
Základy psychologie emocí

Iva Stuchlíková



Mým rodičům

Základy psychologie emocí

Iva Stuchlíková

Stuchlíková, Iva

Základy psychologie emocí / Iva Stuchlíková.

– Vyd. 2. – Praha : Portál, 2007. – 232 s.

ISBN 978-80-7367-282-9

159.942

- emoce
- učebnice

UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Vydání knihy bylo částečně podpořeno z prostředků výzkumného záměru MSM:124100002 „Emoční determinanty učení a vyučování“.

Lektoroval prof. PhDr. Jiří Hoskovec, CSc.

© Iva Stuchlíková, 2002, 2007

Portál, s. r. o., Praha 2002, 2007

ISBN

978-80-7367-282-9 (tištěná kniha)

978-80-262-0144-1 (pdf)

978-80-262-0440-4 (ePub)

978-80-262-0441-1 (mobi)

Úvod	7
1 Emoce a emoční zkušenost	11
1.1 Vymezení pojmu emoce	11
1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost	21
Shrnutí	25
2 Tradiční přístupy k emocím	27
2.1 Přístupy zaměřené na emocionální prožívání	27
2.2 Přístupy zaměřené na fyziologický aspekt	31
2.3 Přístupy zaměřené na výraz a projevy chování	38
Shrnutí	45
3 Soudobé přístupy k emocím	47
3.1 Primární emoce a jejich výraz	47
3.2 Sídlo emocí – některé neuropsychologické nálezy	62
3.3 Kognitivní interpretace – co pociťují?	71
Shrnutí	83
4 Funkce emocí v našem životě	85
4.1 Intrapersonální funkce emocí	87
4.2 Sociální funkce emocí	93
4.3 Vývojové funkce emocí	95
Shrnutí	104
5 Emoce a „racionalita“	105
5.1 Pozitivní a negativní emoce ovlivňují poznávací procesy	105
5.2 Vliv emocí na dílčí kognitivní procesy	109
5.3 Radost a učení – radost z učení?	122
5.4 Emoční gramotnost, emoční inteligence	123
Shrnutí	125

6 Vybrané emoce a jejich dynamika	127
6.1 Štěstí a radost	127
6.2 Láska a náklonnost	132
6.3 Nenávist a hněv	139
6.4 Úzkost a strach	145
6.5 Smutek a zármutek	150
6.6 Znechucení a pohrdání	156
6.7 „Já“ emoce – pocity vztahující se k našemu jednání	158
6.8 „Já“ versus „ty“ emoce	164
Shrnutí	171
7 Regulace emocí	173
7.1 Co je a co není v našich silách a v našem zájmu	173
7.2 Kontrola a zvládání	192
Shrnutí	198
Závěr: Emoce nás mohou měnit	201
Poznámky	205
Literatura	211

Stalo se vám někdy, že jste v poměrně nevinné situaci k všeobecnému překvapení hněvivě vybuchli? Rozesmáli se v situaci, kdy to vůbec nebylo vhodné? Dolehl na vás skličující smutek ve chvíli, kdy jste konečně dosáhli něčeho, o co jste dlouho usilovali – třeba ukončili školu? Všechny tyto zdánlivě paradoxní situace byly výsledkem emocionálních procesů. Důsledkem emocí, kterým jsme včas nevěnovali pozornost, které nás zaskočily a kterým jsme možná ani nerozuměli.

Emoce, jakkoli jsou centrálními jevy v našem duševním životě, stále představují velmi obtížné téma pro všechny oblasti lidského zkoumání, které se jim věnují – ať je to filozofie, psychologie, fyziologie, sociologie, případně další obory. Odpovědět na otázku, co jsou to emoce, jednoduchou definicí je nemožné. George Mandler před čtvrtstoletím napsal, že pokus definovat emoce je zřetelně namířen špatným směrem, a proto odsouzen k nezdaru (Mandler, 1975).

