

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA PEDAGOGIKY A PSYCHOLOGIE

Regulace emocí a represivní copingový styl

Regulation of Emotion and the Repressive Coping Style

Diplomová práce

České Budějovice 2009

Vedoucí diplomové práce:

prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

Vypracovala:

Beata Pryková

ANOTACE

Diplomová práce je tvořena z části teoretické a praktické. Cílem teoretické části je seznámení se základními pojmy týkajícími se emocí a především pak emoční regulace, zmapování různých pohledů na možnosti emoční regulace a pozornost je dále věnována především represivnímu copingovému stylu. V závěru této části je zařazena krátká kapitola týkající se motivace a zvláště pak implicitních motivů. Celá tato část práce se opírá o prostudovanou odbornou literaturu. Praktická část obsahuje empirický výzkum, před jehož počátkem byl screeningovou metodou vyhledán menší soubor represorů, samotný výzkum pak mapuje subjektivní pohled těchto represorů na regulaci vlastních emocí a jejich implicitní motivační sklony. Na konci praktické části je shrnutí a zhodnocení výsledků.

Klíčová slova: emoce, regulace emocí, coping, represivní copingový styl, represor, implicitní motivy

Pryková, B. *Regulace emocí a represivní copingový styl: diplomová práce.* České Budějovice: Jihočeská univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra pedagogiky a psychologie, 2009. Vedoucí diplomové práce: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

ANNOTATION

The diploma thesis consists of a theoretical and a practical part. The objective of the theoretical part is to introduce basic terms and ideas related to emotions (with focus on emotional regulation) and to map different views on the possibilities of emotional regulation. Further, the thesis mainly deals with the repressive coping style. Included in the conclusion of the theoretical part is a short chapter dealing with motivation, especially the implicit motives. This whole part of the thesis is based on specialised literature. The practical part contains an empirical research, before the beginning of which a small number of repressors had been found using a screening method. The research itself maps the subjective views of these repressors on the regulation of their own emotions and their implicit motivational tendencies. Conclusions and a summary of results are given at the end of the practical part.

Key words: emotions, regulation of emotions, coping, repressive coping style, repressor, implicit motives

Pryková, B. *Regulation of Emotion and the Repressive Coping Style: Diploma thesis.* České Budějovice: University of South Bohemia, Pedagogical Faculty, Department of Pedagogy and Psychology, 2009. Supervisor of the diploma thesis: prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma: „Regulace emocí a represivní copingový styl“ vypracovala samostatně, s použitím odborné literatury a pramenů, které jsou uvedeny v seznamu, jenž je součástí diplomové práce.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne 30. dubna 2009

.....

PODĚKOVÁNÍ

Za metodické vedení práce, cenné rady a připomínky a veškerou podporu bych velmi ráda poděkovala paní prof. PaedDr. Ivě Stuchlíkové, CSc.

Dále bych na tomto místě chtěla poděkovat všem studentům Pedagogické fakulty v Českých Budějovicích, kteří se mnou spolupracovali na výzkumném šetření a věnovali mi jak svůj čas, tak i cenné informace.

Poděkování také patří celé mé rodině, která mě podporovala při studiu na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích.

OBSAH

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod	9
2 Emoce, emocionalita a emoční inteligence	11
2.1. Emoce.....	11
2.1.1. Pojem emoce	11
2.1.2. Charakteristika emocí.....	13
2.1.3. Funkce emocí	15
2.2. Emocionalita	16
2.3. Emoční inteligence.....	17
3 Regulace emocí	19
3.1. Pojem emoční regulace	19
3.2. Cíle emoční regulace.....	22
4 Strategie emoční regulace	23
4.1. Procesuální model emocí	24
4.2. Regulační strategie dle Parkinsona a Totterdella	25
4.3. Kognitivní, fyziologická a behaviorální kontrola	25
4.4. Mechanismy emoční kontroly.....	27
4.5. Regulační procesy	28
4.5.1. Přehodnocení.....	28
4.5.2. Potlačení (suprese)	29
4.5.3. Přemítání (ruminace).....	29
4.5.4. Vytěsnění (represe)	30
4.6. Sebekontrola a sebeřízení.....	31
5 Coping	34
5.1. Definice copingu	34
5.2. Koncepce copingu	35
5.2.1. Psychodynamická koncepce	35
5.2.2. Transakční přístup.....	35
5.2.3. Interakční přístup	36
5.3. Copingové strategie.....	36

6 Represivní copingový styl	39
6.1. Represe.....	39
6.2. Represivní copingový styl.....	40
6.3. Charakteristika represivního copingového stylu.....	41
7 Motivace, motivy a implicitní motivační sklony	46
7.1. Pojem motivace.....	46
7.2. Motivы.....	47
7.3. Implicitní motivы.....	48
7.3.1. Výkonový motiv.....	49
7.3.2. Motiv afiliace.....	50
7.3.3. Motiv intimity.....	51
7.3.4. Motiv moci.....	51
7.4. Vztah implicitní a explicitní motivace.....	52
 II. PRAKTICKÁ ČÁST	
8 Výzkum	55
8.1. Cíl výzkumu.....	55
8.2. Výběrový soubor.....	55
8.3. Výzkumné otázky.....	56
8.4. Výzkumné metody.....	58
8.5. Realizace výzkumu.....	62
8.6. Analýza dat.....	62
8.7. Výsledky výzkumu a jejich interpretace.....	65
8.7.1. Dotazníky STAI a MCSD.....	65
8.7.2. Rozhovor.....	69
8.7.3. Dotazník MMG.....	75
8.8. Diskuse.....	77
9 Závěr	81
10 Seznam literatury	83
11 Seznam zkratk	86
12 Seznam příloh	87
13 Přílohy	88

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 Úvod

Emoce a jejich regulace je interdisciplinární téma, na které lze pohlížet z hlediska mnoha vědních disciplín. Jedná se o problematiku velmi aktuální, jež se dostala do popředí zájmu docela nedávno a patří tak v posledních desetiletích k velmi diskutovaným oblastem psychologie. Shledávám toto téma zajímavým, proto jsem si ho zvolila pro svou diplomovou práci.

„Emoce jsou všudypřítomnou složkou sociálního chování lidí. Jedná se o mechanismus, který vznikl v průběhu evoluce a slouží k účelům adaptace na významné změny fyzického i sociálního prostředí, jelikož jedinci umožňuje, aby si vybral z flexibilní nabídky možných reakcí. Emoce však zároveň vyvolávají nutkání k jednáním, jež jedince připravují na adaptivní jednání. Emoce plní i jakousi signální funkci, jež je pro sociálně žijící jedince naprosto zásadní, protože tak mají možnost vyjednávání s druhými. Třetí, pocitová složka emocí hraje důležitou roli při zaznamenávání a ovládání emocionálních reakcí. Vzhledem k tomu, že emoce plní adaptační funkci, není nijak překvapivé, že zasahují takřka všechny dílčí systémy organismu, jejichž činnost se při emoční epizodě synchronizuje, aby měl organismus k dispozici veškeré zdroje a mohl se co nejlépe přizpůsobit (Hewstone, 2006, s. 234-235).

Emoce tvoří nedílnou součást přirozenosti člověka a emocionalita je vlastností, jenž doprovází činy a jednání každého z nás. Nakolik můžeme své emoce ovlivnit a do jaké míry jsme schopni je regulovat, je velmi individuální a závisí na každém, jak své emoce vnímá a jak s nimi dokáže nakládat. Pokusím se proto ve své práci nastínit základní pojmy týkající se jak emocí, tak hlavně jejich regulace, a přinést přehledné pojednání o možných strategiích emoční regulace včetně přehledu možných regulačních procesů.

S emoční regulací nepochybně souvisí i coping, čili způsob vyrovnání se s náročnými situacemi. Tato problematika je rovněž vysoce aktuální a patří v posledních letech ke stále součásti psychologického výzkumu. Definice copingu není zcela jednotná a oblast copingu je velmi široká. Ve své práci se v souvislosti s copingem zaměřím především na represivní copingový styl a skupinu represorů, jež je z pohledu emocí, zacházení s nimi a způsobu emoční regulace velmi zajímavá.

Cílem této diplomové práce je tedy zmapování možných přístupů a pohledů na problematiku regulace emocí včetně možných strategií emoční regulace a dále užší zaměření se na oblast represivního copingového stylu, což je předmětem teoretické části práce. Stěžejním bodem praktické části je pak vyhledání menšího souboru represorů, tedy jedinců, pro které je typický represivní copingový styl, analýza jejich subjektivního pohledu na regulaci vlastních emocí a identifikace jejich implicitních motivačních sklonů.

2 Emoce, emocionalita a emoční inteligence

Úvodem by měly být nejprve definovány některé základní pojmy, jimiž jsou především emoce, včetně jejich stručné charakteristiky a funkcí, dále pak emocionalita a emoční inteligence.

2.1. Emoce

2.1.1. Pojem emoce

Není zcela jednoduché vymezit, co jsou emoce, neboť přestože „definice“ existuje spousta, jednotlivá pojetí se vzájemně odlišují.

Pojem „emoce“ vznikl z latinského slovesa *movere*, znamenajícího „hýbat se“, a předpony *ex*, vyjadřující pohyb směrem ven. Z toho lze vyvodit, že emoce podněcuje k nějakému jednání. A přestože každý z nás cítí a vyjadřuje své emoce odlišně, dle své osobnosti, vzdělání, či kultury, jsou emoce součástí lidské přirozenosti.

Význam pojmu emoce je všeobecně znám, bývá ztotožňován s pojmem cit a označuje se jím „prožívání takových stavů, jako jsou radost, smutek, hněv, závist, lítost, strach atd.“ Psychologické vymezení tohoto pojmu je však obtížné (Nakonečný, 2000, s. 8).

Dle psychologického slovníku je emoce „pojem zastřešující subjektivní zážitky libosti a nelibosti provázené fyziologickými změnami, motorickými projevy (gestikulace, mimika) a stavy menší či větší pohotovosti a zaměřenosti (strach, láska, nenávisť aj.)“ (Hartl, 2002, s. 138).

Další definice říká, že „emoce jsou označovány jako velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost.“ Citlivost emocí se projevuje tím, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce může sama proměňovat. To znamená, že v jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli (Stuchlíková, 2002, s. 11).

V pojetí Plutchika (podle Stuchlíkové, 2002) je emoce složitá sekvence reakcí na podnět a zahrnuje kognitivní hodnocení, subjektivní změny, autonomní a neutrální

aktivaci, impulzy k jednání a chování v takové podobě, v které mají vliv na podnět, který vzbudil tuto složitou sekvenci.

Skinner (dle Stuchlíkové, 2002) definoval emoci jako predispozici určité osoby chovat se určitým způsobem v určitém čase.

Dle Šimka (1995) emoce vyjadřují postoj ke konkrétní situaci a jejímu vývoji.

V oblasti psychologie emocí se setkáváme s mnohými terminologickými nesrovnalostmi, proto zde dále zmiňuji, že emoce můžeme charakterizovat i dalšími způsoby:

„Emoce lze definovat jako vyšší duševní vlastnosti (např. Lazarus, 1991), nebo jako atributy fyziologického fungování (Damasio, 1999). Emoce lze také identifikovat s částmi vědomé zkušenosti, s latentními systémy, které mohou být neuvědomované, nebo s psychofyziologickými systémy příčiny a následku. (...) V závislosti na výzkumném kontextu je vhodné vnímat emoce jako (1) vlastnosti systémů mozku, (2) zpracování informací, nebo (3) abstrahované osobní významy, které se do stavby nervových či kognitivních systémů zobrazují relativně složitým způsobem (Matthews a kol., 2002)“ (Schulze, 2007, s. 32).

Nakonečný emoce dle jejich evolucionisticky pojaté funkce, spočívající v hodnocení biologického významu situací, označuje za „jakýsi psychický prafenomén, který měl zásadní význam pro přežití“ (Nakonečný, 1998, s. 413).

Dle poradenského psychologa a terapeuta J.-Y. Arrivé (2004) „emoce dodávají naší existenci šťávu, zabarvují náš každodenní život kontrastními barvami, ale někdy ho mohou také vážně narušovat.“ Podle tohoto autora jsou emoce „zdravé a užitečné psychofyziologické reakce, pokud odpovídají realitě. Umožňují člověku orientovat se a zvládat různé situace. (...) Nicméně pokud jsou emocionální reakce přehnané, nebo dokonce nepřiměřené, vytvářejí stresový stav“ (Arrivé, 2004, s. 9).

Každá emoce se projevuje v celé řadě forem, čímž je zesílena složitost emocí. Existuje řada typů strachu, smutku či radosti, přičemž jednotlivé formy se vzájemně liší. Současné pokusy o definice emocí se tedy snaží jejich složitost vyjádřit. V tomto smyslu se hovoří o jednotlivých složkách emocí a o časových a příčinných charakteristikách nástupu emocí. Wundt (podle Stuchlíkové, 2002) stanovil při vymezování základních složek emocí tyto tři charakteristiky: libost-nelibost, úroveň vzrušení, zážitek napětí-uvolnění. Tyto dimenze se vztahují k tzv. prožitkovému aspektu emocí. C. E. Izard (dle Stuchlíkové, 2002) vedle prožitkového aspektu hovoří také o

fyziologických procesech, jež jsou nezbytnou součástí probíhající emoce, a o pozorovaném výrazu, který rovněž bezprostředně k emoci náleží.

Původně se tedy pojmu emoce užívalo jako synonyma k termínu pocit, „v moderním pojetí se jedná o hypotetický konstrukt označující proces reakce organismu na významné události. Uvádějí se následující složky emocí: fyziologické nabuzení, motorické projevy, jednání a subjektivní prožitek“ (Hewstone, 2006, s. 191).

Některé přístupy charakterizují emoce na základě funkcí, jimž slouží. Zde se pak zkoumají intrapersonální, interpersonální a sociokulturní funkce emocí.

2.1.2. Charakteristika emocí

Stejně jako definice emocí, tak i jejich „charakteristika je u různých autorů podávána různě, zdůrazňovány jsou různé znaky a jsou sem zahrnovány i různé vztahy emocí k dalším psychickým jevům“ (Nakonečný, 1998, s. 416).

Nakonečný uvádí tři znaky emocí, které Averill a Nunleyová (1993) pokládají za „nápadné“ a jsou to:

- 1) „pasivita: emoce jsou spíše reakce, děje, které spíše zakoušíme, než vytváříme,
- 2) subjektivita: emoce vyjadřují vztah mezi subjektem a objektem zkušenosti, jsou to především vnitřní zážitky, city, (...),
- 3) iracionalita: emoce jsou často chápány jako protiklad racionálního a logického, (...), racionální jednání se řídí principy logiky a snaží se být v souladu s vnější realitou, kdežto v emocionálním chování se často snažíme naopak přizpůsobit realitu našim přáním a averzím“ (Nakonečný, 1998, s. 417).

K charakteristice emocí jistě patří také jejich vliv na ostatní psychické procesy. „Ve vztahu emocí s poznávacími procesy a motivací, jsou emoce spojovány s hodnocením osobního významu a s motivací jednat. Emoce, motivace a poznávací procesy vytvářejí tříslučkovou klasifikaci používanou v mnoha odvětvích psychologie, emoce však představují samostatný systém, který je s motivací a kognicí ve vzájemné interakci“ (Schulze a Roberts, 2007, s. 31-32).

Vztah emocí a motivace považují někteří psychologové za základní a rozhodující, „R. Leeper (1948) spatřuje mezi emocemi a motivací kontinuum a

zdůrazňuje, že emocionální procesy operují primárně jako motivy,“ podobně se vyjádřil i „D. C. McClelland (1953, 1953), podle něhož klíčovým aspektem motivace je afektivní vzrušení a motivy vyvstávají z anticipací afektivní změny, pozitivní emoce zakládají vznik apetencí, negativní vznik averzí“ (Nakonečný, 1998, s. 418).

Emoce mají vliv také na zapamatování, neboť jak píše Nakonečný, „emociogenní situace vyvolávají útlum pamětního vybavování toho, co se subjekt v takové situaci záměrně učil, ale samu emociogenní situaci si zapamatovává lépe než situaci neutrální.“ Výrazná je rovněž souvislost emocí a potřeb, zatímco vznik potřeby je ve spojení s vnitřním napětím (tenzí), její uspokojení je spojeno s uvolněním a oba tyto vnitřní stavy mají emocionální akcent (Nakonečný, 1998, s. 418).

Izard (dle Stuchlíkové, 2002) uvádí, že nejzáhadnější kvalitou lidských emocí je to, že mohou být spouštěny jak událostmi vnějšími, tak také událostmi vnitřními (pouze představovanými).

Stuchlíková (2002) píše o dvou hlavních proudech, které se v poslední době při popisu emocí odlišují. První hovoří o tzv. diskrétních emocích. Je založený na tom, že nejdříve se popisují tzv. primární (základní, vrozené) emoce a dále se popisují mechanismy, jimiž se z těchto emocí vytvářejí emoce sekundární nebo směsi emocí. Druhý proud popisuje emocionální jevy pomocí určitých dimenzí. Nejznámější jsou dvojdimenzionální modely, v nichž se jako hlavní dimenze objevují valence (tj. zážitková hodnota – příjemné, nepříjemné) a intenzita.

Emoce řadíme do širší skupiny tzv. afektivních jevů, mezi které patří také nálady či emoční epizody. Emoce, nálady a emoční epizody shrnujeme pod pojem afekt, proto je důležité tyto členy od sebe odlišit.

„Nálady jsou chápány jako trvalejší, méně intenzivní afektivní stavy.“ Zároveň u nich chybí vazba na určitý objekt, jsou nezáměrné. Vznikají na základě určité emoční události či mohou být důsledkem nějaké konkrétní emoce, ze které nálada vznikne. Nálady jsou tedy určitými způsoby hodnocení, způsoby vnímání světa.

Emoční epizody jsou ve vztahu k emocím „rozsáhlejší, a to jak z časového, tak i z prostorového hlediska. Jsou označovány jako vzorce nebo scénáře nebo adaptační interakce a zahrnují všechny protagonisty i všechny události v dané emoční scéně.“

Emoce bývají chápány jako evolučně vzniklé mechanismy adaptace na určité problémy přežití. Afekt u nich funguje jako jeden z aspektů „pociťovaného zhodnocení události“. U emocí mohou být podle Frijdy (dle Stuchlíkové, 2002) rozlišeny „čtyři hlavní a jedna doplňková složka:

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

Doplňkovou složkou je emoční význam“ (Stuchlíková, 2002, s. 14-25).

Emoce tedy nejsou samoúčelné, neboť jsou spojeny s fyziologickými změnami směřujícími převážně k mobilizaci energie, tedy k přípravě na akci. Z toho plyne, že emoce jsou stavy vzrušení vystupující jako reakce na významné podněty a situace a vykazují se jako „účelná jednota prožívání a chování, zahrnující vedle citů a motorických doprovodných složek komponenty kognitivní a motivační. V emocích se integrují všechny dílčí psychické funkce a emoce jsou základnou této integrace projevující se dále v učení a chování. V tomto smyslu jsou emoce klíčovým psychickým fenoménem“ (Nakonečný, 2000, s. 28).

2.1.3. Funkce emocí

Emoce mají důležitou úlohu v psychické regulaci činnosti individua. Za jejich základní funkci bývá označováno hodnocení. Hodnotící funkce emocí se vyvinula v průběhu evoluce od původního kritéria biologické užitečnosti podnětu u člověka až k podnětům sociálním a individualizovala se.

Tuto základní funkci emocí zdůraznil zejména neurofyziolog P. K. Anochin (dle Nakonečného, 1998), který říká, že „lidé nereagují na čisté vjemy, ale na jejich emocionální akcenty, tj. na významy, které vnímání přináší.“ Podle něj „emoce odráží význam podnětu či situace pro život individua, a to jak v rovině biologické, ale i sociální (společenské).“ Emoce ovšem neodráží jen vnější, ale i vnitřní situaci individua, stav jeho organismu (Nakonečný, 1998, s. 423).

V rámci hodnotící funkce emocí hovoří Nakonečný (2000) ještě o „dílčích funkcích emocí,“ jimiž jsou:

- 1) „hodnocení, které je založeno na výběru informací ve vnímání, myšlení i v zapamatování a pamětním vybavování a na identifikaci významu informací pro život jedince, kdy kritériem tohoto hodnocení jsou trvalejší i aktuální motivy činnosti,

- 2) integrace, neboť emoce integrují další dílčí psychické funkce poznávací a motivační v jednotně fungující celek prožívání, kde se na základě této jednoty utvářejí významy podnětů a situací a s tím spojené motivace,
- 3) motivace, kdy z orientace v dané situaci vyplývá většinou nutnost k takovému jednání, aby daný stav byl aktuálně či v budoucnu transformován na stav žádoucí. Tyto skutečnosti vyjadřuje organizační funkce emocí, emoce totiž organizují vnitřní dynamiku psychiky v jednotně fungující celek a vnější projevy této organizace (osobnost a ego) pak v chování“ (Nakonečný, 2000, s. 30-31).

2.2. Emocionalita

Zatímco emoce jsou označovány za psychické procesy, „emocionalita je komplexní vlastnost osobnosti, tedy určitá relativně stálá charakteristika subjektu“ (Nakonečný, 1998, s. 419).

Emocionalita je v psychologickém slovníku definována jako „citový doprovod a součást prožívání člověka nebo jako relativně trvalá součást vztahů člověka k okolí i k sobě samému, projevující se fyziologickými změnami, mimikou aj.“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 138).

Emocionalita souvisí s osobností každého z nás, neboť duševní vývoj člověka je zabarvován jeho emocionalitou (náladovost, vyrovnanost, povrchnost atd.). Emociogenní situace určují život člověka, zahrnují totiž jak vztah subjektu k situaci či její hodnotu pro subjekt, tak i stres, který je pro život ohrožující a v podstatě je také emociogenní. Vývoj emocionality směřuje k citové zralosti, která bývá obecně chápána jako dovršení emocionálního vývoje znamenající odpoutání se od znaků dětské emocionality, především tedy integraci emocionálního a rozumového vývoje umožňujícího dokonalejší sebeovládání na základě zkušeností vedoucích k životnímu realismu.

P. Fraisse (podle Nakonečného, 2000) o emocionalitě hovoří jako o „citlivosti na situace, které vzbuzují emoce“ a uvádí, že „v podstatě může být slabá nebo silná, ale obvykle se hovoří o emocionalitě jen v souvislosti s charakterizováním osob, u kterých se emotivní reakce projevují silněji a častěji než u ostatních.“ V tomto případě jde však o užší vymezení emocionality (Nakonečný, 2000, s. 185).

2.3. Emoční inteligence

Emoční inteligence (EI) jako komplexní způsobilost řešit emocionální problémy je důležitou složkou emocionality. Nejčastěji se definuje jako schopnost vnímat, vyjadřovat, chápat a usměrňovat vlastní emoce i emoce druhých lidí.

O emoční inteligenci se v současné době hodně hovoří. Howard Gardner (dle Arrivé, 2004) začal před dvaceti lety pochybovat o tom, že inteligenční koeficient (IQ) může dostatečně změřit inteligenci člověka. Přišel s názorem, že neexistuje jen jedna forma inteligence, ale hned několik kategorií. V návaznosti na toto pojetí pak americký psycholog Peter Salovey (podle Arrivé, 2004) vytvořil definici emoční inteligence. Na první místo staví schopnost pochopit své emoce a ovládat je. Součástí emoční inteligence je pak také schopnost ovládat své vztahy s ostatními lidmi a vnímat emoce druhých.

S pojmem „emoční inteligence“ se tedy poprvé setkáváme u P. Saloveye a J. D. Mayera (1990). Jejich pojetí se blíží pojmu „sociální inteligence“ E. L. Thorndikea (1921).

Dnes velmi populární koncept emoční inteligence zpopularizoval D. Goleman (1995, 1997). Vymezení jejích základních znaků převzal právě od P. Saloveye a J. D. Mayera. Základní znaky emoční inteligence tedy jsou:

- 1) „znalost vlastních emocí,
- 2) zvládnání emocí,
- 3) schopnost sám sebe motivovat,
- 4) vnímavost k emocím jiných lidí“ (Nakonečný, 1998, s. 530).

Daniel Goleman (1997) vychází ve své knize Emoční inteligence z typologie inteligence H. Gardnera (1993), a na emoční inteligenci pohlíží jako na úspěšné zvládnání mezilidských vztahů, jejímž předpokladem je ovšem také úspěšné sebeovládání (v tomto smyslu koncept EI značně rozšířil a, bohužel, učinil poněkud všeobjímajícím).

Význam emoční inteligence tento autor spatřuje v propojení našeho charakteru, morálního instinktu a citu. Základní etické postoje v životě člověka pramení totiž právě z jeho emočních schopností a bez schopnosti ovládat své vlastní pohnutky v sobě nelze rozvinout vůli ani charakter (pozitivní povahové rysy). Schopnost empatie a sebeovládání však ještě nezaručují morální užívání emoční inteligence, to závisí také na

úrovni vývoje osobní morálky, respektive pozitivního sociálního citění. Za předpoklad toho označuje Goleman empatii a lítost (Goleman, 1997).

Podle Golemana (1997) jsou všechny emoce ve své podstatě popudy k jednání, a proto je pro naše interpersonální interakce nezbytné rozpoznávat úspěšně emoce své i emoce druhých. Na základě toho definuje dvě základní složky emoční inteligence – 1. složku percepční, jako schopnost rozpoznat správně své i cizí emoce, 2. složku konativní (behaviorální), tedy na základě rozpoznání emocí správně jednat.

Dle R. Schulze a R. D. Robertse „emoční inteligence představuje psychometrický rámec intuitivně přitažlivé myšlenky, že se lidé liší ve svých emočních dovednostech a že tyto rozdíly se odrážejí v jejich reálném životě“ (Schulz a Roberts, 2007, s. 128).

Emoční inteligence bývá definována různými badateli různě. Všechny modely však mají společné jádro, které tvoří intrapersonální komponenty (např. regulace nálad, zvládnání stresu) a interpersonální komponenty (např. vnímání emocí, sociální dovednosti). Někteří autoři charakterizují EI jako schopnost (zahrnující kognitivní zpracování emočních informací), jenž lze nejlépe měřit testy schopností (např. Mayer, Caruso & Salovey). Naopak alternativní přístup vychází z předpokladu, že EI představuje širokou konstelaci kognitivních a nekognitivních složek, které tvoří základ emocí a které jsou měřitelné sebepopisnými dotazníky.

3 Regulace emocí

V úvodní kapitole byly definovány základní pojmy týkající se emocí, nyní bude pojednáno o jednom ze stěžejních témat této práce, jímž je emoční regulace.

Regulace emocí či emoční regulace je interdisciplinární téma, kterému je věnována pozornost ve filozofii, sociologii, antropologii či ekonomii a i v samotné psychologii je na něj nahlíženo z mnoha různých perspektiv. S touto problematikou se setkáváme v psychologii biologické, kognitivní, vývojové, sociální, klinické či psychologii zdraví.

Zájem o studium emoční regulace a problematiku týkající se role emocí v našem každodenním životě je v posledních letech velký. Do popředí se dostala jako samostatný předmět výzkumu v 80. letech 20. století, předtím byla integrována především do výzkumu emocí a emocionálního vývoje.

Klíčový konstrukt v této oblasti, regulace emocí, se poprvé v literatuře objevil právě v osmdesátých letech 20. století, a to ve vývojových souvislostech. V současné době tato problematika nepřitahuje pozornost jen v oblasti vývojové psychologie, ale i ve výzkumu zkoumajícím vliv emocí na další psychické funkce. Výzkum emoční regulace zahrnuje několik zásadních témat. Kde, kdy a jak lze emoce regulovat můžeme zkoumat na základě posouzení funkční a evoluční funkce emocí, zatímco ujasněním vlivu emoční regulace na kognitivní funkce lze formulovat procesuální model emoční regulace umožňující posoudit konkrétní metody emoční regulace a zhodnotit jejich efekty.

3.1. Pojem emoční regulace

Různé kultury odpovídají odlišně na otázku, zda bychom měli řídit své emoce a věnovat jim pozornost, sdílají však názor, že potřebujeme jistou míru kontroly nad našimi emocemi.

Emoční regulace je považována za součást konceptu osobnosti, hraje hlavní úlohu v konstruktu temperamentu a je důležitým aspektem individuální organizace chování.

Definice emoční regulace se díky šíři této problematiky a metodické nejednotnosti výzkumných přístupů různí. Emoce a jejich regulace jsou zkoumány z mnoha hledisek.

„Emoční regulace se vztahuje k procesům, kterými jedinec ovlivňuje to, jaké emoce má, kdy je má a jak je prožívá a vyjadřuje.“ A protože jsou emoce komplexní procesy rozvíjející v průběhu času, „emoční regulace zahrnuje změny v emoční dynamice (Thompson, 1990) neboli v latenci, v čase, kdy se objevují, ve velikosti, v trvání a ve výsledné podobě reakcí v rovině behaviorální, v rovině prožívání nebo ve fyziologické rovině. Dále také zahrnuje změny v tom, jak jsou tyto složky reakce vzájemně propojeny, když se emoce rozvíjí“ (Stuchlíková, 2002, s. 175).

Stuchlíková (2002) v definici emoční regulace upozorňuje na těchto pět aspektů:

- 1) Lidé zvyšují, udržují nebo snižují intenzitu svých emočních stavů. Všechny tyto procesy znamenají emoční regulaci (nejde tedy o jednosměrný proces).
- 2) V emoční regulaci mohou být mezi konkrétními jednotlivými emocemi významné rozdíly, protože neurální okruhy podléhající jednotlivým emocím se nepřekrývají úplně.
- 3) Emoční regulace je především regulace uvnitř „já“. Některé přístupy k emoční regulaci však zahrnují i pokusy ovlivňovat emoce druhých lidí.
- 4) Typické příklady emoční regulace jsou vědomé (např. rozhodnutí změnit zneklidňující téma rozhovoru). Regulace emocí se ale může objevit bez vědomého zpracování, to se týká dobře zvládnutých zautomatizovaných rutinních postupů (např. zapálení si cigarety, jsme-li úzkostní). Jde o kontinuum procesů – od automatických procesů až po vědomé, které se liší stupněm uvědomování a úsilí.
- 5) Není možné stanovit nějaké apriorní předpoklady, které by určovaly, zda je emoční regulace dobrá, nebo špatná. „Kognitivní strategie, které utlumí negativní emoce, mohou být v jedné situaci dobré, v jiném případě mohou nevhodně utlumit empatickou reakci na bezpráví“ (Stuchlíková, 2002, s. 175-176).

Švancara (1984) říká, že „v sociálním kontextu jsou emoce nositeli informace. Emoce i city jsou regulovanými i regulujícími složkami psychických procesů bez ohledu na to, zda dojde k jednání. Na druhé straně však jsou tak těsně spjaty

s potřebami, které působí motivačně, že jejich vyčlenění je vždy abstrakcí“ (Švancara, 1984, s. 49). Dle tohoto autora probíhá v našem organismu celá řada samočinných regulačních procesů. Výrazné změny biologických konstant se obvykle odrážejí v našem prožívání jako negativní emocionální zážitky. Řada elementárních emocí tvoří součást psychofyzických regulačních procesů v souvislosti s počitky a vjemy (Švancara, 1984).

