

**EMOCE:
Teorie,
fyziologie,
exprese**

Mgr. Terézia Knejzlíková

Zaměření na hodnotící
procesy při vzniku
emocí

Zájem o
neurofyzilogické
změny před, v průběhu
a po emočním prožitku

Emoce je odvozená složená sekvence reakcí na podnět a zahrnuje **kognitivní hodnocení**, subjektivní změny, **autonomní a neuronální aktivaci**, **impulsy k jednání a chování** v takové podobě, které mají vliv na podnět, který vyvolává tuto složitou sekvenci (Plutchik)

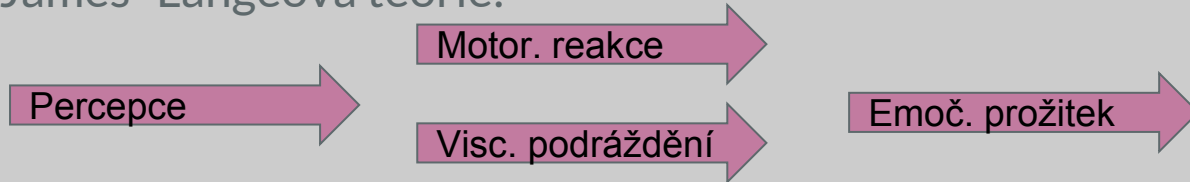
Zájem o výraz, jednání
jedince a jeho
návaznost na emoce

Teorie emocí

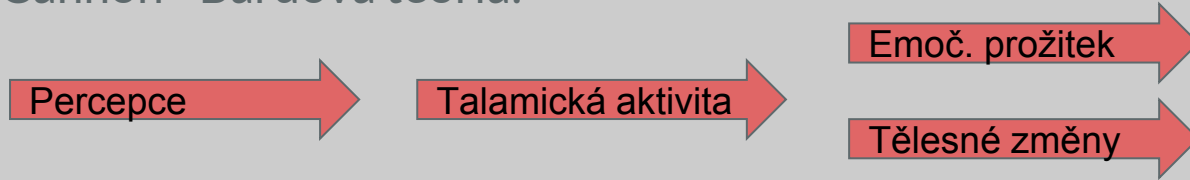
Zdravý rozum:



James- Langeova teorie:



Cannon - Bardova teoria:



James-Langeova teorie

Jedna z nejstarších diskusí se týká otázky, **co se objevuje jako první - prožitek emoce, nebo fyziologické vzrušení.**

JAMES postupoval opačně - tvrdil, že víme o tom, co cítíme, díky tomu, že monitorujeme signály těla. Tělesné změny přímo následují vnímání vzrušující skutečnosti. Naše pociťování těchto změn je emoce.

Jako ústřední pro emocionální stavy zdůrazňoval **viscerální reakce** (stažený žaludek) a **zjevné tělesné reakce** (třes, útěk, boj).

Nezávislé na něm navrhl podobnou koncepci dánský fyziolog Lange, jenž však jako ústřední zdůrazňoval **vaskulární změny** (změna krevního tlaku).

W. Cannon

Cannon sa v kritike James-Langeovej teorie opieral o tieto body.

- Experimentálne podložené tvrzení, že i veľmi odlišné emocionálne stavy sú spojené s identickými viscerálnymi zmenami, že vnútorné orgány sú relatívne málo citlivé štruktúry, ktoré nemohou poskytnúť komplexnú a jemne odstupňovanú informáciu, ktoré by umožňovali rozlíšenie jednej emócie od druhej.
- Viscerálne reakcie sú príliš pomalé, než aby mohli byť zdrojom pocitov - typická doba odezvy je niekoľko sekúnd (ako by teda viscerálne zmeny mohli byť zdrojom náhlých emócií?)
- Chirurgické oddelenie viscera od centrálného nervového systému nezmení emocionálne chováni..

Cannon preto argumentoval, že musí existovať iný systém, ktorý zodpovedá za kontrolu emócií. Podľa neho je to sám mozok, špeciálne **TALAMUS**.