Podobnou historií prošly před půlstoletím pokusy definovat v obecné poloze, co je to učení. Koneckonců je možné hledat to, co mají všechny procesy učení nebo všechny dílčí emoce společné, pak ovšem získáme definici, která je ve své obecnosti jen velmi slabým nástrojem bližšího poznání („emoce je odvozená složitá sekvence reakcí na podnět a zahrnuje kognitivní hodnocení, subjektivní změny, autonomní a neurální aktivaci, impulzy k jednání a chování v takové podobě, které mají vliv na podnět, který vzbudil tuto složitou sekvenci“, Plutchik, 1984, s. 217).

Proto je vcelku pochopitelné, že se psychologové při výzkumu emocí k tématu přibližují pod zorným úhlem těch aspektů, které je osobně nejvíce zajímají. V tomto smyslu, jak vtipně uvádějí Carlson a Hatfieldová (1992), připomínají slepého muže, který byl požádán, aby přiložil své dlaně na slona, hmatal a pak nám sdělil, co je to slon. V závislosti na tom, na které místo si shodou okol-

ností sáhne, se můžeme dozvědět, že slon se podobá řeckému sloupu, zdi, nebo hadovi.

Kognitivní psychologové se zaměřují na hodnotící procesy při vzniku emoce, zatímco neurofyziology zajímají neurofyziologické změny a behaviorálně orientované psychology pak výraz nebo jednání. V tomto smyslu je tedy důležité vymezit si emoce dosti široce na to, abychom mohli představit poznatky různých přístupů k problematice emocí.

S Carlsonem a Hatfieldovou bychom mohli emoci pracovně vymezit jako zčásti dědičnou a zčásti získanou predispozici reagovat prožitkově, fyziologicky a behaviorálně na změny určitých vnitřních a vnějších proměnných.

Bezpochyby provokující zůstává otázka, zda bychom měli emoce vědecky zkoumat. Cožpak moudrost předků obsažená v umění, filozofii či lidové tradici nestačí? Emoce jsou přece výsostně subjektivní, velmi křehké a prchavé jevy. Jaký má smysl vědecky studovat lásku nebo smutek? Pro člověka, který nemá povědomí o tom, jakými cestami se ubírá psychologický výzkum, může být těmito otázkami vyjádřená skepse velmi nakažlivá. Seznámení s řadou velmi důvtipných paradigmat, v rámci nichž psychologové emoce zkoumají, může naopak velmi rozšířit osobní pohled na to, co emoce jsou, a značně obohatit chápání toho, jakou roli hrají v našem životě.

Ponořit se do problematiky emocí předpokládá odhodlání seznámit se s řadou dílčích pohledů. Velká všeobsahující elegantní teorie nabízející základní definice a několik obecných principů je touhou výzkumníků v jakékoliv oblasti. V psychologii však, vzhledem ke složitosti zkoumaného objektu, velké teorie, které by dávaly proniknout k jádru věci, neexistují. Přesto každá z teorií dílčích – například evoluční, kognitivní, neurobiologická či sociální teorie emocí – nabízí mimořádně obohacující vhled do povahy emocí.

Hlavním problémem při zkoumání emocí je jejich subjektivnost. Velmi dlouhou dobu byly emoce chápány jako reálně existující, velmi důležité faktory našeho vnitřního života, které jsou však objektivně velmi těžce zkoumatelné. Přístupy k emocionalitě jsou samozřejmě v různých kulturách a v různých historických časech různé. Na úsvitu naší západní civilizace se myslitelé pokoušeli emoce připsat somatickým systémům a vnímali je jako cosi, co fungování těla automaticky provází. Nástup karteziánského myšlení znamenal nejenom posun k dualistickému pohledu na tělo a mysl, ale oddělování objektivního a subjektivního obecně.

V západní myšlenkové tradici odtud přetrvává soubor mezi „objektivním“ rozumem a „subjektivními“ emocemi. S tím souvisí i názor, že emoce dezorganizují racionalitu.

I v rámci psychologie samé byly emoce dlouhou dobu vnímány jako určité průvodní jevy. Pozornost jim byla věnována spíše jen ve snaze dobrat se přesného popisu toho, co ve skutečnosti emoce jsou. S nástupem behaviorismu však psychologie doménu emocí na poměrně dlouhou dobu opustila. Emoce se vracejí do centra psychologického zájmu až zhruba v sedmdesátých letech 20. století, kdy, pod vlivem potřeby vysvětlit změny v kognitivních funkcích způsobené změnami subjektivního prožívání, psychologie znovu začala emocím věnovat mimořádnou pozornost.

