

FSpS:bp4017

EMOCE

Mgr. Kristýna Bláhová

Emoce podle tradiční větve psychologů

- Automatické hodnocení situace
- Objevují se náhle, jejich vznik je nedobrovolný (mimovolní)
- Máme odlišné fyziologické vzorce pro každou emoci
- Existují univerzální spouštěče a také koherentní vzorce reakcí (vrozené okruhy emocí)
- Základní emoce (sdílené napříč světem) jsou: radost, smutek, strach, odpor, překvapení, zlost (+ opovržení) – Paul Ekman a jeho výzkumy
 - Mikrovýrazy (mikroexprese)
- Teorie: James – Langeova (pocitová), Cannon – Bardova (behavioristická), M. Arnoldová (kognitivní)

EMOČNÍ OKRUH

SPOUŠTĚČ – AUTOMATICKÉ HODNOCENÍ – FYZIOLOGICKÁ ZMĚNA – VÝRAZ TVÁŘE –
BEHAVIORÁLNÍ REAKCE

Co to jsou emoce podle Lisy Feldman Barrett

- Emoce jsou **odhady** našeho mozku
- Nejsou nám dány, když se narodíme – postupně si je tvoříme (vysoce individuální)
- Když prožíváme pocity – mozek se snaží dobře odhadnout, o jakou se jedná emoci
- Mozek je konstruován tak, aby vytvořit některé základní pocity
 - Rozrušení, pohodlí, nepohodlí, klid
 - Vnitřní barometr – shrnutí toho, co se děje uvnitř našeho těla
- Základní pocity neobsahují mnoho detailů – mozek detaily potřebuje (vytvořit plán další akce)
 - Začne detaily domýšlet - interpretovat, předvídat, odhadovat
 - Tímto konstruktem našeho mozku je někdy emoce
- Emoce tedy nejsou jednoduché pocity – jsou to interpretace našeho mozku o těchto pocitech v daném kontextu (příklad žaludek vs. pekárna – čekárna)

Rozpoznání emocí druhých lidí

Paul Ekman

- Mimické projevy, spojené s konkrétními emocemi, jsou univerzální pro kultury napříč světem (gramotné národy)
- Existují tzv. mikroexprese, které jednoznačně ukazují na konkrétní emoci – nelze je ovládnout
- 1978 s Friesenem – Facial Action Coding System, popisuje veškeré pohyby obličeje, jednotka akce AU
- Svého času používáno jako doprovodný nástroj detektoru lži (měření aktivity mimických svalů)

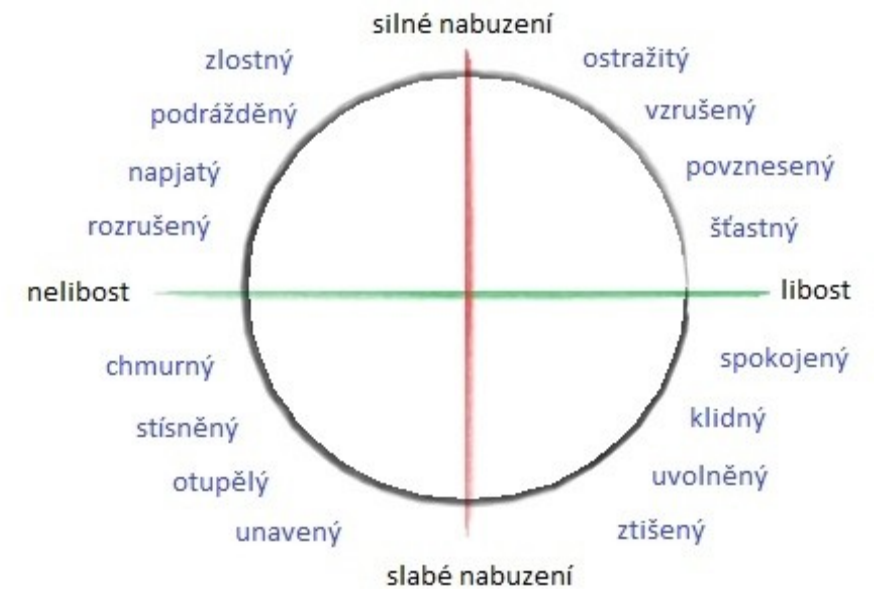
Lisa Feldman Barrett

- Z výrazu obličeje druhých lidí nelze číst emoce se stoprocentní jistotou
- Když se snažíme číst emoce druhých lidí, jsme v kontaktu s našimi předpověďmi (mozek jako guessing machine)
- V našem mozku probíhá spolupráce miliardy neuronů na snaze propojit naše zkušenosti s tím, co vidíme před sebou – předpovědět budoucnost
- Emoce, které čteme u druhých, pocházejí z naší hlavy