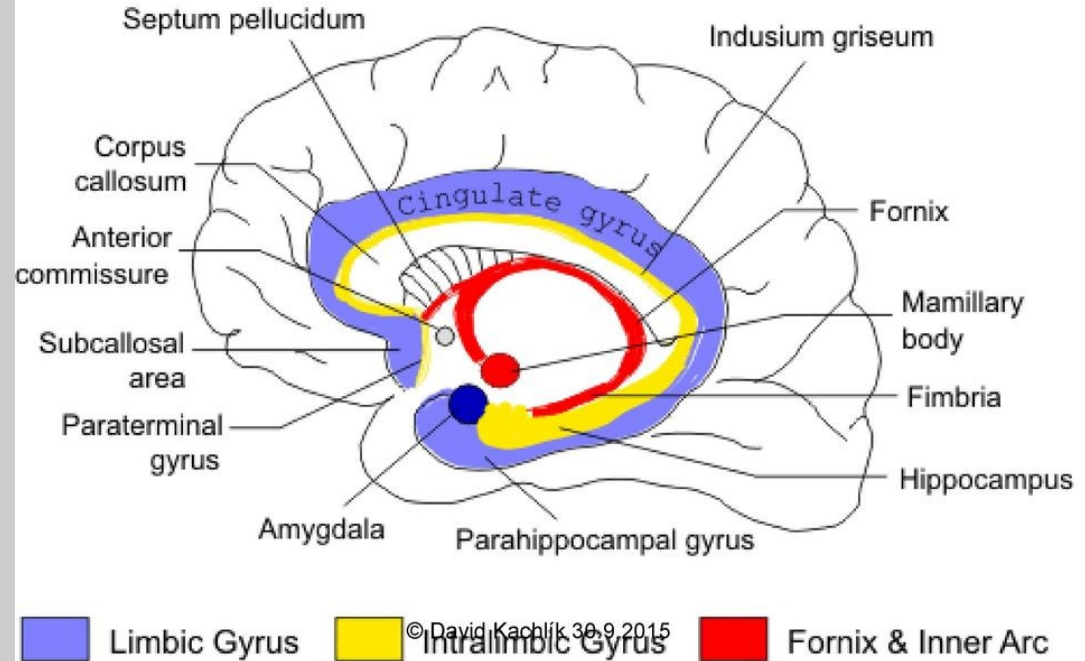
Limbecký systém

W. Cannon - Talamus +
neokortex

Papez = kruhový systém
(hypotalamus, predný talamus,
gyrus cinguly, hipokampus)

P. MacLean = Papezov okruh +
amygdala, orbitofrontálny kortex,
časti bazálnych ganglií =
LIMBICKÝ SYSTÉM

The Limbic System



Experimenty podtrhující neurofyziologické teorie emocí

Reakce hněvu a agrese s odpovídajícím agresivním chováním mohou být stimulované a inhibované drážděním specifických oblastí v mozku.

Agresi provokujeme drážděním - ***amygdaly, laterálního hypotalamu, některých částí mesencefalu a centrální oblasti šedé kůry***

K inhibici agrese můžeme použít stimulaci ***oblastí septa, gyru cinguly, nucleus caudatus.***

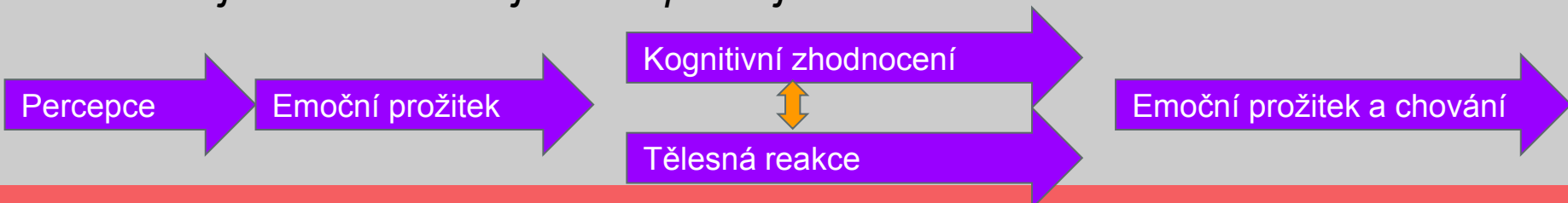
Jak to zkoušeli?