„Rohracher (dle Švancara, 1984) upozorňuje na okruh zážitků z oblasti emotivity, v nichž se uplatňuje princip regulace sloužící k udržení úrovně sebecitu a sebevědomí po frustraci. V takové situaci můžeme pozorovat charakteristické projevy chování, které přispívají k tomu, aby došlo k vyrovnání na relativně stálou úroveň sebezprožívání a sebevědomí. Tyto zážitky vznikají samočinně v rámci určité frustrační tolerance, jsou dané povahou předchozích zkušeností a určitého temperamentu, směřují k udržení dřívější úrovně sebecitu“ (Švancara, 1984, s. 49).

Šimek (1995) říká, že umět se správně rozhodnout, kterému emočnímu hnutí vyhovět a které potlačit, je nejen věcí talentu, ale i naučení se v průběhu výchovy. Nedaří-li se někomu při zvládání emočních tlaků, naskytují se mu dvě možnosti. Pokud má dostatečně silné psychické mechanismy, má možnost potlačovat všechny emoce. Potlačit všechna emoční hnutí lze jen v případě neustále a velmi silné sebekontroly. Na druhé straně může rezignovat a nechat emočním bouřím volný průchod. Pak ovšem nastává problém, co s emocemi, které nejsou žádoucí. Sklon reagovat oběma těmito způsoby je z velké míry vrozený. Další možností je pak nedovolit emoci vůbec vzniknout, kdy je popřena existence kritické situace nebo se nevidí její stránky provokující emoce. Jedná se o způsob typický pro hysterické osobnosti.

Dle Grosse (podle Stuchlíkové, 2002) „je nutno rozlišovat mezi regulací emocí a regulací emocemi, mezi regulací našich vlastních emocí a regulací emocí druhých lidí a mezi vědomými a nevědomými procesy emoční regulace“ (Stuchlíková, 2002, s. 174).

Emoční regulace se u každého z nás postupně vyvíjí a tento vývoj je spojen s následujícími trendy:

- 1) postup od převahy strategií vyžadujících účast pečující osoby (tzv. sociální strategie) k většímu spoléhání se na intraindividuální strategie,
- 2) postupné přidávání metalistických strategií k repertoáru konkrétních behaviorálních strategií,

- 3) schopnost modulovat rychlost aktivace, její vrcholnou hodnotu, čas potřebný k znovuobnovení rovnováhy apod., tedy schopnost regulovat časové a intenzitní rysy emoce.

Podle Stuchlíkové (2002) není zcela jasné, jak moc je emoční regulace závislá na specifických emočních prožitcích. Dovednosti potřebné pro regulaci emocí se liší dle emocí, jiné jsou potřeba u štěstí či hněvu či smutku či zklamání. Je dosud nezodpovězeno, v jaké míře jsou dovednosti regulace jedné emoce přenosné na postupy regulace druhé emoce. Rozsah pro emoční regulaci je tedy do jisté míry dispoziční a není zcela jasné, nakolik se tyto dovednosti utvářejí jako výsledek temperamentových predispozic (vzrušivost) a nakolik jako výsledek procesů socializace. Dovednosti emoční regulace se pravděpodobně rozvíjejí nerovnoměrně pro různé emoce a zároveň nelze předpokládat, že starší děti budou užívat více emoční regulace. Dle výzkumů dostávají chlapci a děvčata od raného věku odlišné informace o tom, jaké typy emoční exprese jsou u nich v sociálních interakcích přijatelné, nejde však ani tolik o záležitost „biologického“ pohlaví jako spíš o tzv. gender, tedy biopsychosociální roli příslušící danému pohlaví.

3.2. Cíle emoční regulace

Z evolučního hlediska jsou emoce pro nás velmi hodnotné, neboť koordinují naše reakce vzhledem k situacím. Emoční regulace zahrnuje jak snižování, tak zvyšování negativních či pozitivních emocí.

Lidé běžně užívají a ovládají techniky emoční regulace a jejich hlavním cílem je změnit negativní pocity a negativní výraz. Usilují tedy o ovlivnění emoce jako takové a zjištění, jak moc jejich regulace mění prožitkový stav, fyziologický stav a behaviorální komponentu daného emočního rozpoložení. Naším jediným cílem při prožívání negativní emoce není ale vypadat lépe, ale usilujeme i o to fungovat co nejlépe na kognitivní rovině. Lidé proto často regulují své emocionální stavy s ohledem na zachování kvality svého kognitivního fungování.

Emoční regulace hraje centrální roli nepochybně i při udržování duševního zdraví, neboť může buď podporovat, nebo narušovat naši schopnost pracovat, udržovat sociální vztahy a těšit se ze života.

4 Strategie emoční regulace

V návaznosti na kapitolu předchozí bude nyní podrobněji charakterizována emoční regulace, zmíněny různé přístupy k této problematice a pozornost bude zaměřena především na strategie emoční regulace.

Každý z nás techniky emoční regulace ovládá a v každodenním životě běžně užívá, ale výzkum takové emoční regulace je relativně nový a zabývá se většinou afektivními důsledky regulace emocí.

Podle Foxe (dle Stuchlíkové, 2002) jsou struktury ve frontálních lalocích umožňující emoční regulaci vyvinuty u malého dítěte zhruba v devíti měsících a podle Cummingse (dle Stuchlíkové, 2002) či Hartuse (dle Stuchlíkové, 2002) je u dětí do šesti let vytvořen velmi sofistikovaný repertoár strategií emoční regulace. Do dospělosti pak své projevy a pocity zvládáme plynule regulovat. Tyto automatické reakce jsou pak natolik přeucené, že probíhají bez jakéhokoli vlivu na naše kognitivní aktivity. Jiný pohled zastává Baumeister, který podotýká, že jakákoli forma seberegulace zmenšuje mentální zdroje. Carver a Scheier (dle Stuchlíkové, 2002) jsou autory modelu zdůrazňujícího zaměření pozornosti v průběhu seberegulace. Prokázali zhoršený výkon hlavně u úloh probíhajících ve stejném čase jako emoční regulace. Kapacita naší pozornosti je totiž omezená a snaha o změnu chování část této kapacity zaměstnává. Ellis a Ashbrook (dle Stuchlíkové, 2002) ukazují, že strategické sebemonitorování a ovlivňování vlastních myšlenek, pocitů či chování může snižovat pozornostní zdroje využitelné pro jiné úlohy.

Mnoho autorů je tedy přesvědčeno, že emoční regulace spotřebovává kognitivní zdroje a regulace emocí bývá obvykle menší ve chvíli kognitivní zátěže.

Opačné paradigma nabídli ve svém výzkumu Richards a Gross (dle Stuchlíkové, 2002), kteří sledovali kvalitu kognitivního fungování během situace vyžadující emoční regulaci. Ukazují na to, že snaha o průběžné potlačování emočních impulzů má kromě známých negativních důsledků jako jsou ty zdravotní či důsledky v oblasti adaptace a copingových strategií, ještě i důsledky další, a to paměťové problémy. Dle výzkumů spoléhání se na potlačování emocí a emočního výrazu u jedince zhoršuje zapamatování emočních událostí. To může v důsledku vést ke zvýšenému spoléhání se na kognitivní zkratky (např. fabulace, scénáře, zkreslené interpretace) v momentě, kdy si jedinec vytváří hodnocení sebe či druhých.

Stuchlíková píše, že „emoční regulace vyžadující průběžné sebemonitorování a sebekorekci po celou dobu rozvoje emoce (např. potlačení emočního projevu) pravděpodobně vyžaduje průběžnou investici kognitivních zdrojů.“ Jinak je tomu u „emoční regulace, která se objevuje velmi záhy v procesu rozvoje emoční reakce, jako je například přehodnocení, ta by neměla mít nějaké průběžné kontinuální požadavky na seberegulační úsilí a v tomto smyslu nebude později ovlivňovat kognitivní procesy“ (Stuchlíková, 2002, s. 182).

Lidé mění své rozpoložení častěji než regulací emocí užitím nesespecifických metod zaměřených na tzv. subjektivní pohodu (well-being). Jedná se o nejrůznější kombinované postupy zahrnující cvičení, jógu, relaxační techniky, dechová cvičení či změny stravovacích návyků. O stabilitě „přeladovacího“ efektu (jak dlouho emoční změna přetrvává) u těchto postupů bohužel nelze činit nějaké všeobecnější závěry, neboť je určována mnoha proměnnými.

4.1. Procesuální model emocí

Vzhledem k tomu, že existuje nekonečné množství způsobů emoční regulace, bylo nutné vytvořit určitý procesuální model emocí. Jedná se o model zaměřený na procesy, jimiž je emoce generována, rozlišující mezi dvěma strategiemi emoční regulace:

- 1) „je to **regulace zaměřená na spouštěcí předpoklady**, tedy regulace, která je zahájena na začátku nebo velmi záhy poté, co se proces rozvíjení emoce spustí“,
- 2) „jde o **regulaci zaměřenou na reakci**, která se objevuje na konci procesu rozvoje emoce, nebo tehdy, kdy už emoce sama spouští nějakou tendenci k reakci“ (Stuchlíková, 2002, s. 17).

Jsou však situace, kdy jsou emoce natolik silné, že se pokoušíme o regulaci více způsoby, z procesuálního hlediska tedy v různých momentech.

Proces rozvíjení emoce začíná dle procesuálního modelu hodnocením vnějších či vnitřních emočních podnětů, zhodnocení vzbudí koordinovanou sadu behaviorální, prožitkové a fyziologické odpovědi. Tendence k odpovědi pak mohou být modulovány a tato modulace jim dává finální podobu, kterou se emoce projevívá.

Dle Lazaruse či Scherera (oba podle Stuchlíkové, 2002) může regulace zaměřená na spouštěcí předpoklady v potencionálně ohrožující situaci znamenat výběr aspektu situace či její interpretaci způsobem, jímž bude docíleno snížení emoční závažnosti. Tento proces je nazýván přehodnocením (viz dále). Taková reakce může výrazně snížit subjektivní prožívání emoce, s tím související emoční expresivní chování a dokáže předejít ataku silné emoce. S tímto postupem se běžně setkáváme v každodenním životě (např. skrývání hněvu) a tato forma emoční regulace orientovaná na důsledky výrazně snižuje emočně expresivní chování.

4.2. Regulační strategie dle Parkinsona a Totterdella

Kontrola emocí jako proces může probíhat řadou různých způsobů. Jednou z možných klasifikací je již výše zmíněný přehled těchto způsobů z procesuálního hlediska.

Je nutno zmínit i přístup Parkinsona a Totterdella (dle Stuchlíkové, 2002), kteří pohlížejí na dílčí techniky regulace. Ti stanovili čtyřpolní schéma klasifikace strategií dle analýzy subjektivních výpovědí o tom, jaké postupy lidé užívají pro regulování svých emocí. Jejich klasifikační schéma má dvě základní osy: 1. rozdělení na kognitivní versus behaviorální strategie, 2. odvrácení se od události versus zaujetí událostí.

4.3. Kognitivní, fyziologická a behaviorální kontrola

Další přístup vychází z trojrozměrnosti emocí a zaměřuje se na regulaci jednotlivých aspektů emoce. Jedná se o schopnost použít pro emoční regulaci a kontrolu trojí cestu: kognitivní (prožitkovou), fyziologickou a behaviorální. Málokdy je užívána jedna technika izolovaně, obvykle jde v případě problému o snahu vypořádat se s ním všemi možnými technikami, které jsou k dispozici.

Podstatou **kognitivní kontroly emocí** je zaměření na kontrolování vlastních zážitků tak, že modifikujeme své myšlenky, přesvědčení, postoje a způsoby pohledu na problémy. Uklidníme-li sami sebe natolik, abychom mohli pokračovat v dalším efektivním jednání, nebo přeneseme-li pozornost k jiným alternativním činnostem nebo snažíme-li se smířit s nesmiřitelným, jedná se o kognitivní kontrolu našich emocí.

Přílišné spoléhání na tento přístup k emoční kontrole má však také svá úskalí, neboť lidé přeceňující příliš úsudek a logiku nejsou dostatečně citliví na emoční podněty ve svém životě a v důsledku nadměrného oceňování a zdůvodňování zapomínají, že jsou nezbytně emocionálními bytostmi vyjadřujícími své emoce řadou nejrůznějších způsobů.

Základem **fyziologické kontroly emocí** je zdokonalující se poznání vzájemných souvislostí mezi stavem psychickým a fyziologickým. V poslední době se v této souvislosti rozvíjely neuropsychologické přístupy vysvětlující, jak modulace fyziologického stavu ovlivňuje psychický stav člověka. Kromě psychofarmakologického ovlivňování emočních stavů (např. patologický smutek při depresi) a modulace subjektivního stavu užitím psychoaktivních látek (např. alkohol, marihuana) se do popředí dostává využití technik na pomezí behaviorální a fyziologické intervence. Jedná se o biofeedback a focusing, u nichž klíčovou roli hraje tzv. tělová paměť.

„**Biofeedback** neboli biologická zpětná vazba je metoda operativního podmiňování tělesné reakce ovlivňující fyziologický stav na základě velmi přesné zpětné vazby o fyziologických parametrech.“ Takovými parametry, které se mění s mírou aktivace a nepřímo informují o intenzitě emočního vzrušení, jsou kožní vodivost, svalové napětí, teplota povrchu těla, prokrvení periferních částí těla. Pokud fyziologické změny dosahují žádoucích změn, učící se osoba dostává „odměnu“, která zpevňuje žádoucí reakci těla vedoucí ke změně sledovaného parametru. Komplexnost tělesných stavů pak způsobí, že změna jednoho parametru postupně vede k modulaci celého fyziologického stavu a to následně vede k ovlivňování psychického stavu (Stuchlíková, 2002, s. 185).

„**Focusing** je metoda zaměřená na tělesné prožívání emočních stavů, (...),“ která se neorientuje na modulaci fyziologických stavů, ale reflektuje tělesné stavy běžně provázející naše prožívání, jimž obvykle buď nevěnujeme pozornost, nebo je potlačujeme (Stuchlíková, 2002, s. 186).

Slovo „focusing“ pochází z angličtiny a překládá se jako „zaměření, zakotvení“. Dle psychologického slovníku je tento pojem vykládán jako „přístup založený na cíleném sebeprožívání včetně prožívání vlastního těla, vedoucí k pozitivním změnám“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 169).

Tato metoda není technikou, ale spíše strategií, asociace tělesných pocitů nechává probíhat volně a nejde o regulaci ve smyslu záměrného ovlivňování. Ke změně

emočního stavu dochází klidnou reflexí tělesného stavu vedoucí většinou k asociaci dalších. Dlouhodobé praktikování této metody rozvíjí dovednost reflektovat a zpracovávat své pocity a pozitivně ovlivňuje emoční bilanci.

Behaviorální kontrola emocí je regulací vlastního emočního projevu, tedy přímo vnějšího chování. Na tomto principu stojí postupy behaviorální terapie zaměřující se na získání emocionální kontroly. Behaviorální terapie vycházejí z tradice teorie učení a podle zdůrazňovaného druhu učení je dělíme do dvou skupin: klasické podmiňování a operativní podmiňování. Klasické podmiňování je základem například systematické desenzibilizace (tj. snaha o přeučení staré reakce strachu novými relaxovanými reakcemi) nebo implozivní terapie, při níž jsou lidé během terapie od počátku vystavováni nejvíce obávanému stimulu. Naopak tzv. žetonová ekonomika zdůrazňuje operativní podmiňování. Principem je zpevňování žádoucího chování prostřednictvím nějakého „žetonu“, například červeného bodu. Ty poté mohou být nějakým způsobem odměněny.

Behaviorální teorie zdůrazňují vnější behaviorální změnu, nemohou však přímo ovlivňovat kognitivní stavy a fyziologické reakce.

4.4. Mechanismy emoční kontroly

Arrivé (2004) uvádí, že „potřeba kontroly a motivy, které ji podporují, vede ke spuštění psychických obranných mechanismů proti emocím.“ Takových mechanismů je mnoho a autor uvádí některé z nich.

Za nejčastější a nejradikálnější z těchto mechanismů považuje **popření** emocí, kdy se jedinec odtrhne od svých emocí, od své citové sféry a směřuje k racionálnímu a praktickému fungování. Většinou se tento mechanismus objevuje u lidí působících navenek úplně necitlivě, u nichž nikdy nevíme, co cítí. Popření je definováno jako „vědomé a záměrné odmítnutí určitého projevu, pokud je nevědomé, můžeme mluvit o vytěsnění.“

Inhibice je dalším mechanismem, ten se podobá popření, jde zde však o potlačení projevů emocí. Je to „ovládání citových projevů a bránění jejich manifestací“, kdy jedinec emoce sice prožívá, ale obává se, aby ho nezaplavily, a brání se tím, že brzdí jejich vnější projevy.

Vyhýbání nebo **únik** je způsob obrany, kdy se člověk odvrací od svých emocí a situacím, které by je mohly vyvolat, se záměrně vyhýbá.

Odvádění pozornosti je forma úniku spočívající v odvádění pozornosti od určitých emocí a to jak své, tak i druhých lidí. Jedná se o mechanismus, který všichni běžně užíváme, opakuje-li se příliš často, může vést k problémům například v komunikaci.

Maskování spočívá ve skrývání a neutralizaci vnějších projevů emocí a je dalším způsobem obrany. Člověk většinou přijímá opačné výrazy než ty, které by měly provázet emoci a to za účelem docílit změny emoce.

Disociace jako obranný mechanismus je typický racionalizujícím, neosobním a zevšeobecnujícím projevem. Staví bariéru mezi vnitřní prožívání a vnější projev, který je pak neutralizován a zbaven citu.

Derivace je forma obrany provázena snahou vyvážit nebo oslabit emocionální reakci verbální či pohybovou aktivitou, kdy člověk např. hodně mluví, když pocítuje dojetí, hraje si s předměty nebo začne něco dělat. Takové aktivity umožňují napětí vyvolané emocí uvolnit a snížit jeho působení. Zvláštním typem derivace je **útok**, kdy si člověk napětí vyvolané emocí vybije na druhém člověku (Arrivé, 2004, s. 81-83).

4.5. Regulační procesy

Regulační procesy emoční regulace mohou být automatické nebo kontrolované, vědomé nebo nevědomé a mohou mít vliv v jednom nebo několika okamžicích v průběhu utváření emoce.

Gross (podle Stuchlíkové, 2002) uvádí dva hlavní regulační procesy – **přehodnocení** (reappraisal) a **potlačení** (suprese). Ty reprezentují dvě významné třídy regulace v procesu vytváření emoce – kognitivní změnu a modulaci odpovědi.

4.5.1. Přehodnocení

Přehodnocení je prostředkem regulace emocí spočívajícím v modifikaci způsobu hodnocení situace. Jedná se o strategii poměrně dobře známou a přirozeně užívanou, která hraje klíčovou roli v teoriích emocí a při redukci stresu. Přehodnocení může

emoční reakci snižovat, či naopak zvyšovat. Efektivní je především v komplexních situacích sociálního charakteru.

Z hlediska procesuálního probíhá v následujících krocích:

- 1) výběr situace spojený s přibližováním se či naopak vyhýbáním se určitým lidem a situacím, u nichž je předpokládán silný emoční vliv,
- 2) modifikace situace vzbuzující emoci a definování situace v osobním kontextu či zaměření pozornosti na neemocionální aspekty situace,
- 3) kognitivní změna související s hodnocením situace dle osobního významu,
- 4) modulace odpovědi, tedy vlastní reakce, nebo odpověď vztahující se k ovlivnění emočních tendencí v okamžiku, kdy už vznikly (např. potlačení).

4.5.2. Potlačení (suprese)

Druhým hlavním regulačním procesem je potlačení emočního expresivního chování, které může poté následně vést k poklesu pocitů s tímto chováním spojených. Potlačení není ale jednoduchým opakem zesilování pocitu, snižuje prožívání některých emocí (např. pýchy, pobavení), u jiných však tento důsledek nemá (např. znechucení, smutek).

Hartl a Hartlová (2000) definují potlačení v psychoanalytickém pojetí jako „obranný mechanismus vědomého, dobrovolného přesunu nepřijatelného chování, myšlenek, přání i impulzů z vědomí na jeho okraj.“ Tento pojem bývá také užíván jako synonymum pro vytěsnění (Hartl, Hartlová, 2000, s. 444).

Zatímco přehodnocení (reappraisal) ovlivňuje emoční prožívání a nemá žádný vliv na paměť, potlačení (suprese) emočního projevu paměť zhoršuje, nemá však žádný efekt na prožívání emoce.

4.5.3. Přemítání (ruminace)

Mezi procesy, jimiž můžeme usměrňovat své emoce, lze řadit i přemítání. „**Přemítání** je proces, při němž se vynakládá úsilí, je kontrolovaný a vědomý a zdá se

zacílen na redukci depresivních pocitů, i když jeho skutečný efekt je obvykle právě opačný“ (Stuchlíková, 2002, s. 195).

Dle Kuhla přemítání souvisí se zhoršenou seberegulací a je „sebeochraňující možností objevit nějaké skryté důvody, proč nejlepší možná, ale nerealizovaná akce být realizována nemohla“ (Stuchlíková, 2002, s. 195).

V psychologickém slovníku je ruminace definována jako „nadměrné uvažování, dumání, přemýšlení“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 517).

4.5.4. Vytěsnění (represe)

S regulací emocí je bezpochybně spojeno i vytěsnění neboli represe jako jeden ze způsobů, jak se lze s emocemi vypořádat.

Represe je popisována jako „proces umožňující vytěsnit ohrožující prožitky.“ Může vést až k disociaci, v případě, je-li vytěsněný prožitek velmi silný či je-li jich mnoho. Jedná se o obranný mechanismus, který je běžný v rámci tzv. normálního zvládnání zátěžových situací. Represe je realizována nevědomě, čímž se liší od suprese, která je zčásti vědomá.

Represe je v psychologickém slovníku popsána jako „neuvědomované odsunutí nepřijatelných, traumatizujících zážitků do nevědomí, čímž dochází k odstranění úzkosti a pudového napětí, vytěsněný zážitek však v nevědomí dále působí jako skrytý motiv a projevuje se chybnými výkony a neurotickými příznaky“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 683), zatímco suprese je definována jako „obránný mechanismus vědomého, dobrovolného přesunu nepřijatelného chování, myšlenek, přání i impulzů z vědomí na jeho okraj“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 444).

Krohne (podle Stuchlíkové, 2002) o tomto obranném mechanismu hovoří jako o „automatické pozornostní obraně proti nepříjemným, ohrožujícím podnětům“ (Stuchlíková, 2002, s. 196). Je autorem modelu vystavěného na předpokladu, že lidé se vzájemně liší v tom, jak při konfrontaci s nepříjemnou, ohrožující či zátěžovou situací reagují na nejistotu a vlastní fyziologickou aktivaci. Tento model staví do protikladu attention, tj. zvýšená citlivost, kdy dané situaci věnujeme maximální pozornost, versus avoidance, tj. vyhýbání se, tedy snahu dané situaci se vyhnout. Zatímco intolerance nejistoty směřuje k získání dalších informací, aby se situace stala jednoznačnou, a hovoříme zde o senzitivaci, intolerance vlastního (negativního) vzrušení je vede k jeho

redukcí cestou přehlížení nebo vyhýbání se informacím, tedy k represí (Stuchlíková, 2002, s. 196).

4.6. Sebekontrola a sebeřízení

„Sebekontrola je psychickým zúžením v zájmu realizace aktuálního záměru.“ Jedná se o „rigidní způsob řízení, který odráží vysokou míru negativního afektu, respektive jako malou regulaci.“ Sebekontrola „je spojena se silnou aktivací tzv. intencí paměti (paměťová reprezentace našich záměrů) a s oslabením přístupu k tzv. sebeprezentacím (našim globálním cílům, potřebám apod.)“ (Stuchlíková, 2002, s. 193).

Nakonečný (2000) píše, že vztah mezi sebekontrolou a emocemi lze chápat ve dvojitým smyslu:

- 1) „jako problém kontroly výrazu emocí či jejich projevu v chování vůbec (např. otázka tlumení výrazu vzteku a agresivního chování)“,
- 2) „jako problém podílu emocí na dynamice osobnosti vůbec“, související s významem konceptu „síla ega“, (v psychoanalytickém pojetí na principu reality založená kontrola pudových impulzů a jejich afektivních projevů, v širším pojetí kontrola emocionality celkově).

Oba tyto pohledy vedou k otázce, „jakým psychickým aparátem je kontrolován výraz emocí a jakým aparátem je kontrolována pudová intenzita, která s výrazem emocí často souvisí.“ Nakonečný uvádí, že „v kontrole projevů emocí v chování se uplatňuje hédonistický princip dosahování příjemného a vyhýbání se nepříjemnému. Emocionální kontrola v tomto smyslu zahrnuje nejen kognitivně založenou rozvahu, vyúsťující ve varovný pocit strachu z důsledků, ale může zahrnout i morální hledisko, jehož podstata je opět emocionální, neboť tkví v úrovni vývoje etického cítění. Podstatou emocionální kontroly je tak především sebeovládání, a to ve smyslu negativním (tj. útlum společensky dezaprobovaných způsobů emocionálního chování), které je založeno na jakési „emocionální kalkulaci s pocity příjemného a nepříjemného“ (Nakonečný, 2000, s. 182-183).

Sebekontrola je spojována s úspěchy v mnoha aspektech života, je důležitou a vlivnou funkcí lidského „já“ a má vliv na velký okruh vzorců chování.

„Seberegulace je jiná konfigurace vzájemné interakce systémů. Je spojena s pozitivním afektem (nebo se snížením negativního afektu). Souvisí s tzv. „extenzivní pamětí obsahující naše globální cíle, kognitivně emocionální mapy aktuálního stavu apod., která je aktivována a poskytuje vysoce integrované seberegulace (jak na tom právě teď jsem, co cítím, chci, potřebuji) a rozšířenou síť reprezentací přijatelných výsledků dané situace“ (Stuchlíková, 2002, s. 193-194).

Podle Ashbyho (dle Nakonečného, 2000) „seberegulace má smysl jen ve vztahu k cíli a jen v tomto vztahu může být pochopena, neboť „jestliže emoce rozhodují o cílech činnosti, která směřuje vždy k nějakému druhu uspokojení potřeb, lze podstatu seberegulace vysvětlovat a chápat především v termínech emocí a principů jejich dynamiky“ (Nakonečný, 2000, s. 38).

Míra seberegulace má vazbu k asociálnímu chování, ke kouření, k dodržování dietního režimu apod. Mnoho problémů jak jedince, tak společnosti souvisí s nedostatečnou seberegulací.

Sebekontrola a seberegulace jsou odrazem určité „architektury“ osobnosti. Liší se tím, že sebekontrola spočívá ve využití explicitních mentálních praktik, zatímco seberegulace vychází z nevědomých, implicitních procesů. Děti se učí při realizaci svého záměru věnovat pozornost podstatným informacím (kontrolovat svou pozornost), zaměřovat se na pozitivní motivy a pohnutky s realizací záměru spojené (kontrola motivace) a přeladit své emocionální rozpoložení tak, aby nebylo ohrožující při realizaci záměru (kontrola emocí), přičemž zpětnou vazbu o neúspěchu vnímají jako příležitost ke zlepšení postupu. Cesta k seberegulaci vede přes přeučení se těchto dovedností tak, že se stávají naší implicitní výbavou, což je podmíněno dostatečným zpevněním v průběhu učení. Tento proces je spojen s výchovným stylem oceňujícím spíše než výsledky činnosti úspěšné projevy kontroly pozornosti, emocí a motivace.

Julius Kuhl (podle Stuchlíkové, 2002) je autorem teorie PSI (Personality-systems interaction), jejíž součástí je teorie psychické regulace zachycující vzájemné vztahy motivace, emocí a kognice v jejich vztahu k řízení činnosti a jednání. Hovoří zde o pozitivních emocích zvyšujících pravděpodobnost určitého způsobu kognitivního zpracování a určitého způsobu seberegulace či lépe sebeaktualizace. Kuhl sebekontrolu označuje jako „vnitřní diktaturu“, kdy hlasy vnitřních subsystémů jako emoce, potřeby či hodnoty jsou nám nepřístupné, dokud náš záměr není realizován nebo jeho realizace není opuštěna. Důsledkem je, že nedokážeme citlivě reagovat na změny a naše cesta k cíli je pak těžkopádná. Oproti tomu seberegulaci nazývá „vnitřní demokracií“

umožňující nalézt v případě nemožnosti realizovat náš záměr flexibilní změny postupu či změnu aktuálního cíle. Dle Kuhla emoce ovlivňují celkové řízení psychické činnosti a regulace vlastních emocí tvoří součást modulace dalších dílčích procesů potřebných k tomu, aby naše sebeřízení bylo pružné, sebeaktualizující a vysoce adaptivní. Ne vždy se však taková pružná seberegulace daří.

Je otevřenou otázkou, nakolik by lidé měli ovládat a regulovat své emoce a nakolik jsou naše pocity skutečně ovladatelné. Svě sebeovládání vnímáme mnohdy jako efektivnější, než ve skutečnosti je. Řada problémů jedince či společnosti souvisí s nedostatečnou seberegulací. Lidé mají kapacitu pro seberegulaci omezenou, stejně jako je omezené množství síly nebo energie. Empirické studie prokázaly, že seberegulace spotřebovává určité zdroje. Vede tedy k vyčerpání, které je provázeno únavou a poklesem další seberegulace.

5 Coping

5.1. Definice copingu

Problematika emoční regulace se prolíná i s jinými koncepty, jimiž jsou např. v předchozí kapitole zmíněná seberegulace a sebeřízení nebo coping, jenž bude hlavním bodem této kapitoly.

Coping je pojem blízký emoční regulaci, odlišuje se od ní však svým primárním zaměřením na snížení negativní emoce prožívané v delší interakci organismu a prostředí (neboli v tzv. emoční epizodě).

Slovo *coping* vychází z anglického základu *to cope*, který je elektronickým slovníkem překládán jako: *zvládat* (4.p.), *poradit si s* (7.p.), *vyrovnat se s*, *zdotat* či *umět se vypořádat s* (PC Translator 2004). V českém jazyce se nejčastěji setkáváme s ekvivalentem „zvládání zátěže“, běžně se však v odborné literatuře užívá anglický originál.

Lze říci, že coping je v současné psychologii nejčastěji vnímán jako specifické vyjádření obecných sklonů k určitému typu chování a prožívání, které se aktualizuje v situacích nesoucích vysoké nároky na adaptaci.

Dále je možné definovat coping jako „behaviorální kontrolu nad prostředím během různých situací, které předchází nebo odstraňuje nepříjemné podmínky“ (Balaščíková, Blatná, 1998, s. 1) nebo dle Feldmana (podle Balaščíková, Blatný, 1998) jako „úsilí člověka kontrolovat, zmírnit nebo se naučit přivyknout si na ohrožení, které vede ke stresu“ (Balaščíková, Blatný, 1998, s. 1).

Höschl (podle Palíška, 2007) zmiňuje, že zvládání stresu a techniky vyrovnání se s náročnými situacemi, čili coping, patří k faktorům ovlivňujícím pozitivní duševní zdraví jedince.