Během relativně krátké doby nashromáždila psychologie emocí značné množství poznatků o tom, co emoce jsou, jak vznikají, jaký mají fylogenetický i ontogenetický vývoj. Spolu s pokrokem ve zkoumání této problematiky se však objevují další otázky. V posledním desetiletí je to zájem o prozkoumání neurofyziologických základů emocionálních procesů, zájem o funkce emocí, o možnosti jejich regulace a zejména o vzájemné propojení emocí s dalšími psychickými procesy, hlavně s motivací a poznávacími procesy. Vztah emocí a racionality je stále méně nahlížen jako protikladné střetávání; namísto toho roste zájem o poznatky, jak emoce ovlivňují naše učení, paměť, rozhodování, myšlení, volbu našich cílů a naše usilování o ně a mnoho dalších každodenních aktivit.

Rovněž pozornost sociálních psychologů věnovaná emocím vzrostla, a tak se emoce v současnosti studují jak v kontextu jednotlivé osobnosti, tak v kontextu mezilidské interakce. Je zkoumán vliv emocí na utváření sociálních vazeb, včetně primární vazby tzv. citového přilnutí mezi kojencem a matkou, vliv na komunikaci a na skupinové procesy. Stále rostoucí pozornost je věnována i tomu, jak monitorujeme a zpracováváme emoce druhých lidí coby důležité sociální signály.

Velmi módní jsou otázky tzv. emoční gramotnosti, případně emoční inteligence, a způsobů, jak je rozvíjet.

Tato kniha nabízí řadu užitečných poznatků pro každého, kdo chce moudře zacházet s vlastními emocemi nebo chce porozumět emocím lidí, s nimiž se setkává. Vzbuzuje ovšem také řadu otázek a povede tak, doufám, čtenáře k tomu, aby toto porozumění aktivně hledal. Kniha nepředpokládá žádné zvláštní psychologické znalosti. Věnuje se jevům, s nimiž se setkáváme všichni bez rozdílu profesí. Porozumět lépe emocím a jejich roli v našem životě předpokládá

ochotu nahlížet na emoce stále znovu a znovu, jako když na dlani převracíme krásný oblázek a prohlížíme si jej z různých stran a v různém světle. Možná nebudeme na konci takového zkoumání schopni poskytnout definici, ale zaručeně oblázek lépe poznáme a snad pro nás bude i svým způsobem bližší.

Emoce a emoční zkušenost

Tato kapitola seznamuje se základními pojmy, upozorňuje i na terminologický zmatek v oblasti psychologie emocí a pokouší se čtenáře tímto úskalím provést. Přibližuje obsah základních termínů (např. emoce, epizody, nálady) a vztahy mezi nimi. Ve druhé části nabízí tradiční i novější pohledy na to, jak si utváříme svoje emoční¹ zkušenosti.

1.1 Vymezení pojmu emoce

1.2 Staronové pohledy na emoční zkušenost

1.1 Vymezení pojmu emoce

Co jsou to emoce, jaké jsou jejich charakteristické znaky – emoce versus afekty – k čemu jsou nám emoce dobré?

Částečně pod vlivem známého eseje W. Jamese *Co je to emoce?* (1884) věnovali psychologové zabývající se emocemi velkou pozornost odpovědi právě na tuto otázku. Je to snaha poněkud sisyfovská, přesto nad jiné potřebná, neboť emoce poskytují jádro individuální kontinuity v průběhu životního cyklu.

Z evolučního hlediska emoce – podobně jako řada našich fyzických vlastností a psychických procesů – reprezentují v čase ověřené řešení problémů adaptace. Emoce patrně vznikly proto, že efektivně koordinují odlišné systémy reakce (fyziologický, prožitkový, výrazový) a tak nám pomáhají reagovat na důležité výzvy nebo příležitosti v prostředí (Levenson, 1994).

Emoce jsou velmi komplexní jevy jejichž charakteristickým rysem je jejich velká **citlivost a proměnlivost**. Citlivost emocí na změny v osobních a situačních okolnostech se odráží v tom, že bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce sama může proměňovat (na základě subjektivního hodnocení situace). V jedné situaci může být daná emoce vzbuzena, ale v jiné, stejně typické situaci nikoli.

