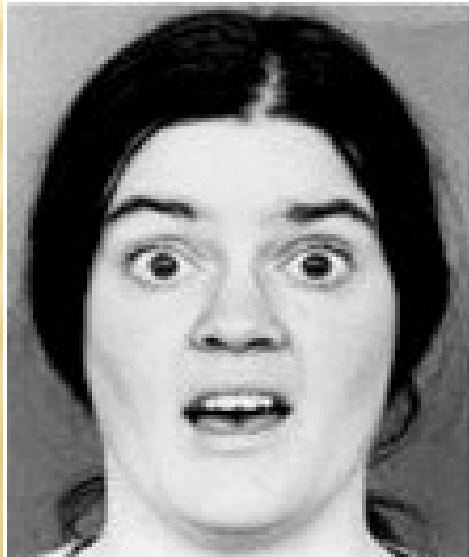
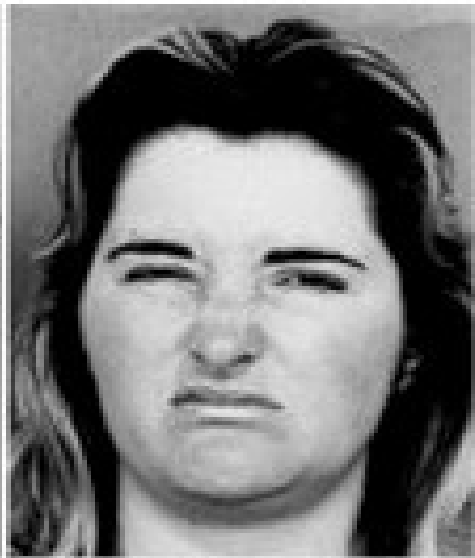
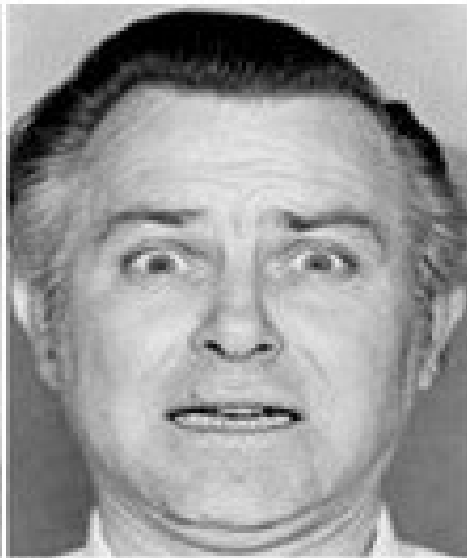


Mgr. Michal Vičar

EMOCE

EMOCE



EMOCE

- × Komplexní psychické jevy.
- × Subjektivní, prožívání
- × vznikly jako evaluační systém, který měl usnadnit adekvátní reakci na významné podněty z vnějšího a vnitřního prostředí
- × Starší než rozumové jednání, V limbickém systému
- × Přenosné
- × Základní (hněv, smutek, radost, odpor, překvapení, strach)
 - + Ve všech kulturách se projevují podobně
- × Složitě (naděje, zoufalství, láska, důvěra...)

-
- × *subjektivita –*
 - × *předmětnost*
 - × *Aktuálnost*
 - × *polarita* x *ambivalentnost*
 - × *vliv na paměť*
 - × *Intenzita*
 - × *Délka trvání*

EI - ASPEKTY

	zaměření na sebe	zaměření na okolí
percepční	vědomí já, rozeznání vlastních pocitů, emocí, motivů	rozlišování cizích emocí, pocitů, postojů, pohnutek
behaviorální	zvládání vlastních emocí, sebeovládání, motivování se	zvládání mezilidských vztahů, ovlivňování chování okolí

- ✘ Empatie – schopnost vcítit se do kůže jiného člověka
+ emoční podpora x distancovanost

MĚŘENÍ EI

- × Snaha vytvořit emoční kvocient (EQ)
 - + Nejznámější testy: MSCEIT (Mayers, Salovey)
Bar-on
 - × Přes deklarace zatím žádné vědecky obhajitelné výsledky
 - × Problém s tím, co je vlastně správná odpověď
 - × Problém s teoretickým nevymezením pojmů.

DĚLENÍ EMOCÍ

- × **Nižší** – vývojově starší, souvisí s uspokojováním biologických potřeb, prostřednictvím nich reagujeme na změny v prostředí (např. údiv, strach, hněv, radost)
- × **Vyšší** – city tzv. společenského vědomí, jsou výsledkem socializace

DĚLENÍ VYŠŠÍCH CITŮ

- ✘ Morální (etické) city – souvisí s hodnotou dobra, vyjadřují hodnocení činů podle morálních hodnot společnosti (např. smysl pro čestné jednání)
- ✘ Estetické city – prožívání krásy (např. symetrie) člověka povznáší. Je zčásti vrozené, ale musí být také rozvíjeno.

-
- × Intelektuální city – hodnota pravdy a poznání (zvědavost a radost z objevování)
 - × Sociální – hodnota vztahů, např. sdílení radosti a smutku s blízkými, láska, úcta, ...

DALŠÍ DĚLENÍ EMOCÍ

- × **Stenické** – podněcující, posilující emoce, dodávají energii a chuť do činnosti, zvyšují sebevědomí a radost ze života
- × **Astenické** – oslabující emoce, snižují aktivitu, zvyšují nesamostatnost, závislost, neprůbojnost

CITOVÉ PROJEVY

- ✘ Pocity – jednoduché emocionální jevy (fenomény) – hlad, únava, ... Výjimečně mají i širší význam, např. pocity viny.
- ✘ Nálady – setrvávající (dlouhodobější) emocionální stavy. Chorobné nálady, např. euforie (rozjařenost, stále spokojená nálada), deprese (skleslost), úzkost (napětí, obavy).

-
- ✘ Afekty – silné, bouřlivé, krátce probíhající emoce (např. zuřivost). Obecně se vyznačují ztrátou nebo snížením sebekontroly a vysokou intenzitou.
 - ✘ Vášně – silné, dlouhotrvající emocionální stavy (např. sběratelské vášně, milostná vášně).

CITOVÉ PORUCHY

- × Citová labilita (nevyrovnanost)
- × Averze – silný pocit nelibosti
- × Fobie – úzkostí provázený chorobný strach (např. klaustrofobie – strach z uzavřených prostor)
- × Citová deprivace (strádání) – málo kladných citových vztahů v raném dětství, chladné chování matky