- implantováním elektrod (elektrický náboj)
- odstránením částí mozgu dravých zvířat
- lézie

Singer + Schachter

Jiným způsobem sa k fyziologii emocii postavili zástupci kognitivních modelů emocii, počínaje Schachterem a Singerem. Hovoří o nešpecifické autonomní aktivaci, která souvisí s **“evaluativní potřebou”**. Tato aktivácia musí být kognitivně interpretována - což teprve vede k určitým emocionálním stavům.

- *kognitivní faktory v této teorii jsou určující pro to, kterou emoci zvolíme (extrémně řečeno nám dávají do rukou možnost volby na základě našich zkušenosti a zaběhlých vzorců chování) a následně stupeň aktivace ANS určuje nakolik a zda ji vůbec pociťujeme.*



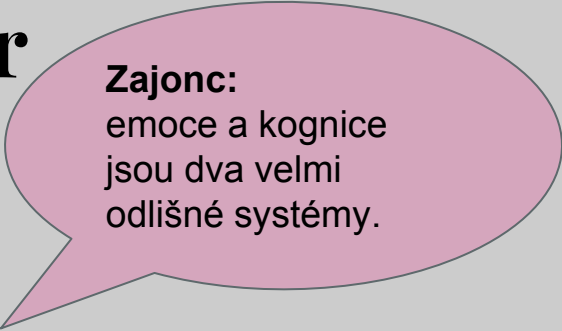
Lazarus vs. Schachter

Lazarus

“Dostaví se dráždění ze situace, kterou vyhodnotím, zda je pozitivní/neutrální/negativní, pak uvážím, co bych mohl dělat a jak to udělat. Po aplikaci své analýzy do chování získám zpětnou vazbu od okolí a znovu vše přehodnotím”

Schachter

“Dostaví se emoční dráždění, to na základě kognitivního zpracování vyhodnotím a přiřadím mu odpovídající emoční reakci. Ta má svojí vegetativní odpověď a specificky se projeví v emočních chování”



Zajonc:
emoce a kognice
jsou dva velmi
odlišné systémy.

Primární a sekundární emoce

“...jejím neurálním jádrům je vlastní dispoziční reprezentace, která spouští tělesný stav typický pro emoční strach a mění poznávací činnost způsobem, který odpovídá stavu strachu...k vyvolání odpovědi těla není dokonce třeba ani rozpoznat skutečné ohrožení, ani není nutné vědět , co přesně způsobuje bolest. To jediné, co je třeba, je zachycení a zařazení klíčového rysu nebo jednotky časnými sensorickými korovými oblastmi a okamžité dodání této informace strukturám, jako je amygdala.”

Primární a sekundární emoce

Sekundární emoce vznikají na základě spojení mezi kategoriemi objektů a situací na jedné straně a primárních emocí na druhé straně. Neurální okruhy se tím musí rozšířit o činnost předních částí čelního laloku a somatosenzorické korové oblasti.

