

Iva Poláčková Šolcová. *Emoce. Regulace a vývoj v průběhu života.*

Praha: Grada, 2018. 237 stran.

Recenzovanou publikaci napsala psycholožka doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D., která se problematice emocí věnuje v rámci své vědecko-výzkumné činnosti již celou řadu let a v nedávné době ji završila úspěšným habilitačním řízením. Kniha tak shrnuje rozsáhlé poznatky nashromážděné v rámci mnohaletého výzkumu, ale přináší také celou řadu aktuálních domácích a zahraničních výzkumných zpráv. Podklady pro uváděná fakta jsou systematicky, přehledně seřazeny a uvedeny v neobvykle rozsáhlém seznamu použité literatury, z celkových 240 stran knihy je literatuře věnováno 57 stran.

Ve srozumitelně a čtivě psaném Úvodu autorka představuje problematiku emocí napříč historií a seznamuje čtenáře i se strukturou publikace, která je rozdělena do tří částí, jež se od sebe liší formou, kterou jsou psány. Velice sympaticky působí autorčino vodítko pro čtenáře v tom, které části knihy jsou primárně zamýšleny pro kterou skupinu recipientů.

První část publikace, *Afektivní procesy a jevy*, je určena zejména odborníkům a studentům oboru. Kapitoly jsou odborně a terminologicky náročné a autorka na straně 10 doslova říká: „*Terminologické kapitoly věnující se afektivním procesům lze s klidným svědomím přeskočit.*“ Jakkoli dobře míněná tato rada je, domnívám se, že by bylo škoda autorku poslechnout. Ačkoli může být tato část pro širší veřejnost, vzhledem ke svému charakteru přehledové studie, obtížněji stravitelná, věřím, že neškodí ujasnit si význam pojmů, které v běžné řeči užívá každý. Nalezneme zde osvětlení pojmosloví spojeného s afektivními procesy, rozdíly ve významech termínů *afekt*, *nálada* a *emoce*. Velmi zajímavé je uvedení do českých specifik užívání těchto pojmů, především v porovnání s celosvětově obecně rozšířenou terminologií. V anglosaské literatuře je obvykle afekt považován za synonymum k emocím, zatímco v českém prostředí bývá afekt pojmem podřazeným kategorii emocí, a je často charakterizován vysokou intenzitou, dominancí a negativními konsekvencemi. Dále je čtenář relativně stručně seznámen s afektivními procesy s nejdelším trváním – s náladami, důraz je kladen zejména na jejich vymezení v porovnání s emocemi. Emocím je věnována celá následující kapitola, která je podstatným dílem první části knihy. Je zaměřena na teoretické koncepce emocí, na jejich sociokulturní souvislosti a také na jejich měření. Vedle důkladného teoretického ukotvení představované oblasti, a i prakticky využitelných poznatků o konkrétních sociálních a kulturních determinantách emocí, je zde podrobně diskutována také problematika složitého úkolu vyvolávání a měření emocí. Autorka rozebírá, jaká úskalí s sebou měření emocí přináší, ať už se výzkumník rozhodne pro využití sebeposuzovacích dotazníků, vyvolání emočního prožitku nebo měření fyziologických ukazatelů. Vše je ilustrováno na případech prováděných výzkumů u nás i v zahraničí, které mohou pro odbornou veřejnost nebo studenty posloužit jako podnětná inspirace při plánování vědecko-výzkumné činnosti.

Následující části knihy jsou zamýšleny i pro ty čtenáře, kteří nejsou odborníky v oboru, pro širší veřejnost. Autorka doufá, že: „*Snad právě v tomto místě začne být kniha zajímavější i pro laiky, kterým dosavadní terminologické snažení nepřineslo sebemenší akademické vzrušení,*“ (s.10).