AFEKT vs. NÁLADA

- Na vnitřní pochody nemáme senzory, dokud vše funguje tak, jak má
 - Místo toho dělá tělo určitý souhrn stavu vnitřního prostředí – afekt i nálada
 - Jedná se o jakési podhoubí (podklad) pro tvorbu emocí
- AFEKT
 - Je prekoncepční (předchází vědomému zpracování)
 - Je stále přítomný (Tady a teď)
 - Je univerzální napříč kulturami
 - Má dvě základní dimenze – Valence a Nabuzení (Arousal)
- NÁLADA
 - Delší časový stav – kognitivně zpracovaná
 - Ovlivněna (kulturním) kontextem
 - Může trvat hodiny až dny
 - Je méně intenzivní, difuzní (více rozptýlená), nemusí mít jasný spouštěč

Cirkumplexní model emocí J. Russela



Další zjištění o emocích (L. F. Barrett)

- Emoce není podstatné jméno, ale sloveso - je to proces
- Vysoce variabilní seskupování všech příkladů
 - Například všech příkladů projevu vzteku, který jsme kdy viděli, nebo osobně zažili
 - Co potom dělá tělo ve vzteku, závisí na tom, na jaký pohyb se chystá – to záleží na situaci, ve které se nacházíme a na cíli, který sledujeme
- Mozek zažívá určitou zkušenost – vychází z předchozích, míchá různé pocity (je tam trochu vzteku, trochu strachu), k tomu sleduje fyziologický doprovod
 - Vytváří díky tomu odhad, co se stane v budoucnosti – připravuje tělo na akci
- Pro základní orientaci začíná mozek jednoduchým odhadem (např. „je to vztek“), který se později snaží maximálně upřesnit

Emoce se nám nedějí – my je tvoříme

- Nejsme vydáni na pospas prastarým emočním okruhům hluboko v našem mozku
- Nad vlastními emocemi máme větší kontrolu, než si myslíme
- Neznamená to, že je můžeme změnit lusknutím prstu
- Když ale „změníme ingredience, ze kterých mozek emoce vaří“, můžeme postupně změnit náš emoční život
 - Můžeme tak být architektem své vlastní zkušenosti
- Více kontroly nad vlastními emocemi znamená také více odpovědnosti
 - Kdo je zodpovědný za to, když se nechováme podle představ?
 - Zodpovědnost ne ve smyslu „viny“, ale ve smyslu „být tím jediným, kdo může něco změnit“
- Cesta ke zdravějšímu tělu, flexibilnějšímu a silnějšímu citovému životu

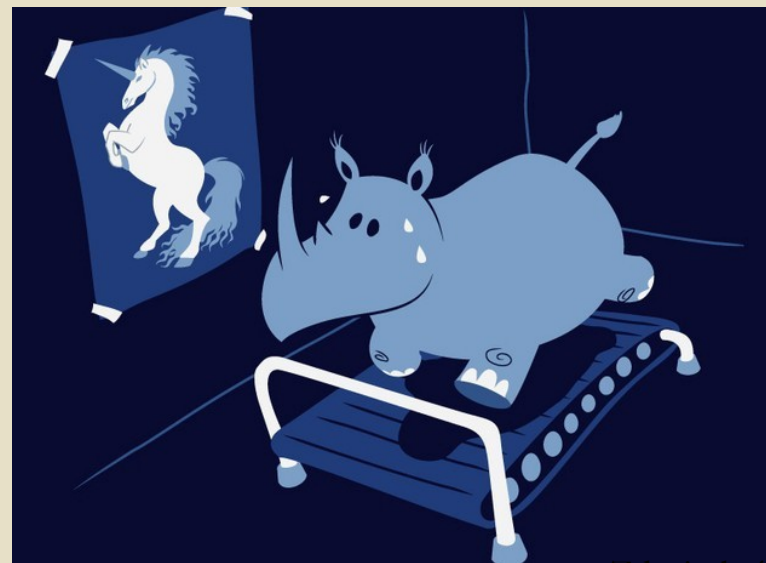
Máme-li emoce pod vlastní kontrolou, můžeme:

- Lépe rozumět vlastním emocím
- Rozvinout bohatší emoční život
- Zlepšit schopnost regulace emocí
- Zvýšit emoční flexibilitu a adaptabilitu
- Vytvořit si zdravější vztah ke svým emocím



Což přináší dlouhodobější cíle jako:

- Zlepšení vztahových dovedností
- Rozvoj sebeporozumění
- Posílení autonomie



V práci s emocemi mohou být užitečné

- Individualizovaný přístup
 - Respekt k osobní historii, osobní významy emocí, subjektivní prožívání
- Přerámování a rekonstrukce emocí
 - Emoce nejsou pevně dané, nové interpretace, práce s přesvědčeními o emocích, nové emoční významy
- Práce s tělem
 - Propojování emocí s tělem, techniky uzemňování (grounding), tělesná paměť, rozvoj tělesného uvědomění
- Práce s kontextem
 - Zkoumání situačních faktorů, vztahových vzorců, sociální kontext, prostředí člověka
- Práce s kulturními aspekty
 - Různé způsoby vyjadřování, zohlednění kulturních norem

Emoční inteligence

- Ne vždy je emoce třeba odklánět, někdy máme dobrý důvod ji prožít takovou, jaká je (např. ztráta)
- Když zažíváme nepříjemné vnitřní pocity
 - Vezmeme si léky na bolest – ty vnitřní pocity potlačí (SSRI léky)
 - Jdeme se projít, zaběhat si – vnitřní pocity se ztiší
 - měníme sensorické vnímání našeho těla, tím se mění i naše nálada
 - Učíme náš systém přizpůsobit se pro zdravější budoucnost
- Někdy se může jednat o fyziologickou reakci
 - Součástí emoční inteligence je také o tom vědět, kdy „nekonstruovat emoci“
 - Když zažíváme nejistotu – tělo je hodně nabuzené, připravené dozvědět se víc (učit se) – může z toho vzniknout úzkost, ale taky nemusí
 - Úzkost = zamrznutí, útěk
 - Nejistota = aktivní vyhledání dalších informací, zorientování se v situaci

Metafora „Tělesného rozpočtu“

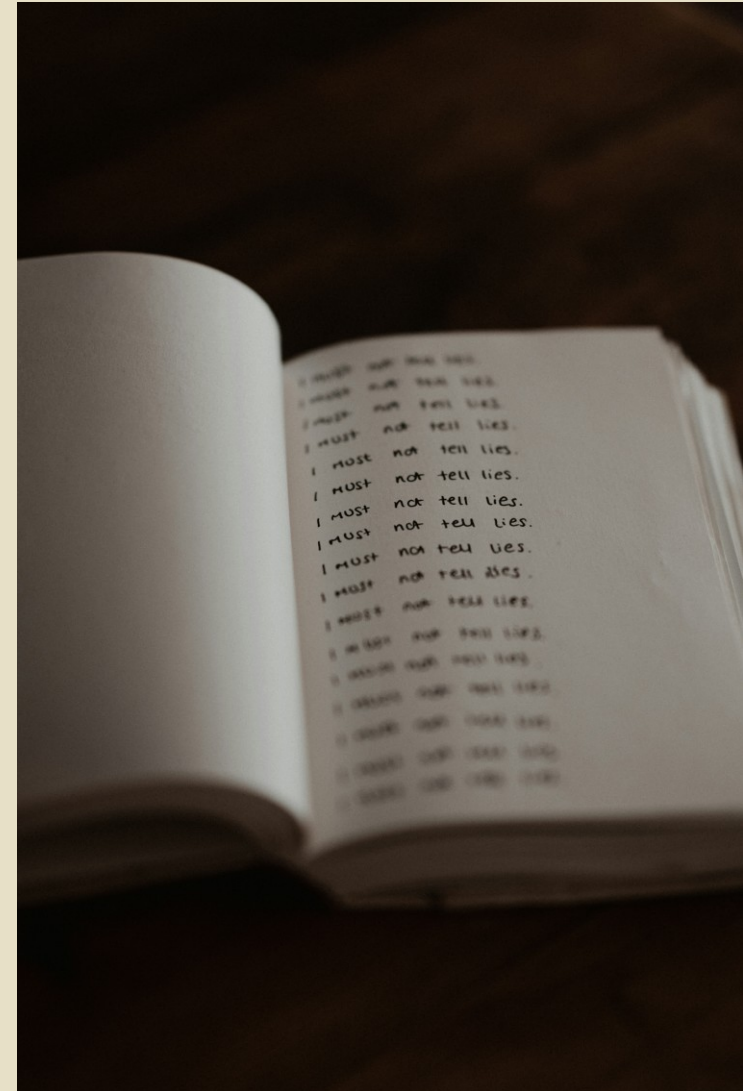
- Mozek řídí rozpočet těla – glukóza, sůl, živiny, kyslík, voda, ...
- Půjčky (spálení glukózy), vklady (spánek, strava), spoření (přítel, kterému důvěřujeme), daně (jíme ve stresu)
- Když uvnitř našeho těla běží dluh, cítíme se špatně (afekty budou stále v rovině „nepříjemné“)
- Emocionální chřipka – den „špatného tělesného rozpočtu“ (špatně se vyspíš, máš stres ze zkoušek, nejde jíst, ...)
- Deprese může znamenat něco jako „bankrot tělesného rozpočtu“ – nemůžeme se hýbat, spát, přemýšlet, ...
 - Nedostatek pozitivních vyhlídek na budoucnost
- Afekt využíváme k předvídání toho, co se děje ve světě – „když se cítím špatně, něco musí být špatně“
 - Může to znamenat, že jsme jen špatně spali
- Nejhorší a nejlepší věc pro nervový systém člověka je nervový systém druhého člověka
 - Dělat malé laskavosti druhým lidem znamená pečovat o svůj nervový systém (být pro druhé „spořením“, ne „daní“)