Základní emoce

SMUTEK

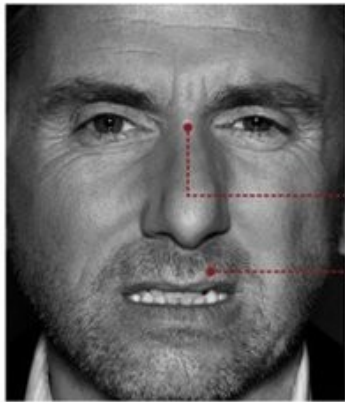
HNĚV

PŘEKVAPENÍ

STRACH

ODPOR

RADOST



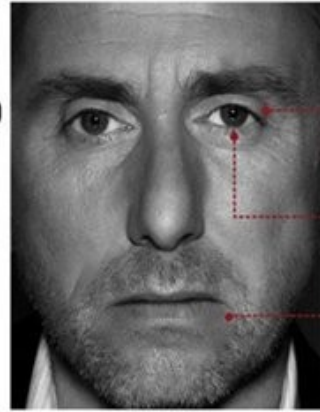
disgust

- ① nose wrinkling
- ② upper lip raised



contemp

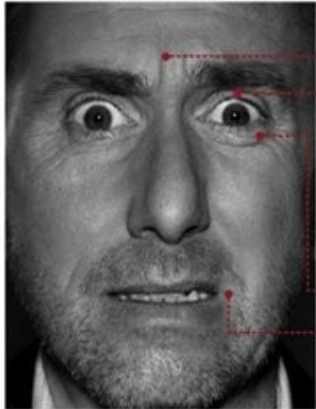
- ① lip corner tightened and raised on only one side of face



sadness

- ① drooping upper eyelids
- ② losing focus in eyes
- ③ slight pulling down of lip corners

Lie to me*



fear

- ① eyebrows raised and pulled together
- ② raised upper eyelids
- ③ tensed lower eyelids
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears



anger

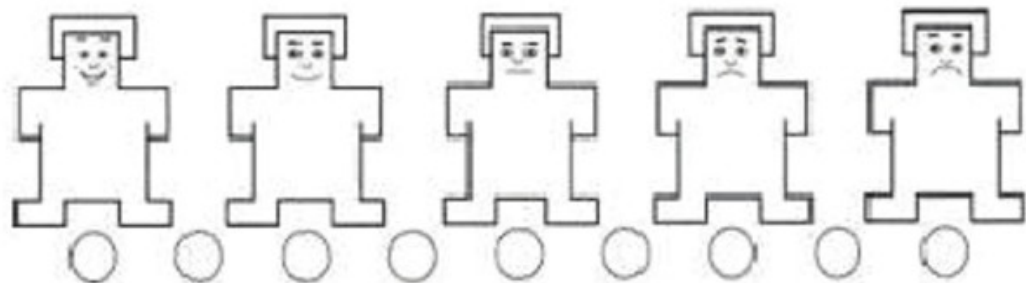
- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



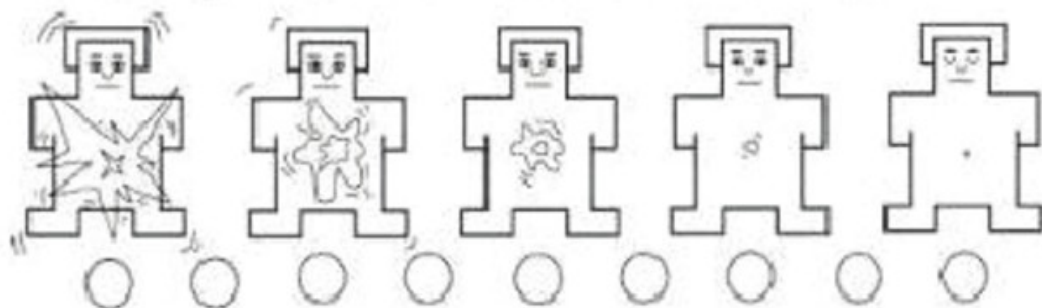
surprise

- Lasts for only one second:
- ① eyebrows raised
 - ② eyes widened
 - ③ mouth open