Například když na nás v oblíbené dětské hře dítě „vybafne“, málokdy se lekne (byť pro radost spoluhráče vystrašení předstíráme). Pokud se stejná situace odehraje bez „varování“ (a přízpůsobení našich očekávání), můžeme se opravdu leknout a následně pocítit úlevu a radost nebo i rozzlobení (podle našeho aktuální stavu).

Přestože i další duševní procesy (např. paměť nebo myšlení) jsou citlivé na osobní a situační souvislosti (tzv. procesy „shora dolů“), takovou míru citlivosti, jakou vykazují emoce, jiné mentální procesy nemají.

Složitost emocí je dále zesílena tím, že každá jednotlivá emoce se projevuje v celé řadě forem. Tak existuje řada typů lásky, smutku, strachu a dalších emocí, přičemž jednotlivé formy se vzájemně značně liší (viz kapitola 6). Vysvětlování emocí je pak nesmírně obtížným úkolem a různost a složitost emočních jevů vede k přesvědčení, že nemá větší hodnotu pokoušet se o nějaký obecný koncept emocí (např. Griffiths, 1997). Navzdory této skepsi je za současné úrovně poznání emocí přece jen možné učinit určitá zobecnění. Namísto snahy obsáhnout všechny emoční jevy jednou širokou obecnou definicí se ukazuje plodnější **prototypický přístup k emocím** vystihující charakteristické jádro jednotlivých emocí. Oproti binárním kategoriím (ano–ne, patří–nepatří) užívá prototypické kategorie, tj. vytváření shluků vzájemně podobných jevů, a pokouší se je vymežit.

Složky, funkce, příčiny, důsledky

Současné pokusy o definice emocí se snaží jejich složitost vyjádřit: hovoří o jednotlivých složkách emocí i o časových a příčinných charakteristikách nástupu emocí.

Při vymežování základních složek emoce se stalo klasickým Wundtovo vymezení tří charakteristik: libost–nelibost, úroveň vzrušení, zážitek napětí–uvolnění. Tyto tři dimenze se vztahovaly k tzv. prožitkovému aspektu emocí. Klasikem současnosti se stává C. E. Izard, který vedle prožitkového aspektu hovoří ještě o fyziologických procesech, které jsou nezbytnou součástí probíhající emoce, a o pozorovaném výrazu (případně širším behaviorálním projevu), který rovněž bezprostředně k emoci náleží.

Některé přístupy se pokoušejí emoce definovat na základě funkcí, jimž tyto jevy slouží. V tomto smyslu se psychologové snaží blíže prozkoumat intrapersonální, interpersonální i sociokulturní funkce emocí (viz kapitola 4).

Častá je snaha posoudit emoce v širších souvislostech a hledat jak typické příčiny emocí, tak typické výstupy emocí a typické objekty. (Stručně řečeno, typickou příčinou emoce je vnímaná změna naší situace oproti předchozímu stavu nebo našim představám; typickým emočním objektem je lidská bytost.) Obecné jsou typickým emocím ještě některé další charakteristiky, jako je nestabilita, různá míra intenzity, dílčí perspektiva a relativní krátkost trvání.

Psychologie se tedy snaží prozkoumat zaměřenost a pocitový stav, kognitivní hodnotící složku, motivační složku, fyziologické reakce a složku behaviorální.

V poslední době se v popisu emocí výrazně profilují dva hlavní proudy. Jedním z nich je popis emocí v termínech tzv. **diskrétních emocí**, kdy se psychologové zabývají popisem tzv. primárních (základních; vrozených) emocí a dále popisují mechanismy, jimiž se z těchto základních emocí vytvářejí sekundární emoce nebo směsi emocí. Druhým proudem je **popis emocionálních jevů s pomocí určitých dimenzí**. K nejznámější klasifikaci patří dvou-dimenzionální modely, v nichž se jako hlavní dimenze objevují valence (tj. zážitková hodnota – příjemné, nepříjemné) a intenzita.