Medved'ová (podle Palíška, 2007) vychází při definování copingu z klasického transakčního modelu Lazaruse a Folkmanové (1984), jenž zmíním dále, kdy zásadní rozdíl spatřuje v tom, zda je zvládání zaměřeno na problém či na stres, respektive na emoce.

Setkat se v literatuře s jednotnou definicí pojmu coping je nemožné. Univerzálně používaná definice doposud nebyla vytvořena, a tedy nebyla zatím ani přijata.

5.2. Koncepce copingu

Jednotliví autoři zabývající se problematikou zvládání zátěže vycházejí ve svých definicích z odlišných teoretických východisek a v průběhu 20. století se pojetí zvládání zátěže měnilo, přesto se však většina škol shoduje na výše zmíněných definicích copingu. Postupně vznikly tři generace škol, z nichž každá reprezentuje jeden za tří obecných teoretických přístupů ke copingu. Každá škola se zaměřila na určitý soubor proměnných, předpokládaných determinant copingového chování.

5.2.1. Psychodynamická koncepce

První škola vznikla na počátku 20. století, je spojena s psychoanalýzou a klade důraz na osobnostní dispozice jako hlavní predikátor chování. Tato škola ztotožňuje zvládání zátěže s ego-obrannými mechanismy, jež jsou pojímány jako jeden z definujících znaků osobnosti. Coping pak chápe dle Freuda (podle Balaščíkové, Blatného, 2003) jako nevědomý obranný mechanismus vyvolávaný vnitřními sexuálními a agresivními konflikty a sloužící k vyrovnávání se s negativními emocemi, přičemž možné působení i vnějších hrozeb bylo uznáno později.

5.2.2. Transakční přístup

Druhá škola, která vznikla v 60. letech 20. století a rozvinula se v dalších dvou desetiletích, je spojována s dílem R. Lazaruse a tento nový směr je označován jako transakční model. Tento model pojímá coping jako transakční proces mezi osobností a okolím, vyzdvihuje procesy na úkor osobnostních rysů a zdůrazňuje důležitost copingového chování a jeho kognitivních a situačních determinant, role osobnosti je téměř potlačena. Lazarus na základě svého stresového a copingového modelu definuje coping jako neustále se měnící kognitivní, behaviorální a emoční úsilí zvládnout jednotlivé vnější i vnitřní požadavky, jež jsou vnímány jako přesahující či překračující možnosti a prostředky člověka. Transakční model připouští existenci dvou širokých typů copingu, strategie zaměřené na emoce, které redukuje emocionální distres, a strategie zaměřené na problém, zaměřené na jednání se stresem samotným. Charakter obou těchto typů copingu je pak dán situací samotnou, tím, jak ji člověk vnímá –

appraisal (zhodnocení). Zhodnocení může být dvojího druhu – primární a sekundární. Primární zhodnocení je kognitivní proces, během něhož člověk hodnotí, co je v sázce v nastalé stresové situaci, sekundární zhodnocení přichází ve chvíli, kdy člověk hodnotí, jaké vlastní copingové zdroje a volby má k dispozici. Je-li pak situace ohodnocena jako změnitelná, ovlivnitelná, uplatňují se strategie zaměřené na problém, pokud je však zhodnocena jako nezměnitelná, neovlivnitelná, pak se uplatňují strategie zaměřené na emoce.

Dle Medvedové (podle Palíška, 2007) je principem zvládnutí zaměřeného na problém je vyvinutí vlastní aktivity a snaha konstruktivně řešit danou situaci, v opačném případě jde o úsilí vedoucí k zvládnutí, tedy regulaci vlastních emocí, které narůstají v závislosti na druhu stresujících činitelů, na aktivitě a intenzitě úsilí i na struktuře osobnosti jedince.

Ebata (dle Palíška, 2007) píše, že „zatímco zvládnutí zaměřené na problém je efektivnější v situacích, které jedinec považuje za kontrolovatelné, strategie zaměřené na emoce či strategie vyhýbání jsou účinnější, pokud se proces zvládnutí vymyká z kontroly“ (Palíšek, 2007, s. 149).

5.2.3. Interakční přístup

Třetí a poslední škola se objevila v 90. letech 20. století a zaměřuje se znovu na vztah mezi osobností a copingem, přesněji mezi osobností a situačně – kognitivními charakteristikami situace. Tento přístup nazýváme interakční, neboť považuje za důležité stejnou měrou jak faktory situační, tak i osobnostní a vyrovnání se s určitou situací je výsledkem nejen situace, ale i osobnostních rysů.

Výzkumy pak vedly ke zjištění, že osobnostní charakteristiky vedou k vysvětlení přibližně stejného procenta rozptylu chování v zátěži jako situační proměnné. V současné době jsou proto studovány obě třídy proměnných i jejich vzájemné ovlivňování a spolupůsobení na chování v zátěži.

5.3. Copingové strategie

Na základě konceptu copingových strategií S. Folkmanové a R. S. Lazaruse z roku 1980, kteří pohlíželi na coping ze dvou perspektiv a rozlišovali coping

orientovaný na problém a coping orientovaný na emoce, vytvořili D. L. Tobin, K. A. Holroyd, R. V. C. Reynolds a J. Wigal (dle Millové, Blatného, Kohoutka, 2008) hierarchický model copingových strategií (1984, 1989) obsahující tři úrovně: terciární, sekundární a primární.

Terciární úroveň je tvořena faktory příklonu (angažovanosti) a odklonu (neangažovanosti). Zatímco pro příklonové strategie je typické aktivní jednání a zvládnání stresového prostředí, u odklonových strategií se objevuje izolace či odklon od vztahu osoba – prostředí, kdy jedinec nesdílí své pocity s druhými lidmi a vyhýbá se jak myšlenkám na stresovou situaci, tak i chování, které by mohlo vést ke změně stresové situace.

Na sekundární úrovni se faktory příklonu a odklonu rozdělují na 4 podúrovně dle orientace na problém nebo na emoce.

Nejnižší primární úroveň zahrnuje 8 faktorů: řešení problému a kognitivní restrukturalizaci (příklonové strategie zaměřené na problém), vyjádření emocí a vyhledání sociální opory (příklonové strategie zaměřené na emoce), fantazijní únik a vyhýbání se problému (odklonové strategie zaměřené na problém) a sebeobviňování a sociální izolaci (odklonové strategie zaměřené na emoce).

Frydenbergová (dle Palíška, 2007) hovoří o dysfunkčních strategiích zvládnání zátěže, jenž jsou charakterizovány zpravidla neproduktivním, pasivním a rigidním jednáním a chováním. Mezi takové zvládnání zátěže bývají řazeny copingové strategie ignorace problému, rezignace, zbožných přání, sebeobviňování, spoléhání na vlastní síly, trápení se problémem nebo vztekání se. Dle Hampela a Petermana (2005) zahrnuje dysfunkční coping i strategie ruminace, sebeobviňování a rezignace. V pojetí Seifgge-Krenkeho (1995) strategie úniku jako převládající reakce na zátěžové situace obsahuje intrapsychické obrany jako vyhýbání se, popření, regrese či uzavření se do sebe. Dysfunkční jsou zmíněné strategie v případě, že jsou v copingovém chování převládajícími, tedy referovány ve většině zátěžových situací.

Komparaci vybraných produktivních a non-produktivních strategií předkládá tabulka 1.

Tabulka 1 – Produktivní a nonproduktivní strategie zvládnání zátěže (upraveno podle Frydenbergové, 2001)¹

DOTAZNÍK	PRODUKTIVNÍ coping	NON-PRODUKTIVNÍ coping
Scale coping Inventory for Adolescent Fannshave & Burnet (1991)	– pozitivní odvrácení pozornosti (např. myslet na dobré věci v mém životě) – obrácení se o radu k jiným	– vyhýbání se (např. útěk k drogám) – hněv a zlost (např. obviňování druhých)
Adolescent Coping Scale Frydenberg & Lewis (1993)	– soustředění se na řešení problému – soustředění se na pozitivní věci – hledání spirituální opory – docílení změny tvrdou prací – hledání sociální opory – hledání pomoci u blízkých přátel – hledání pomoci u blízké osoby – hledání pomoci u profesionálů	– ignorování problému – spoléhání na vlastní síly – zbožná přání – vyhledávání rozptýlení – fyzický odpočinek – zmírňování úzkosti alkoholem ap. – sebeobviňování – trápení se problémem
Life Events and Coping Inventory (LECI) Dise-Lewis (1998)	– redukce stresu – odolnost – hledání pomoci u druhých	– agrese – odvrácení pozornosti – „smíření se“ se stresem
Coping Response Inventory: Youth form Moos (1993)	– logická analýza – „nadšení“ z řešení problému – pozitivní přehodnocení – hledání opory	– rezignovaný souhlas – náhradní uspokojení – vybití emocí
Adolescent Coping orientation for Problem Situation (1987) Experiences (A-cope) Patterson & Mc Cubin (1987)	– důvěra ve vlastní schopnosti – hledání spirituální opory – hledání sociální opory – hledání pomoci u profesionálů – hledání pomoci u blízkých přátel – „zachycení se“ v náročných aktivitách	– vyhýbání se problému – rozptýlení – ventilace emocí – relaxace – šaškování
Coping across Situation Questionnaire Seiffge-Krenke (1993)	– sebeřízení – aktivní zvládnání	– únikové strategie
Kidcope scale Spirito et. al.(1998)	– řešení problému – hledání sociální opory	– rezignace – kognitivní restrukturalizace – sociální stažení – zbožná přání – odvrácení pozornosti – regulace emocí – obviňování druhých – sebekritika

Užívání copingových strategií bývá zjišťováno pomocí Inventáře copingových strategií (Coping Strategies Inventory, CSI, Tobin et. al., 1984, 1989).

¹ Palíšek, P. *Stresové situace a jejich zvládnání v období adolescence*. Psychiatrie, 2007, roč. 11, č. 3, s. 148-156.

6 Represivní copingový styl

Druhým stěžejním tématem této práce je represivní copingový styl, jehož definování a charakterizování je předmětem této kapitoly.

6.1. Represe

Represe neboli vytěsnění jako jeden z možných regulačních procesů byla definována již výše (kap. 3 – Regulační procesy). Jde o obranný mechanismus, který umožňuje vytěsnit ohrožující prožitky, jež jsou nevědomě odsunuty a tím dochází k vytěsnění úzkosti či nepříjemného prožitku.

V širším pojetí lze dle Hartla (2000) rovněž hovořit o represi jako o „pochodu, pomocí kterého se člověk zbavuje představ, odstraňuje je ze svého vědomí, nepouští si do vědomí vnitřní impulzy a myšlenky spojené s některými základními potřebami anebo představami trestů, vytěsněním se pak duševní hnutí nezbavuje síly a působnosti, prosazuje se však nepřímo, kdy dočasné zapomenutí dobře známé věci je běžným případem vytěsnění“ (Hartl, Hartlová, 2000, s. 683).

Je nezbytné zde rovněž zmínit nejznámější psychometrické vymezení represe založené na kombinaci dvou nezávislých sociálních konstruktů – sociální žádoucnosti a úzkostnosti. Weinberger, Schwartz a Davidson (dle Stuchlíkové, Mazehóové, 2005) zkombinovali vysoké a nízké hodnoty na obou škálách (Social Desirability Scale, SDS, Crowne a Maslow, 1960 a Manifest Anxiety Scale, MAS, Taylor, 1953) a na základě toho vznikly čtyři možné kombinace označované jako: **represoři** – nízká úzkost, vysoká snaha o zabránění sociálnímu odmítnutí neboli vysoká sociální žádoucnost, **slabě úzkostní** – nízká úzkost, nízká žádoucnost, **vysoce úzkostní** – vysoká úzkost, nízká žádoucnost, **defenzivně vysoce úzkostní** – vysoká úzkost, vysoká žádoucnost.

„Krohne a Rogner (dle Stuchlíkové, 2002) pojmenovali čtyři možné kombinace ve vztahu ke způsobu copingu jako způsob represivní (nízká úzkostnost, vysoká žádoucnost), nedefenzivní (nízká úzkostnost, nízká žádoucnost), neúspěšný (vysoká úzkostnost, vysoká žádoucnost) a senzitivní (vysoká úzkostnost, nízká žádoucnost)“ (Stuchlíková, 2002, s. 196).

6.2. Represivní copingový styl

Typický represor je charakteristický tím, že interpretuje stresující situaci (potencionální i náhodnou) jako jen z poloviny tak špatnou, než skutečně je, a to z důvodu vnímat sebe sama jako bytost neochvějnou a emocionálně stabilní. Myslí si sám o sobě, že nemůže být vyveden z klidu a nereaguje tělesně (vzrušením/aktivací), kognitivně (obavami) ani behaviorálně (vnějšími projevy), vnější pozorovatelé však u něj tělesné a behaviorální reakce zaznamenávají. Na základě toho se psychologové začali zabývat otázkou, zda represori „klamou“ sebe či „klamou“ především druhé ve snaze vyhnout se odmítnutí.

Podle Derakshanové a Eysencka (dle Stuchlíkové, 2002) nevědomě klamou sami sebe, dochází u nich totiž k oddělení reakce na emocionální podnět od prožitku emoce (tj. afektivně autonomní disociace).

Mnohé studie ukazují na souvislost represe negativních emocí s vysokým rizikem některých somatických zdravotních problémů, jimiž je např. hypertenze, rakovina, astma či kardiovaskulární nemoci. Ve většině případů je to vysvětlováno právě tím, že prožitková emocionální reakce na hrozbu či stres je u represorů oddělena od fyziologické reakce. Studie rovněž prokazují zvýšený autonomní tonus nebo zvýšenou autonomní reaktivitu typickou pro represivní copingový styl a represori tedy mají míru subjektivních zdravotních obtíží vyšší než ostatní. A právě ona afektivně autonomní disociace pocíťované somatické problémy způsobuje či zesiluje.

Afektivně autonomní disociace může být u represorů vysvětlována tím, že jsou celkově zaměřeni více na vnější klíče než na svůj vnitřní stav. Usilují totiž o dobrý dojem ze sebe sama i o dobrý dojem vzbuzovaný ve svém sociálním prostředí, což může být důsledek tendence monitorovat možná psychosociální ohrožení jejich sebehodnocení. Afektivní odpověď represorů na emoční podnět je tak spíše než odrazem jejich vnitřního stavu odrazem toho, co si myslí, že by měli cítit.

Studie Calva a Eysencka (dle Stuchlíkové, 2002) přinesla možné vysvětlení, proč a kdy dochází u represorů k disociaci autonomní reakce a prožitku emoce. Podle nich „represivní coping usnadňuje rané zachycení hrozby, ale potlačuje její pozdější zpracování.“ Chování represorů je tak charakteristické tím, že po raném zkruslení (zúžení) směrem k hrozbě následuje zjevné vyhýbání se hrozbě v dalším procesu zpracování. Potlačení hrozby je u represorů procesuálně závislé na její intenzitě. Pocíťovali střední míru hrozby v rané etapě zpracování, budou se snažit následující elaboraci

takového podnětu zkrátit, bude-li však hrozba velmi významná, budou v elaboraci ohrožujícího významu podnětu pokračovat (Stuchlíková, 2002, s. 197-198).

Dle Hocka, Krohneho a Kaisera (podle Stuchlíkové, 2002) „repressoři na počátku rozpoznají, je-li současně přítomna ohrožující a neohrožující implikace nějaké dvojznačné události.“ Pak následuje přesun od koncentrace pozornosti k vyhýbání se hrozbě, což vysvětluje určité pozornostní zkreslení represorů směrem k ohrožujícím klíčům. Vyhýbání se hrozbě v raných etapách tak odpovídá pozornostnímu zkreslení, zatímco pozdější vyhýbání se hrozbě působí zkreslení na úrovni paměti (Stuchlíková, 2002, s. 198).

Dle Newmana a Hedberga (podle Stuchlíkové, 2002) repressoři kódují nejednoznačné události méně negativně nebo více pozitivně než ostatní lidé. Tento interpretativní mechanismus je důvodem jejich malého pamatování si negativních událostí.

Na základě zkoumání Bodena a Baumeistra (podle Stuchlíkové, 2002) bylo zjištěno, že repressoři se vyrovnávají s expozicí vůči negativním podnětům potlačením negativní reprezentace a upřednostněním pozitivní reprezentace. Jejich vyhýbající styl zpracování informací zajišťuje, že si později vybaví méně negativních vzpomínek. „Architektura represe tedy sestává z méně komplexních a méně propojených asociativních sítí pro negativní emocionální vzpomínky“ (Stuchlíková, 2002, s. 198).

„Represivní copingový styl bývá charakterizován jako neuvědomované popírání prožívané úzkosti. Je spojován se zkreslením sebeobrazu v duchu malé náchylnosti k negativním emocím, zejména úzkosti“ (Stuchlíková, 2003).

„Represivní zvládací styl je spojen s vyhýbající se strategií zvládnání, kdy ústředním (neuvědomovaným) cílem je ochrana já před hrozbou negativního hodnocení. Represoři tedy mají zkreslené vnímání negativních signálů, v důsledku toho mají omezený přístup k vlastnímu prožívání a sebepojetí“ (Stuchlíková, Mazehóová, 2005, s. 360).

6.3. Charakteristika represivního copingového stylu

Problematika regulace emocí a stejně tak i represivního copingu se stala aktuální teprve v několika posledních letech. Na základě několika studií z posledních let a

poznatků, ke kterým se díky nim dospělo, zde bude represivní copingový styl blíže charakterizován.

Represivní copingový styl je spojen nejen s určitými copingovými strategiemi, ale i interpersonálními vlivy a lidskými charakteristikami. Mnohé studie potvrzují jedinečnost represorů vzhledem k ostatním skupinám.

V roce 1999 byla provedena studie A. Furnhama a J. Traynara zkoumající vztah mezi represivním copingem definovaným Weinbergerem (1999), pro nějž je typické nízké skóre úzkosti a vysoké skóre defenzivity (či sociální žádoucnosti), a jednotlivými rozdíly v rámci různého měření souvisejícího s copingovými styly. V úvodu autoři srovnali a zhodnotili 29 studií pohlížejících na různé kognitivní, behaviorální a individuální faktory spojené s represivním copingem.

Represoři hodnotí sami sebe jako schopné vyrovnat se úspěšně se stresem, což dokazuje fakt, že užívají pozitivní zdravý coping, zatímco negativnímu způsobu copingu se vyhýbají. Vysokého hodnocení copingových strategií dosahují u aktivního copingu, plánování či pozitivního přehodnocení, nízkého naopak u odvrácení se k alkoholu či drogám, popření, manipulace či pasivity. Represoři se chtějí vyhýbat negativním afektům a ví, co je zdravý coping, což je spojeno s jejich schopností vyhýbat se nadměrné zátěži efektivně. Skórovali totiž vysoko u faktoru měřícího pozitivní, aktivní a efektivní coping, zatímco nízko u faktoru hodnotícího negativní, pasivní a problémový copingový styl. Mohlo by se tedy zdát, že represoři prezentují sami sebe jako schopné vyrovnat se efektivně se stresem, což dokazuje jejich odmítnutí nezdravých copingových strategií. Tyto poznatky se shodují s Myersem a Brewinem (1996) a Myersem a Veteřem (1996). Rovněž nezbytně potřebují být sociálně žádoucí, nepřipouštějí si žádný strach či úzkost, proto lze tvrdit, že v dotaznících odpovídají způsobem potřebným pro sociálně uznalé chování, a výsledky studií potvrzují, že prezentují sami sebe lepším způsobem, než jak je vnímá okolí. Dále bylo zjištěno, že represoři dosáhli nízkého skóre sebekontroly (oproti předpokladům), což se podobá Bemově (dle Furnhama, Traynara, 1999) myšlence, že sebekontrola je vázána na možnosti sociálního uznání a pokud situace neposkytuje tyto možnosti, nemusí být sebekontrola aktivována.

Boden a Dale (2001) uvádějí, že represoři nejsou schopni natolik vyjadřovat své emoce jako jedinci s pružnou seberegulací, ti se však zas nedokáží v takové míře jako represoři emočně kontrolovat. To dokazuje, že represoři skutečně umí kontrolovat své

emoce před ostatními. Nelze je považovat za „emočně zakrnělé“, nejsou ve svém cítění zcela nevědomí světa, ale vědí, že podnět nese emoční význam, který mohou regulovat odpovídajícím chováním. V reakci na nepříjemné podněty vykazují pozitivnější náladu než ostatní a jejich obranný postoj slouží k odvrácení efektů přicházejících každodenních nepříjemných pocitů. Výzkumy naznačily, že represivní coping může být způsobem afektivní regulace. Už i u předchozích studií bylo zjištěno, že represori nejsou schopni vybavit si emočně spjaté události a jejich vybavování si často vypadá jako ztráta jisté hloubky cítění.

L. B. Myersová provedla v roce 1997 studii, v níž zjišťovala, zda jedinci s různými copingovými styly vykazují užívání různých strategií k potlačení negativních myšlenek. Zvláště se pak zaměřila na jedince, kterým je vlastní represivní copingový styl, tedy právě na represory. Bylo prokázáno, že tyto jedinci užívají často k potlačení negativních myšlenek strategie rozptýlení (odklon pozornosti) a vyvolávají tak dojem, že se jim účinně daří tyto myšlenky potlačovat a že rozptýlení by mohlo být efektivní metodou k potlačení emocí. Represori vykazovali vysokou úroveň strategie odklánění pozornosti (rozptýlení), nízkou úroveň strategie sebetrestání (která má zvýšit aktivaci a investici úsilí), nižší úroveň obav než vysoce úzkostní a srovnatelné úroveň přehodnocení a sociálních strategií s ostatními skupinami. Myersová tyto výsledky vysvětluje tím, že ačkoliv se represori snaží potlačit negativní emoce, neberou odklánění pozornosti (rozptýlení) jako negativní záležitost. Předchozí výzkumy navíc ukázaly, že mají tendence ukazovat sami sebe v určitých situacích v lepším světle, naopak v jiných situacích se zas ukazují méně příznivě. Proto by dle Myersové měly příští výzkumy zjistit, zda represori pouze tvrdí, že užívají strategie rozptýlení, či je skutečně užívají, jak tomu bylo v jejím výzkumu.

Rovněž se zjistilo, že represori si častěji vybírají strategie týkající se jich samotných než ty týkající se konkrétních situací, neboť mají větší zájem o sebekontrolu a snaží se distancovat od emocí vypadajících, že by mohly poškodit jejich vlastní sebepojetí. V situacích, jež ohrožují jejich sebepojetí, reagují vyhraněněji. Celkově tyto jedinci chápou každodenní nesnáze jako lépe ovlivnitelné a méně nepříjemné, což souvisí s jejich tendencí předem vyloučit špatné myšlenky a informace (vnitřní i vnější). Dále bylo objeveno, že represori posuzovali situace jako méně známé než třeba vysoce úzkostní, což by mohli vysvětlovat studie prokazující, že si nepamatují negativní zážitky tak dobře jako ostatní. Tento fakt vede ke spekulacím, že represori případně různé každodenní nesnáze znají méně než nerepresori, protože mají omezený přístup

k minimálním negativním zážitkům. Proto by dle autorů bylo zajímavé zaměřit další studie na vztah mezi pamětí a vírou v to, co si pamatují.

Mnoho významných poznatků týkajících se této problematiky shrnuli ve své studii Furnham a Traynar (1999), kteří vytvořili přehlednou tabulku zahrnující studie užívající Weinbergerovu (1979) metodu měření represe. Na základě tohoto přehledu lze tvrdit, že represori si vybavují méně emocionálních vzpomínek a vybavování si negativních slov jim trvá déle (Davis, 1987). Řetězec sdružující jejich negativní emocionální vzpomínky je rozpojitější a méně komplexní než u ostatních jedinců (Hansen, 1988) a bylo u nich prokázáno větší zasažení emocionálními slovy než u dalších skupin (Dawkins a Furnham, 1989).

Výzkumy také ukázaly, že tito jedinci odvracejí vizuální pozornost pryč od emocionálně ohrožujících slov, což u ostatních jedinců nebylo zaznamenáno (Fox, 1993). Celkově jim je přisuzována nízká úroveň průměrných denních nepříjemných pocitů a tato úroveň ještě klesá, pokud odkládají vybavování si těchto pocitů (Cutler, Larsen, Bunce, 1996). Dále se prokázalo, že ačkoliv jsou represori citliví ve své kognitivní pozornosti k pozitivním i negativním emocionálním událostem, nejsou úspěšní v zakódování všech negativních informací (Mendolia, Moore, Tester, 1996). Ve studii zabývající se autobiografickými vzpomínkami represorů bylo dospěno k tomu, že jejich popis dětství byl charakterizován otcovskou antipatií a nezájmem, je tedy málo pravděpodobné, že by měli uzavřený vztah se svým otcem (Myers, Brewin, 1994). Represori dosahují nízkého skóre u sebeposuzovaného neurotismu, negativních emocí, negativního denního snění a negativního sebeposuzování, naopak vysoce skórují u pozitivních emocí a pozitivního sebeposuzování (Kreitler, 1990). Co se týče komparativního porovnání represorů s hodnocením jiných, je pro ně příznačný větší optimismus a vyjadřují, že jsou méně zkušení vzhledem k negativním událostem než ostatní, což svědčí o jejich klamných předsudcích (Myers, Brewin, 1996). Dle výsledků Egloff a Hocka (1997) může být represe určena jako upřednostňování bdělosti (vigilance vůči potencialem hrozbě) oproti úzkosti a vědomého vyhybání se oproti obraně.

Některé studie se zaměřily rovněž na zdravotní stav represorů. Kneier a Temoshok (dle Furnhama, Traynara, 1999) zjistili, že je u nich pravděpodobnější výskyt melanomu a méně pravděpodobné, že budou trpět koronárními chorobami. To naznačuje působení represe na imunitní funkce, a proto ovlivňuje průběh vývoje rakoviny. Mají nejhorší výsledky v léčbě rakoviny, represivní copingový styl má totiž

negativní vliv na fyziologickou odpověď na rakovinu (Jensen, 1987). Objevuje se u nich větší kardiovaskulární odpověď než u málo úzkostných jedinců, na druhou stranu ale nižší úroveň úzkosti (Jamner, Schwarz, 1986). Rovněž se prokázalo, že mají vyšší systolický krevní tlak v kontrastu s tím, že vykazují nižší úzkost (King, Taylor, Albright, Haskall, 1990). Výzkumy vodivosti kůže během elektrické stimulace zjistily, že represoři potřebují dvakrát silnější elektrické podněty než nerepresoři, aby vyvolali známky nepohodlí a bolesti. Ukazují tedy vysokou vodivost kůže, proto sice fyziologicky zažívají stres, ale nejsou s to jej reflektovat (Jamner, Tursky, Leigh, 1986).

7 Motivace, motivy a implicitní motivační sklony

Předmětem této závěrečné kapitoly uzavírající teoretickou část práce je definování základních pojmů týkajících se motivace, motivů a jejich klasifikace, s ohledem především na implicitní motivy, jež budou jedním z bodů výzkumného šetření v praktické části práce.

7.1. Pojem motivace

Slovo motivace je odvozeno z latinského výrazu *moveo = hýbati* a motivace je tedy hybatelem našeho chování a konání. Motivované chování je souhrnem mnoha pojmů, jako jsou emoce, vůle, potřeby, zaměření atd.

Tato problematika je velmi rozsáhlá a lze říci, že odborníci nejsou ve svých názorech zcela jednotní. Existuje řada teoretických přístupů k motivaci.

Položíme-li si otázku, zda je všechno naše chování motivované, psychologové se v tomto bodě zcela neshodují. Záleží na pojetí motivace, pokud ji nejednodušeji chápeme jako tendenci být aktivní výběrovým a organizovaným způsobem, pak nám to umožňuje rozdělit naše chování na motivované a nemotivované, kdy určité chování může být jednou motivované a podruhé nikoli.

Homola hovoří o motivaci lidského chování jako o „termínu, který odpovídá na otázky, čím bylo chování určitého jedince vyvoláno nebo proč se změnilo, proč bylo zaměřeno k dosažení toho či onoho cíle, proč se u toho či onoho člověka projeví právě ty či ony podněty, které jeho chování vyvolaly. Motivací rozumíme všechny individuální nebo skupině připisované pochody, které vysvětlují nebo činí srozumitelným jejich chování.“ Vztahuje se totiž jak k vnitřní aktivaci organismu, tak k jeho energizování i k regulaci jeho chování a jeho zaměřování určitým směrem (Homola, 1972, s. 11-12).

V psychologii osobnosti se dle Cloningera motivace tradičně zahrnuje pod dynamiku osobnosti, společně s adaptací na prostředí (coping), a jástvim jako integrací osobnostních subsystémů.

Motivace je odvozeným pojmem, hypotetickou konstrukcí, a proto ji nelze nijak přímo pozorovat.

V pojetí Rheinberga (podle Stuchlíkové, 2009) je považována za umělý koncept, protože není přímo a bezprostředně operacionalizovaná. Na motivaci jako interní proces

regulace chování je možné usuzovat nepřímou na základě toho, že daná osoba má cíl, o který usiluje, a vynakládá při tom úsilí.

Rovněž bývá často po vzoru Balcara (dle Stuchlíkové, 2009) vymežována jako vnitřní dynamický stav sestávající z emočních a kognitivních procesů a podněcující, směřující a udržující chování k určitému cíli. Vzhledem k tomu, že operacionalizace takového konceptu je značně problematická, věnuje se motivační psychologie rozpracování jednotlivých měřitelných konstruktů, jimiž jsou například samotné motivy.

7.2. Motivvy

Studium motivačních stavů je spojeno s předpokladem existence krátkodobých vnitřních stavů (většinou cyklické povahy), jež jsou spojeny s narušením rovnováhy homeostatické, či rovnováhy v širším poli sociobiologických sil – s motivy.

Motiv je pak chápán jako predeterminovaná síla, kterou lze „vzbudit“ aktualizací fyziologických či psychogenních potřeb nebo pobídkovou silou situace. Aktuální motivační stav je výslednicí skládání motivačních sil. Pojetí motivu jako ohraničené, ale zároveň velmi všeobecné třídy připravenosti k jednání se ustálilo v 90. letech.

Motivy jsou tedy základními články motivačních procesů a vymezují se jako „relativně přetrvávající determinanty chování“ (Švancara, 1984, s. 108).

„Motiv označuje určitého vnitřního činitele, který vzbuzuje a řídí – nebo řídí – chování. Je možné ho tedy definovat jako „označení určitých vnitřních podmínek, které vzbuzují a udržují aktivitu člověka, a které určují, že se chová určitým způsobem.“ Výraz daného motivu kolísá od jedince k jedinci, znamená to, že stejné motivy se mohou vyjadřovat odlišným chováním, nebo podobné chování může být výsledkem působení různých motivů. Chování osobnosti v daném čase vyplývá z mnoha současně se vyskytujících motivů (Homola, 1972, s. 13).

Rubinštejn (dle Nakonečného, 1996) konstatuje, že „motivvy lidské činnosti jsou neobyčejně různorodé, neboť vyplývají z různých potřeb a zájmů, které se u člověka formují ve společenském životě“ (Nakonečný, 1996, s. 141-142).

Podle Heckhausena (dle Stuchlíkové, 2009) je motiv hodnotící dispozice – tj. hodnota, kterou osoba připisuje široké třídě cílů.