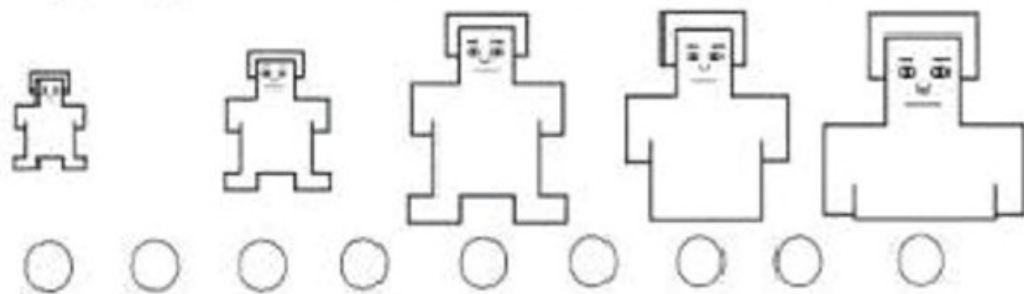
Pleasure



Arousal



Dominance



Fyziologická reakce

Zvýšená aktivace sympatika

- rychlé a mělké dýchání až hyperventilace
- zvýšený krevní tlak
- zvýšený tep
- zvýšený svalový tonus
- zvýšené pocení
- ...

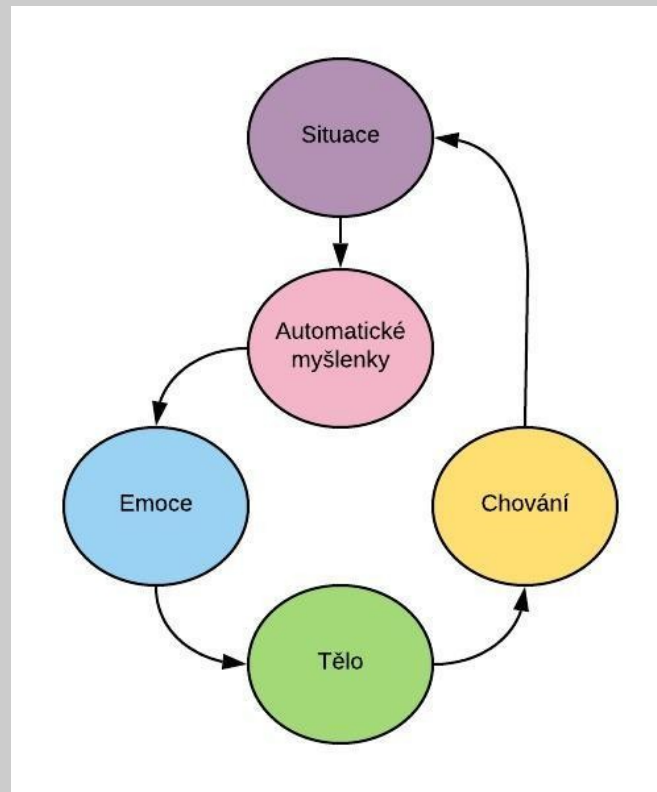
Zvýšená aktivace parasympatika

- všechno naopak
- zklidnění dechu, průměrný tep, standardní tlak, relaxované svalstvo...

Body-mind integrace

Rozpoznání potenciálně nebezpečné situace nás vede k vyhodnocování této situace a provokuje automatické myšlenky.

Myšlení je propojeno s emocemi, které mají svůj obraz v těle a to následně vede k nějakému druhu chování (strategie regulace emocí, útěk a útok).



Emoční a interoceptivní
senzitivita a uvědomění

Emoční senzitivita

Emoce pomáhají lidem adaptivně reagovat na měnící se prostředí a podmínky života (Frijda, 1988)

- Ale, co když nevíme, co nám naše emoce říkají?
- A, co když je vůbec necítíme?
- A, co když nám říkají, že máme něco udělat ale mi to nechceme udělat?
- Jak se pak, můžeme přizpůsobit, když nevíme co cítíme a hlavně když vyhodnotíme, že to cítíme špatně?

Senzitivita je citlivost ke změnám v těle nebo emocích (BPQ, TAS-20)

Uvědomění si je metakognice – cítím, že cítím, identifikuji, interpretuji a diferencuji emoce (LEAS)

Emoční uvědomění (Lane, Schwartz)

Schopnost' identifikovat' a rozumiet' vlastným emóciám a emóciám druhých ľudí.