Zbývá připomenout ještě jednu skutečnost, která dramaticky přispívá ke složitosti emočních jevů: V průběhu evoluce se vytvořily různé mechanismy, které utvářejí emoční procesy. Tyto mechanismy přitom nejsou pro všechny emoční jevy stejné (viz tzv. automatické procesy a vůlí usměrňované procesy emocí i role nižších mozkových center a mozkové kúry při nich – kapitola 3).

Emoce jako afektivní jevy (emoce, emoční epizody, nálady)

Při vymezení emocí je důležité hovořit o celé řiši afektivních jevů zahrnující vedle emocí i emocionální vztahy, nálady, afektivní rysy, emoční epizody, ale i související jevy, jako jsou afektivní poruchy apod.

V určitých souvislostech bývají pojmy **afekt** a emoce zaměňovány. V jiných je však afekt používán k označení pouze prožitkové nebo behaviorální stránky emoce. Podle Scherera (1984) je afekt chápán jako nadřazená kategorie pro všechny valenční stavy (stavy určitého hodnotícího vztahu k objektu charakterizované příjemností nebo nepříjemností). Takto pod označení afektivní jevy spadají:

- emoce, jako například hněv;
- emoční epizody, jako například partnerská hádka;
- nálady, jako například euforie;
- dispoziční stavy, jako například preferování určité rychlosti reagování,
- rysy, jako například popudlivost.

Nejdůležitější rozlišení mezi členy celé skupiny shrnuté pod označením afekt je rozlišení mezi emocí, emoční epizodou a náladou. Osvětlíme je proto podrobněji.

Emoce

Psychoevoluční teorií emocí (blíže viz oddíl 3.1) je navrhováno, že emoční zkušenost se vytváří na základě malé sady dále nedělitelných základních emočních pocitů. Jiné emoce pak sestávají ze směsic těchto základních pocitů nebo ze základních pocitů spojených s kognicemi², které se vztahují k jejich původu a k jejich důsledkům. Takovou množinu základních pocitů můžeme vidět u různých autorů různě, například Oatley (1993) uvádí štěstí, smutek, strach, hněv a znechucení.

Podle jiných teoretiků, například N. Frijdy, umožňují spontánní popisy emočního prožívání charakterizovat emoce poněkud preciznějším způsobem. Mohou být rozlišeny čtyři hlavní a jedna doplňková složka (Frijda, 1986):

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“.

Pojem „afekt“ se u Frijdy v souladu s anglosaskou tradicí vztahuje k neredukovatelným aspektům, které dávají pocitům jejich emocionální, nekognitivní charakter – příjemnost, nepříjemnost, resp. napětí, uvolnění³. U emocí člověk obvykle neprožívá pocity příjemnosti nebo nepříjemnosti, spíše si uvědomuje příjemnou nebo nepříjemnou povahu události, která emoce vzbudila. Jinými slovy, u emocí funguje afekt jako jeden z aspektů „pociťovaného zhodnocení události“. Různá zhodnocení mohou být dobře popsána v pojmech omezeného počtu dimenzí. Kromě příjemnosti a nepříjemnosti tyto di-

menze zahrnují jistotu–nejistotu, zapříčinění (vlastní, jiné nebo souběh událostí), napomáhání nebo zabraňování dosažení cíle, sebe-důvěru a kontrolovatelnost. Konkrétní emocionální prožitek může být vyjádřen jako profil aktuálních hodnot na těchto dimenzích, a tyto profily docela dobře rozlišují různé typy emočních prožitků.

Třetí složkou („pociťovaný stav připravenosti k jednání“) míní Frijda obojí, jak stavy aktivace, tak tendence k jednání. Aktivační stavy zahrnují obecnou připravenost nebo nepřipravenost vstoupit do kontaktu s prostředím. Odrážejí individuální copingové zdroje⁴ (zdroje pro zvládnání situace) dostupné v danou chvíli. Tendence k jednání jsou tendence udržet nebo upravit vztah k prostředí. Různé emoce vyvolávají různé druhy připravenosti k jednání. Například strach se váže k úniku nebo sebeochraně, radost vzbuzuje připravenost ke vstřícnosti nebo hyperaktivaci.

Čtvrtou složkou je prožívání tělesných změn, které rovněž poskytnou určité rozlišení mezi emocemi.