Motiv je obecné označení pro motivační proměnnou a za takovou proměnnou lze považovat potřeby, instinkty, pudy, cíle, postoje, hodnoty, zvyky, návyky, přání, touhy či žádosti.

Na klasifikaci motivů jako osobnostních dispozic je možné pohlížet z celé řady dílčích pohledů. Rozlišují se vnitřně a z vnějšku vzbuzené motivy, motivy cyklické a necyklické, primární a sekundární, implicitní a explicitní, vnitřní a vnější.

Lze se motivy zabývat také ve vztahu k jejich časovým vlastnostem (jejich trvalosti), k jejich vztahu k já, jako centru osobnosti, k jejich rozsahu i k jejich postavení v osobnosti a jejich vzniku (zda jsou závislé na jiných motivech, nebo jsou autonomní).

7.3. Implicitní motivy

Mezi implicitní motivy řadíme motivy, které jsou v nás biologicky ukotvené a působí zčásti nevědomě.

Ve snaze odlišit implicitní motivy od motivů explicitních začal o těchto motivech hovořit David McClelland. Implicitní motivy nejsou dostupné naší sebereflexi, na rozdíl od motivů explicitních, které umíme sami u sebe popsat a vážeme je na uvědomované preference ve volbě cílů. Utvářejí se na základě našich emočních zkušeností v raném dětství a nedokážeme je verbalizovat, zatímco ty explicitní jsou vázány na mentální reprezentace sebe sama a vznikají později na základě postupné reflexe vlastních preferencí (ovlivňovaných implicitními motivy). Implicitní motivy jsou vázány spíše k energetizaci, explicitní motivy spíše k zaměřování chování na adekvátní cíle.

McClelland (podle Stuchlíkové, 2009) tvrdí, že implicitní motivy nemohou být zachyceny vědomou sebereflexí v dotaznících, neboť jsou nevědomé. Rozpoznávají se prostřednictvím imaginativního myšlení, jež se projevuje v projektivním testu. Tento autor navázal na Murrayho a jeho pojetí sekundárních potřeb, jež vytvořil významnou taxonomii potřeb a motivačních témat. Murray chápe lidskou motivaci jako interakci potřeb a tlaků, kdy potřeby nám říkají, proč dotyčná osoba dělá to, co dělá, její osobnostní rysy nám říkají, jak to dělá, a tlaky určují, jak bude chování probíhat za dané situace. Dále popsal 20 základních psychogenních potřeb významně ovlivňujících naše chování a u tlaků rozlišil tzv. alfa úroveň, tedy rovinu reálně existujících podmínek, a

beta úroveň, která je subjektivní interpretací těchto podmínek. Murray (dle Stuchlíkové, 2009) je autorem nejznámější metody užívané ke zjištění nejvýznamnějších motivačních témat dané osobnosti – Tématického apercepčního testu (TAT). Jedná se o projektivní metodu, kdy jsou zkoumané osobě předkládány nejednoznačné obrázky, k nimž má dotyčná osoba vytvořit příběh. Vzhledem k tomu, že jde o apercepci, nejedná se o to, co osoba v daném obrázku vidí (percipuje), nýbrž o imaginativní interpretaci viděného, což autor označil jako apercepci. Rovněž byla navržena i interpretace a analýza TAT příběhů, která byla pak dále rozpracována a upravována.

McClelland (dle Stuchlíkové, 2009) upozorňoval na to, že implicitní motivy nelze zachytit jinak než analýzou myšlenkových obsahů po vhodné stimulaci. I tak se další motivační psychologové snažili o vytvoření alternativních přístupů k měření těchto motivů. Ku příkladu Schmalz (dle Stuchlíkové, 2009) vytvořil semiprojektivní metodu, která zachovala obrázkový podnětový materiál, tvorba příběhu byla však nahrazena posouzením toho, nakolik tvrzení popisující různá motivační témata vystihují obrázek (MMG).

K implicitním motivům je řazen výkonový motiv, motiv afiliace, motiv intimity a motiv moci.

7.3.1. Výkonový motiv

Výkonový motiv je motivem, který energizuje osobnost k usilování o úspěch, kterého může být dosahováno v nějakém soupeření, dosažením něčeho jedinečného, překonáním osobních standardů nebo dlouhodobým vytrvalým postupem k hodnotnému cíli. Podle McClellanda a Atkinsona (dle Stuchlíkové, 2009) je tento motiv směsicí dvou protichůdných motivačních tendencí přiblížení se pozitivnímu a vyhýbání se negativnímu a tyto výkonově specifické tendence označili jako naději na úspěch a obavu z neúspěchu.

Jedinci s převahou potřeby vyhnoutí se neúspěchu volí jednoduché nebo extrémně obtížné úkoly, protože v případě lehkého úkolu je pravděpodobnost neúspěchu minimální, v případě obtížného úkolu neúspěch neukazuje na selhání. Tito jedinci mají velký strach ze selhání, proto zavrhnou středně těžké úkoly, u nichž by museli napnout síly a kde by se mohla ukázat jejich neschopnost.

Naopak jedinci s převahou potřeby úspěchu vyhledávají úkoly, jež nejsou ani příliš jednoduché, ani příliš obtížné. Vybírají si takové úkoly, které nepřevyšují jejich schopnosti, snaží se úkol zvládnout co nejlépe, mají lepší vytrvalost a dokážou zvládat překážky. Největší motivační sílu pro ně mají středně těžké úkoly.

V případě represorů je možné předpokládat, že se u nich projeví ve zvýšené míře motivační tendence označovaná jako obava z neúspěchu. Obecně je tak lze řadit mezi jedince, kteří mají velký strach ze selhání, a budou si nejspíš vybírat takové úkoly, u nichž je pravděpodobnost neúspěchu minimální.

7.3.2. Motiv afiliace

Afiliace či také potřeba pozitivních vztahů je jedním z mnoha faktorů ovlivňujících naše chování. Jedná se o potřebu kladných vztahů s přáteli i s partnery, lásky, přátelství.

Heyns, Veroff či Atkinson (dle Stuchlíkové, 2009) definují afiliační motivaci jako „zájem o ustanovení, udržování a obnovu pozitivního emočního stavu k jiné osobě či skupině osob.“ Jedná se o aktivní projevy usilování o společnou činnost či interakci a to především s lidmi, které neznáme nebo jen málo známe. Byrne (dle Stuchlíkové, 2009) píše, že „afiliační motiv se manifestuje v projevech chování různě, v závislosti na vzájemném poměru naděje na přijetí a obavy z odmítnutí.“ Převažující naděje na přijetí bývá spojena s větším rozsahem kontaktních aktivit (povídání s druhými, telefonování), s větším množstvím očního kontaktu, s preferencí sociálně atraktivních partnerů, naopak silná obava z odmítnutí je provázena vyhýbáním sociálním interakcím, rozpaky a nepreferování sociálně atraktivních partnerů. Jsou-li obě tendence silné, prožívá osoba sociální situace jako konfliktní a projevuje se v nich ostýchavě (stydlivě) (Stuchlíková, 2009, s. 11).

Dle toho, zda převažuje potřeba pozitivních vztahů, nebo obava z odmítnutí, lze tedy rozlišit tři skupiny lidí. První typ má vysokou úroveň potřeby pozitivních vztahů a nízkou úroveň obavy z odmítnutí. Patří sem lidé, kteří zcela bezkonfliktně nabízejí pozitivní vztahy svému okolí a očekávají, že budou stejně jako nabízeny i opětovány. Druhý typ má velice nízkou potřebu pozitivních vztahů, ale i nízkou obavu z odmítnutí, tento typ nemá tendenci vyhledávat vztahy a odmítnutím není nijak frustrován. Třetí typ

se pak vyznačuje vysokou potřebou pozitivních vztahů, ale zároveň vysokou úrovní obavy z odmítnutí, což se projevuje nervozitou v neznámém prostředí.

7.3.3. Motiv intimacy

Vzhledem k tomu, že aktivní afiliace nepopisuje důležitou součást sociálních interakcí, kterou je sdílení a stav sounáležitosti s blízkými lidmi, McAdams (dle Stuchlíkové, 2009) vytvořil skórovací systém pro motiv intimacy. Jedná se o motiv zdůrazňující bytí s druhými, kde hraje roli vzájemnost, otevřenost, harmonie, zájem o dobro druhého a zřeknutí se jakékoliv manipulace druhého.

Tento motiv je spojen s poněkud jiným obrazem behaviorální manifestace než motiv afiliační. Dle McAdamse je pro oba motivy v situacích skupinové aktivity typické vyhledávání větší fyzické blízkosti a častější smích, lidé se silným motivem intimacy také používají častěji „my“ nežli „já“ při reflexi skupinové činnosti. Rovněž je pro ně charakteristické, že si více všímají změn ve výrazu tváře a více od nich odvíjejí své hodnocení. Dále si lépe zapamatovávají materiál týkající se lidí než ten, který se týká věcí. Druhými lidmi jsou označováni jako přirození, upřímní, nedominantní a nesebestřední.

Na základě výzkumů analyzovali McAdams a Bryant (dle Stuchlíkové, 2009) vztahy motivu intimacy k životní zkušenosti. Prokázalo se, že silný motiv intimacy je u žen spojen s vyšší spokojeností a pocitem štěstí. U mužů se to neprojevilo v kategorii spokojenosti a štěstí, ale vykazovali méně trápení a menší nejistotu.

7.3.4. Motiv moci

Motiv moci je z těchto uváděných motivů nejkompexnější. Může zahrnovat řadu motivů realizovaných v situacích, kdy se snažíme cítit vlastní sílu nebo ovlivňovat druhé. Je označován také jako potřeba vlivu, nebo potřeba dominovat. Tento motiv spadá pod sociální potřeby.

Motiv moci je pravděpodobně naučený, nejspíš prostřednictvím raných zkušeností. Může být, podobně jako motivy předchozí, nevědomý či zčásti uvědomovaný, což závisí na hodnotách, obranách sebepojetí a kognitivních schématech

dané osoby. Jeho aktuální vyjádření je v konkrétní situaci výrazně ovlivněno sociokulturními a osobnostními vlivy.

Schmalt (dle Stuchlíkové, 2009) je v případě motivu moci toho názoru, „že se jedná o motivační tendenci, která je vzbuzena existující či anticipovanou nerovnováhou ve statusu či zdrojích mezi alespoň dvěma osobami a slibující prožitky kontroly nad druhými nebo hrozící prožitkem ztráty kontroly. Proto také hovoří o dvou výše zmíněných hlavních složkách jako o naději na získání moci a strachu ze ztráty moci“ (Stuchlíková, 2009, s. 13).

7.4. Vztah implicitní a explicitní motivace

Implicitní motivy jsou obecně vzato vědomí nedostupné, proto je pravděpodobné, že se vedle nich bude vytvářet systém sebereprezentací vlastních motivů. McClelland (dle Stuchlíkové, 2009) popsal dva druhy motivů – implicitní a sobě připisované – jejichž geneze i vliv na naše chování jsou odlišné. Někteří autoři při odlišování těchto dvou druhů motivů vycházejí z dimenze vnitřní a vnější a užívají termíny implicitní a explicitní motivy. Často jsou termíny explicitní a sobě připisované užívány zaměnitelné, každý z nich však odráží jiný pohled na tyto motivy.

Tyto dva relativně nezávislé systémy motivace mají jinou ontogenezi a jinak ovlivňují naše chování. Implicitní motivy se utvářejí v raném dětství na základě široce zobecněné emocionální zkušenosti, mají biologické kořeny, energizují spontánní impulzy k jednání, ale nezaměřují na cíl konkrétní akty chování, jsou vzbuzeny incentivy obsaženými v jednání samém, ne těmi, které jsou obsaženy v jeho výsledku. Tendence k jednání, jež jsou výsledkem fungování systému implicitních motivů, nepotřebují vědomou kontrolu.

Explicitní motivační systém, zahrnující sobě připisované motivy a osobní cíle, je mnohem více závislý na reprezentacích, vytvořených v průběhu vývoje verbálně-symbolických kognitivních struktur a umožňuje reprezentaci potřeb širší sociální skupiny. Emoce v tomto systému fungují jako zpětná vazba toho, jak se daří přibližovat se k cíli. Vědomá kontrola hraje v explicitním systému významnou roli

Z procesuálního hlediska jsou implicitní motivy spojeny s motivačními fázemi výběru cílů, zatímco explicitní motivy jsou spojeny spíše s tzv. volnými fázemi.

Soulad obou systémů je velmi důležitý. Brunstein (dle Stuchlíkové, 2009) uvádí, že kongruence mezi vlastními motivy a cíli je dosahováno postupně, a to cestou osobního vývoje a růstu.

Mnozí autoři (např. Kehr, 2004, Winter, 1996, Brunstein, Schultheiss, Maier, 1999) říkají, že nesoulad mezi implicitními motivy a osobními cíli směřuje ke zhoršené subjektivní pohodě, nižší životní spokojenosti, poklesu síly, vůle a k emocionální nepohodě.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

8 Výzkum

V předchozích kapitolách byly osvětleny základní pojmy týkající se emocí a jejich regulace. Dále byly popsány možné strategie emoční regulace, definován coping a charakterizován represivní copingový styl. Na závěr byla rovněž zařazena kapitola týkající se motivace a především implicitních motivačních sklonů.

Praktická část práce pak vychází z výše zmíněných poznatků a jejím základem je empirický výzkum.

První část zahrnuje šetření zaměřené na vyhledání menšího souboru represorů pomocí dvou dotazníků – STAI a MCSD.

Druhou část pak tvoří výzkumné šetření s těmito represory směřující ke zjištění jejich pohledu na regulaci vlastních emocí, jejich schopností vypořádat se s negativními emocemi a jejich implicitních motivačních sklonů.

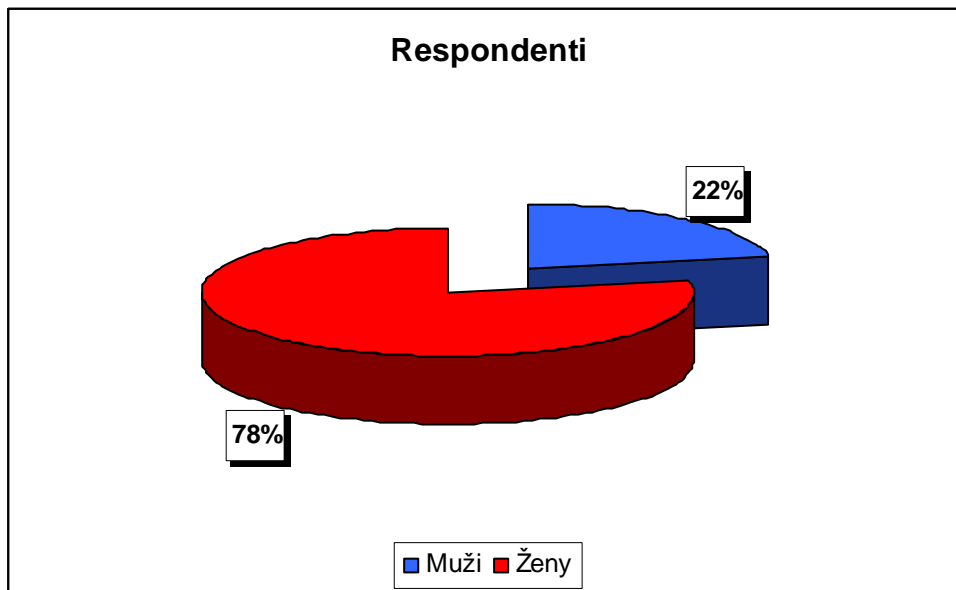
8.1. Cíl výzkumu

Cílem výzkumu bylo vyhledání menšího souboru represorů screeningovou metodou a následné výzkumné šetření s těmito represory, které mělo mapovat jejich subjektivní pohled na regulaci vlastních emocí a jejich implicitní motivační sklony, jež se projevují jako obecnější tendence k naději nebo obavám vztahujícím se na výkonový a sociální kontext a kontext moci.

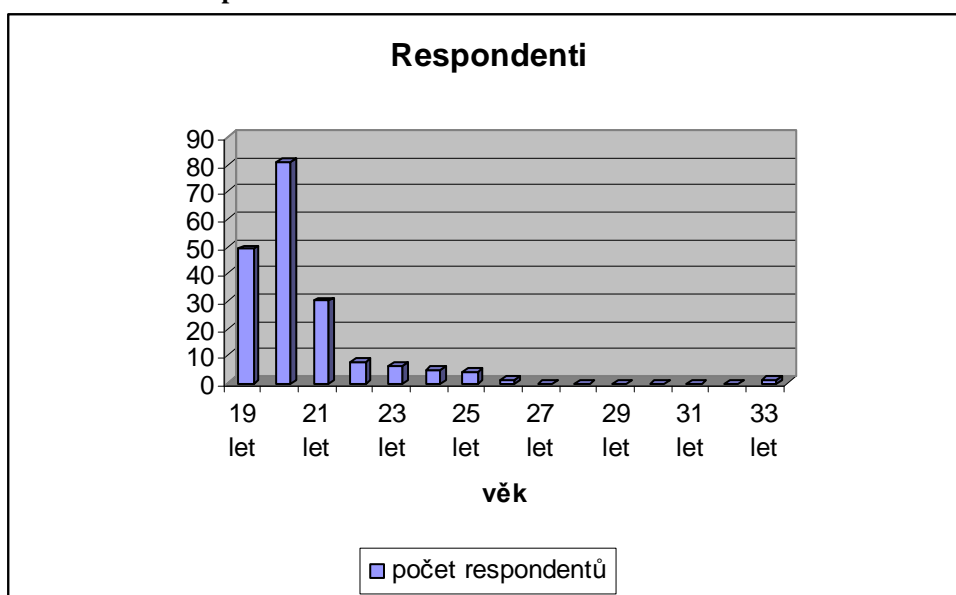
8.2. Výběrový soubor

Účastníky výzkumu bylo 210 vysokoškolských studentů studujících na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích. Vzhledem k tomu, že někteří studenti při vyplňování dotazníků nevedli všechny potřebné údaje, během vyhodnocování se zúžil počet na 205 účastníků. Jednalo se o studenty Pedagogické fakulty (53 mužů, 152 žen). Věkové rozpětí účastníků se pohybovalo v rozmezí od 19 do 33 let, průměrný věk byl 20,4 let (24 respondentů údaj o věku nevedlo).

Obrázek 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví



Obrázek 2 – Rozdělení respondentů dle věku



8.3. Výzkumné otázky

Na základě výzkumů, které doposud proběhly, a poznatků v nich zjištěných, jež byly popisovány v teoretické části práce, vyvstávají mnohé otázky týkající se represorů, jejich nakládání s vlastními emocemi či způsobu zvládnání situací spojených

s intenzivními emocemi. Tento výzkum si klade některé z těchto otázek a jeho cílem je pokusit se na ně odpovědět.

Prvotně je třeba se ptát, zda si represoři vůbec pamatují situace spjaté se silnými emocemi. Celkově lze předpokládat, že si zážitky spojené s prožitkem nějakých intenzivních emocí vybavují, kolik takových situací si vybavují, zda se jedná o kladné či záporné prožitky a které z nich převažují, je otázkou.

Zajímavé jistě bude i pohlédnout na to, jestli zvolený časový úsek, za kterým by se měli pokusit ohlédnout se a vybavit si některé emočně spjaté prožitky, má vliv na množství vybavených událostí.

Dále bude důležité zaměřit se na otázku, zda si represoři vybavují negativní zážitky, kolik takový zážitků si dokáží vybavit a jak moc detailně, zda je dokáží podrobněji popsat. Dle předchozích výzkumů lze totiž očekávat, že si jich nevybaví příliš a nerozvpomenou se na konkrétní detaily. Budou-li hovořit o svých pocitech, které tyto události provázely, je možné odhadovat, že se nepřiznají k příliš velké úzkosti či sklíčenosti, budou se snažit vypadat netečně a negativní situace budou popisovat jako zvladatelné. To souvisí s jejich celkovým úsilím být sociálně žádoucí a vzbuzovat dobrý dojem ve svém okolí i ve chvíli, kdy prožívají negativní emoce.

Celkově pak lze očekávat, že represoři budou sami sebe prezentovat jako schopné vypořádat se se stresem a za účinné metody, jak překonat negativní emoce, budou považovat různé formy rozptýlení, případně přehodnocení.

Součástí výzkumu bude také posouzení implicitních motivačních sklonů u vybraných represorů. Pozornost bude zaměřeno zvláště na motivy nazývané obava z neúspěchu, obava ze ztráty moci a obava z odmítnutí, kdy by mělo být zjištěno, zda represoři budou u těchto motivů skórovat nad průměrem a prokážou se tak u nich vyšší hodnoty těchto motivů strachu.

Je nutno zmínit, že práce není koncipována jako konfirmatorní výzkum zaměřený na verifikaci hypotéz. Je pojata spíše exploratorně, hlavní snahou je zjistit, jak represoři zacházejí se svými emocemi, především pak těmi negativními (blíže o cílech práce – viz podkapitola 8.1.).

8.4. Výzkumné metody

První část výzkumu zahrnovala vyhledání cílové skupiny represorů. Všem účastníkům byly zadány dva dotazníky – STAI a MCSD. Na základě těchto dotazníků byla u respondentů posouzena úroveň represivity.

STAI (Spielberger, C. D., Gorsuch, R., Luskene, R.; State Trait Anxiety Inventory, STAI, Consulting Psychologist Press, Inc., Palo Alto, USA) je dotazníkem užívaným ke zjištění úrovně úzkosti a úzkostlivosti.

Spielberger definuje úzkost jako stav a vlastnost osobnosti. V tomto svém modelu vychází z předpokladu, že existuje měřitelný rozdíl mezi dočasným stavem a stálou predispozicí. Konstatuje, že každá adekvátní teorie úzkosti musí rozlišovat mezi úzkostí jako přechodným stavem a relativně stálou osobnostní vlastností. Je nutné odlišení mezi stavy úzkosti, stimulujícími podmínkami, které evokují tyto stavy, a obranou sloužící k redukci úzkosti.

Poměrně široký rozsah fyziologických a behaviorálních projevů i vnitřních prožitků, jež jsou průvodními znaky úzkosti, se odrazil při konstrukci psychometrických metod, kterými je možné vyjádřit nejen současnou úroveň úzkosti, ale také tu minulou, případně budoucí. Přípravné práce na metodě STAI začaly již v roce 1964 seskupením 177 položek třech známých testů: škály anxiety IPAT Cattella Scheiera, Taylorovy škály MAS a škály anxiety Welsche. Po příslušném statistickém a psychometrickém zpracování vznikla redukovaná verze, jenž má dvě škály a zjišťuje, jak se jedinec cítí aktuálně, v daném čase, a jak se obvykle cítí.

Současná podoba dotazníku je tak tvořena dvěma dvaceti položkovými škálami, kdy škála STAI X-1 je určena k měření aktuálního stavu, tedy subjektivních, vědomých pocitů napětí, tenze a strachu měnících se jak v intenzitě, tak i v čase. Výsledkem je zjištění aktuálního stavu úzkosti. Základní kvality zjišťované formou X-1 zahrnují pocity tenze, nervozity, strachu a obav. Škála X-2 je určena k měření úzkostlivosti, tedy vlastnosti, respektive úzkostného sklonu. Tato škála je spojena s jistými všeobecnými charakteristikami, jimiž jsou: 1) individuální rozdíly v tendenci vnímat svět, 2) dispozice odpovídat specifickým a předvídatelným způsobem, 3) individuální rozdíly v projevech zvláštních emočních stavů, 4) pozitivní korelace mezi silou osobnostní vlastnosti a intenzitou korespondujícího emočního stavu.

Ke zjištění úrovně represivity účastníků byla užita právě škála X-2, skládající se z 20 výroků, které respondenti posuzovali na škále *1 – vůbec ne, 2 – trochu, 3 – značně, 4 – velmi*, kdy vyjadřovali míru souhlasu či nesouhlasu s předloženými výroky. Respondenti měli za úkol pozorně si jednotlivé výroky přečíst a u každého z nich zakroužkovat číslo, které nejlépe vystihuje jejich obvyklé pocity. U každého výroku tedy měli uvést, jak se obvykle cítí.

MCSD (Maslow-Crowne Social Desirability) je dotazníkem určeným k měření úrovně sociální přitažlivosti. Skládá se z 33 výroků, jež respondenti posuzují a označují jako pravdu či nepravdu.

Sociální žádoucnost je obvykle považována za tendenci jedinců ukazovat příznivé obrazy sami sebe během sociální interakce. Četná měření zaměřená na osvětlení sociálně žádoucího chování byla rozpracovávána od 2. světové války a jednou z nejužívanějších stupnic byla právě Crowne-Maslow Social Desirability. Bylo zjištěno, že stupnice pozitivně koreluje s příznivým sebehodnocením zahrnujícím štěstí, životní spokojenost a morálku. Tyto poznatky byly citovány jako důkaz toho, že lidé dosahující vysokého skóre MCSD mají sklon k nadměrnému referování sociálně přitažlivých informací o sobě, zatímco ty sociálně nepřitažlivé referují méně.

Toto měření obsahuje 33 pravdivých – nepravdivých položek obsahujících oboje, jak přijatelné, ale nepravděpodobné chování, tak i to domněle nepřijatelné, ale pravděpodobné (Johnson, Fendrich, 2002). Úkolem respondentů bylo posoudit každý výrok a rozhodnout, zda je pro ně pravdivý či není. Měli tedy co nejupřímněji uvést svůj vlastní názor na sebe.

Kombinací hodnot těchto dvou dotazníků byli respondenti rozděleni do 4 skupin označovaných jako: málo úzkostní, vysoce úzkostní, obranně úzkostní a represori. U skupiny represorů byly vymezeny ještě dvě hraniční skupiny, z nichž první měla nižší hodnoty sociální žádoucnosti (MCSD) než skupina základní a druhá vyšší hodnoty sociální žádoucnosti (MCSD) než skupina základní. Aby byla cílová skupina vymezena co nejpřesněji, bylo nutno u těchto respondentů po změně hodnoty MCSD upravit také hodnotu STAI. Právě s touto druhou skupinou, tedy s represory s extrémně vysokou hodnotou sociální žádoucnosti a nižším úzkostným sklonem, bylo provedeno další šetření.

Druhá část výzkumu byla tedy zaměřena na výše zmíněnou podskupinu represorů, která byla z původních 205 respondentů vydělena v první části výzkumu. Ke zjištění toho, jak represori nakládají se svými emocemi, byla užita metoda rozhovoru.

Rozhovor je nejvhodnější metodou ve chvíli, kdy se chceme dozvědět informace o názorech, postojích, přáních, záměrech nebo pokud se ptáme na informaci týkající se určité problematiky. „Rozhovor představuje zprostředkovaný a vysoce interaktivní proces získávání dat“ (Ferjenčík, 2000, s. 171). Jedná se o metodu probíhající „tvář v tvář“, kdy výzkumník ovlivňuje množství a charakter informací, jež mu respondent sdělí.

Základní strukturu rozhovoru s represory tvořily tyto otázky:

- 1) Chtěla bych Vás požádat, abyste se ohlédl/a za minulým rokem svého života a pokusil/a si vybavit nějaké významné situace, které jste zažil/a a které byly spojeny s prožitkem intenzivních emocí. Vybavíte si nějaké takové momenty? O jaké situace se jednalo?
- 2) Vzhledem k tomu, že rok je poměrně dlouhá doba a člověk jistě mnohé zapomene, pokusil/a byste se nyní podrobněji zamyslet nad minulým měsícem a zkusil/a se vybavit nějaké další momenty spojené a intenzivním emočním zážitkem, jež jste v nedávné době prožil/a?
- 3) Když byste měl/a posoudit, jak jste se v období minulého měsíce cítil/a a měl/a to ohodnotit na škále *1 – hrozně až 10 – výborně*, k jakému číslu byste se přiklonil/a?
- 4) Vybavujete si některé momenty či situace, kdy jste měl/a velký strach, byl/a hodně rozzloben/a nebo kdy jste měl/a obavu z toho, že jste selhal/a? Zkusil/a byste nějaké takové situace pojmenovat?
- 5) Dokázal/a byste některé takové situace podrobněji popsat? Vzpomínáte na ně? Uměl/a byste si vybavit tyto momenty detailně?
- 6) Jaké byly Vaše pocity? Jak jste takové události prožíval/a?
- 7) Jakým způsobem se snažíte takové události vyřešit? Jak se snažíte vypořádat se s takovými situacemi?
- 8) Jaké pocity u Vás obecně v takových situacích převažují? Jak tyto situace prožíváte? Myslíte si, že jste schopný/á takové situace řešit?

Rozhovory se uskutečnily v rámci předem domluveného setkání s jednotlivými respondenty. Samotnému setkání předcházela žádost o toto setkání, kdy jednotlivým represorům byl zaslán email, v němž byli formou krátkého dopisu požádáni, zda by se zúčastnili tohoto výzkumného šetření. V úvodu setkání jim bylo vysvětleno, na základě čeho byli vybráni a nastíněna základní problematika týkající se represorů a represivního copingu, rovněž byli ujištěni, že veškeré informace budou použity anonymně.

V rámci setkání byl represorům také na závěr zadán k vyplnění Implicitní asociální test (MMG), jenž měl posoudit jejich implicitní motivační sklony. Stěžejní bylo porovnat, nakolik se u represorů odlišují od průměru jednotlivé hodnoty motivů strachu (obava z neúspěchu, obava z odmítnutí a obava za ztráty moci).

MMG (Multi-Motive Grid Test) je metoda, která v sobě kombinuje určité aspekty Tématického apercepčního testu (TAT) s prvky klasických dotazníků. Testový materiál se skládá z obrázků znázorňujících nejednoznačné situace, kdy respondent vyjadřuje svůj souhlas či nesouhlas s několika tvrzeními vztahujícími se k situaci na obrázku. Je užíván k určení motivů s ohledem na výkon, kontrolu a sociální přijetí.

MMG byl vyvinut Schmaltem (Schmalt a Sokolowski, 2000), o překlad do češtiny se zasloužil Man a Stuchlíková v roce 2001. Jedná se o semiprojektivní metodu určenou k měření implicitní motivace. Dotazník je složen celkem ze čtrnácti² obrázků, které nejsou příliš detailní, aby nechaly prostor představivosti. Ty jsou doplněny souborem výpovědí, jejichž počet je různý, pohybuje se od 4 do 10 výpovědí. Jednotlivé obrázky jsou pak zaměřeny na evokaci typu motivace z hlediska úspěchu, výkonu a afiliace. Respondent má za úkol u každého z uvedených tvrzení označit ano – pokud souhlasí s tvrzením nebo ne – pokud si myslí, že tvrzení nepopisuje situaci. Účastníci výzkumu musí rozhodnout, zda každá výpověď patří k danému obrázku. MMG poskytuje 6 motivujících tendencí: naděje na úspěch (HS) a obava z neúspěchu (FF), naděje na získání moci (HP) a obava ze ztráty moci (FP), naděje na afilaci (HA) a obava z odmítnutí (FR) k přidružujícímu motivu.

