vyjadřování emocí (display rules), tedy o kulturně specifických předpisech určujících kdo smí projevit kterou emoci, vůči komu a kdy.

Pravidla projevu emocí (tzv. display rules) kulturně a společensky limitují nebo naopak podněcují projev určitých emocí: Implicitně tak ovlivňují naši afektivní spontaneitu, autonomii, volnost a svobodu a do značné míry se podílejí na způsobu a strategii regulace emocí jednotlivých členů etnokulturního společenství.

V první kulturně laděné studii jsme se pokusili najít a vymezit pravidla projevu primárních emocí (*zlost, smutek, překvapení, znechucení, pohrdání, štěstí, strach*) u souboru českých vysokoškolských studentů (N = 100). Naše šetření ukázalo, že kontext (resp. prostředí, kde se situace odehrává), typ a hierarchie vztahu patří mezi důležité faktory, které mají na regulaci emocí - emoční expresivitu a spontaneitu - vliv. Studenti našeho souboru uvedli, že by emoce obecně měli vyjadřovat méně, než cítí: pouze emoce štěstí je pro ně dovolena projevovat bez omezení. Zeslabený projev emocí je studenty vnímán jako adekvátní projev pro emoce jakými jsou *zlost* či *smutek*, což umožňuje projev zmiňované silné a základní emoce bez sociálních sankcí.



## VI. Regulace emocí a kultura



Poslední výzkumná studie, kterou předkládáme, se týká emocionality a regulace emocí u dvou kulturně odlišných a zároveň kulturně podobných souborů. V našem šetření jsme porovnali četnost prožívání afektivních jevů a preferované regulační strategie u souboru českých (N = 107) a slovenských (N = 144) vysokoškolských studentů.

Z šetření vyplývá, že námi vybrané emoce mají mezi českými a slovenskými studenty převážně podobné konotace (a tudíž pravděpodobně i význam). Výjimku tvoří několik emocí, ze kterých je v rámci českého souboru pozoruhodná emoce *hrdosti*: z hlediska konotací se objevuje v negativním korelačním řetězci, což nás vede k domněnce, že *hrdost* nemá (oproti jiným kulturám západní Evropy) v českém kontextu příliš pozitivní charakter.



Z hlediska subjektivně posouzených četností prožívání emocí (emocionality) se český a slovenský soubor liší jen mírně a to ve směru k častější reaktivitě u souboru slovenských studentů.

Naproti tomu z hlediska regulace emocí se soubory liší významně: Slováci projevují autenticky signifikantně více pozitivních i negativních emocí a celkově u nich převažuje otevřený projev afektivních prožitků. Češi oproti Slovákům zmírňují především milostné emoce typu *touhy*, *lásky* či *zamilovanosti*. Celkově naše studie potvrzuje předpoklad, že z hlediska afektivních jevů se kultury liší především v regulaci emocí a konkrétněji v projevu emocí v sociálních interakcích.





## **Závěr**

Na více než sto stránkách předložené disertační práce jsme se věnovali konceptu regulace emocí a zmiňovali její aspekty vývojové, zdravotní a kulturní. Domníváme se, že regulace emocí je zásadním a mezioborovým tématem: které propojuje přírodní a humanitní vědy, základní i aplikovaný výzkum, nabízí možnost kvalitativního i kvantitativního přístupu zkoumání. Rovněž se jedná o téma do značné míry závislé na fyziologických datech a spolupráci přes hranice jednotlivých oborů. Současný technologický pokrok a metody zaznamenávání fyziologických změn či behaviorálních projevů umožňují zkoumat proces regulace emocí stále hlouběji a jistě můžeme v budoucnu očekávat nová a nová zjištění.



## Reference

- Buck, R. (1993). Emotional Communication, Emotional Competence, and Physical Illness: A Developmental – Interactionist View. In H. C. Traue, J. W. Pennebaker, *Emotion Inhibition and Health* (32 – 56). Toronto, Hogrefe and Huber Publishers.
- Calkins, S. D., Dedmon, S. A. (2000). Physiological and behavioral regulation in two-year-old children with aggressive/destructive behavior problems. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 28, 103–118.
- Calkins, S. D., Fox, N. A. (2002). Self-regulatory processes in early personality development: A multilevel approach to the study of childhood social withdrawal and aggression. *Development and Psychopathology*, 14, 477–498.
- Consedine, N. S., Magai, C., Bonanno, G. A. (2002). Moderators of the Emotion Inhibition – Health Relationship: A Review and Research Agenda. *Review of General Psychology*, 6, 2, 204 - 228.
- Cooper, C. L., Faragher, E. B (1992). Coping strategies and breast disorders/cancer. *Psychological Medicine*, 22, 447-455.
- Ekman, P. (1972). Universal and cultural differences in facial expression of emotion. In J. R. Cole (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation* (207-283). Lincoln: Nebraska University Press
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., Reiser, M. (2000). Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 1, 136 – 157.
- Greer, S., Morris, T. (1975). Psychological attributes of women who develop breast cancer: A controlled study. *Journal of Psychosomatic Research*, 19, 2, 147–153
- Gross, J. J. (1998). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review. *Review of General Psychology*, 2, 3, 271 - 329.
- Matsumoto, D. (1990). Cultural similarities and differences in display rules. *Motivation & Emotion*, 14, 3, 195-214.
- Matsumoto, D. (1991). Cultural influences on facial expressions of emotion. *Southern Communication Journal*, 56, 128-137.
- Matsumoto, D. (1993). Ethnic differences in affect intensity, emotion judgments, display rule attitudes, and self-reported emotional expression in an American sample. *Motivation & Emotion*, 17, 2, 107-123.
- Rieffe, C., De Rooij, M. (2012). The longitudinal relationship between emotion awareness and internalising symptoms during late childhood. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 21, 6, 349-356.
- Traue, H. C.; Pennebaker, J. W. (1993). *Emotion Inhibition and Health*. Toronto, Hogrefe and Huber Publishers.