













# Co nás dnes čeká

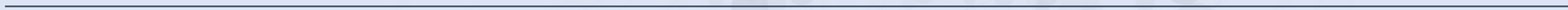
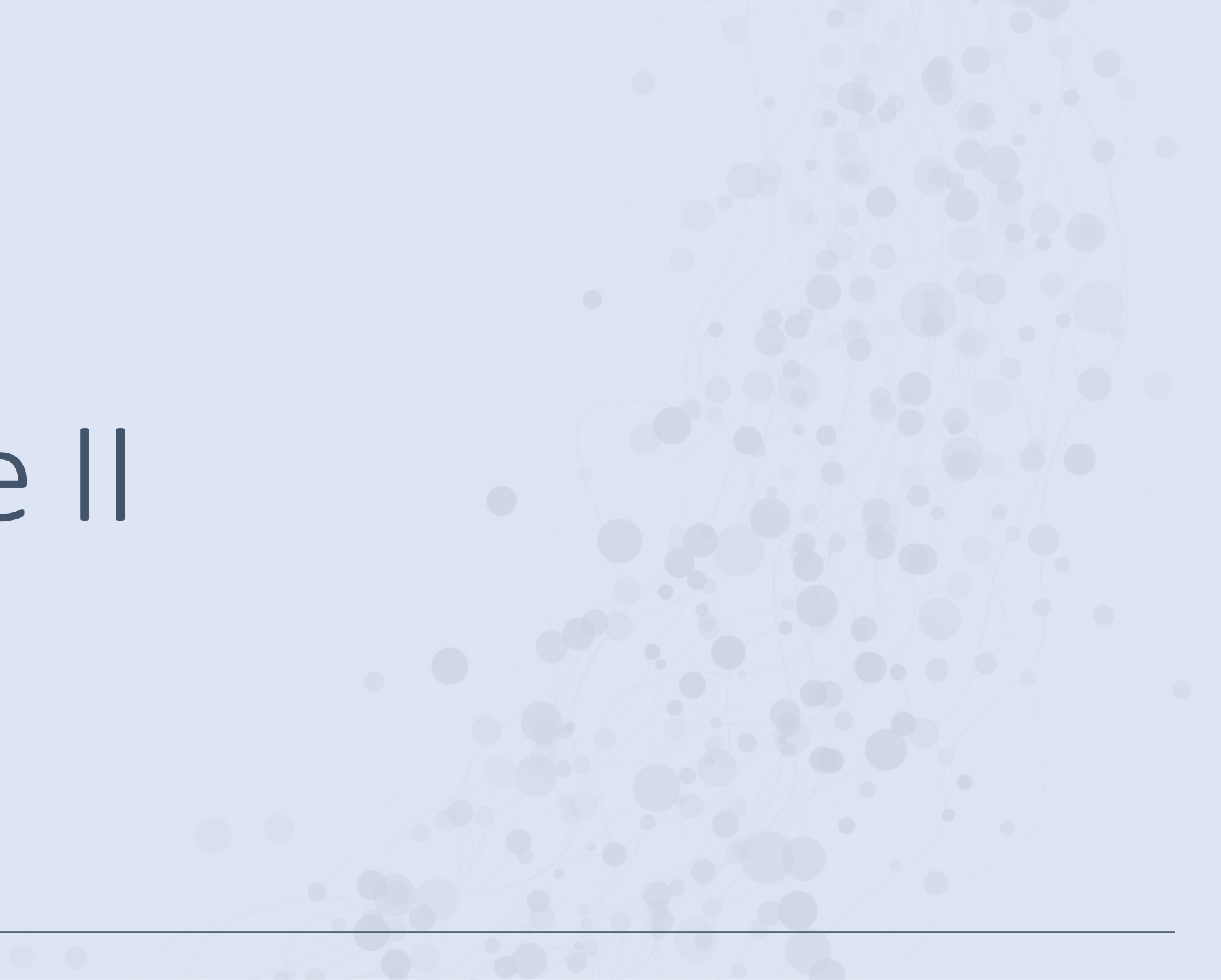
- Ohlédnutí za minulým týdnem
- Další emoce

Harmonogram			
 <b>Úvodní hodina</b> 22.2.	 <b>Emoce I.</b> 1.3.	 <b>Emoce II.</b> 8.3.	 <b>Motivace I.</b> 15.3.
 <b>Motivace II.</b> 22.3.	 <b>Osobnost</b> 29.3.	 <b>Soc. psychologie I</b> 8.3.	 <b>Soc. psychologie II.</b> 12.4.
 <b>Soc. psychologie III.</b> 19.4.	 <b>Komunikace I.</b> 26.4.	 <b>Komunikace II.</b> 3.5.	 <b>Závěrečná hodina</b> 10.5.