Emoční epizody

Zatímco emoce se rozvíjejí v průběhu relativně krátkého časového okamžiku, **emoční epizoda** je mnohem rozsáhlejší jak z časového, tak prostorového hlediska (Frijda, 1993). Emoční epizody bývají někdy také označovány jako vzorce (Ekman, 1984) nebo scénáře (skripty⁵) (Tomkins, 1984) nebo také adaptační interakce (Lazarus, 1991). Zahrnují jak všechny protagonisty, tak všechny události v dané emoční scéně (např. partnerská hádka).

Lazarus zdůrazňuje, že emoce je lépe chápat jako „procesy“. A to z toho důvodu, že emoční reakce se rozvíjejí v čase a obvykle sestávají ze sekvence určitých emočních reakcí. V rámci této sekvence jdou určité pocity a reakce ruku v ruce, vzájemně se ovlivňují a toto ovlivňování dává vzniknout dalším následným pocitům a reakcím. Tento sled odpovídá určité emoční „transakci“ mezi jedincem a něčím v jeho prostředí. Z hlediska popisu afektivních jevů je emoční transakce ucelená a smysluplná jednotka. V přirozeném jazyce se emoční slova vztahují spíše k takovýmto transakcím než k jednotlivým emocím. Příkladem může být třeba smutek. Máme-li o něm hovořit, obvykle začneme popisovat transakci nebo sled událostí, které situace vzbuzující náš smutek zahrnovala. Přestože tyto epizody mají určitou vnitřní strukturu a obvykle prodloužené trvání, jsou lidmi považovány za jednotlivé momenty nějaké „emoce“.

V jedné ze studií Frijdovy skupiny byly zkoumané osoby požádány, aby si vy-
bavily moment nějaké emoce a namalovaly diagram průběhu takové emoce
v čase. V 68 % případů tyto diagramy vykazovaly více než jeden vrchol nebo
trvaly déle než jednu hodinu, případně obojí (Frijda, 1993).

Transakce obvykle sestává z řady menších jednotek – událostí. Emocionální epizody obvykle bývají tvořeny sekvencemi rozdílných emocí a směsí emocí. Postupně se objevující emoce se vztahují k tomu, co se v transakci skutečně odehrává, ale rovněž odrážejí různé perspektivy, které může dotyčná osoba v průběhu epizody přijímat. Samozřejmě se v některých případech může stát, že určitý typ emoce přetrvává, vrací se a charakterizuje celou epizodu. Ať už má emoční epizoda jakoukoli strukturu, má určitou vnitřní soudržnost a tím i ucelenost. Tato soudržnost má několik zdrojů. Jedním z nich je uvědomění jednající osoby, že se zabývá nějakým konkrétním jádrovým tématem (Lazarus, 1991), jako je hrozba, ztráta, útok apod. Dalším zdrojem je vědomý stav emocionálního zaujetí. Je to právě stav zaujetí, který dává lidem možnost později tuto epizodu popsat jako zakotvenou v čase s určitým začátkem, průběhem a koncem a s měnící se intenzitou v průběhu času.

Emoční epizody ukazují, že emoční procesy mohou být nejlépe popsány v určitém hierarchickém modelu. Vraťme se k příkladu partnerské hádky. Nejvyšší úroveň sestávají z emočního zaujetí celkovým průběhem v čase – od vzniku problému k jeho rozřešení. V rámci tohoto průběhu se mohou různě za sebou objevovat určité fáze pozitivního nebo negativního afektu. Tyto fáze odpovídají určitým změnám v připravenosti k jednání na strategické úrovni, jak to nazval Lazarus – připravenosti buď akceptovat, nebo zamítnout podnětovou událost.

Třetí úroveň popisu je reprezentována postupným objevováním různých hodnocení a odlišných, specifitějších forem připravenosti k jednání, což víceméně definuje dílčí emoce:

- zhodnocení události jako hrozby a ochrana „já“ nebo stažení se zpět, což odpovídá strachu;
- zhodnocení situace jako vyžadující určitou aktivní protiakci, které koresponduje s hněvem;
- zhodnocení události jako averzivní a odmítnutí, které koresponduje se znechucením;
- zhodnocení situace jako beznadějně a vzdávání se, které koresponduje se zoufalstvím, apod.