Tvrzení:

- 1) dobrý pocit ze setkání s lidmi (HA),
- 2) naděje začlenit se, být ve styku s lidmi (HA),
- 3) obava z odmítnutí (FR),
- 4) obava z nezájmu druhých (FR),
- 5) důvěra v úspěšné zvládnutí úkolu (HS),
- 6) dobrý pocit z vlastní kompetentnosti (HS),
- 7) přemýšlení o nedostatku schopností (FF),
- 8) touha na chvíli odložit obtížný úkol (FF),
- 9) pokus ovlivnit druhé (HP),

² **Dotazník obsahuje tyto obrázky:** 1. šplhající na laně, 2. diskuse, 3. hádka, 4. bar, 5. hlášení, 6. vězení, 7. učni, 8. tanec, 9. psaní textu, 10. pláž, 11. badminton, 12. vedoucí/zaměstnanec, 13. pracovní přestávka, 14. skupinová práce.

- 10) naděje na získání dobré pozice (HP),
- 11) předvídání ztráty dosavadní pozice (FP),
- 12) obava z převahy druhých (FP).

8.5. Realizace výzkumu

Sběr dat byl uskutečněn ve školním roce 2008/2009 mezi studenty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích, konkrétně se jednalo o studenty Pedagogické fakulty. Dotazníky studenti vyplňovali na přednášce k předmětu Základy psychologie, nebyly anonymní, neboť zde kromě pohlaví a věku uváděli také své jméno a emailový kontakt, a to proto, aby mohli být následně vyzváni k další spolupráci na tomto výzkumu. Administrace dotazníků byla provedena skupinou studentů pod vedením prof. PaedDr. Ivy Stuchlíkové, CSc.

Následně byli vybraní studenti emailovou cestou vyzváni k setkání, na němž byl uskutečněn rozhovor. Místo setkání bylo určeno dle domluvy se studenty. Veškeré informace získané během rozhovoru pak byly užity anonymně.

Aby byla zachována anonymita dat, jsou studenti ve všech tabulkách, kde jsou sumarizovány výsledky jednotlivých dotazníků, uváděni pod číslem označovaným označeným jako „ID“.

8.6. Analýza dat

K vyhodnocení a zpracování dat, všem výpočtům a jejich převodu do podoby tabulek a grafů bylo užito osobního počítače PC se systémem Windows XP, konkrétně pak programu Microsoft Office 2003.

V případě dotazníků STAI a MCSD byly všechny odpovědi respondentů sumarizovány a zaznamenány do tabulek v programu Excel (příloha č. 2, příloha č. 4).

Dotazníková data úzkosti (STAI) byla vyhodnocena dle populačních norem. Výsledky STAI byly vypočítány dle následujícího vzorce: $X-2 = (5-D2)+E2+F2+G2+H2+(5-I2)+(5-J2)+K2+L2+(5-M2)+N2+O2+(5-P2)+Q2+R2+(5-S2)+T2+U2+(5-V2)+W2$. K vyhodnocení výsledků byly pak použity percentilové normy. Hraniční pásmo tvořila hodnota 50 percentilů, odpovídající u žen hodnotě $X-2 = 46$, u mužů hodnotě $X-2 = 42$.

Pro MCSD nebyly populační normy zatím vytvořeny, k vyhodnocení byla užitá data získaná z předchozích studií. Výsledky dotazníků byly vypočítány na základě vzorce: $MCSD = E3+F3+(1-G3)+H3+(1-I3)+(1-J3)+K3+L3+(1-M3)+(1-N3)+(1-O3)+(1-P3)+Q3+(1-R3)+(1-S3)+T3+U3+V3+(1-W3)+X3+Y3+(1-Z3)+(1-AA3)+AB3+AC3+AD3+AE3+(1-AF3)+AG3+(1-AH3)+AI3+(1-AJ3)+AK3$. Hraničním průměrem byla v tomto případě hodnota MCSD = 15,32 s odchylkou SD = 4,85. K těmto hodnotám bylo dospěno právě na základě předchozích studií.

Úzkostnost a sociální žádoucnost jsou užívány k rozdělení účastníků do čtyř skupin na základě úrovně jejich represivity. Užívá se rozdělení dle mediánu. Represoři, jenž jsou pro tento výzkum cílovou skupinou, jsou vymezeni nízkým skóre úzkostnosti a vysokým skóre sociální žádoucnosti. Další skupiny tvoří málo úzkostní, kteří jsou charakterističtí nízkým skóre úzkostnosti a nízkým skóre sociální žádoucnost, vysoce úzkostní s vysokým skóre pro úzkostnost a nízkým pro sociální přitažlivost a obranně úzkostní, jež mají vysoké skóre úzkostnosti i sociální přitažlivosti.

Pro ujasnění, jaké hodnoty jsou považovány za vysoké, respektive nízké, nutno zmínit, že mezi represory byli zařazeni jedinci, kteří měli výsledky STAI menší než 46 a MCSD větší než 15 (medián) v případě žen a STAI menší než 42 a MCSD větší než 15 v případě mužů.

Málo úzkostní měli výsledky STAI menší než 46 a MCSD menší než 15 u žen a STAI menší než 42 a MCSD menší než 15 u mužů.

Mezi vysoce úzkostné byli zařazeni jedinci s hodnotou STAI vyšší než 46 a MCSD nižší než 15 v případě žen a hodnotou STAI vyšší než 42 a MCSD nižší než 15 v případě mužů.

Poslední skupina obranně úzkostných byla definována na základě hodnot STAI vyšších než 46 a MCSD vyšších než 15 u žen a hodnot STAI vyšších než 42 a MCSD vyšších než 15 u mužů

Na základě toho, že u průměrné hodnoty dotazníku MCSD = 15,32 se vyskytuje také odchylka SD = 4,85, bylo možné u skupiny, která je pro tento výzkum cílová, tedy u represorů, vypočítat ještě další dvě hraniční pásma (to lze vypočítat i u dalších skupin, ty však nejsou pro tento výzkum stěžejní). V prvním případě byla odchylka odečtena, pak MCSD = 10,47. Do této skupiny spadali represoři, jež měli STAI menší než 46 a MCSD větší než 10,47 u žen a STAI menší než 42 a MCSD větší než 10,47 u mužů. V druhém případě byla odchylka přičtena, pak MCSD = 20,17. Zde mezi represory patřili jedinci mající STAI menší než 46 a MCSD větší než 20,17 u žen a STAI menší

než 42 a MCSD větší než 42 u mužů. Byla-li však upravována hodnota MCSD, bylo nutné změnit i hodnotu STAI, aby vymezení cílové skupiny bylo co nejpřesnější. Za cílovou byla považována právě ta skupina, u níž bylo MCSD zvýšeno o SD, proto bylo nutno snížit STAI. Hodnota STAI byla snížena z 50 na 20 percentilů, kdy 20 percentilů odpovídá hodnotě STAI = 41 u žen a STAI = 37 u mužů.

Tímto postupem byla z původních respondentů vydělena pro další postup stěžejní skupina represorů a dvě další hraniční skupiny, skupina represorů s nižší hodnotou MCSD a skupina represorů s vyšší hodnotou MCSD, vzniklé po odečtení, respektive přičtení SD k průměrné hodnotě MCSD. Cílovou pro další výzkumné šetření byla skupina represorů vyznačující se velmi vysokou hodnotou MCSD (MCSD vyšší než 20) a na druhé straně nižší hodnotou STAI (STAI menší nebo rovno hodnotě 41 u žen a menší nebo rovno hodnotě 37 u mužů).

V druhé části výzkumu byl proveden rozhovor s vymezenou cílovou skupinou represorů. Rozhovory byly zaznamenávány formou poznámek ke každé z probíraných otázek, bylo tak upuštěno od nahrávání jednotlivých respondentů, kteří byli takto ochotni více hovořit a prozradit více informací (záznam rozhovoru – příloha č. 8). Na základě získaných výsledků bylo posouzeno, nakolik se potvrdily výzkumné otázky a nakolik se odpovědi represorů shodují s předpoklady vycházejícími z dosavadních poznatků o represorech, jež byly popisovány v teoretické části práce.

Závěrem byl represorům zadán MMG test. Odpovědi represorů byly sumarizovány do tabulky v programu Excel (příloha č. 9). Hodnoty jednotlivých motivů byly pak získány po zaznamenání odpovědí respondentů do tabulky pro výpočet MMG, kde již byly přednastaveny jednotlivé vzorce vypočítávající motivy HS, FF, HP, FP, HA a FR. Pro srovnání výsledků byla užita data z předchozí studie (Stuchlíková, Klínger, v přípravě), kde bylo dospěno k hodnotám HS = 0,48 a SD = 0,18, FF = 0,51 a SD = 0,18, HP = 0,44 a SD = 0,20, FP = 0,50 a SD = 0,21, HA = 0,59 a SD = 0,15, FR = 0,39 a SD = 0,20.

Stěžejní pro tento výzkum bylo srovnání získaných hodnot jednotlivých motivů s výsledky předchozí studie, které mělo směřovat především ke zjištění toho, nakolik se od průměrných dat odlišují u represorů hodnoty FF, FP a FR.

8.7. Výsledky výzkumu a jejich interpretace

8.7.1. Dotazníky STAI a MCSD

Dotazník STAI byl použit ke zjištění úrovně úzkostlivosti u respondentů. Oficiální znění dotazníku a celkové výsledky odpovědí všech respondentů jsou zařazeny v příloze (přílohy č. 1, č. 2).

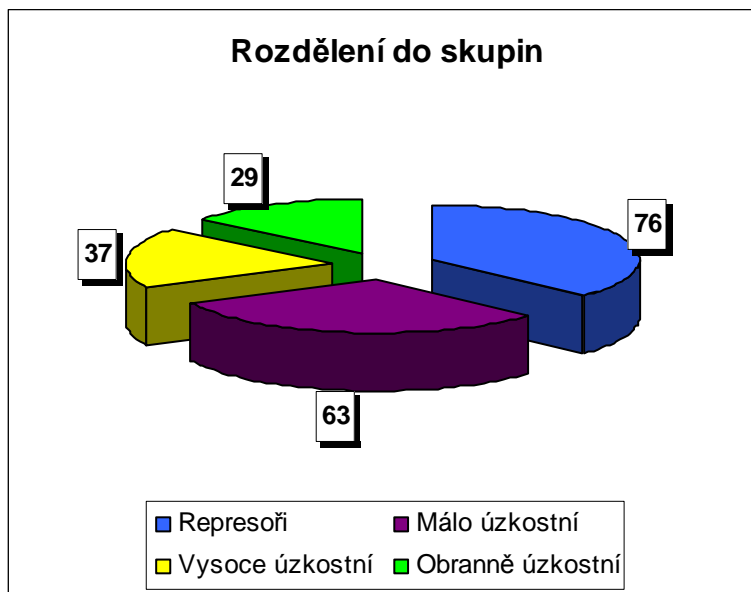
Dotazníkem MCSD byla měřena sociální přitažlivost respondentů. Plné znění dotazníku včetně celkových výsledků odpovědí všech respondentů jsou rovněž uvedeny v příloze (přílohy č. 3, č. 4).

Na základě výsledků těchto dvou dotazníků bylo dospěno k rozdělení celkového počtu respondentů do čtyř skupin dle dvou nezávislých sociálních konstruktů – úzkostlivosti a sociální žádoucnosti, jak znázorňuje tabulka 2 a obrázky 2 a 3.

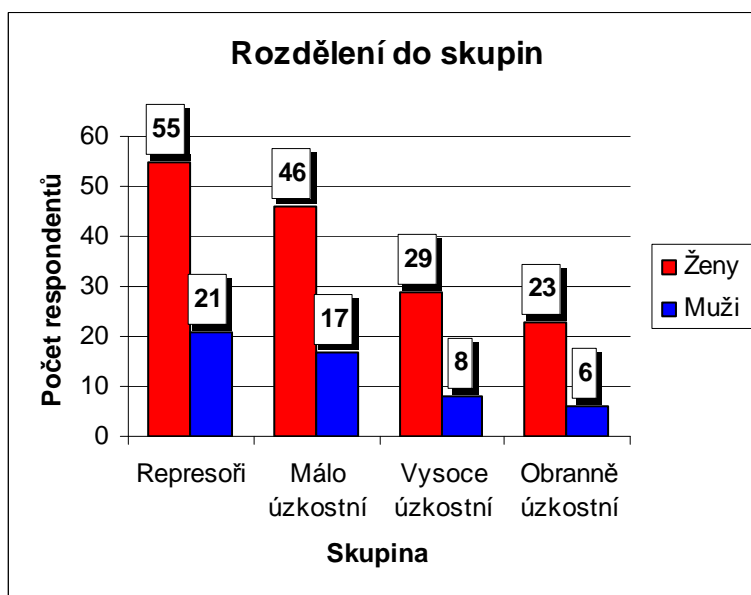
Tabulka 2 – Rozdělení respondentů dle výsledků STAI a MCSD

ROZDĚLENÍ DO SKUPIN			
	Celkem	Ženy	Muži
Represoři	76	55	21
Málo úzkostní	63	46	17
Vysoce úzkostní	37	29	8
Obranně úzkostní	29	23	6

Obrázek 3 – Rozdělení respondentů dle výsledků STAI a MCSD – muži a ženy dohromady



Obrázek 4 – Rozdělení respondentů dle výsledků STAI a MCSD – muži a ženy zvlášť



Z původních 205 respondentů jich tedy na základě výsledků STAI a MCSD bylo 77 zařazeno mezi represory (55 žen, 21 mužů), 63 mezi málo úzkostné (46 žen, 17 mužů), 37 mezi vysoce úzkostné (29 žen, 8 mužů) a 29 mezi obranně úzkostné (23 žen, 6 mužů).

Průměrné hodnoty STAI a MCSD u jednotlivých skupin uvádí tabulka 3.

Tabulka 3 – Průměrné výsledky STAI a MCSD u jednotlivých skupin

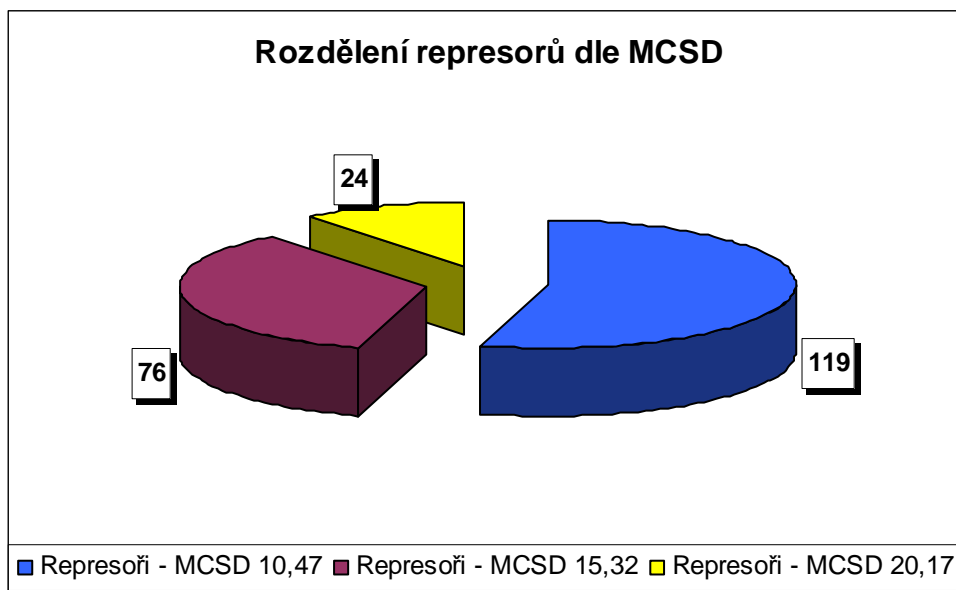
Stupnice	Celkový průměr	Represoři	Málo úzkostní	Vysoce úzkostní	Obranně úzkostní
MCSD	15,54	16,09	15,21	15,41	15,7
STAI	42,68	42,61	43,05	44,38	44,1

Nejpočetnější skupinou se tedy stala skupina represorů, což je velmi zajímavý výsledek, neboť v předchozích studiích, ze kterých byly čerpány poznatky v teoretické části práce, represoři většinou tvořili daleko menší část z celkového počtu účastníků.

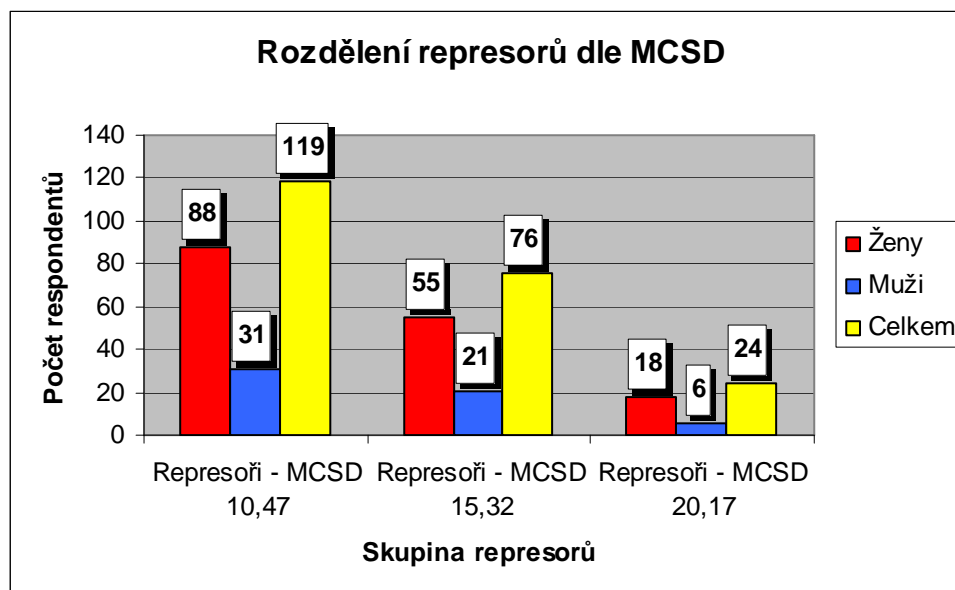
Tabulka 4 – Rozdělení represorů dle průměru MCSD

Represoři – MCSD 10,47	celkem	119
	ženy	88
	muži	31
Represoři – MCSD 15,32	celkem	76
	ženy	55
	muži	21
Represoři – MCSD 20,17	celkem	24
	ženy	18
	muži	6

Obrázek 5 – Rozdělení represorů dle průměru MCSD



Obrázek 6 – Rozdělení represorů dle průměru MCSD



Vzhledem k tomu, že skupina represorů je cílovou skupinou tohoto výzkumu, byly vypočítány rovněž další dvě krajní podskupiny, jež vznikly zmenšením a zvětšením průměrné hodnoty MCSD o směrodatnou odchylku, jak uvádí tabulka 4 a obrázky 4 a 5. První skupina, pro kterou je typická ještě o něco nižší hodnota sociální přitažlivosti (MCSD = 10,47), než je průměr (MCSD = 15,32), čítala celkem 119 respondentů (88 žen, 31 mužů). Do druhé skupiny, vyznačující se velmi vysokou hodnotou sociální přitažlivosti (MCSD = 20,17), bylo zařazeno celkem 24 respondentů (18 žen, 6 mužů). Právě tato skupina byla stěžejní pro druhou část výzkumu. Po zvýšení hodnoty MCSD bylo u této skupiny provedeno snížení hodnoty STAI. Do této cílové podskupiny represorů, s nimiž probíhalo další výzkumné šetření, patřili tedy respondenti s velmi vysokou hodnotou sociální přitažlivosti, což znamená, že měli MCSD vyšší než 20 (medián), a nižší hodnotou STAI než základní skupina represorů, kdy hodnota STAI v tomto případě byla menší nebo rovna 41 u žen a menší nebo rovna 37 u mužů. Tímto způsobem bylo dospěno ke skupině represorů, které lze označit za „nejvýraznější“ represory. Zahrnovala celkem 18 respondentů (12 žen, 6 mužů).

8.7.2. Rozhovor

Druhá část výzkumného šetření proběhla formou rozhovorů s některými vybranými represory z cílové skupiny, která byla určena na základě vyhodnocení dotazníků STAI a MCSD, jak bylo popsáno výše.

Z vybraných 18 respondentů jich celkem 16 (13 žen, 3 muži) odepsalo na zasláný email, ve kterém byly požádání o setkání, a svolili tak k rozhovoru a následnému vyplnění dotazníku MMG.

Přestože byla dána předběžná struktura rozhovoru (příloha č. 6), cílem bylo navodit neformální atmosféru, aby respondenti nebyli příliš nervózní a napjatí a byli ochotni promlouvat o svých prožitcích. Jednotlivým účastníkům byla nabídnuta možnost zvolit si místo setkání, rozhovory tak probíhaly dle přání respondentů v kavárně, ve škole v prázdné třídě či při hezkém počasí i venku v přírodě.

Všichni studenti, kteří se tohoto setkání zúčastnili, byli velmi ochotní a vstřícní. Zpočátku byli mlčenlivější a někteří i velmi zvědaví, proč právě oni byli vybráni k tomuto rozhovoru. Snažila jsem se navodit proto příjemnou atmosféru, vysvětlit jim, jakým způsobem byla tato cílová skupina vybrána, za jakým účelem provádím tento výzkum, případně zodpovědět jejich otázky. Poté bylo přistoupeno k samotnému rozhovoru. Někteří byli více ochotni mluvit podrobně a otevřeně, jiní méně, přesto se snažili odpovídat na všechny otázky. Zpočátku byly jednotlivé odpovědi stručnější a ostýchavější, postupně se však většina z nich uvolnila a rozhovořila (záznam rozhovoru – příloha č. 8).

Nyní podrobněji k jednotlivým kladeným otázkám:

1) Chtěla bych Vás požádat, abyste se ohlédl/a za minulým rokem svého života a pokusil/a si vybavit nějaké významné situace, které jste zažil/a a které byly spojeny s prožitkem intenzivních emocí. Vybavíte si nějaké takové momenty? O jaké situace se jednalo?

Respondenti si byli schopni vybavit mnohé silné emoční zážitky, někteří si jich vybavili více, někteří méně. Celkově lze říci, že převažovaly pozitivní prožitky (62 %), těch negativních si vybavovali méně (38 %). Přesto je možné říci, že si represori jsou schopni vybavit prožitky spojené s negativními emocemi, které se bezprostředně týkají

jich samotných. Jak intenzita, tak i vážnost takových zážitků, jež respondenti uváděli, byla různá.

Jednalo se ku příkladu jak o drobné neshody s blízkými, pocity spjaté s maturitou či přijetím na vysokou školu, tak i o závažnější prožitky týkající se ztráty přátel, partnera či úmrtí někoho blízkého. Bylo zajímavé, že přestože některé zážitky uváděli ve spojení s negativními emocemi (např. strach ze selhání při maturitě), posléze zdůraznili, že danou situaci zvládli, a proto ji celkově hodnotí spíše jako pozitivní a více než strach a obavy jim ve vzpomínkách utkvěla následná radost z úspěchu.

Někteří respondenti rovněž hned u této první otázky uváděli, že jsou celkově pozitivně naladěni a několikrát zazněla odpověď „celkově žiju rád/a“, která poté v některých případech zazněla i u dalších otázek. To by mohlo korespondovat s onou obecnou tendencí represorů vzbudit pozitivní dojem ve svém sociálním okolí a potřebou být sociálně žádoucí.

2) Vzhledem k tomu, že rok je poměrně dlouhá doba a člověk jistě mnohé zapomene, pokusil/a byste se nyní podrobněji zamyslet nad minulým měsícem a zkusil/a se vybavit nějaké další momenty spojené a intenzivním emočním zážitkem, jež jste v nedávné době prožil/a?

V případě, že se časový úsek zkrátil a represori si měli vybavit situace, kdy prožívali intenzivní emoce, za minulý zhruba měsíc, dovybavili si některé další prožitky, rovněž jak pozitivní, tak i negativní. Také v tomto případě převažovaly pozitivní zážitky (58 %), ale těch negativních bylo více než u první otázky (42 %). Jednalo se o situace, které sami represori neoznačovali za tak závažné, jako mnohé z oněch vybavených u první otázky. V delším častém úseku se tedy rozvzpomněli na významnější a „větší“ události, zatímco v období minulého měsíce vzpomínali mnohdy i na maličkosti, které v nich vyvolaly emoce jako pozitivní, tak negativní.

3) Když byste měl/a posoudit, jak jste se v období minulého měsíce cítil/a a měl/a to ohodnotit na škále 1 – hrozně až 10 – výborně, k jakému číslu byste se přiklonil/a?

Měli-li represori rozhodnout, jak se v období minulého měsíce cítili, zda převažovalo pozitivní či negativní naladění, celkově rovněž převládaly pozitivní emoce. Třetina respondentů se držela středu, pouze dva respondenti označili své rozpoložení nižším číslem než pětkou, zbytek byl spíše pozitivně naladěn, dva respondenti dokonce

zvolili desítku. Průměrná hodnota za skupinu všech patnácti represorů, kteří se zúčastnili rozhovoru, byla 6,75. Tento výsledek by rovněž mohl utvrzovat všeobecně platný předpoklad o represorech, říkající, že přestože prožívají negativní emoce, na své sociální okolí se snaží působit, jako by se nic nedělo, jako by žádné takové emoce neprožívali, a přestože si vybavují některé události spjaté s negativními emocemi, hodnotí svůj stav spíše jako kladný.

4) Vybavujete si některé momenty či situace, kdy jste měl/a velký strach, byl/a hodně rozzloben/a nebo kdy jste měl/a obavu z toho, že jste selhal/a? Zkusil/a byste nějaké takové situace pojmenovat?

Další otázky směřovaly k negativním emocím, k tomu, zda si je respondenti vybavují, jak moc si je dokážou vybavit, jaké pocity během situací spjatých s negativními emocemi prožívají a jak takové situace řeší.

Obecně lze dle odpovědí na čtvrtou otázku usoudit, že represori nebyli příliš ochotni přiznat se, že prožili nějakou situaci, ve které zažívali obavy a pocity, že danou situaci nezvládnou a že by mohli selhat. Přesto se pokusili některé takové události pojmenovat, ve většině případů šlo o jeden, dva nebo maximálně tři významné zážitky spojené s intenzivním negativním emočním prožitkem. Více než tři takové momenty si vybavil pouze jeden respondent. Jeden z účastníků si nevzpomněl na žádnou takovou situaci. Co se týká charakteru uváděných prožitků, rovněž se jednalo o zážitky různého charakteru i intenzity (strach z nezvládnutí maturity či přijímacích zkoušek na VŠ, neshody s blízkými, ztráta přátel či partnera, finanční potíže, nemoc či úmrtí blízkého).

Zajímavé je, že přestože si represori nějaké takové situace vybavili a byli ochotni o nich hovořit, zdůraznili, že „většinou vše zvládají a snaží se to řešit s chladnou hlavou“ nebo si myslí, že „čas vše vyřeší“.

5) Dokázal/a byste některé takové situace podrobněji popsat? Vzpomínáte na ně? Uměl/a byste si vybavit tyto momenty detailně?

V případě, že si represori vybavily nějaké prožitky spojené s negativními emocemi, což se většině z nich podařilo, byli pak schopni je i popsat. Samozřejmě každý jiným způsobem, někdo jen povrchně, jiný naopak zcela detailně. Přesto je nutné ocenit ochotu respondentů mluvit o negativních zážitcích, neboť většina z nich byla ochotna o těchto událostech a prožitcích s nimi spojených podrobněji mluvit.

V předchozích výzkumech týkajících se represorů se objevily předpoklady, že si represori nevybavují příliš detailů spojených s negativními prožitky. Dle odpovědí v tomto výzkumu si kromě jednoho respondenta všichni na nějaké negativní události vzpomněli a ve většině případů jsou schopni si tyto situace vybavit, včetně konkrétních detailů a pocitů, s nimiž byl jejich prožitek spojen. Nutno však říci, že si respondenti nejčastěji vybavovali jednu, dvě nebo maximálně tři situace a většinou se jednalo o momenty natolik zásadní, že by nemělo být překvapením, že je dokážou detailně popsat.

Odpovědi se u jednotlivých represorů ale lišily v tom, nakolik si takové situace promítají a jak často na ně vzpomínají. Dvě třetiny účastníků uvedly, že „menší“ negativní události vypouštějí poté, co je vyřeší nebo se o to aspoň pokusí, zatímco ty „větší“ si pamatují a ve většině případů si je vybaví ve chvíli, kdy jim tyto situace něco či někdo připomene. Otázkou však zůstává, co jednotliví represori považují za „menší“ a co za „větší“ negativní emoční zážitky, to by však bylo nutno posuzovat u každého individuálně.

Každopádně na základě odpovědí represorů lze tvrdit, že si pamatují negativní zážitky, většina z nich alespoň ty zásadní. Konkrétní prožitky a pocity si také v této souvislosti vybavují a nakolik o těchto situacích přemýšlejí, je individuální. Někteří takové situace vyřeší, odsunou do pozadí a nepřemýšlejí o nich, někteří o nich nepřemýšlejí, dokud se neobjeví nějaký podnět, který by jim tu situaci připomenul, což zmiňovala většina respondentů. To však neznamená, že by se připomenutou situací snažili znovu řešit, spíše si jen vybaví, že již něco podobného zažili, případně se rozvzpomenou na způsob, jímž se s ní vypořádali.

Pouze ve třech případech respondenti uvedli, že se k takovým situacím vracejí a přemýšlejí o dalším možném řešení, většinou však ve chvíli nudy, smutku či ve spojení s jiným negativním prožitkem.

Represori si tedy vybavují zážitky spojené s negativními emocemi a to více či méně detailně, většinou ale nehledají nová řešení ani se nenechají negativními vzpomínkami strhnout, nepřipouštějí si totiž, že by je takové vzpomínky mohli ohrozit, že by mohli selhat a že by takovou situaci nezvládli.

6) Jaké byly Vaše pocity? Jak jste takové události prožíval/a?

Pocity spojené s prožitkem negativních emocí byly u respondentů různé. Jak většina represorů přiznala, skutečně dle předpokladu ve chvíli negativního prožitku

prožívali negativní emoce (např. strach, úzkost), na své sociální okolí se však snažili působit, jako by se nic nedělo a žádné negativní emoce neprožívali.

Někteří respondenti uváděli jako převažující pocit strachu. Jednalo se o strach z nezvládnutí situace či ze zklamání jak sebe, tak především svého okolí. Represoři si totiž neumí ve většině případů přestavit, že by se prezentovali před svým okolím jako neschopni vypořádat se s vzniklou negativní situací. Často uváděnými byly také pocity smutku, zklamání a zoufalství, u nich však represoři neopomněli dodat, že se jednalo o chvilkovou záležitost, a následovalo přehodnocení situace, kdy si řekli „*stanou se horší věci*“ nebo musím to „*zvládnout, život jde dál*“. Někteří také zmiňovali pocity rozladění a vzteku, častěji však na sebe, než na své okolí, v souvislosti s tím, že se jim danou situací nepodařilo zvládnout či usměrnit. Dva respondenti uvedli, že nad negativními věcmi nepřemýšlejí a neuchovávají si pocity spojené s negativními emocemi, nebyli tak schopni pojmenovat, jaké pocity se u nich v takové chvíli vyskytují.