\* změny programu vyhrazeny



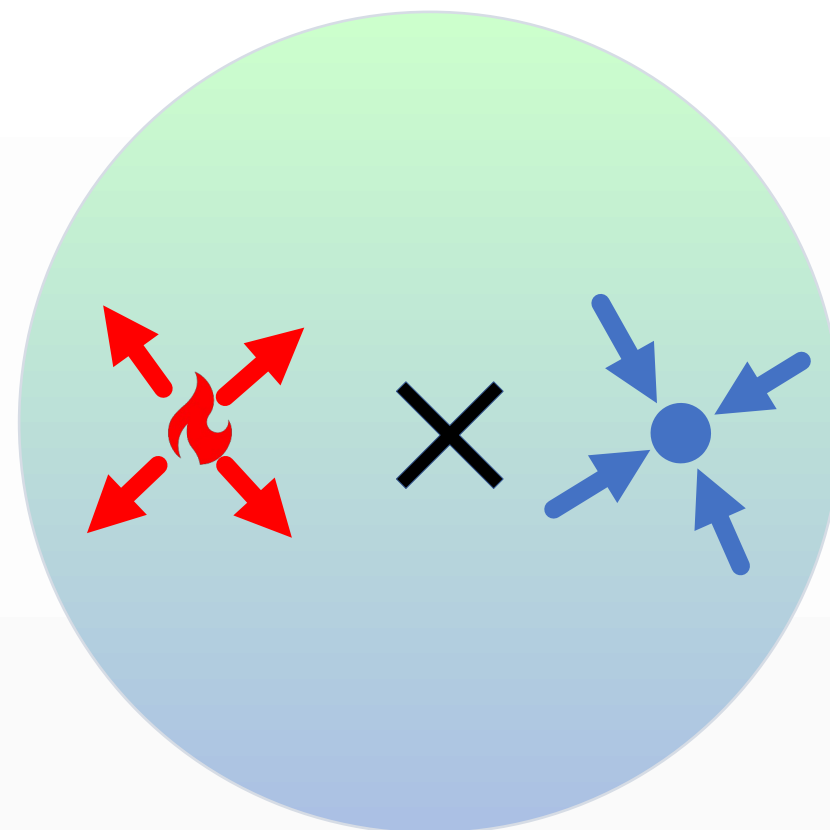
# Emoce II



# Polarita



**PŘÍJEMNÉ - NEPŘÍJEMNÉ**

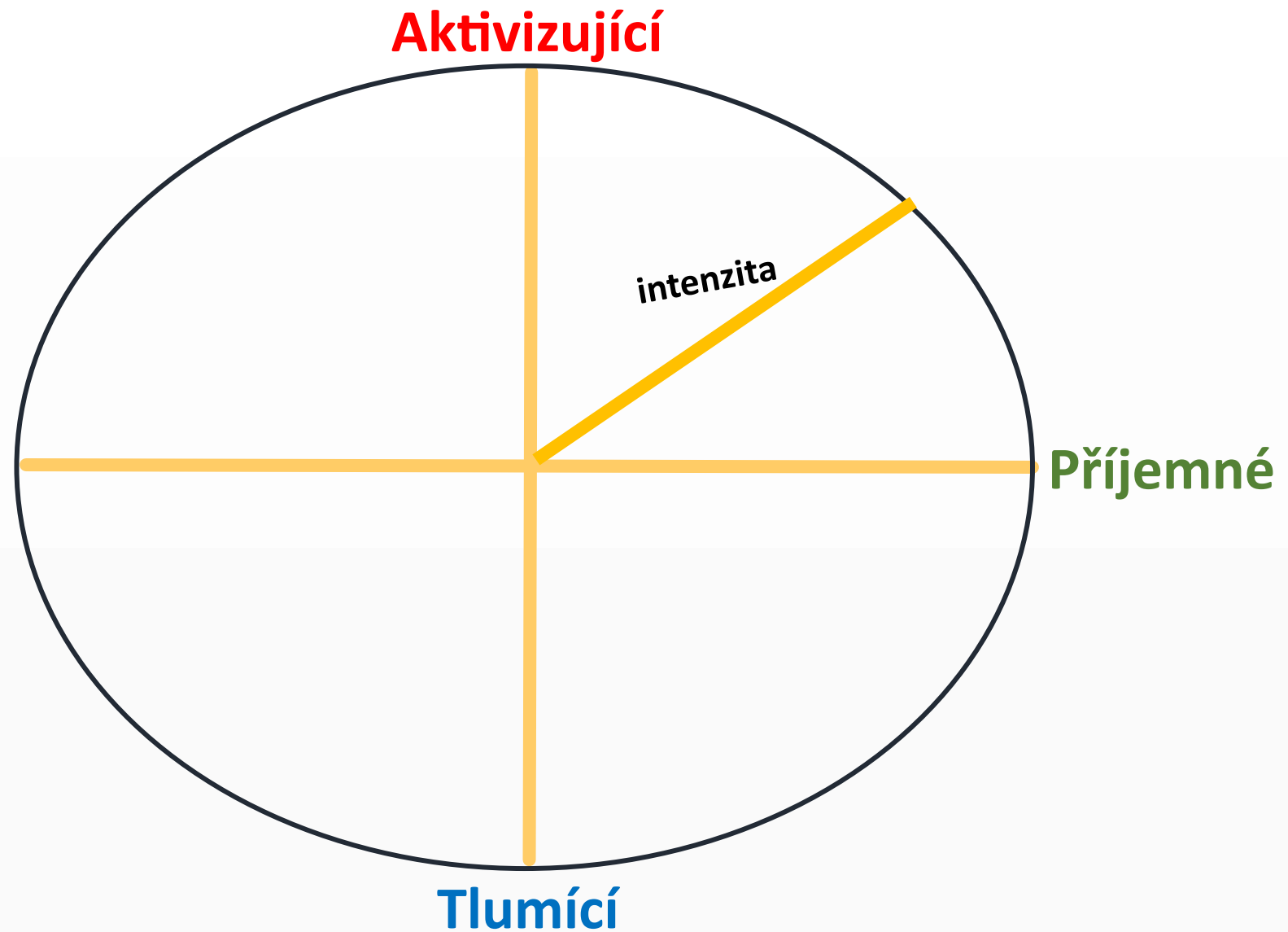


**AKTIVIZUJÍCÍ - TLUMÍCÍ**