FSpS:bp4017

JAK MŮŽE VYPADAT PRÁCE S EMOCEMI VE SPORTU

Diagnostická fáze

- Emoční deník sportovce
- Zaznamenávání emocí před, v průběhu a po výkonu
- Sledování intenzity emocí (1 – 10)
- Identifikace spouštěčů
- Propojení emocí s výkonem



Před výkonem

- Kontrola nabuzení (optimální úroveň)
- Dechová cvičení pro regulaci aktivace
- Vizualizace optimálního výkonu
- Rutinní postupy pro mentální přípravu
 - Den před – kontrola vybavení, příprava časového harmonogramu, večerní relaxační rituál, vizualizace následujícího dne
 - Ráno v den závodu – ranní aktivační cvičení, snídaňový rituál, mentální checklist, poslech oblíbené hudby
 - Bezprostřední příprava před
 - Fyzická složka – specifické rozcvičení, dechová cvičení, protažení, aktivační cviky
 - Mentální složka – kontrola úrovně nabuzení, pozitivní self – talk (přítomnost, konkrétnost, pozitivní vyjádření – co chci), koncentrační cvičení, mentální rehearsal (nácvik)



Během výkonu

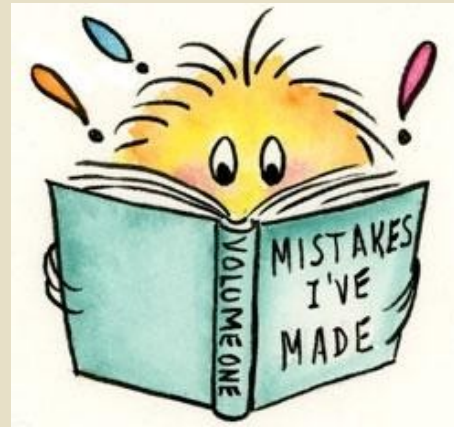
- Reset tlačítko
 - Rychlé techniky pro zvládnutí vzteku/frustrace
 - 3D (Dotek, Dech, Dokážeme)
 - CLEAR (Center – společný kruh, Listen – slovo kapitána, Energy – společný pohyb, Align – oční kontakt, Ready – týmový signál)
 - Fyzický trigger (např. dotek výpletu rakety)
 - Rychlé uznání chyby – vědomé vypuštění negativních myšlenek – návrat do přítomnosti
- Kotvy pro návrat do přítomnosti
 - Snadno dostupná, přirozená pro daný sport, diskrétní, osobně významná
- Pozitivní self – talk
- Mini rituály pro obnovení koncentrace