5 štádií emočného uvedomenia:

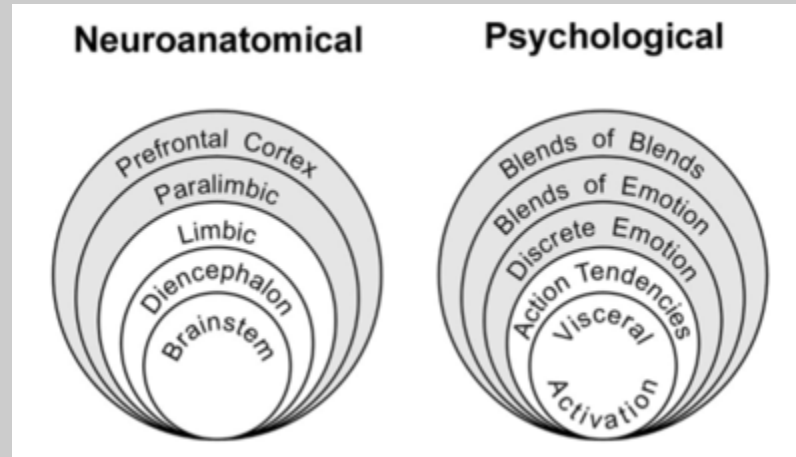
somatická senzácia

akčná tendencia

základné emócie

diferencované emócie

komplexné emócie



Ukážka z metody LEAS

Prosím popište jak byste se cítili v následujících situacích a jak by se cítila druhá osoba.

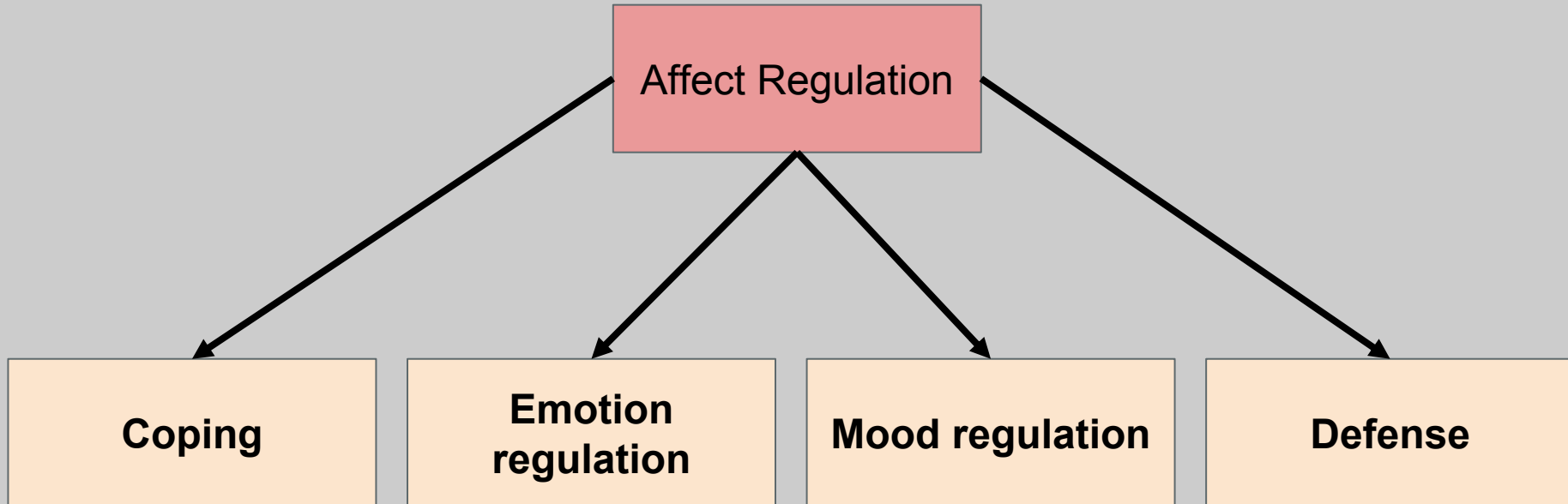
- A. Vy a Váš nejlepší přítel jste na stejné pracovní pozici. Každoročně se vyhlašuje cena za nejlepší výkon roka. Oba dva jste pracovali velmi tvrdě, abyste tuto cenu získali. Jeden večer je vyhlášen vítěz: Váš kamarád. Jak byste se cítil/a? Jak by se cítil Váš kamarád?
- B. Jste zamilovaný/á do někoho, kdo je atraktivní a inteligentní. Ačkoliv na tom není tato osoba příliš dobře finančně, nezáleží vám na tom, váš příjem je dostatečný. Když se začnete bavit o manželství, dozvíte se, že je vlastně z velmi bohaté rodiny. Nechtěl/a o tom mluvit kvůli strachu, že by se o ni/něj lidé zajímali jen kvůli penězům. Jak byste se cítil/a? Jak by se cítil/a druhá osoba?