Termín *Regulace emocí*, který je i názvem druhé části knihy, autorka trefně označuje za „jednoznačně víceznačný“, (s. 84). Uvádí, že tato tematická oblast je velice obsáhlá a v posledních desetiletích se rychle rozrůstá. Vnímám ale jako určité zklamání, že slibný a lákavý název této části publikace skrývá v poměru k předchozí rozsáhlé „teoretické“ části knihy pouze relativně stručné uvedení do této komplexní a rozličně vymežované problematiky. S ohledem na pochopení významu regulace emocí je především zdůrazněno, že emoce už v současnosti nejsou v psychologii chápány jako „obtěžující, nepatřičné, nadbytečné“ (s. 84) a v rámci regulace nejde ani tak o jejich omezování, ale spíše o: „komplexní proces ovlivňování výskytu a intenzity emočního projevu a emočního prožívání“, (s. 91). Právě tato oblast, kde je uváděna tematika copingu a některé případy významných zdravotních souvislostí projevování emocí nebo dlouhodobé emoční inhibice (která je často vnímaná jako nezdravá), by si rozhodně své čtenáře našla. Domnívám se, že pro odbornou i laickou veřejnost by byla i v širším rozsahu minimálně stejně přitažlivá, jako předchozí část. Podrobněji je ovšem regulace emocí zpracována s ohledem na vývoj v průběhu života, kterému se věnuje celá třetí část knihy.

Kapitoly ve třetí části knihy - *Vývoj emocí a jejich regulace v průběhu života* jsou důkladně rozpracované, přínosné a pro čtenáře „uživatelsky“ vstřícné. Vývoj emocí je sledován ze širokého úhlu pohledu, s komplexním vnímáním příslušných souvislostí. Autorka zdůrazňuje, že: „*Regulace emocí je výsledkem interakce faktorů dědičnosti a vrozenosti s faktory prostředí a kulturně tvarovanou výchovou*“, (s. 115). Poměrně přirozeně se spolu s vývojem emocí uvádějí i jejich fyziologické koreláty, neboť regulace emocí je dána biologickým základem v nervové soustavě a centrálním mozkovém systému. S ohledem na současnou společnost, kde vedle sebe a spolu žijí a vyrůstají lidé z různých kulturních prostředí, považují za nesmírně důležité také to, že autorka věnuje dostatečný prostor chápání vývoje emocí a jejich regulace v kontextu právě s kulturními faktory: „... *kultura determinuje, které situace jsou nositeli významnosti, jak vynořující se emoci uchopíme a jak naložíme s jejím projevem...*“, (s. 130).

Posledních osm podkapitol publikace je dedikováno emocím v jednotlivých obdobích života, s důrazem na vzájemnou provázanost vývoje emocí s kognitivními a motivačními kompetencemi: „*projev a změna v práci s emocemi signalizují pokrok v rozumových schopnostech dítěte*“, (s. 125). Na mnoha příkladech je ilustrováno, jak jsou emoce, pravidla jejich projevu a prožívání formované socializačními a výchovnými obyčejí společnosti. Tato část knihy je také, jako jediná, doprovázena ilustracemi od Zuzany Melckenbeeck Vysoké. Vnímám to jako další ze signálů vstřícnosti k laické veřejnosti, ke které tato část knihy hovoří srozumitelným a dobře čitelným jazykem, provázeným četnými praktickými příklady z výchovy dětí. Jmenujme alespoň jeden z mnoha: „...*Ironické poznámky děti v předškolním věku i na začátku školy chápou jako skutečnost a pravdu; ...trpělivě tak odpovídají, že „mají pusu od zmrzliny a že nesnědli králíka“, že opravdu „umějí pozdravit“...*“, (s. 152). Pro každého rodiče jsou jistě uváděné výsledky odborných studií a případy vlivu pečovatele na vytváření emoční kompetence u dětí podnětné a zavazující zároveň. Umím si dobře představit samostatné fungování této části publikace (v rozšířené podobě) jako praktického rádce moderních rodičů a vychovatelů.

Publikace je psána pěknou češtinou, srozumitelným a hravým jazykem, v důsledku čehož je překvapivě čtivá i přes svou vysokou odbornou úroveň. Upoutá tak jistě široké spektrum čtenářů, nejen odbornou veřejnost, ale i rodiče, vychovatele a všechny, kdo se zajímají o fungování lidské psychiky v souvislostech. Závěrem snad lze říci, že kniha o emocích a jejich regulaci ve svých čtenářích sama vyvolává mnoho veskrze pozitivních emocí a jako takovou ji všem vřele doporučuji.

Hana Chýlová
Katedra psychologie PEF ČZU
Kontakt: chylova@pef.czu.cz

Chýlová, H. (2018). Emoce. Regulace a vývoj v průběhu života [recenze]. *E-psychologie*, 12(3), 53-55. Dostupné na <https://e-psycholog.eu/clanek/326>