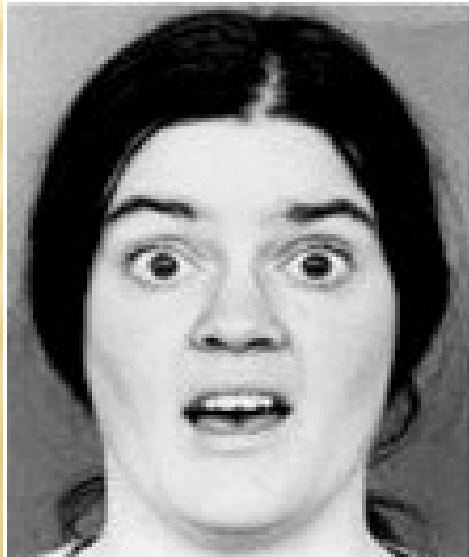
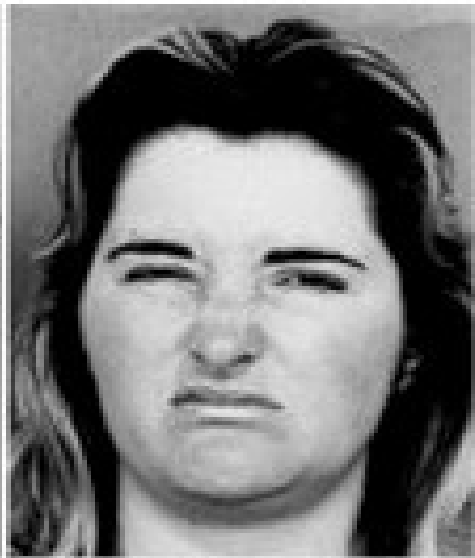
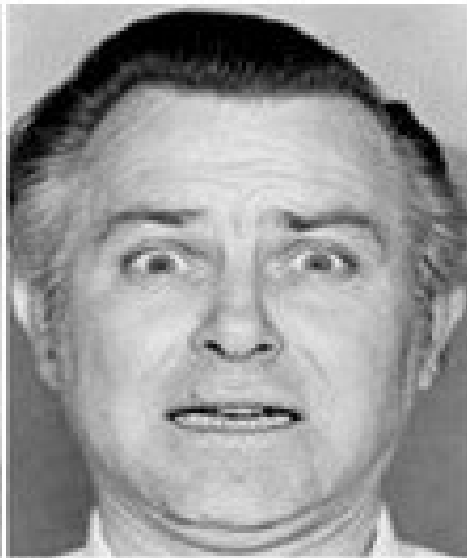


Mgr. Michal Vičar

**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
<b>percepční</b>	vědomí já, rozeznání vlastních pocitů, emocí, motivů	rozlišování cizích emocí, pocitů, postojů, pohnutek
<b>behaviorální</b>	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