Emoční uvědomění a patologie

Ze zahraničních studií vyplývá, že snížené emoční uvědomění by mohlo být významným faktorem v etiologii některých duševních onemocnění.

- U depresivních pacientů můžeme pozorovat parciální hypersenzitivitu i hyposenzitivitu
- U pacientů s hraniční poruchou osobnosti zase vnímáme hypersenzitivitu s nízkým rozvojem emočního uvědomění
- U somatizujících pacientů emoční hyposenzitivitu ale interoceptivní hypersenzitivitu a současně snížené emoční uvědomění
- Pacientky s mentální anorexií mají dle zahraničních studií sníženou emoční i interoceptivní senzitivitu, co však české studie nepotvrzují.

Regulace emocií



Regulace emocí (Gross)

“Regulace emocí je proces prostřednictvím kterého jedinec ovlivňuje to, jaké emoce a jakým způsobem je prožívá a jak je projevuje ve svém chování. Regulace emocí je proces automatický nebo kontrolovaný, vědomí nebo nevědomí a může zpětně ovlivnit proces generování emocí.”

Regulace emocií (Gross)

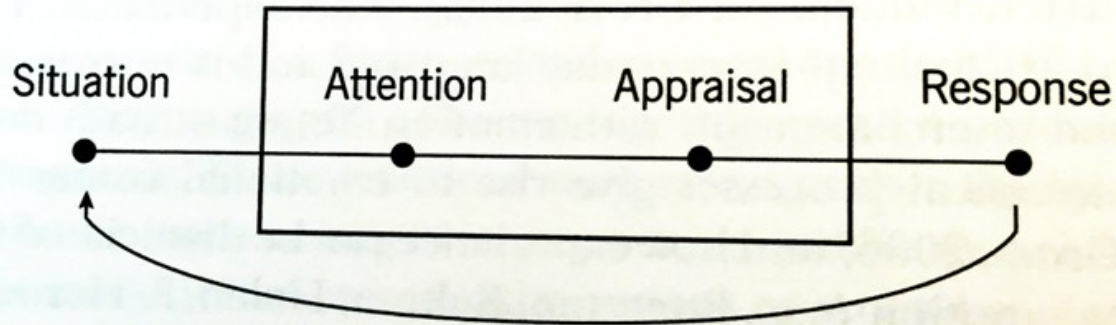


FIGURE 1.1. The modal model of emotion. Recursion is shown with the arrow. From Gross and Thompson (2007). Copyright 2007 by The Guilford Press. Reprinted by permission.