Většina respondentů popisovala, že sice v případě negativních událostí prožívají negativní emoce, zdůrazňovali však, že tyto pocity se týkají většinou bezprostředního prožitku nebo období krátce po negativním zážitku, nemají však dlouhodobý charakter. Často se totiž snaží vzniklou situaci vyřešit či přehodnotit a nepřipisovat jí takovou váhu. V případě i tak negativního prožitku, jakým je úmrtí v rodině, respondenti uvedli, že přestože byli sklíčení a zoufalí, museli žít dál, proto se snažili zaměřit se na jiné věci a normálně „fungovat“.

Represoři si tedy i ve chvíli, kdy prožívají negativní emoce, nepřipouštějí strach či úzkost, ale snaží se najít řešení vzniklé situace a stále potřebují být sociálně žádoucí.

7) Jakým způsobem se snažíte takové události vyřešit? Jak se snažíte vypořádat se s takovými situacemi?

Z odpovědí jednotlivých represorů lze soudit, že se nejčastěji vypořádávají s negativními emocí formou nějakého rozptýlení, uváděli, že si jdou zasportovat, pospíchají hudbu, přečtou si knihu, vydají se do přírody. Někteří zdůrazňovali, že prostřednictvím takového rozptýlení však problém nevyřeší, nepřekonají, nesníží hodnotu situace, ale později se k němu vrátí, snaží se ho vyřešit a mnohdy už mu pak nepřikládají tak velkou hodnotu. Celkově tedy lze říci, že se potvrdil poznatek předchozích studií, že represoři potlačují nejčastěji negativní emoce rozptýlením.

Dále respondenti zdůrazňovali, že se negativní zážitky snaží řešit sami, promítají si je v hlavě, hledají možná řešení, často snižují hodnotu problému a řeknou si, že se

„mohou stát horší věci“. V případě, že se někomu s negativním zážitkem svěřují, jedná se vždy o lidi z jejich nejbližšího okolí. Nechají si poradit, ale jak uváděli, rozhodnou se přesto sami. Někteří respondenti zdůrazňovali, že své negativní zážitky neprobírají ani se svým nejbližším okolím. Jako nejčastější příčinu toho, proč se snaží před svým okolím vzbuzovat dojem, že se nic neděje a žádné negativní prožitky nezažívají, uváděli, že „jim stejně nepomůže, když se svěří“, že „si chtějí vše řešit sami“, že „nestojí o lítost a otázky ze svého okolí“ a že „jim nikdo stejně nepomůže a proč někoho zatěžovat, když má každý jistě svých problémů dost“.

Nutno rovněž znovu zdůraznit, že represori přikládají velkou váhu dojmu, který vyvolávají ve svém okolí. Jak většina z nich uvedla, nestojí o to, aby jejich okolí vědělo, že prožívají negativní emoce a nechtějí před ostatními vypadat sklíčeně. Zajímavé bylo, že přestože se téměř všichni přiznali, že občas pláče, zdůrazňovali, že vždy o samotě nebo ve výjimečném případě před někým blízkým, nikdy však na veřejnosti, před svým okolím, neboť jim to připadá ponižující, trapné, bojí se otázek a nechtějí, aby okolí vědělo, co prožívají. Dva respondenti dokonce uvedli, že nepláče vůbec, nepamatují si, kdy naposledy zažili situaci, jež by je přivedla k slzám, ale jistě to je již několik let. V případě, že zažívají něco negativního, navenek dokáží běžně fungovat a situace spojené s negativními emocemi chápou jako zvladatelné a ovlivnitelné.

Jak bylo potvrzeno v předchozích výzkumech, represori užívají zdravý coping (rozptýlení, přehodnocení), snaží se najít řešení, považují sami sebe za schopné vypořádat se s negativními událostmi a potřebují být sociálně žádoucí. To potvrzují i odpovědi respondentů v tomto výzkumu.

8) Jaké pocity u Vás obecně v takových situacích převažují? Jak tyto situace prožíváte? Myslíte si, že jste schopný/á takové situace řešit?

Na základ rozhovorů s jednotlivými respondenty lze říci, že represori v souvislosti s negativními prožitky prožívají a pociťují negativní emoce, u některých převažuje strach, u jiných smutek a sklíčenost, u dalších například vztek. Tyto emoce jsou u nich sice během negativního prožitku přítomny, nedávají je však najevo, snaží se je před svým okolím skrývat a vypadat zcela vyrovnaně a netečně. S negativními prožitky, jak lze vyvodit z jednotlivých výpovědí, se snaží vypořádat a řešit je, nepotřebují k tomu své sociální okolí, vyrovnávají se s takovými momenty sami a navenek usilují o zachování dojmu, že se nic neděje a žádné negativní emoce neprožívají.

Represoři se považují za schopné vypořádat se s negativními prožitky a zvládat negativní emoce. Vnímají tedy sami sebe jako bytost emočně stabilní. Snaží se své emoce před okolím skrývat, otázkou zůstává, nakolik vědomě tak činí.

8.7.3. Dotazník MMG

Dotazník MMG byl použit ke zjištění implicitních motivačních sklonů u vybraných represorů. Plné znění dotazníku a záznam odpovědí respondentů jsou uvedeny v příloze (příloha č. 8, č. 9).

Výsledky MMG a hodnoty jednotlivých motivů zobrazuje tabulka č. 4.

Tabulka 5 – Výsledky MMG

ID	HS	FF	HP	FP	HA	FR
14	0,58	0,58	0,50	0,25	0,58	0,18
58	0,58	0,67	0,50	0,17	0,67	0,18
65	0,83	0,50	0,83	0,92	0,75	0,45
80	0,83	0,50	0,83	0,75	0,83	0,45
85	1,00	0,00	0,25	0,00	0,58	0,00
90	0,67	0,67	0,50	0,50	0,50	0,27
91	0,67	0,50	0,67	0,42	0,75	0,64
108	0,75	0,58	0,50	0,25	0,42	0,09
132	0,58	0,50	0,42	0,08	0,58	0,45
133	0,75	0,50	0,42	0,58	1,00	0,27
137	0,50	1,00	0,58	0,50	0,83	0,45
147	0,50	0,58	0,42	0,25	0,58	0,55
148	0,50	0,42	0,58	0,25	0,50	0,18
176	0,67	0,67	0,42	0,33	0,50	0,18
187	0,67	0,67	0,50	0,33	0,42	0,27
209	1,00	0,17	0,58	0,58	0,75	0,18

Stěžejním bylo porovnání motivů FF, FP a FR s průměrnými výsledky předchozí studie (Stuchlíková, Klínger, v přípravě), jež udává hodnoty FF = 0,51 a SD = 0,18, FP = 0,50 a SD = 0,21, FR = 0,39 a SD = 0,20, dále pak HS = 0,48 a SD = 0,18, HP = 0,44 a SD = 0,20, HA = 0,59 a SD = 0,15.

V případě motivu FF, tedy obavy z neúspěchu, celkem osm respondentů dosáhlo hodnoty nad průměrem, ve třech případech FF = 0,58, u čtyř respondentů FF = 0,67 a jeden respondent měl hodnotu FF = 1,00, což představuje téměř dvojnásobek průměrné

hodnoty. Tři respondenti měli FF nižší než je průměrná hodnota, zbylých pět bylo blízko průměru.

Pro motiv FP, neboli obavu ze ztráty moci, se udává průměrná hodnota $FP = 0,50$. Hodnoty vyšší než tento průměr dosáhli čtyři respondenti, ve dvou případech šlo o skóre $FP = 0,58$, dále pak $FP = 0,75$ a nejvyšší hodnoty dosáhl respondent mající $FP = 0,92$. Vysoký počet, celkem deset respondentů, dosáhl hodnoty pod průměrem. Ve dvou případech se FP pohybovalo blízko průměru.

Motiv FR, obava z odmítnutí, má průměrnou hodnotu $FR = 0,39$. Celkem šest respondentů dosáhlo vyšší hodnoty, ve čtyřech případech se jednalo o hodnotu $FR = 0,45$, u jednoho respondenta bylo $FR = 0,55$, šestý respondent měl $FR = 0,64$. Zbylých deset respondentů mělo hodnotu FR nižší než je průměr, u tohoto motivu průměru žádný účastník nedosáhl.

Pokud se srovnají hodnoty strachu a naděje, v případě HS a FF je zřejmé, že z osmi respondentů, jež měli FF nad průměrem, jich má šest také nadprůměrnou hodnotu motivu HS. Ve dvou případech pak bylo vyšší pouze FF, u těchto jedinců tak převažoval strach z neúspěchu nad nadějí na úspěch.

Porovná-li se stejným způsobem i motivy HP a FP, pak ze čtyř účastníků s hodnotou FP nad průměrem mají tři rovněž HP vyšší, než je průměr. U jednoho jedince je nadprůměrné pouze FP, což znamená, že u něj převažuje strach ze ztráty moci nad nadějí na získání moci.

V případě motivů HA a FR z šesti respondentů s hodnotou FR nad průměrem mají čtyři nadprůměrnou hodnotu i u HA, dva účastníci pak mají nadprůměrnou hodnotu pouze u motivu FR, a to ukazuje, že u nich převažuje obava z odmítnutí nad nadějí na afilaci.

Z celkového počtu 16 represorů, kteří MMG vyplňovali, jich tedy osm (50%) mělo FF vyšší než je průměrná hodnota. Vyšší FP bylo zaznamenáno u čtyř (25%) represorů, přičemž žádný z represorů neměl zároveň FF a FP nad průměrem zároveň. Nadprůměrná hodnota FR se vyskytovala u šesti (37,5%) represorů, kdy dva (12,5%) z nich měli zároveň také hodnotu FP vysoce nad průměrem. V případě dvou (12,5%) represorů byla zaznamenána vyšší hodnota FF a FR zároveň. Jedním z nich byl právě ten respondent, který u FF dosáhl téměř dvojnásobné hodnoty, než je průměr. U žádného represora nebyla zaznamenána nadprůměrná hodnota u všech tří motivů zároveň.

Tabulka 6 – Průměrné výsledky MMG

	HS	FF	HP	FP	HA	FR
průměr	0,69	0,53	0,53	0,39	0,64	0,30
SD	0,16	0,22	0,15	0,24	0,17	0,18

Tabulka č. 5 uvádí průměrné hodnoty jednotlivých motivů a směrodatnou odchylku. Ve srovnání s výsledky předchozí studie (Stuchlíková, Klinger, v přípravě) dosáhli represori vyšší hodnoty u HS, FF, HP a HA, naopak nižší hodnoty u FP a FR. V případě motivů strachu bylo tedy potvrzeno, že se u nich průměrně vyskytuje vyšší obava z neúspěchu, zajímavé však je, že u druhého a třetího zkoumaného motivu, kterými jsou obava ze ztráty moci a obava z odmítnutí, skórovali represori pod průměrem.

8.8. Diskuse

Předmětem tohoto výzkumu bylo vyhledání skupiny represorů a následné šetření s respondenty, spadajícími do této skupiny. Cílem bylo prozkoumat, jaký je jejich subjektivní pohled na regulaci vlastních emocí, jakým způsobem se svými emocemi nakládají a jak prožívají především negativní emoce.

Vyhledání výchozí skupiny bylo provedeno prostřednictvím dotazníků STAI a MCSD. Po jejich vyhodnocení spadalo do cílové skupiny celkem 18 represorů. S 16ti z nich bylo vedeno další šetření prostřednictvím rozhovoru.

Shrnutí výsledků rozhovorů ukázalo, že si represori pamatují mnohé zážitky spojené s intenzivními emocemi. Bylo zjištěno, že převládají pozitivní prožitky (62 %), těch negativních si vybavují méně (38 %), a to jak v případě, že se mají rozvzpomínat na období spadající dále do minulosti, tak i pokud si vybavují nedávné prožitky.

Rovněž jsme zjistili, že si represori nepamatují příliš zážitků spojených s negativními emocemi. Pokud si ale nějaký takový moment vybavují, ve většině případů si ho i poměrně detailně pamatují a dokážou se rozvzpomenout na konkrétní detaily i pocity, které s tímto prožitkem souvisely. To, že si takové situace vybavují detailně, však ještě nemusí vyvracet výsledky předchozích studií ukazující, že represori si příliš detailů spojených s negativními prožitky nevybavují. Celkově si totiž během

rozhovorů příliš takovým momentům nevybavili, pokud se na nějaký rozvzpomněli, jednalo se většinou o závažné negativní prožitky, proto lze předpokládat, že si takovou událost detailněji vybaví. Také nutno poznamenat, že tento výzkum byl obecně zaměřen na problematiku regulace emocí u represorů a otázka paměti represorů ho značně přesahuje.

Rozvzpomínají se tedy na konkrétní detaily, ale negativních emocí si skutečně příliš nevybavují, a pokud si nějaké pamatují, mnohdy je zpětně nepovažují už za tak zásadní. Otázkou zůstává, zda tyto zážitky skutečně s odstupem času nepovažují za tolik podstatné, nebo zda takto odpovídali, protože nechtěli připustit, že by se jich to mohlo aktuálně dotýkat.

Represoři se celkově nepřiznávají k příliš velké úzkosti, situace spojené s negativními emocemi považují za zvladatelné a jak potvrdily předchozí studie, usilují především o to být sociálně žádoucí. Mnohdy interpretují negativní zážitky jako méně zásadní, než ve skutečnosti jsou. Často rovněž prožité situace přehodnocují, nepřikládají jim zpětně příliš velkou hodnotu. Celkově se tak snaží vyvolat ve svém okolí dobrý dojem, i když prožívají negativní emoce.

Sami sebe represoři hodnotí jako schopné zvládat negativní emoce. Vzhledem k tomu, že se snaží vypadat neochvějně před svým okolím, že neusilují a nestojí o to, aby jim jejich sociální okolí bylo nápomocné při zvládnání negativních prožitků. Považují sami sebe za schopné řešit takové situace samostatně, případně v některých případech s pomocí blízké osoby.

Jako účinné strategie, jež jim pomáhají při zvládnání negativních zážitků, uváděli různé formy rozptýlení a část z nich pak i přehodnocení. Proto lze říci, že dle výsledků tohoto výzkumu represoři užívají pozitivní copingové strategie, nejčastěji rozptýlení. Negativním strategií se naopak vyhýbají, odmítali, že by jako prostředek zvládnání užívali takové strategie, jako je například odvrácení se k alkoholu či drogám. To pak potvrzuje poznatky předchozích studií (např. Furnham, Traynar, 1999), jež uvádějí, že represoři prezentují sami sebe jako schopné vyrovnat efektivně se stresem a jejich odmítnutí negativních copingových strategií to dokazuje.

Předmětem výzkumu bylo také posouzení implicitních motivačních sklonů represorů. K jejich zjištění jim byl zadán dotazník MMG, který vyplňovalo právě těch 16 represorů, s nimiž byly provedeny rozhovory.

Cílem bylo porovnat, nakolik se hodnoty jednotlivých motivů strachu (FF, FP, FR) u represorů odlišují od průměru získaného z předchozích studií. Vezmeme-li

v úvahu průměrné hodnoty jednotlivých motivů za celou skupinu represorů, v případě FF skórovali nad průměrem, v případě FP a FR pod průměrem. Znamená to tedy, že se u nich vyskytuje vyšší obava z neúspěchu, nutno však podotknout, že průměrná hodnota FF zde nebyla nijak extrémně vysoká a pohybovala se nepatrně nad populačním průměrem. Hodnoty motivů označovaných jako obava ze ztráty moci a obava z odmítnutí byly naopak pod průměrnou hodnotou. Je to zajímavý výsledek, neboť by se dalo předpokládat, že represori budou skórovat výše nejen u strachu z neúspěchu, ale i právě u strachu ze ztráty moci a odmítnutí. Je nutné ale podotknout, že ani v tomto opačném případě nespádaly výsledné hodnoty nijak vysoce pod průměr.

Výše zmíněné výsledky vypovídaly o hodnotách průměrných, celé skupiny represorů. Při pohledu na výsledky jednotlivých represorů je však zajímavé zaměřit se na některé výrazné odchylky.

Vezmeme-li v úvahu motiv FF, zde celkem osm respondentů mělo hodnotu nad průměrem, v sedmi případech nešlo o výrazný rozdíl, avšak jeden z účastníků dosáhl hodnoty téměř dvojnásobné, než je průměr. Rovněž se u něj prokázala nadprůměrná hodnota FR, tedy obavy z odmítnutí. Zhodnotíme-li i rozhovor s tímto respondentem (záznam rozhovoru – příloha č. 7), lze podotknout, že se jedná o člověka velmi zaměřeného především na vnější klíče, jež přikládá velký význam dojmu, který vzbuzuje ve svém okolí, pozitivním vztahům se svým sociálním okolím i svému úspěchu (v tomto případě se jedná o úspěch v oblasti hudby). Tyto faktory uvádím pro zajímavost, neboť by mohly korespondovat s výsledky MMG zmíněného respondenta a korelovat s vysokými hodnotami FF a FR.

Hodnota motivu FP byla nad průměrem u čtyř respondentů, u dvou nevýrazně vyšší, u dvou výrazněji. Opět jeden z respondentů dosáhl téměř dvojnásobku průměrného skóre FP a zároveň nadprůměrné hodnoty FR, ne však už tolik výrazné. Vyšší hodnoty obavy ze ztráty moci a obavy z odmítnutí byly i u tohoto respondenta srovnány s výsledky rozhovorů. I zde byly zaznamenány typické znaky charakterizující represory, jež by mohly korelovat vyššími hodnotami FP a FR.

V případě motivu FR dosáhlo nadprůměrného skóre 6 represorů, rovněž pouze v jednom případě se jednalo o výrazně vyšší hodnotu obavy z odmítnutí, vyšší hodnota dalšího z motivů strachu u tohoto účastníka zaznamenána nebyla.

Po vzájemné komparaci hodnot strachu a hodnot naděje u motivu FF ve dvou případech převažoval strach nad nadějí, u motivu FP tomu tak bylo u jednoho respondenta a u motivu FR u dvou respondentů.

Celkově lze tedy říci, že se neprokázalo, že by represori průměrně skórovali výše u motivů strach FF, FP a FR. U každého z motivů se vždy v několika případech vyskytovaly hodnoty nad průměrem, respondentů s extrémně vysokými hodnotami však bylo minimum. Nutno podotknout, že 16 respondentů není příliš rozsáhlý vzorek a implicitní motivační sklony represorů by tak mohly být předmětem dalšího a rozsáhlejšího zkoumání.

Závěrem je možné říci, že výsledky tohoto výzkumu ve většině případů potvrdily očekávání a shodují se závěry z předchozích studií, jež se zabývaly podobnou problematikou.

9 Závěr

V předložené diplomové je řešena velmi aktuální problematika týkající se emocí a jejich regulace. Hlavním cílem bylo zmapování možných pohledů na emoční regulaci se zaměřením pozornosti především na represivní copingový styl a jedince označované jako represory, kteří se vyznačují tím, že nadužívají represivní styl zvládnání. Zároveň byl proveden výzkum mezi 210 studenty PF JCU mapující, jakým způsobem represori nakládají s vlastními emocemi a jak je regulují.

Teoretická část práce osvětluje nejprve základní pojmy týkající se emocí a jejich regulace, podrobněji pak pojednává o jednotlivých strategiích emoční regulace. Dále je zde nastíněna problematika copingu, copingových strategií a definován represivní copingový styl. V závěru je uvedeno stručné pojednání o motivaci a implicitních motivech, jako jednom ze stěžejních bodů praktické části.

Praktickou část práce tvoří výzkumné šetření. V úvodu byl screeningovou metodou vyhledán menší soubor represorů, který se pak stal výchozím pro další zkoumání. Jádro výzkumu pak tvořilo šetření s těmito represory.

Šetřením bylo prokázáno, že se represori skutečně zaměřují především na vnější klíče a usilují o vzbuzení co nejlepšího dojmu ve svém sociálním okolí. Snaží se vystupovat jako bytost neochvějná a emočně stabilní, neumí si připustit žádné emoční selhání, ani ve vztahu k sobě, ani ve vztahu ke svému okolí. Ve snaze být sociálně žádoucí, nevědomky popírají prožívanou úzkost, nebo si ji vůbec nepřipouští, a klamou tak především sami sebe.

Během rozhovorů se represori rozvzpomněli především zážitky spojené s pozitivními emocemi, negativních vzpomínek si vybavovali méně, otázkou však zůstává, zda si je skutečně nepamatovali nebo nebyli ochotni se k nim přiznat. Celkově pro ně bylo příjemnější hovořit o pozitivních emocích, v případě těch negativních nepřiznávali příliš velkou úzkost a ve většině případů sami sebe označovali za schopné intenzivní emoční zážitky zvládat.

Lze říci, že výsledky výzkumu ve většině případů potvrdily očekávání a shodují se se závěry předchozích studií, jež se zabývaly podobnou problematikou. Omezující pro toto šetření byl však malý výzkumný soubor ($n = 16$), jenž byl vybrán z původních 210 studentů.

Zajímavé by proto bylo zaměřit se nejen na represory, ale i na nonrepresory, tedy na další skupiny nazývané málo úzkostní, vysoce úzkostní a obranně úzkostní, jež byly z výzkumného vzorku vyděleny na základě výsledků dotazníků STAI a MCDS, a komparovat jednotlivé skupiny mezi sebou. Pro podrobnější zmapování implicitních motivů represorů a zjištění, zda se u nich skutečně vyskytují zvýšené hodnoty u motivů strachu označované jako obava z neúspěchu, obava ze ztráty moci a obava z odmítnutí, což nebylo v tomto výzkumu potvrzeno, by také bylo žádoucí zvětšit výzkumný soubor a problematikou se podrobněji zabývat.

Lze konstatovat, že represivní styl zvládnání je v současnosti předmětem mnoha dalších výzkumů. Jedná se o problematiku velmi živelnou a zajímavou, nabízející ještě mnohé další otázky k prozkoumání.

10 Seznam literatury

1. **Arrivé, J.-Y.** *Umění prožívat emoce*. Praha: Portál, 2004. 196 s. SBN 80-7178-828-7.
2. **Balaščíková, V., Blatný, M.** *Determinanty výběru strategií zvládnání zátěže: osobnost, vnímání situace, sebepojetí*. Zprávy – Psychologický ústav AV ČR, 2003, [cit. 25. 10. 2008]. Dostupný z WWW: <http://www.psu.cas.cz/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=33&Itemid=68>. ISSN: 1211-8818.
3. **Blatný, M., Osecká, L.** *Zdroje sebehodnocení a životní spokojenosti: Osobnost a strategie zvládnání*. Československá psychologie, 1998, roč. 42, č. 5, s. 385-394.
4. **Boden, J. M., Dale, K. L.** *Cognitive and Affective Consequences of Repressive Coping*. Current Psychology, 2001, 20, No. 2, 122-137.
5. **Ferjenčík, J.** *Úvod do metodologie psychologického výzkumu: jak zkoumat lidskou duši*. Praha: Portál, 2000. 255 s. ISBN 80-7178-367-6.
6. **Furnham, A., Traynar, J.** *Repression and Effective Coping Styles*. European Journal of Personality, 1999, 13, 465-492.
7. **Ceshi, G., Van der Linden, M., Pihet, S.** *What do repressors knot about appropriate coping with daily hassles?* Personality and Individual Differences, 2005, 39, 967-977.
8. **Goleman, D.** *Emoční inteligence*. Praha: Columbus, 1997. 348 s. ISBN 80-85928-48-5.
9. **Hartl, P., Hartlová, H.** *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. 774 s. ISBN 80-7178-303-X.

10. **Hewstone, M., Stroebe, W.** *Sociální psychologie*. Praha: Portál, 2006. 769 s. ISBN 80-7367-092-5.
11. **Homola, M.** *Otázky motivace v psychologii*. Praha: SPN, 1969. 358 s.
12. **Johnson, T. P., Fendrich, M.** *A Validation of the Crowne-Maslowe Social Desirability Scale*. Univerzity of Illinois at Chicago, 2002, [cit. 13. 3. 2009]. Dostupný z WWW: <
<http://www.srl.uic.edu/publist/Conference/crownemarlowe.pdf>>
13. **Keleman, S.** *Anatomie emocí*. Praha: Portál, 2005. 214 s. ISBN 80-7178-836-8.
14. **Müllner, J., Ruisel, I., Farkaš, G.** *Dotazník na meranie úzkosti a úzkostlivosti*. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, n.p., 1980. 95 s.
15. **Millová, K., Blatný, M. & Kohoutek, T.** *Osobnostné aspekty zvládania záťaže*. E-psychologie [online], 2008. 2 (1), [cit. 27. 12. 2008]. Dostupný z WWW: <
<http://e-psycholog.eu/pdf/millova-et-al.pdf>> . ISSN 1802-8853.
16. **Myers, L. B.** *Repressive Coping, Trait Anxiety and Reported Avoidance of Negative Thoughts*. *Personality and Individual Differences*, 1998, 24, No. 3, 299-303.
17. **Nakonečný, M.** *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6.
18. **Nakonečný, M.** *Základy psychologie*. Praha: Academia, 1998. 590 s. ISBN 80-200-0689-3.
19. **Nakonečný, M.** *Motivace lidského chování*. Praha: Academia, 1996. 270 s. ISBN 80-200-0592-7.

20. **Palíšek, P.** *Stresové situace a jejich zvládnání v období adolescence*. Psychiatrie, 2007, roč. 11, č. 3, s. 148-156.
21. **Slabá, J.** *Implicitní motivy a osobní cíle: diplomová práce*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 2008. 63 s. Vedoucí diplomové práce prof. PaedDr. Iva Stuchlíková, CSc.
22. **Stuchlíková, I.** (v tisku): *Motivace a osobnost* (58 ns). In: Blatný a kol. *Osobnost: psychologický přístup*. Vyjde jako monografie Psychologického ústavu AV ČR v r. 2009 (Academia/SPÚ AV ČR).
23. **Stuchlíková, I., Mazehóová, Y.** *Iracionalita, úzkost a represivní zvládací styl*. In Sociální procesy a osobnost 2005 [online]. Brno: Psychologický ústav AV ČR, 2006, s. 360-368, [cit. 27. 12. 2008]. Dostupný z WWW: <http://www.phil.muni.cz/wups/home/konference-socialni-procesy-a-osobnost/pdf/SPO_2005_abstrakty.pdf>. ISBN 80-86174-09-3.
24. **Stuchlíková, I.** *Sebeuposuzování hněvu u represorů*. In Sociální procesy a osobnost. Brno: Psychologický ústav FF MU, 2003, s. 260-264. ISBN 80-86633-09-8.
25. **Stuchlíková, I.** *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. 227 s. ISBN 80-7178-553-9.
26. **Schulze, R., Richard, D., R.** *Emoční inteligence*. Praha: Portál, 2007. 367 s. ISBN 978-80-7367-229-4.
27. **Šimek, J.** *Lidské pudy a emoce: Jak jim rozumět a jak s nimi žít*. Praha: Lidové noviny, 1995. 215 s. ISBN 80-7106-121-2.
28. **Švancara, J.** *Psychologie emocí a motivace*. Praha: SPN, 1984. 158 s.