Zdroj obrázku: www.unsplash.com

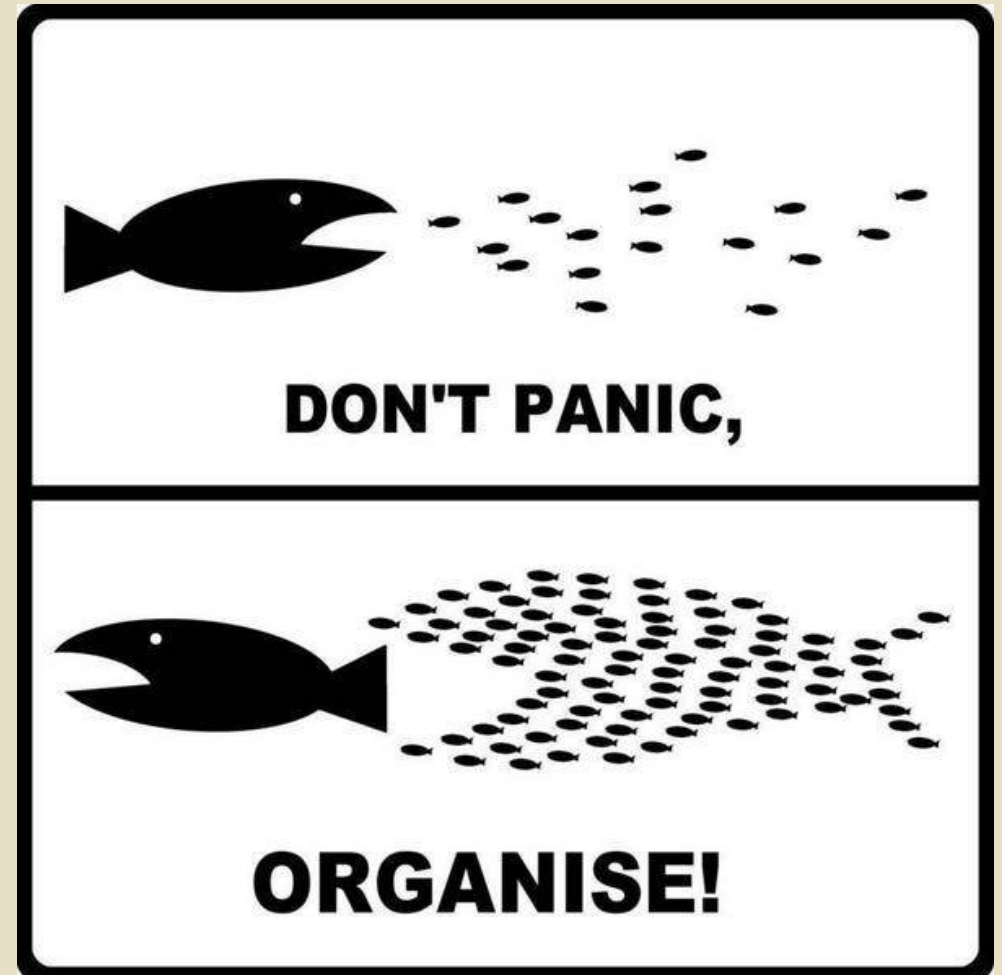
Po výkonu

- Emoční uzavření
 - Reflexe výkonu bez hodnocení
 - Zpracování případného zklamání
 - Oslava úspěchů
 - Učení se z emočních reakcí



Preventivní strategie

- Vytvoření emočního plánu
 - Strategie pro různé situace
- Identifikace rizikových momentů
- Plán pro zvládnání stresu
- Podpůrné rutiny
 - Pravidelná kontrola stavu
 - Dodržování regeneračního plánu
 - Psychologická příprava
 - Týmová podpora a kultura
 - Spolupráce odborníků
 - Vzdělávání v oblasti sportovní psychologie



Zdroje

- Plháková, A. (2023). Učebnice obecné psychologie. Praha: Academia, 648s., ISBN 9788020033475
- Dostál, D. (2009). Role emocí v rozhodování. UPOL, Olomouc. (diplomová práce)
- Barrett, L. F. (2018). How emotions are made. McMillan Publisher International, 448s., ISBN 9781509837526.
- Šafář a kol. (2022). Sportovní psychologie: Průvodce teorií a praxí pro mladé sportovce, jejich rodiče a trenéry. Praha: Grada, 240s., ISBN 978-80-271-3136-5.
- Slepíčka, P., Hátlová, B., Hošek, V. (2009). Psychologie sportu. Praha: Karolinum, 242s., ISBN 978-80-246-1602-5.

Doporučuji k navštívení web <https://lisafeldmanbarrett.com/> - sekce „watch and listen“

FSpS:bp4017

DĚKUJI ZA VAŠI POZORNOST



Těším se na naše příští setkání.