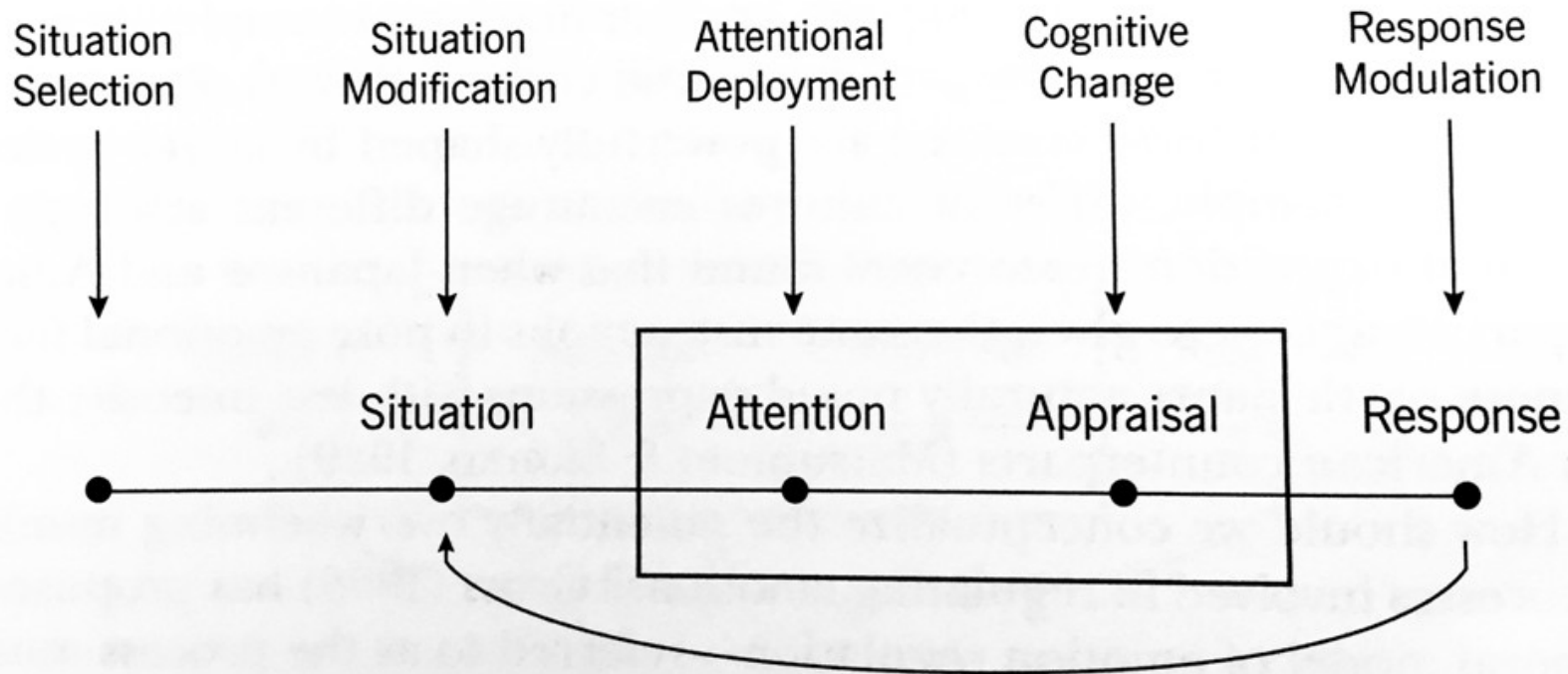


FIGURE 1.2. Process model of emotion regulation. From Gross and Thompson (2007). Copyright 2007 by The Guilford Press. Reprinted by permission.

Regulace emocí - obrany

Obranné mechanismy (Freud + Anna Freud)

Popření

Vytěsnění

Idealizace vs. devalvace

Racionalizace, Intelektualizace

Projekce

Reaktivní výtvor

...

Regulace emocí a patologie

Regulace emocí je maladaptivní tehdy, kdy jednotlivec nedokáže změnit způsob reagování na stejnou situaci (snížení negativního afektu), alebo když emoční stav přináší další následky (snížení pracovního výkonu, narušené sociální fungování...).

- Narušení můžeme pozorovat v mnohých oblastech:
- intenzita emočního prožitku
- nerozvíjení různých strategií regulace emocí (zastavení prostřednictvím potlačení, vyhýbání)
- neflexibilita emoční regulace
- impulzivita emočního vybití

Rozeznávání emocí

Každou tvář si prohlédněte jenom na zlomek vteřiny a do záznamového hárku zapište první emoci, která se vám s výrazem spojila.