11 Seznam zkratek

- CSI – Coping Strategie Inventory (Inventář copingových strategií)
- EI – emoční inteligence
- FF – obava z neúspěchu
- FP – obava ze ztráty moci
- FR – obava z odmítnutí
- HA – naděje na afilaci
- HP – naděje na získání moci
- HS – naděje na úspěch
- IQ – inteligenční koeficient
- MAS – Manifest Anxiety Scale
- MCSD – Maslow-Crowne Social Desirability Scale
- MMG – Multi-Motive Grid Test
- PSI – Personality-systems interaction
- SD – směrodatná odchylka
- SDS – Social Desirability Scale
- STAI – State-Trait Anxiety Inventory
- TAT – Tématicko apercepční test

12 Seznam příloh

- Příloha č. 1: Dotazník STAI
- Příloha č. 2: Dotazník STAI – zdrojová data
- Příloha č. 3: Dotazník MCSD
- Příloha č. 4: Dotazník MCSD – zdrojová data
- Příloha č. 5: Dotazník STAI a MCSD – výsledky
- Příloha č. 6: Rozhovor
- Příloha č. 7: Záznam rozhovoru (v bodech)
- Příloha č. 8: Dotazník MMG
- Příloha č. 9: Dotazník MMG – zdrojová data

13 Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník STAI

Níže je uvedena řada výrazů, které lidé používají, když chtějí popsat svoje pocity. Přečtěte si každé z těchto tvrzení a označte je příslušným číslem, které vyjadřuje, jak se cítíte obvykle, tj. většinou. Neexistuje správná nebo špatná odpověď. Proto se příliš nezdržujte u jednotlivých položek a napište do odpovídajícího modrého pole takovou odpověď, která by vyjadřovala, jak se většinou cítíte.

		vůbec	ne trochu	značně	velmi	
		1	2	3	4	
						vaše odpověď
1	Mám příjemný pocit					
2	Rychle se unavím					
3	Bývá mi do breku					
4	Přál bych si být tak šťastný, jak se mi zdají být ostatní					
5	Často doplácím na to, že se nedovedu dost rychle rozhodnout					
6	Cítím se odpočatý, svěží					
7	Jsem klidný, vyrovnaný a schopný se soustředit					
8	Mám pocit, že se těžkosti hromadí již natolik, že je nedokážu překonat					
9	Příliš se trápím pro věci, které ve skutečnosti nejsou tak důležité					
10	Jsem šťastný					
11	Často mám sklon brát věci příliš vážně					
12	Chybí mi sebedůvěra					
13	Obvykle jsem bezstarostný					
14	Kritické situace a těžkosti mě pronásledují					
15	Mívám pocit beznaděje					
16	Jsem spokojený					
17	Někdy mě napadne bezvýznamná myšlenka, která se mi stále honí hlavou a zneklidňuje mě					
18	Pocitu zklamání se většinou dlouho nemohu zbavit					
19	Jsem vyrovnaný člověk					
20	Když obvykle uvažuji o své celkové situaci, zmocňuje se mě napětí a neklid					

Příloha č. 2

Dotazník STAI – zdrojová data

	Pohlaví	Věk	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	Z	20	2	1	1	1	2	3	2	1	1	2	3	4	2	1	2	2	3	3	2	3
2	M	20	3	2	1	1	2	2	1	1	2	3	1	1	4	1	1	3	2	1	2	1
3	M	23	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
4	Z	20	3	2	2	2	1	3	2	1	2	4	1	2	2	1	1	3	2	2	2	2
5	Z	19	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	2	1	4	3	4	4	2	3	2
6	Z	19	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	1	2	2	3	1	2	3	2
7	M	20	3	2	1	1	2	3	4	2	1	4	4	1	4	2	1	4	3	1	4	2
8	Z	20	4	2	2	1	2	4	3	1	2	4	3	2	3	1	2	3	3	1	3	2
9	Z	24	4	2	2	3	1	4	4	1	1	4	1	1	3	1	1	4	2	1	4	1
10	M	25	2	2	1	4	4	2	4	2	3	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2
11	M	22	3	2	1	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2
12	M	23	4	2	1	1	2	3	4	1	1	4	1	2	3	1	1	4	1	2	3	1
13	Z	19	2	2	2	1	2	1	3	1	2	3	2	2	1	2	2	3	1	3	3	2
14	Z	20	4	1	1	1	3	3	3	2	4	4	4	3	1	1	1	3	2	3	4	1
15	M	24	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	3	1	1	3	2
16	Z	22	3	1	1	1	1	3	3	1	2	3	3	2	2	1	1	3	1	2	2	3
17	Z	22	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	1	2	3	4	3	2	3
18	Z	21	3	2	2	1	4	2	2	2	4	2	4	3	1	2	3	2	4	3	2	3
19	Z	19	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2
20	M	20	3	2	1	3	3	2	2	1	2	3	4	2	1	2	1	3	3	2	3	2
21	Z	20	3	1	2	1	1	3	3	1	1	3	2	1	2	1	2	3	2	1	3	1
22	Z	20	3	2	1	2	2	3	4	1	1	3	3	2	3	2	2	4	4	3	3	2
23	Z	20	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	2
24	M	20	3	2	2	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2
25	M	19	3	2	1	1	1	1	2	2	3	4	4	2	2	1	1	3	1	4	2	2
26	Z	19	3	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	1	3	1	2	3	4	2	3
27	Z	20	2	2	2	2	1	2	3	1	2	3	3	1	1	1	2	3	2	3	3	2
28	Z	19	3	2	1	3	2	4	4	1	2	3	2	1	1	2	1	3	3	2	3	1
29	Z	20	1	3	4	4	4	1	1	3	4	1	4	4	1	4	4	1	2	4	1	4
30	Z	19	2	2	2	3	1	2	3	2	3	2	3	4	2	1	2	3	1	4	3	1
31	M	20	3	2	2	2	2	3	3	2	1	4	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1
32	Z	20	3	2	2	2	2	3	3	1	2	4	3	3	2	1	1	4	4	2	3	2
33	Z	20	1	3	4	4	3	2	2	3	4	1	4	4	1	4	4	2	3	4	1	3
34	Z	19	2	3	2	4	1	4	3	1	1	3	1	1	2	1	2	3	2	3	3	2
35	M	20	2	4	3	4	4	1	1	3	3	2	4	4	2	3	4	1	3	4	1	4
36	Z	20	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	3	3	1	3
37	Z	20	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	1	2	2	3	3	2	2	2
38	Z	21	3	2	1	1	2	2	4	1	1	4	4	2	4	1	1	4	2	3	4	2
39	M	20	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	3	1	2	3	3	3	3	3	1
40	M	20	3	2	1	1	2	3	3	1	1	3	2	1	3	1	1	3	1	1	3	2
41	Z	25	2	2	1	1	1	2	3	1	1	3	2	1	2	1	3	2	1	1	3	1
42	M	20	2	3	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	3	1	3	3	2
43	Z	20	3	2	1	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	4	2	2	3	2
44	Z	20	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	3	3	1
45	Z	20	3	2	2	1	2	3	3	4	2	4	4	2	2	1	2	3	2	4	3	2
46	Z	19	3	1	3	2	2	2	3	2	4	3	4	2	1	2	1	3	4	3	3	1
47	Z	22	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	4	2	1	2	2	3	2	3	3	2
48	Z	20	4	2	1	2	2	2	3	1	2	3	2	4	2	2	1	4	3	3	2	3
49	Z	20	4	2	2	2	1	4	2	1	3	4	2	2	2	2	1	4	3	1	1	1
50	Z	19	2	3	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	3	2	3	1
51	Z	19	3	2	2	1	1	2	2	1	2	4	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1
52	Z	21	3	2	1	2	2	2	3	1	3	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	1
53	Z	19	3	2	1	1	2	3	4	1	1	4	2	2	2	1	1	3	4	2	3	1
54	Z	19	3	2	1	1	2	3	4	1	1	4	2	2	2	1	1	4	1	2	3	1
55	M	22	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	3	1	2	3	2	2	4	2	2
56	Z	21	2	2	1	3	3	2	4	2	3	2	3	4	1	2	2	2	4	4	3	3
57	Z	20	2	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	3	2	1	3	2	1	3	2
58	Z	19	3	3	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	3	1	2	4	2	1	4	1
59	Z	20	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	3	2	2
60	M	20	3	2	1	4	2	4	3	1	1	3	2	1	3	1	1	3	2	1	3	1
61	Z	20	3	1	2	1	2	2	3	2	4	3	4	2	1	2	2	3	1	2	3	1
62	M	24	3	2	1	2	2	3	4	2	3	4	3	2	3	2	1	2	2	2	4	2
63	M	23	4	2	1	1	2	3	4	2	1	3	1	2	4	2	1	3	1	2	4	2
64	Z	19	2	1	1	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	3	2	1
65	Z	19	3	2	2	2	1	2	3	2	1	3	2	3	1	2	1	2	2	1	2	3
66	Z	19	3	1	1	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	1	1	2	2	2	2	3
67	M	23	2	2	3	4	2	2	1	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	4	2	3
68	M	20	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2
69	M	21	3	2	2	2	2	3	2	1	2	3	3	2	1	1	1	4	2	3	3	2
70	Z	21	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	4	1	1	2	2	4	3	2	1
71	Z	20	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2
72	Z	20	3	3	1	1	2	3	3	2	2	4	2	2	1	1	1	3	3	2	2	3
73	M	20	3	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	1	3	2	3	1	1
74	M	21	3	2	1	2	3	3	2	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	3	2
75	Z	21	4	2	2	3	3	1	2	2	4	2	4	2	2	2	2	3	4	3	2	4
76	M	22	3	2	2	1	1	3	4	2	1	2	3	2	3	2	1	3	2	1	2	2
77	M	20	3	2	2	2	3	2	2	1	2	3	4	2	1	2	1	3	2	3	3	2
78	Z	20	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	2	3	3	2	3
79	Z	20	4	2	2	1	2	3	3	1	2	4	1	2	3	1	1	4	1	2	3	1

80	Z	26	3	2	2	1	3	3	3	2	3	4	3	3	1	2	1	4	3	2	3	1
81	Z	20	3	2	1	1	3	2	2	1	2	4	3	2	1	1	1	3	2	2	2	1
82	Z	20	3	2	2	1	1	2	2	1	2	3	2	2	1	1	1	3	1	2	2	2
83	Z	21	4	4	2	2	1	1	3	3	3	4	3	1	2	2	4	1	2	3	2	2
84	M	20	3	1	1	2	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	4	1	1	3	1
85	M	23	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1
86	Z		2	1	2	2	4	2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	2
87	Z		2	3	3	4	4	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	1	3	2	3
88	Z	20	2	2	1	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	1	1	3	2
89	Z	19	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	1
90	Z	20	3	2	2	1	1	3	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	1
91	Z	19	3	2	2	1	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	1	4	1	2	3	2
92	M	20	2	1	1	2	2	2	4	2	3	2	3	1	2	2	2	2	3	2	3	2
93	M	25	2	2	2	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2
94	Z	21	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2
95	Z	20	2	2	3	2	2	1	1	2	4	1	4	4	1	2	3	2	4	4	1	4
96	M	20	3	2	2	1	2	3	3	1	2	4	2	3	2	2	1	3	4	3	3	2
97	Z	19	3	2	2	1	3	2	3	1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	2	2	3
98	Z	20	2	2	3	4	2	2	2	3	2	2	4	3	1	2	2	2	3	4	2	3
99	Z	20	2	2	2	4	1	2	2	2	4	3	4	2	1	2	2	2	3	3	1	2
100	Z	19	3	2	1	1	2	2	3	2	2	4	2	2	1	1	2	3	2	3	3	2
101	Z	19	2	3	3	4	2	1	2	3	4	2	4	3	1	4	4	2	4	3	1	4
102	Z	20	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	3	3	2	1	1	3	2	4	3	2
103	Z	20	3	4	2	1	4	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	2	1	4	2	2
104	Z	20	3	2	2	1	2	3	3	2	4	3	4	2	1	2	2	3	3	4	2	3
105	M	21	3	1	1	1	1	4	4	1	1	3	3	1	3	1	1	3	2	2	3	1
106	M	19	3	2	2	2	1	3	2	1	2	4	2	1	4	1	1	4	1	2	4	2
107	Z	20	3	2	2	2	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1	2	3	3	3	3	2
108	M	21	4	1	1	1	1	3	3	1	1	4	1	2	1	1	1	4	1	1	4	1
109	M	22	3	1	1	2	1	3	1	1	1	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	2
110	M	19	3	2	1	2	2	3	3	1	2	4	2	2	3	1	1	3	2	2	3	2
111	x	x	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	1	4	1	3	2	2
112	Z	21	3	2	2	1	1	3	3	1	2	4	4	1	3	1	2	3	2	4	3	1
113	M	20	4	2	1	1	1	3	3	1	1	4	1	1	4	1	1	4	1	2	4	1
114	Z	21	3	2	2	1	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2
115	Z	20	2	2	1	2	1	2	4	1	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	3	2
116	M	20	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	1	2	1	1	1	4	1	1	4	1
117	M	20	2	3	2	1	2	2	2	1	2	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	1
118	Z	19	4	4	2	4	1	3	1	1	2	4	2	1	2	3	1	4	3	3	3	1
119	Z	33	4	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	4	3	1	3	3
120	Z	20	3	2	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2
121	Z	21	4	1	2	1	2	4	3	1	2	4	2	2	1	1	1	4	2	1	3	2
122	Z	20	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	1	2	2	2	4	4	3	2
123	Z	20	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2
124	Z	19	2	1	1	2	3	2	3	2	1	3	2	4	3	3	1	4	3	3	3	2
125	M	19	2	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	1	1	3	2
126	Z	20	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2
127	Z	19	3	2	1	1	2	3	3	1	2	4	2	2	3	1	1	4	2	2	3	1
128	Z	20	2	2	1	2	3	2	2	2	4	4	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2
129	Z	25	3	2	2	1	2	1	2	1	3	4	2	2	1	2	1	3	3	3	2	4
130	Z	x	3	2	2	1	2	1	3	1	2	4	2	2	2	2	1	3	1	2	2	1
131	Z	x	3	2	2	2	3	1	2	1	2	4	4	3	2	1	1	4	2	2	2	1
132	Z	21	3	2	3	3	1	2	3	1	3	2	1	4	2	2	1	2	3	1	3	2
133	Z	19	3	1	2	1	2	3	4	2	2	4	3	2	2	1	1	4	2	2	3	2
134	M	20	3	2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1
135	Z	21	2	2	2	4	3	1	1	3	3	2	2	4	3	3	3	2	4	2	2	4
136	M	24	2	1	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	1
137	Z	19	4	2	1	1	4	3	2	1	2	3	3	1	2	1	1	3	2	2	2	2
138	Z	19	2	3	2	4	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	4	3	2	1
139	Z	x	3	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	3	1
140	Z	20	2	1	2	3	2	1	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	4	3	2	2
141	M	20	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2
142	M	23	3	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	2	3	1	2	4	2	2	3	2
143	Z	19	3	2	1	1	2	2	3	1	2	4	2	2	1	1	1	4	2	2	3	2
144	Z	19	3	2	1	1	2	2	3	1	2	4	2	2	1	1	1	4	2	2	3	2
145	Z	21	3	2	2	1	2	2	2	1	3	3	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2
146	Z	x	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	4	3	2	2	1	3	2	4	3	2
147	Z	x	3	2	1	3	1	2	3	2	1	3	2	1	1	1	2	3	2	2	4	1
148	M	21	2	1	1	1	1	3	4	1	2	3	1	1	1	1	1	3	2	2	4	2
149	Z	x	2	2	1	1	2	2	3	2	1	2	1	2	3	1	1	3	1	1	3	2
150	Z	x	3	2	1	1	2	3	3	1	2	4	2	2	3	1	1	4	2	2	3	1
151	Z	20	2	2	2	3	1	2	1	2	4	2	3	4	1	2	2	1	3	3	1	2
152	Z	x	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2
153	Z	x	3	1	1	2	1	4	3	1	1	3	1	2	4	1	1	3	1	2	3	1
154	Z	x	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1
155	Z	20	3	2	2	1	3	3	3	1	2	3	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1
156	Z	19	3	2	2	2	3	2	2	2	1	4	2	2	1	2	3	3	2	3	4	2
157	M	21	2	2	1	1	2	3	3	1	1	3	2	2	3	2	1	3	1	2	3	2
158	Z	21	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3
159	Z	20	3	2	2	1	2	3	3	1	2	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	1

160	Ž	21	3	2	2	3	2	3	4	2	3	4	2	2	2	2	4	3	2	3	2
161	x	x	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2
162	Ž	21	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3
163	Ž	20	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	4	3	2	2
164	Ž	21	3	2	2	2	2	4	3	3	2	4	4	2	2	1	1	4	2	3	3
165	Ž	19	2	2	1	4	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	3	3	1
166	Ž	19	3	1	1	2	2	3	3	1	2	2	3	1	3	1	1	3	1	2	3
167	Ž	20	2	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	1	1	3	1	2	2
168	Ž	19	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2
169	M	x	2	3	1	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	1	3	1	1	3
170	Ž	20	3	3	3	1	1	3	4	1	1	3	2	2	2	1	1	3	3	2	3
171	Z	20	2	3	1	4	2	1	2	2	3	2	4	4	1	4	2	2	4	4	2
172	Ž	20	2	3	1	4	2	1	3	2	3	2	2	4	3	3	1	3	2	3	3
173	Ž	22	3	2	2	3	1	3	3	1	2	3	2	1	3	2	1	3	2	3	3
174	M	20	3	2	1	1	2	3	3	1	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	3
175	Ž	19	3	2	1	1	2	2	3	1	2	4	2	2	3	1	1	4	1	1	3
176	Ž	19	3	2	1	2	1	3	3	1	2	3	2	3	2	1	1	4	1	1	3
177	Ž	x	2	3	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	3	2	2	1	3	2
178	Ž	21	3	2	1	2	2	3	3	2	1	3	2	1	2	2	1	3	2	2	3
179	Z	20	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	1	4	2	2	4	2	2	3	1
180	Ž	19	2	3	4	2	2	2	3	1	2	3	3	4	2	2	3	3	2	2	3
181	Ž	x	3	1	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3
182	Ž	x	4	2	2	2	1	3	3	1	2	4	2	1	2	2	1	4	2	2	3
183	Ž	19	3	2	2	1	1	3	3	2	2	3	2	3	3	1	1	4	1	2	3
184	Ž	20	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	4	2	3	3	2	2	3	1
185	M	x	2	2	1	1	2	1	4	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	4
186	Ž	19	3	2	2	2	3	4	3	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	3
187	Z	19	3	1	2	1	2	4	4	1	1	4	1	2	4	1	1	4	1	1	1
188	Ž	20	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	2
189	Ž	19	2	2	1	1	2	3	2	3	2	3	2	2	3	1	1	3	2	1	2
190	Ž	21	2	3	4	2	1	2	1	1	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2
191	Ž	19	3	2	2	1	2	2	3	2	2	4	2	2	2	2	2	3	2	3	3
192	Ž	20	3	2	2	1	1	3	2	1	1	4	2	2	3	1	1	4	1	1	3
193	Ž	20	3	2	2	1	1	3	3	2	2	4	2	1	2	1	2	3	2	2	3
194	Ž	20	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	4	4	1
195	Z	19	2	4	1	2	3	2	2	4	2	2	2	2	1	2	1	3	3	3	1
196	Ž	19	2	3	2	4	3	1	2	2	2	3	3	4	1	2	2	2	4	4	2
197	Ž	19	3	2	2	4	3	2	2	4	3	3	2	4	2	4	2	3	3	2	2
198	M	24	3	2	2	1	1	3	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	4
199	M	x	2	2	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	1	2	3	4	1	2	3
200	M	20	2	3	1	1	3	1	2	2	3	3	1	2	3	3	3	2	4	2	1
201	Ž	21	3	2	1	1	1	1	3	1	2	4	3	2	1	2	1	4	2	4	3
202	M	20	3	1	1	1	1	2	3	1	1	4	1	1	3	1	1	4	2	3	3
203	Z	20	3	2	2	1	2	3	3	2	2	4	1	1	4	1	1	4	2	2	3
204	Ž	x	3	2	2	2	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3
205	M	21	2	2	2	4	4	2	2	3	4	2	4	4	1	3	3	2	4	4	2
206	Ž	21	3	3	4	2	2	2	3	1	2	4	4	2	2	2	1	4	3	2	3
207	Ž	21	3	2	2	1	1	3	3	1	1	4	2	2	3	1	1	4	1	2	3
208	Ž	20	1	2	2	2	1	2	2	3	4	2	4	4	1	2	2	2	1	2	2
209	Ž	20	4	2	2	1	2	3	3	1	2	4	3	1	1	2	2	4	1	2	2
210	Z	20	3	2	2	2	1	2	3	1	2	3	2	2	3	1	1	3	2	2	3

Příloha č. 3

Dotazník MCSD

V následujícím testu si jednoduše přečtete každou položku a rozhodněte, zdali je pro vás pravdivá nebo nepravdivá. Jestli je pro vás pravdivá, napište číslo 1 do sloupce „Pravda“. Jestliže je pro vás nepravdivá, napište číslo 1 do sloupce „Nepravda“. Jestliže si nejste svou odpovědí jistí, vyberte tu, která je nejbližší vašemu názoru na to, zda je pro vás pravdivá nebo nepravdivá. Snažte se být co nejvíce upřímní a nezapomeňte, že uvádíte svůj vlastní názor na sebe.

PRAVDA	NEPRAVDA	TVRZENÍ
		1. Před zvolením kandidáta si pečlivě prostuduji kvalifikace všech kandidátů.
		2. Nikdy neváhám udělat všechno pro to, abych pomohl někomu v nesnázích.
		3. Někdy je pro mne těžké pokračovat ve své práci, jestliže nejsem povzbuzován.
		4. Nikdy se nestalo, že bych někoho hluboce nenáviděl.
		5. Někdy jsem pochyboval o své schopnosti uspět v životě.
		6. Někdy jsem rozzlobený, když nedostanu to, co chci.
		7. Vždycky dbám na to, jak se oblékám.
		8. Doma se u stolu chovám stejně dobře, jako když jím v restauraci.
		9. Kdybych mohl jít do kina bez placení a byl si jist, že mě nechytí, zřejmě bych to udělal.
		10. Několikrát jsem přestal něco dělat jen proto, že jsem měl příliš malé mínění o svých schopnostech.
		11. Někdy si rád poklábosím o jiných lidech.
		12. Byly doby, kdy jsem se chtěl bouřit proti autoritám i přesto, že jsem věděl, že měli pravdu.
		13. S kýmkoli mluvím, vždy jsem dobrým posluchačem.
		14. Vzpomínám si, že jsem někdy předstíral nemoc, abych se něčemu vyhnul.
		15. Byly příležitosti, kdy jsem někoho využil.
		16. Pokud udělám chybu, jsem vždy ochoten to přiznat.
		17. Vždycky se snažím dělat to, co říkám.
		18. Nepřipadá mi nijak zvlášť obtížné poslat do háje příliš arogantní a nesnesitelné lidi.
		19. Někdy se dokonce snažím vehnat někoho do úzkých, raději než bych mu odpustil a zapomenul

		20. Pokud něco neznám, ani trochu mi nevdí přiznat to.
		21. Jsem vždy zdvořilý, dokonce i k lidem, kteří jsou nepříjemní.
		22. Stalo se mi, že jsem opravdu trval na tom, aby bylo po mém.
		23. Nastaly situace, kdy jsem se cítil zcela zničený.
		24. Nikdy bych neuvažoval na tím, že za moje chybné počínání bych mohl nechat potrestat někoho jiného.
		25. V žádném případě neschvaluji, když někdo žádá oplácení laskavosti.
		26. Nikdy jsem se nezlobil, pokud lidé vyjadřovali názory velmi odlišné od mých vlastních.
		27. Nikdy jsem nepodnikl delší cestu, aniž bych zkontroloval (dal zkontrolovat) bezpečnost svého auta (popř. jiného dopravního prostředku).
		28. Párkrát se mi stalo, že jsem trochu žárlil na šťastný osud ostatních.
		29. Skoro nikdy nepocituji potřebu někomu vynadat.
		30. Někdy mě podráždí lidé, kteří mě požádají o nějakou laskavost (službu).
		31. Nikdy jsem neměl pocit, že bych byl bezdůvodně potrestán.
		32. Když se někomu přihodí neštěstí, tak si někdy myslím, že má to, co si zasloužil.
		33. Nikdy jsem úmyslně neřekl nic takového, co by druhému způsobilo bolest.

Příloha č. 5

Dotazník STAI a MCSD – výsledky

ID	pohlaví	věk	MCSD	STAI
2	M	20	14	34
3	M	23	10	55
4	Ž	20	20	37
5	Ž	19	15	54
6	Ž	19	9	40
7	M	20	17	32
8	Ž	20	18	35
9	Ž	24	19	26
10	M	25	15	50
11	M	22	10	39
12	M	23	9	27
13	Ž	19	18	43
14	Ž	20	25	40
15	M	24	18	41
16	Ž	22	20	37
17	Ž	22	17	49
18	Ž	21	16	58
19	Ž	19	18	41
20	M	20	17	46
21	Ž	20	20	32
22	Ž	20	14	39
23	Ž	20	10	45
24	M	20	13	40
25	M	19	17	43
26	Ž	19	9	57
27	Ž	20	17	42
28	Ž	19	20	37
29	Ž	20	11	76
30	Ž	19	24	47
31	M	20	17	37
32	Ž	20	13	40
33	Ž	20	14	72
34	Ž	19	14	39
35	M	20	4	72
36	Ž	20	14	57
37	Ž	20	15	52
38	Ž	21	15	33
39	M	20	17	48
40	M	20	22	31
41	Ž	25	22	35
42	M	20	14	41
43	Ž	x	20	42
44	Ž	20	18	48
45	Ž	20	23	44
46	Ž	19	20	48
47	Ž	22	22	45
48	Ž	20	15	43
49	Ž	20	11	37
50	Ž	19	8	43
51	Ž	19	20	38
52	Ž	21	12	45
53	Ž	19	18	34
54	Ž	19	19	30
55	M	22	17	52
56	Ž	21	14	55
57	Ž	20	9	37
58	Ž	19	23	35
59	Ž	20	14	42
60	M	20	8	33
61	Ž	20	20	43
62	M	24	19	38
63	M	23	12	30
64	Ž	19	10	44
65	Ž	19	22	43

66	Ž	19	19	43
67	M	23	14	59
69	M	21	14	41
70	Ž	21	17	53
71	Ž	20	12	44
72	Ž	20	19	41
73	M	20	20	39
74	M	21	15	39
75	Ž	21	12	56
76	M	22	16	37
77	M	20	12	46
78	Ž	x	18	47
79	Ž	x	18	30
80	Ž	26	21	42
81	Ž	20	12	40
82	Ž	20	13	39
83	Ž	21	16	43
84	M	20	23	27
85	M	23	26	20
86	Ž	x	9	55
87	Ž	x	17	55
88	Ž	20	13	38
89	Ž	19	12	48
90	Ž	20	22	34
91	Ž	19	22	37
92	M	20	20	44
94	Ž	21	8	49
95	Ž	20	12	66
96	M	20	7	41
97	Ž	19	15	42
98	Ž	20	16	59
99	Ž	20	12	55
100	Ž	19	19	40
101	Ž	19	23	69
102	Ž	20	18	45
103	Ž	20	16	49
104	Ž	20	16	50
105	M	21	19	29
106	M	19	6	31
107	Ž	20	22	42
108	M	21	25	26
109	M	22	17	38
110	M	19	16	35
112	Ž	21	7	37
113	M	20	7	24
114	Ž	21	14	43
115	Ž	20	18	41
116	M	20	18	24
117	M	20	12	41
118	Ž	19	15	42
119	Ž	33	17	41
120	Ž	20	9	44
121	Ž	21	19	32
122	Ž	20	13	53
123	Ž	20	12	37
124	Ž	19	9	43
125	M	19	16	39
126	Ž	20	16	51
127	Ž	19	17	32
128	Ž	20	21	48
129	Ž	25	15	47
130	Ž	x	15	38
131	Ž	x	20	43
132	Ž	21	21	45
133	Ž	19	24	35
134	M	20	15	37
135	Ž	21	9	61
136	M	24	18	41

137	Z	19	21	39
138	Z	19	11	50
139	Z	x	13	35
140	Z	20	17	53
141	M	20	8	50
142	M	23	12	40
143	Z	19	6	36
144	Z	19	9	36
145	Z	21	15	45
146	Z	x	19	48
147	Z	x	22	37
148	M	21	26	32
149	Z	x	20	35
150	Z	x	13	32
151	Z	20	11	58
152	Z	x	20	42
153	Z	x	11	28
154	Z	x	17	38
155	Z	20	21	39
156	Z	19	18	45
157	M	21	17	35
158	Z	21	12	60
159	Z	20	12	37
160	Z	21	11	41
162	Z	21	9	49
163	Z	20	14	52
164	Z	21	20	40
165	Z	19	8	56
166	Z	19	18	35
167	Z	20	12	35
168	Z	19	18	40
169	M	x	17	37
170	Z	20	15	33
171	Z	20	16	64
172	Z	20	16	51
173	Z	22	9	38
174	M	20	21	34
175	Z	19	16	31
176	Z	19	23	33
177	Z	x	10	49
178	Z	21	17	36
179	Z	20	16	55
180	Z	19	24	51
181	Z	x	16	41
182	Z	x	15	33
183	Z	19	18	34
184	Z	20	4	62
185	M	x	10	33
186	Z	19	15	45
187	Z	19	21	28
188	Z	20	19	53
189	Z	19	8	38
190	Z	21	6	53
191	Z	19	13	40
192	Z	20	9	30
193	Z	20	15	36
194	Z	20	16	59
195	Z	19	15	54
196	Z	19	15	60
197	Z	19	12	56
198	M	24	15	34
199	M	x	11	50
200	M	20	15	52
201	Z	21	14	40
202	M	20	20	29
203	Z	20	16	32
204	Z	x	13	49
205	M	21	16	67
206	Z	21	15	44
207	Z	21	12	30
208	Z	20	16	54
209	Z	20	28	37
210	Z	20	15	37

Příloha č. 6

Formulář rozhovoru

Id. č. _____

Pohlaví _____

Věk _____

1) Chtěla bych Vás požádat, abyste se ohlédl/a za minulým rokem svého života a pokusil/a si vybavit nějaké významné situace, které jste zažil/a a které byly spojeny s prožitkem intenzivních emocí. Vybavíte si nějaké takové momenty? O jaké situace se jednalo?

2) Vzhledem k tomu, že rok je poměrně dlouhá doba a člověk jistě mnohé zapomene, pokusil/a byste se nyní podrobněji zamyslet nad minulým měsícem a zkusil/a se vybavit nějaké další momenty spojené a intenzivním emočním zážitkem, jež jste v nedávné době prožil/a?

3) Když byste měl/a posoudit, jak jste se v období minulého měsíce cítil/a a měl/a to ohodnotit na škále *1 – hrozně až 10 – výborně*, k jakému číslu byste se přiklonil/a?

4) Vybavujete si některé momenty či situace, kdy jste měl/a velký strach, byl/a hodně rozzloben/a nebo kdy jste měl/a obavu z toho, že jste selhal/a? Zkusil/a byste nějaké takové situace pojmenovat?

5) Dokázal/a byste některé takové situace podrobněji popsat? Vzpomínáte na ně? Uměl/a byste si vybavit tyto momenty detailně?

6) Jaké byly Vaše pocity? Jak jste takové události prožíval/a?

7) Jakým způsobem se snažíte takové události vyřešit? Jak se snažíte vypořádat se s takovými situacemi?

8) Jaké pocity u Vás obecně v takových situacích převažují? Jak tyto situace prožíváte? Myslíte si, že jste schopný/á takové situace řešit?

