

emoce

Motto:

„Je to srdce, čím vidíme správně -

to nejpodstatnější zůstává našemu oku skryto.“

základní pojmy - slovníček

Radost, smutek, strach a zlost, případně ještě stud, odpor či překvapení - **základní emoce**.

Emoce ovšem nemají pouze prožitkový rozměr, ale jde o vysoce komplexní a složitý jev. Vznik emoce musí předcházet pro jedince důležitá situace: **emocionální podnět** (nemusí být konkrétní - stačí očekávání nebo představa).

Emoce je odezvou organismu, hlavní podíl má mozková struktura zvaná **limbický systém** - spojení emocí s fyziologií organismu je silné.

Tuto odezvu organismu lze "rozpitvat" na: **zážitek** (radosti, smutku atd.), **výraz** (úsměv, pláč,...) a **tělesné změny** (bušení srdce, ledový pot aj. – složky emocí)

Klasifikace emocí

Emoce bývají nejčastěji rozlišovány a tříděny do skupin podle určitých společných znaků, zejména délky trvání a kvality emočního projevu.

Podle **délky trvání** se emoce dělí na afekty, nálady a dlouhodobé emoční vztahy.

- **Afekty** jsou emoce, které rychle vznikají, mají krátký ale bouřlivý průběh, jsou velmi intenzivní. Jde např. o afekty hněvu, smutku, studu, zlosti, děsu, radosti atd. Osoba při nich může ztratit racionální náhled. Afekty mají tendenci k okamžitému jednání („vybití“).
- **Nálady** trvají déle než afekty, nejsou tolik intenzivní a spíše tvoří ideální půdu pro vznik dílčích emocí. U nálad není patrný žádný konkrétní podnět. Ovlivňují stupeň, ráz a trvání ostatních psychických funkcí, jako jsou pozornost, paměť, motivace, myšlení, chování, zájmy, postoje atd.
- **Dlouhodobé emoční vztahy** mohou být **vášně**, tedy intenzivní, dlouhodobé a trvalé city, směřující ke konkrétní bytosti (například láska k určitému člověku, domácímu mazlíčkovi apod.), ke skupinám (politická příslušnost), věcem (plyšový medvídek, auto), idejím (náboženství), aktivitám (charita, volejbal) atd.

Podle kritéria **kvality emočního projevu** se emoce dělí na nižší a vyšší:

- **Nižší** nebo také **primární emoce** jsou spojeny s instinkty (vrozené reakce, vnuknutí) a pudy (cílená činnost až nutkání vycházející ze základních životních potřeb, například hlad, sex). Řadíme mezi ně

city **somatické** (například pocit únavy, bolesti, hladu a jiné) a city **obránné** nebo **útočné**, které slouží jako obranný mechanismus proti ohrožujícím vlivům. Skupinu nižších nebo také primárních emocí tvoří radost, smutek, strach a hněv. Jejich projevy jsou např. pláč nebo leknutí.

- Mezi **vyšší** emoce se řadí **trvalejší city** a **sentimenty**. Vyšší emoce se často označují jako **morální city**, protože jsou součástí etických, estetických, sociálních a intelektuálních postojů a jednání. Získávají se v průběhu života (nejsou vrozené) a jsou ovlivňovány společností. Mívají zpravidla podobu dlouhodobého emočního stavu a jako takové působí na charakter a sociální motivaci osobnosti.

Různí psychologové uvádějí odlišný **počet primárních emocí**. Podle R. L. Atkinsonové (2003) existuje 6 primárních emocí - *překvapení, znechucení, smutek, vztek, strach a štěstí*.

Biologicky, evolučně

Podle **evolucionistické hypotézy** vznikly emoce za účelem hodnocení významu podnětů. Význam z hlediska přežití nepřežit (**biologický**), se u člověka rozšířil na **oblasti sociální**.

Došlo k určitému **posunu**. Původně byla příjemná emoce "odměnou" za biologicky prospěšné chování a naopak. Dnes se běžně setkáváme s tím, že prospěšné věci nám můžou být nepříjemné (sádra na zlomené končetině) a škodlivé věci mohou vyvolávat libé pocity (cigarety a jiné formy sebepoškozování).

výraz emocí

Emoce je možné odečíst z fyziognomie - z pantomimiky ovšem nejčastěji a nejpřesněji z mimiky.

Bylo dokázáno, že ačkoli na výraz emocí má vliv kultura a společnost, jsou **jisté emoce, jejichž výraz je napříč kulturami shodný** - jde např. o znechucení, štěstí, smutek nebo překvapení.

Výraz emocí slouží k jejich **komunikování** směrem k ostatním. Zvířata se takto mohou informovat třeba o nebezpečí a lidé o vzájemné náklonnosti, aniž by bylo třeba to konkrétně pojmenovávat

Určité výrazy obličejů mají univerzální význam. Lidé z pěti různých zemí: spojené státy, Brazílie, Japonsko, Chile, Argentina: štěstí, vztek smutek, znechucení, strach, překvapení- prohlíželi fotky- malé potíže - kmeny Fore a Dani z Nové Guineje – identifikace bez potíží

james-langeova teorie emocí

Bylo dokázáno, že pokud člověk "blokuje" výraz radosti, cítí se méně radostně, než když dá mimickému vyjádření volný průchod.

..... a naopak když člověku není dobře po duši, má se "násilím" usmát; informace z činnosti svalů v obličejí způsobí změnu v prožívání.

James-Langeova teorie emocí: **Naše emoce jsou až odezvou na předcházející aktivitu: Máme strach, protože utíkáme; máme radost, protože se smějeme.**

Normálně máme tendenci vnímat to naopak - tedy něco nás vyděsí (strach) a reakcí je útek - a tato verze má mezi psychology převažující podporu, ale i tak na James-Langeově teorii asi něco bude.

emoce byly...

...moudřími rádci v průběhu tisíců let evoluce, nová realita, kterou nám přináší moderní civilizace, vystala takovou rychlostí, že pomalý pochod evoluce s ní nedokázal udržet krok.

První zákoníky a **etická ustanovení** — Chamurappiho zákoník, Deset hebrejských přikázání či výnosy císaře Ašóky — i primitivní společnosti byly zákonem nuceny dodržovat takováto omezení, jejichž účelem bylo **zvládnout záplavu emocí** a udržet určitý pořádek.

Pokud jde o **strukturu základních emočních nervových okruhů** a spojení, rodíme se s tím, co se nejlépe osvědčilo v posledních padesáti tisících lidských generacích, posledních deset tisíc let, navzdory rychlému vzestupu lidské civilizace a populační exploze z pěti milionů na pět miliard — zanechalo na našich vrozených vlohách pro citový život jen velmi malý otisk