

důležité zvažovat vzájemné vztahy automatických a vůlí směřovaných (intencionálních) procesů, protože intencionální strategie mohou mnohdy pozměňovat i automatické operace.

Důležitým pojmem při studiu komplexnějších kognitivně-emocionálních procesů je „**současný zájem**“. Ten je definován jako vnitřní stav organismu, který trvá od začátku usilování o dosažení cíle až po jeho konec, jímž může být dosažení cíle nebo vzdání se tohoto cíle jako nedosažitelného. Důležitou vlastností „současných zájmů“ je to, že zvyšují emocionální odezvu na podněty spojené s usilováním o cíl. Emocionální reakce potom vzbuzuje řadu úrovní kognitivního zpracování za určitých podmínek přecházející až ve vědomé uvažování. Emocionální odezva, sama založená na zaměření na cíl, ovlivňuje myšlení.

Metodologicky i teoreticky je vzájemnost emocí a kognice těžko uchopitelná. Nicméně, vztahy kognitivního a emocionálního zpracování informací jsou natolik komplexní a vzájemné, že se jeví být nanejvýš problematické tyto dvě oblasti, byť jen za účelem experimentu, od sebe oddělovat. Jelikož tomu tak v dřívější historii psychologie velmi dlouho bylo, nabízí se otázka, nakolik jsou poznatky takto izolovaných oblastí výzkumu úplné.

Další důležitou oblastí výzkumu je **vliv emocí na volbu algoritmického nebo tvořivého myšlení**. Výzkumy I. STUHLÍKOVÉ a F. MANA v Českých Budějovicích potvrzují, že pozitivní nálada vede spíše k intuitivnímu a holistickému přístupu v řešení jak konvergentních (algoritmických), tak divergentních (heuristických) úloh. To může být, s ohledem na požadavky zadání, při řešení úkolu výhodou i nevýhodou.

M. a H. Machačovi – emoce a stres

Miloš Machač (1922–1992) byl významný odborník v oblasti psychické autoregulace, kterou důkladně experimentálně zkoumal i využíval v praxi. V tzv. normalizačním období byl z politických důvodů v roce 1972 odvolán z funkcí vedoucího katedry psychologie, ředitele Psychologického ústavu UK a předsedy redakční rady časopisu Psychologie v ekonomické

praxi. Pracoval dále na vědecko-výzkumných úkolech týkajících se duševně hygienických otázek regulace psychických stavů vzhledem k odolnosti vůči zátěži a racionalizace i humanizace práce. Mnoho výzkumů provedl společně s manželkou Helenou Macháčovou (nar. 1941), lékařkou odborně zaměřenou na kontrolu stresu, jež působila od roku 1967 na katedře psychologie FF UK v Praze.

Zátěž (stres) je interakcí mezi požadavky, které na člověka klade život, různé situace a prostředí, a mezi mírou vybavenosti tyto požadavky zvládnout, vyrovnat se s nimi. Reakce člověka přitom nemohou být pouze tělesné anebo pouze duševní, nýbrž komplexní, souhrnné. Tyto reakce bývají spojeny s důsledky jak fyziologickými, tak duševními. Pro organismus jsou vesměs negativní, dochází k ovlivnění kardiovaskulárního, endokrinního a imunitního systému. Na druhé straně však mohou být psychicky pozitivní, člověk se zocelí, utuží, získá zkušenost.

Další český odborník na stres **ALEŠ HLADKÝ** rozlišuje tři **druhy zátěže**: Biologická zátěž – činitelé mají fyzikální, chemickou či biologickou povahu, organismus odpovídá primárně biologicky, psychické reakce jsou následné a druhotné. Fyzická zátěž – požadavky se týkají v první řadě svalové činnosti. Psychická zátěž – požadavky životních a pracovních situací. Tělesné reakce jsou druhotné, vyvolávané psychickým procesem. V této oblasti lze dále rozlišit tři druhy – sensorická zátěž, mentální zátěž (zpracování informací, nároky na pozornost, paměť, představivost, myšlení a rozhodování) a emoční zátěž (situace a požadavky vyvolávající citovou odezvu).

Přirozená schopnost přizpůsobení člověka často nestačí rychlosti změn životních podmínek, které si člověk sám vytváří. Týká se to především naší emočně vegetativní sféry, která je ve srovnání se sférou racionální setrvačnější, méně přizpůsobivá. Nadměrné nároky na přizpůsobivost emočně vegetativní sféry se zrcadlí nejen v negativních subjektivních stavech, ale i ve stále častěji se vyskytujících tělesných nesnázích a chorobách, na jejichž zrodu se podílí emoční stres. Stresové situace narušují psychickou a fyziologickou rovnováhu. Člověk trpí citově negativním napětím, nespavostí, hyperak-