Příloha č. 7

Záznam rozhovoru (v bodech)

Otázka č. 1:

ID	PROŽITKY SPOJENÉ S Kladnými EMOCEMI	PROŽITKY SPOJENÉ S NEGATIVNÍMI EMOCEMI
14	<ul style="list-style-type: none"> - přijetí a studium na VŠ - spokojenost ve vztahu, pocit štěstí - úspěchy v práci - trenérství tance – úspěchy svěřenců na soutěžích – zúročení její práce - seznámení a novými přáteli po příchodu na VŠ 	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – strach a obavy, zda to zvládne - odchod ze SŠ – odloučení od přátel - trenérství tance – velká zodpovědnost, problémy s některými rodiči svěřenců
58	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – dobré výsledky, radost, pocit štěstí - přijetí na VŠ - seznámení s novým přítelem – nový vztah 	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – stres před ní, strach z výsledku - úmrtí dvou přízných krátce po sobě
65	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – radost ze zvládnutí - přijetí na VŠ - příchod na VŠ – noví přátelé - narození kmotřenky 	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – neobjektivní ohodnocení - nepovedená dovolená u moře - nemoc otce a pobyt v nemocnici
80	<ul style="list-style-type: none"> - seznámení s novým přítelem – nový vztah - přijetí na VŠ - úspěchy v práci 	<ul style="list-style-type: none"> - onemocnění tety
85	<ul style="list-style-type: none"> - úspěchy ve škole, spolupráce na projektech, uznání ze strany spolužáků i profesorů - rozšíření kruhu přátel, seznámení s novými lidmi - spokojenost ve vztahu - spořádanější život – zlepšení zvyklostí - zbavení se závislosti na internetu - „radost ze života“ 	<p>žádné</p>

90	- přijetí na VŠ	- maturita – stres před, strach z výsledku - rodinná krize – neshody s rodiči
91	- maturita – radost z úspěšného zvládnutí - přijetí na VŠ - seznámení s novým přítelem – nový vztah - vylepšení vztahů s přáteli	- maturita – strach z výsledku - hádky a neshody s otcem
108	- tanec – úspěchy v soutěžích, úspěchy v trenérství - spokojenost ve vztahu, roční výročí s přítelkyní - první dovolená s přítelkyní - přijetí na VŠ - úspěchy v práci	- neshody se šéfem v práci - tanec – prohrané soutěže
132	- přijetí na VŠ – radost - svatba sestry	- strach z nového prostředí před nástupem na VŠ - rodinné neshody, hádky mezi rodiči
133	- přijetí na VŠ, nové prostředí, noví přátelé - rodinná dovolená - dlouhé a hezky prožité prázdniny, mnoho zážitků - odchod sestry z domova, její štěstí a budování vlastní domácnosti	- maturita – chyběla sebejistota, zda to zvládne - odchod sestry – odloučení od blízké osoby - sebevražda dědečka
137	- maturita – radost z úspěšného zvládnutí - přijetí na VŠ – všude, kam byla podána přihláška, radost z úspěchu - dlouhé prázdniny, mnoho zážitků - pořádání tábora pro děti, veliký úspěch - příchod na VŠ, noví přátelé - nový vztah – přítel, o nějž usilovala	- maturita – strach před ní - rozpad vytouženého vztahu - časové vytížení, mnohé nestíhá a nezvládá
147	- přijetí na VŠ - oslava dvacátých narozenin - dovolená a celkově dlouhé prázdniny, mnoho zážitků, odpočinek, čas na přátele	- odchod ze SŠ – odloučení od přátel, odchod z prostředí, kdy byla spokojena - příchod na VŠ – strach z lidí, z přijetí mezi ně - smrt matky
148	- úspěchy ve sportu (fotbal), vítězství	- problémy ve škole se zvládnutím NJ

176	- koupě nového psa - úspěšné zvládnutí 1. ročníku na VŠ	- prohry ve sportu
	- zlepšení vztahů v pracovním kolektivu – přátelství - pozitivní vztahy v rodině – ustálení - narození synovce - radost z nákupu nového oblečení - příchod na VŠ – noví přátelé, osamostatnění - maturita – úspěšné zvládnutí - čas s přáteli - rozhodnutí začít cvičit	- rozpad vztahu - odchod ze SŠ – odloučení s některými přáteli - urážky od bývalého přítele – ztráta sebejistoty - pronásledování bývalým přítelem – strach
	187	- maturita – úspěšné zvládnutí, obrovská radost - přijetí na VŠ - příjemně prožité a dlouhé prázdniny
209	- zlepšení vztahu s přítelem, stmelení, vylepšení vzájemné komunikace - dovolená s přítelem - přijetí na VŠ	- maturita – neobjektivní ohodnocení - přijímací zkoušky na VŠ – nervozita, strach z neúspěchu - smrt prababičky

Otázka č. 2:

ID	PROŽITKY SPOJENÉ S Kladnými EMOCEMI	PROŽITKY SPOJENÉ S Negativními EMOCEMI
14	- výhra v taneční soutěži - úspěch v práci	- velké časové vytížení – „nestíhá“ - strach z nezvládnutí letního semestru – obavy z konkrétního profesora - hádka s přítelem
58	- seznámení s novým přítelem – nový vztah - volno ve škole - příchod jara – hezké počasí, pozitivní naladění, dobrá nálada	- strach z nezvládnutí letního semestru – obavy z konkrétního profesora
65	- oslava narozenin kmotřenky	- zjištění nemoci a brzká hospitalizace

	<ul style="list-style-type: none"> - zlepšení zdravotního stavu otce - setkání se vzdálenými příbuznými - malý synovec začal chodit 	<ul style="list-style-type: none"> v nemocnici - strach z nezvládnutí letního semestru – obavy z konkrétního profesora
80	<ul style="list-style-type: none"> - překvapení ze strany přítele 	<ul style="list-style-type: none"> - odjezd přítele do zahraničí - finanční potíže
85	<ul style="list-style-type: none"> - úspěchy ve škole - úbytek na váze - nalezení ztracených bot 	<ul style="list-style-type: none"> - nehody s otcem
90	<ul style="list-style-type: none"> - úspěšné zvládnutí zkoušek - pěstování kaktusů – nové kaktusy 	<ul style="list-style-type: none"> - nezvládnutí ITT testu
91	<i>žádné si nevybavila</i>	<ul style="list-style-type: none"> - strach z nezvládnutí požadavků ve škole, které byly na počátku semestru určeny - konflikt blízkými
108	<ul style="list-style-type: none"> - vyhraný konkurz – taneční role v muzikálu - příchod jara – pozitivní naladění 	<ul style="list-style-type: none"> - neobjektivní ohodnocení na soutěži - vysoké požadavky na začátku semestru – strach z nezvládnutí
132	<i>žádné si nevybavila</i>	<ul style="list-style-type: none"> - dlouhá zima – špatné naladění
133	<ul style="list-style-type: none"> - zvládnutí ITT testu - sjezd s věřícími 	<ul style="list-style-type: none"> - strach z nezvládnutí letního semestru – obavy z konkrétního profesora
137	<ul style="list-style-type: none"> - nové nabídky ohledně hry na housle - soutěž Porta – premiérové vystoupení s novou kapelou - příchod jara – pozitivní naladění, „radost ze života“ 	<ul style="list-style-type: none"> - časové vytížení – nemá čas na všechny své zájmy - neoprávněné obvinění a konflikt s kamarádem
147	<ul style="list-style-type: none"> - oslava sedmdesátin prarodičů - narození koťátek - úspěšné zvládnutí testu z AJ - květina od přítele 	<i>žádné si nevybavila</i>
148	<ul style="list-style-type: none"> - udělal radost spolužačkám – obdaroval je květinou, měly velkou radost 	<i>žádné si nevybavil</i>

176	- narozeniny synovce - oslava narozenin nejlepší kamarádky - urovnání neshod s přítelem	- rekonstrukce kuchyně – hluk, nepořádek
187	<i>žádné si nevybavila</i>	- spory s matkou
209	- rodinná oslava - zvládnutí předchozího semestru	- přítel nedodržel slib - nepovedený den, kdy měla svátek

Otázka č. 3:

ID	OHODNOCENÍ STAVU (ŠKÁLA 1 – 10)	ID	OHODNOCENÍ STAVU (ŠKÁLA 1 – 10)	ID	OHODNOCENÍ STAVU (ŠKÁLA 1 – 10)
14	8	91	5	148	7
58	10	108	5	176	8
65	5	132	3 – 4	187	7
80	8	133	5	209	4
85	10	137	7 – 8		
90	7	147	8		
PRŮMĚR		6,75			

Otázka č. 4:

ID	NEGATIVNÍ PROŽITKY
14	- závist a pomluvy lidí v práci, kolegů z tanečního klubu – pocit bezmoci
58	- zkouškové období – učení nešlo do hlavy, obavy z nezvládnutí
65	- nemoc otce – pobyt v nemocnici, zdravotní komplikace - problémy ve vztahu – obavy z rozchodu

	<ul style="list-style-type: none"> - nemoc kmotřenky - rozhořčení nad současnou politickou situací - strach z nezvládnutí letního semestru – obavy z konkrétního profesora
80	<ul style="list-style-type: none"> - finanční potíže - ztráta přítelkyně – po dlouhodobých neshodách
85	<i>žádné si nevybavil</i>
90	<ul style="list-style-type: none"> - obavy ze zvládnutí maturity, požadavků na VŠ × zdůrazňuje, že „nemívá často pocit, že něco nezvládne“
91	<ul style="list-style-type: none"> - selhání při přijímacích zkouškách na SŠ – nezvládla, nedostala se na SŠ, pocit selhání, bezmoci - křížková zkouška v minulém semestru – obavy z odchodu z VŠ - rozvod rodičů – byla v roli utěšovatele, prostředníka mezi oběma stranami
108	<ul style="list-style-type: none"> - psychické šikanování na ZŠ ze strany spolužáků - konflikty s otcem – poté, co se přestal věnovat hokeji a dělat to, co si otec přál a považoval za nejlepší - konflikty se spolužáky na ZŠ i SŠ – nezapadal do kolektivu, nebyl oblíbený, nesdílel jejich názory
132	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – strach ze selhání - odchod matky z rodiny – strádání, zodpovědnost × vztek na matku, že odešla
133	<ul style="list-style-type: none"> - nezvládnutí přijímacích zkoušek na SŠ – selhání, bezmoc - test z AJ – neúspěch, obavy z odchodu z VŠ
137	<ul style="list-style-type: none"> - neshody v hudební skupině, kde hraje na housle – narážky přátel, zhoršení komunikace – smutek, beznaděj
147	<ul style="list-style-type: none"> - úmrtí v rodině × zdůraznila, že „většinou vše zvládá, snaží se to řešit s chladnou hlavou“
148	<ul style="list-style-type: none"> - nemoc babičky – nenašel si čas ji navštívit – výčitky
176	<ul style="list-style-type: none"> - maturita – strach ze zklamání - rozchod s přítelem – velké zklamání, pocity, že to nezvládne, ublíženost
187	<ul style="list-style-type: none"> - smrt strýce – matku hodně vzala, nevěděla, jak jí pomoci, bezmoc × konstatovala, že

209	<p>„obecně si myslí, že čas vše vyřeší“</p> <ul style="list-style-type: none"> - maturita – strach ze zvládnutí - zkouškové období – obavy, zda se udrží na VŠ - dopravní nehoda
------------	---

Otázka č. 5:

ID	VZPOMÍNKY NA NEGATIVNÍ PROŽITKY
14	- na negativní zážitky si dobře vzpomíná, občas o nich přemýšlí v tom smyslu, že chce mít vše vyřešené a pokud tomu tak není, má to v sobě, konkrétní detaily si rovněž pamatuje
58	- nepřemýšlí o negativních zážitcích, nevrací se k nim a nevzpomíná na ně, říká si, že „život jde dál“
65	- výše zmíněné zážitky si dobře pamatuje, dokázala o nich hovořit i vybavit si některé konkrétní detaily × zdůraznila, že o těchto prožitcích nepřemýšlí, nevrací se k nim (pouze výjimečně, pokud jí je něco/někdo připomene), považuje je za minulost
80	- na negativní zážitky si vzpomíná, dokáže o nich hovořit, v některých případech se svěřuje blízké osobě, vybavuje si spíše ty zásadnější
85	- minulost zpětně neřeší, snaží se vždy problém, negativní zážitek vyřešit či vypořádat se s ním ve chvíli, kdy nastane, chce mít za minulostí „rovnou čáru“...k negativním prožitkům se vrací v případě, že zažije něco podobného a přemítá, jak to v minulosti řešil...vybavuje si pouze pár stěžejních situací spojených s intenzivními negativními emocemi, ty „menší“ si nevybavuje
90	- negativní prožitky si pamatuje, především ty podstatné, „větší“...ve chvíli, kdy už prožitek není aktuální, zpětně ho příliš neřeší, odsouvá to jako vyřešené a nezměnitelné
91	- některé významnější události si vybavuje, rozvzpomněla by se i na některé detaily, pocity × chvilkové záležitosti či věci z hlubší minulosti si nepamatuje a pokud ano, přehodnocuje je a nepřikládá jim tak velkou váhu, jako těsně po prožitku
108	- prožité události bere jako minulost, jako uzavřenou kapitolu, nevrací se i k nim, konkrétní detaily si nevybavuje, pouze nástin situace...nevrací se k tomu ani ho to nijak nesužuje...přemýšlí o pozitivních věcech, k negativním se nevrací

132	- negativní prožitky si pamatuje, zvláště ty zásadní („větší“), je schopna po zamyšlení vybavit si některé detaily i pocity, které prožitek provázely...příliš ale na takové zážitky nevzpomíná, neřeší je, pouze, když jí to něco/někdo připomene
133	- některé negativní prožitky si vybavuje, především pak ty zásadní...vzpomene si i na některé konkrétní detaily, občas o těchto prožitcích přemýšlí, přemítá si je zpětně
137	- některé zásadní negativní prožitky si vybavuje, zpětně je však neřeší...bezprostředně po prožitku nad tím přemýšlí, později již však méně...po zamyšlení si nějaké zásadní prožitky dokáže detailněji vybavit, jsou to však věci, nad kterými běžně nepřemýšlí a které už nyní neřeší
147	- je schopna vybavit si některé negativní prožitky, včetně detailů...občas na ně vzpomíná, mnohdy však poté, co jí je něco připomene...s odstupem času se k takovým prožitkům vrací stále méně
148	- bezprostředně po negativním zážitku o něm přemýšlí, snaží se s tím vyrovnat, najít řešení...později se k takovým zážitkům vrací jen, když jí ho něco/někdo připomene či zažije znovu podobnou situaci...podrobněji si vybavuje spíše zásadnější zážitky
176	- pamatuje si pouze zásadnější momenty, zbytek „vypouští“, přemýšlí o nich, uvažuje, proč se to tak stalo, hledá, co udělala špatně
187	- k negativním zážitkům se vrací pouze v případě, že je něco připomene či vyvolá × bere tyto zážitky jako překonané, vzpomíná většinou v dobrém, netrápí se kvůli starým věcem, „žije přítomností“, detaily prožitých událostí si však vybavuje, zvláště u těch negativních
209	- občas má přemýšlivý den, kdy si některé zásadnější negativní zážitky vybavuje, jinak tyto vzpomínky neřeší...dokáže některé situace detailněji popsat

Otázka č. 6:

ID	POCITY SPOJENÉ S NEGATIVNÍMI PROŽITKY
14	- nepocítuje strach z toho, že by takové situace nezvládala - snaží se nad negativními věcmi nepřemýšlet, zpětně je neřešit - občas má pocit vztek, zlosti – na sebe i ostatní
58	- zlost, vztek - občas smutek

65	- strach, že situaci nezvládne, strach ze selhání, ze zklamání sebe i okolí - beznaděj
80	- smutek, zklamání × je realista, často vzniklé situace přehodnotí, říká si, že se stanou i daleko horší věci - občas nevrlost – nepříjemná na své okolí, nezáměrně
85	- žádné negativní pocity neprožívá, směje se zpětně tomu, co se stalo, přehodnotí to, poučí se z toho do budoucna - je klidný, vyrovnaný - vše řeší racionálně, negativní emoce si nepřipouští
90	- úzkost, smutek - nepocítuje vztek ani rozhořčení
91	- strach z toho, co bude, jak situaci zvládne, zoufalství - mnohdy výčitky, že něco udělala špatně
108	- občas vztek - jinak zklamání – nechápe chování některých lidí - snaží se vše bezprostředně vyřešit
132	- strach, aby se situace neopakovala, aby to zvládla, lítost - snaha situaci řešit, zlepšit
133	- šok, prázdno (smrt blízkého), ale víra jí pomáhá takové situace řešit, vyrovnat se s tím - nemá strach z toho, co bude – modlí se a to jí pomáhá
137	- zklamání, smutek – nejvíce se jí dotýká, selžou-li přátelé či ona před přáteli - strach z toho, jak to dopadne
147	- stav zoufalství, prázdna, apatie (po smrti matky) × musela fungovat, snaha situaci zvládnout, přehodnocení situace, musela žít dál
148	- smutek, lítost – mnohdy neví, jak vzniklou situaci řešit či ji nedokáže vyřešit - vztek – spíše sám na sebe
176	- úzkost, deprese, pocit křivdy, strach z toho, jak situaci zvládne - pak vztek – především na sebe, na svou prvotní reakci

187	- strach – z následků, zda vše bude v pořádku, jako dříve - smutek, přešlost, sklíčenost
209	- smutek – říká si, proč takové situace nastávají

Otázky č. 7 a 8:

ID	ZPŮSOBY VYPOŘADÁNÍ SE S NEGATIVNÍMI PROŽITKY
14	-záleží na situaci, s negativními prožitky se vypořádává různě - mnohdy se snaží nějakým způsobem se rozptýlit – úklid, nakupování, pobyt venku v přírodě - občas se potřebuje svěřit někomu blízkému, slyšet jeho názor, přesto si však pak řešení najde sama - své emoce se většinou snaží před svým okolím skrývat, nechce, aby viděli, co prožívá - obecně si myslí, že dokáže takové situace zvládat sama
58	- snaží se na negativní prožitky nemyslet, rozptýlit se (hudba, jízda na kole, manuální práce) či promluvit si s někým blízkým - často nastalou situaci přehodnotí a nepřikládá jí pak tak velkou váhu - obecně se snaží vše řešit sama a nedávat emoce znát před svým okolím
65	- myslí si, že je schopna negativní zážitky zvládat sama a sama se s nimi vypořádat, proto nepocituje potřebu nikomu se svěřovat - sama se nad vzniklou situací zamýšlí nebo se snaží na to nemyslet, přehodnotit situaci a nějakým způsobem se rozptýlit (sport, pobyt v přírodě), „vyčistit si hlavu“
80	- snaží se sama vypořádat se s negativními prožitky, na okolí se příliš nespolehá - nejbližší okolí však na ní mnohdy pozná, že něco negativního prožívá - často se snaží na vzniklou situaci nemyslet a věnovat se nějaké činnosti (plavání, čas s přáteli)
85	- vše zvládá řešit sám, nejčastěji racionální úvahou - často situaci přehodnotí a říká si, že „jsou důležitější nebo horší věci“ - pokud chce na problém nemyslet, věnuje se četbě, poté však i tak usiluje o co nejrychlejší vyřešení situace
90	- navenek se většinou tváří, že žádné negativní emoce neprožívá - vše se snaží řešit sama, nikomu se nesvěřuje - mnohdy se věnuje sportu či četbě, aby na problém nemyslela či se snaží ho přehodnotit

91	<ul style="list-style-type: none"> - obecně se snaží vypořádat s negativními zážitky sama, před širším okolím nedává své emoce najevo, nebrání se však radě blízké osoby, které se v některých případech i svěří - mnohdy se snaží na vzniklou situaci nemyslet (pustí si hezký film či přečte kvalitní knihu), nelze tak ale ve všech případech
108	<ul style="list-style-type: none"> - s negativními zážitky se vypořádává sám, svěří se maximálně své přítelkyni či nejlepšímu kamarádovi, před okolím emoce nedává najevo, neboť je toho názoru, že „by mu stejně nikdo nepomohl a nikomu do jeho prožitků nic není“ - celkově moc negativní prožitky neřeší, přehodnocuje je nebo se snaží na ně nemyslet a nějakým způsobem se rozptýlit (hudba, tanec, popřemýšlet si o samotě)
132	<ul style="list-style-type: none"> - nechce, aby jí okolí vnímalo sklíčeně, chce vypadat netečně, ale mnohdy je to těžké - vše si řeší sama, nikomu se nesvěřuje, i když někdy pocituje, že by jí to pomohlo, i tak to neudělá - někdy se snaží na vzniklou situaci nemyslet, věnovat se jiné činnosti (malování)
133	<ul style="list-style-type: none"> - s negativními prožitky se snaží vypořádat sama, hodně jí napomáhá víra, modlí se a věří, že vše bude nakonec dobré - před okolím se snaží vypadat „v pohodě“, nestojí o lítost ani otázky, vadilo by jí, kdyby musela o svých emocích hovořit - má blízkou osobu, které se občas svěří - záleží na situaci, ale někdy ji přehodnotí, jindy se zas snaží myslet na příjemnější věci (odreagování se, hudba)
137	<ul style="list-style-type: none"> - své emoce řeší jen s blízkými, navenek se snaží nedávat je najevo - většinou se snaží sama vše zvládnout, jsou jí nepříjemné zkoumavé pohledy a otázky okolí - hodně jí pomáhá hudba (hraje na housle v hudební skupině)
147	<ul style="list-style-type: none"> - své emoce neventiluje, navenek nedává znát - většinou se nikomu nesvěřuje, výjimečně někomu blízkému, spíš se ale ostatní svěřují jí - občas nejbližší poznají, že něco není v pořádku, protože je uzavřená a nemluví - pokut se něčím trápí, nesmí být sama, potřebuje mít vedle sebe někoho blízkého, i když s ním většinou své pocity neřeší
148	<ul style="list-style-type: none"> - negativní prožitky občas přehodnocuje, ale většinou se snaží vypořádat se se vzniklou situací či ji nějak vyřešit - nikomu se nesvěřuje, nepovažuje to za potřebné - rozptýlení mu nepomáhá na problém zapomenout
176	<ul style="list-style-type: none"> - své pocity považuje za „něco svého“, proto nemá potřebu se svěřovat a s nikým je řešit

	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se negativní prožitky zvládat sama, mnohdy jí to ale trvá delší dobu a uvědomuje si, že by jí pomohlo svěřit se někomu, přesto to neudělá - pokud chce na problém nemyslet, tráví čas s přáteli či si jde koupit něco hezkého - mnohdy situaci přehodnotí
187	<ul style="list-style-type: none"> - celkově je pozitivně naladěná, jen tak něco ji neohrozí - svěřuje se svým blízkým, pokud ji něco sužuje, před širším okolím nedává emoce najevo - občas přistupuje k vzniklým situacím flegmaticky a řekne si, že „ono se to samo vyřeší“
209	<ul style="list-style-type: none"> - snaží se své emoce zvládnout sama, případně si nechá poradit od někoho blízkého - důležité je pro ni zázemí a pocit, že jí je někdo oporou - před svým okolím příliš nedává aktuální prožitky a pocity najevo

Příloha č. 8

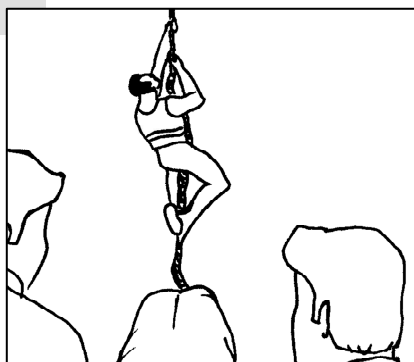
Dotazník MMG

Lidé se každý den vyrovnávají s nejrůznějšími a měnícími se situacemi. Změna situace je vždy provázena změnami myšlenek a pocitů. Lidé se v tom, jak prožívají různé situace, liší. Tyto rozdíly mezi lidmi nás zajímají a Vy nám můžete pomoci, abychom se o nich dozvěděli více.

Níže bude 14 obrázků zobrazujících nejrůznější každodenní situace. Ne zvolili jsme zcela zřetelné a detailní obrázky, protože jsme chtěli ponechat prostor Vaší představivosti v odhadu toho, co se na těchto obrázcích odehrává. Prosím, pokuste se vžít do role některé z postav na těchto obrázcích.

Vedle těchto obrázků naleznete vždy sadu tvrzení popisujících různé způsoby, jimiž mohou lidé uvažovat nebo jak se mohou cítit v těchto situacích. Prosím, rozhodněte u každého tvrzení, zda popisuje danou situaci. Pokud ano, napište číslo 1 ve sloupci „ANO“, pokud ne, pak ve sloupci „NE“. Prosím, nepřemýšlejte o jednotlivých tvrzeních příliš dlouho a zkuste se vyjádřit podle svých spontánních dojmů.

Obr.
1



	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		
Očekává ztrátu postavení		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Obává se porážky od ostatních		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		
Doufá v získání dobré pozice		

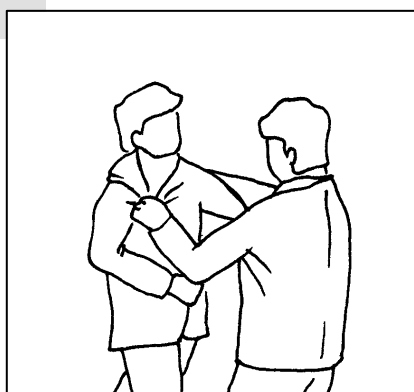
Obr.
2

	ANO	NE
Očekává ztrátu postavení		
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		



Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Obává se porážky od ostatních		
Strachuje se, že bude pro ostatní nudný		

Obr. 3



	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		
Očekává ztrátu postavení		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Obává se porážky od ostatních		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		

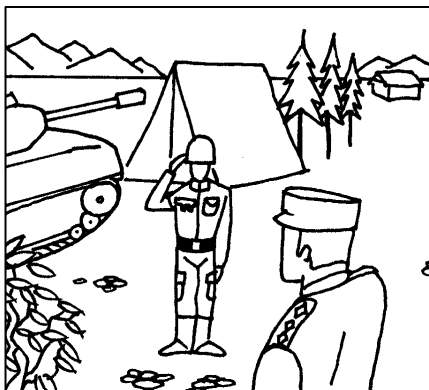
Obr. 4



	ANO	NE
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Strachuje se, že bude pro ostatní nudný		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Doufá v dosažení dobrého konečného výsledku		

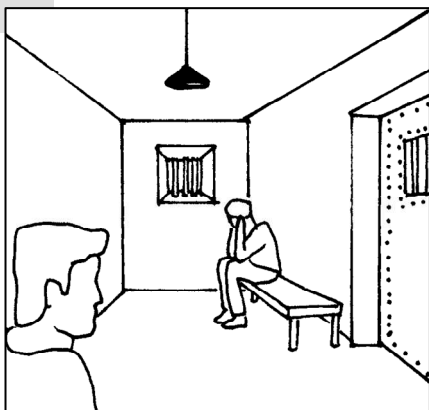
Obr. 5

	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		



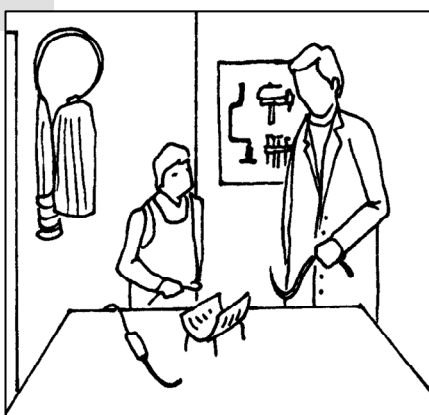
Očekává ztrátu postavení		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Obává se porážky od ostatních		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		

Obr.
6



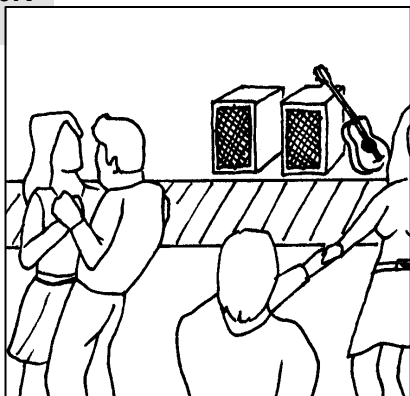
	ANO	NE
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Strachuje se, že bude pro ostatní nudný		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		

Obr.
7



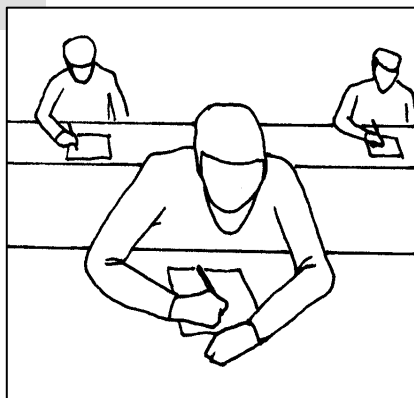
	ANO	NE
Očekává ztrátu postavení		
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		
Doufá v dosažení dobrého konečného výsledku		

Obr.
8



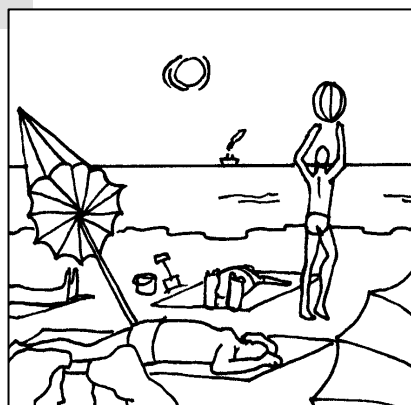
	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		
Očekává ztrátu postavení		
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		
Obává se porážky od ostatních		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Strachuje se, že bude pro ostatní nudný		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		
Doufá v dosažení dobrého konečného výsledku		

Obr.
9



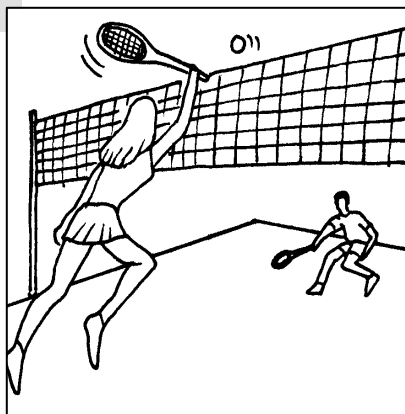
	ANO	NE
Očekává ztrátu postavení		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Obává se porážky od ostatních		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		

Obr.
10



	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Strachuje se, že bude pro ostatní nudný		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		
Doufá v dosažení dobrého konečného výsledku		

**Obr.
11**



	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Přemýšlí o nedostatku schopností pro daný úkol		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		
Doufá v dosažení dobrého konečného výsledku		

**Obr.
12**



	ANO	NE
Věří v úspěšné zvládnutí této situace		
Přemýšlí o nedostatku dovedností pro daný úkol		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Přál by si tento obtížný úkol na chvíli odložit		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		
Doufá v dosažení dobrého konečného výsledku		

**Obr.
13**

	ANO	NE
Má dobrý pocit ze setkání s jinými lidmi		
Obává se porážky od ostatních		
Snaží se ovlivnit druhé lidi		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		



Je v této situaci sebejistý		
-----------------------------	--	--

Obr.
14



	ANO	NE
Očekává ztrátu postavení		
Obává se odmítnutí ostatních lidí		
Obává se porážky od ostatních		
Má dobrý pocit z vlastní kompetence		
Strachuje se, že bude pro ostatní nudný		
Doufá v začlenění se mezi ostatní		

Příloha č. 9

Dotazník MMG – zdrojová data

ID	1A	1B	1C	1D	1E	1F	1G	2A	2B	2C	2D	2E	2F
	1.							2.					
	HA	FP	-	FP	-	HA	-	FP	-	FR	-	FP	FR
14	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
58	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0
65	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0
80	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0
85	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
90	0	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	0
91	1	0	0	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1
108	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	0	0	0
132	0	0	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1
133	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1
137	0	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0
147	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1
148	1	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0
176	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1
187	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0
209	1	0	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1

ID	3A	3B	3C	3D	3E	3F	4A	4B	4C	4D	4E	4F	4G
	3.						4.						
	HA	FP	FF	FP	FF	HA	HS	FR	FF	HS	FR	FF	-
14	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
58	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
65	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
80	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1
85	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1
90	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1
91	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1
108	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1
132	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	1
133	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0	1
137	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1
147	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1
148	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1
176	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1
187	1	1	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	1
209	1	0	0	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1

ID	5A	5B	5C	5D	5E	5F	5G	6A	6B	6C	6D	6E	6F
	5.							6.					
	HA	FP	-	FF	FP	FF	HA	HS	FR	FF	HS	FR	FF
14	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	0
58	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1	1
65	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1
80	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	1
85	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0
90	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
91	1	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1
108	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1
132	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1
133	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1
137	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1
147	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1
148	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0
176	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1
187	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1
209	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	0

ID	6G	7A	7B	7C	7D	7E	7F	7G	7H	8A	8B	8C	8D
	7.							8.					
	-	-	FF	HS	FF	HP	HA	-	HP	HA	-	HS	FR
14	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0
58	0	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	0
65	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
80	1	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1
85	0	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	0
90	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0
91	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
108	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
132	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0
133	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1
137	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0
147	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1
148	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	0
176	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0
187	0	0	1	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1
209	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0

ID	8E	8F	8G	8H	8I	8J	9A	9B	9C	9D	10A	10B	10C
	-	HS	FR	HP	HA	HP	9.	-	FP	-	10.	HS	FR
14	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0
58	0	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	1	0
65	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
80	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
85	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0
90	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0
91	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0
108	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0
132	0	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0
133	0	0	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0
137	0	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0
147	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1	0
148	0	0	0	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0
176	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0
187	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	0
209	0	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0

ID	10D	10E	10F	10G	11A	11B	11C	11D	11E	11F	11G	12A	12B	
	HS	FR	HP	HP	11.	-	-	-	HP	HA	HP	12.	HS	FF
14	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	
58	1	0	1	1	1	1	0	1	0	0	1	0	1	
65	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
80	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
85	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	0	
90	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
91	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
108	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	
132	1	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	
133	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
137	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	
147	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	
148	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	0	1	
176	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	
187	1	0	0	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	
209	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	

ID	12C	12D	12E	12F	12G	13A	13B	13C	13D	13E	14A	14B	14C	
	HS	FF	HP	-	HP	13.	-	HP	HA	HP	14.	FP	FR	FP
14	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	1	
58	0	1	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	0	
65	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
80	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	
85	1	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	
90	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	
91	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	1	1	
108	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	0	
132	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	
133	1	0	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	
137	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	
147	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	
148	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	
176	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	
187	0	1	0	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	
209	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	

ID	14D	14E	14F
	-	FR	-
14	0	0	0
58	0	0	1
65	0	0	1
80	0	0	1
85	1	0	0
90	1	0	1
91	1	1	1
108	1	0	1
132	0	1	1
133	1	0	1
137	1	0	1
147	1	1	1
148	1	0	0
176	1	0	1
187	0	0	1
209	1	0	1