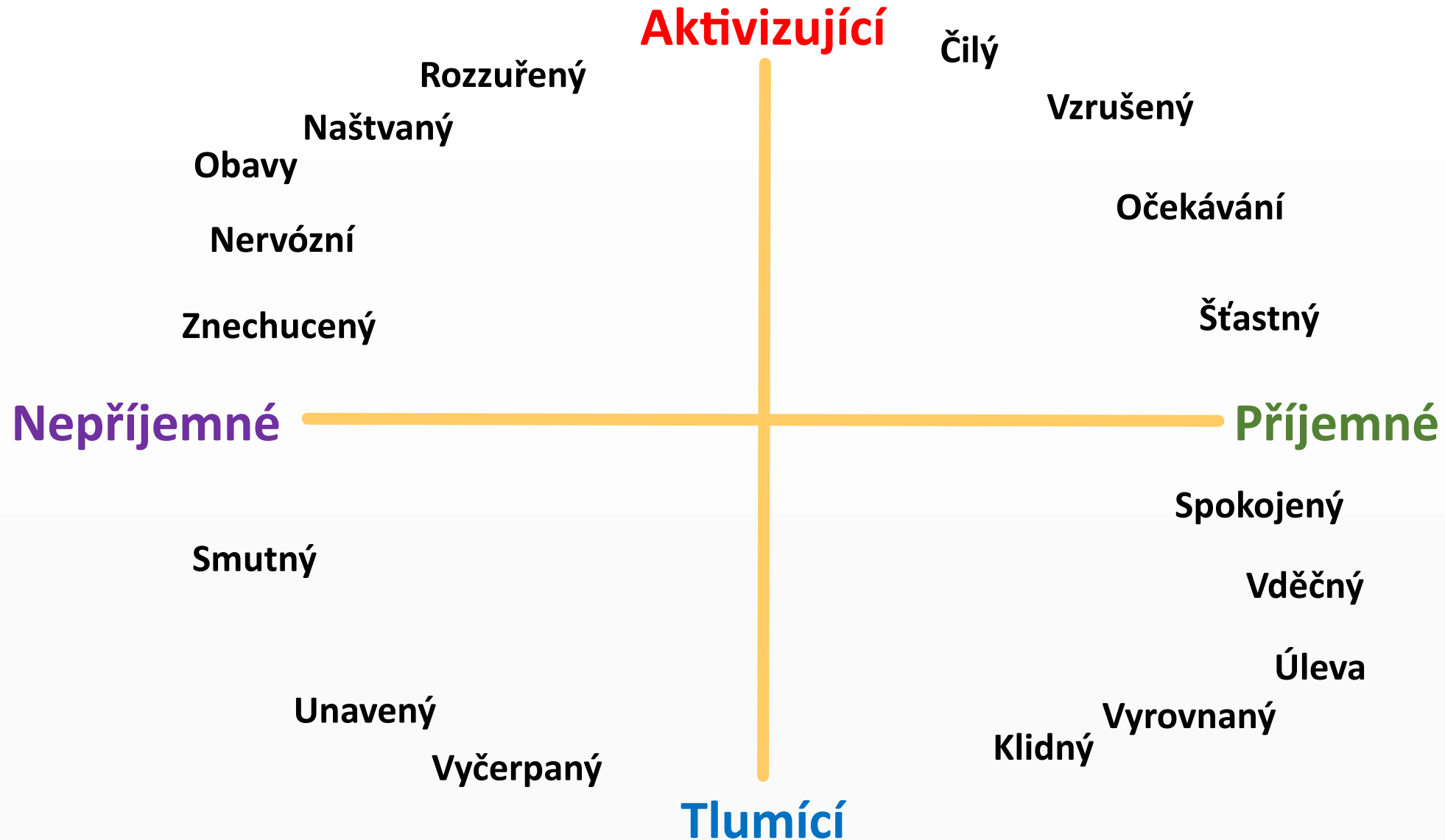
# Dvoudimenzionální model

Rozzuřený	Nervózní
Úleva	Naštvaný
Spokojený	Znechucený
Klidný	Vděčný
Očekávání	Smutný
Obavy	Šťastný
Unavený	Vyrovnaný
Čilý	Vzrušený
	Vyčerpaný

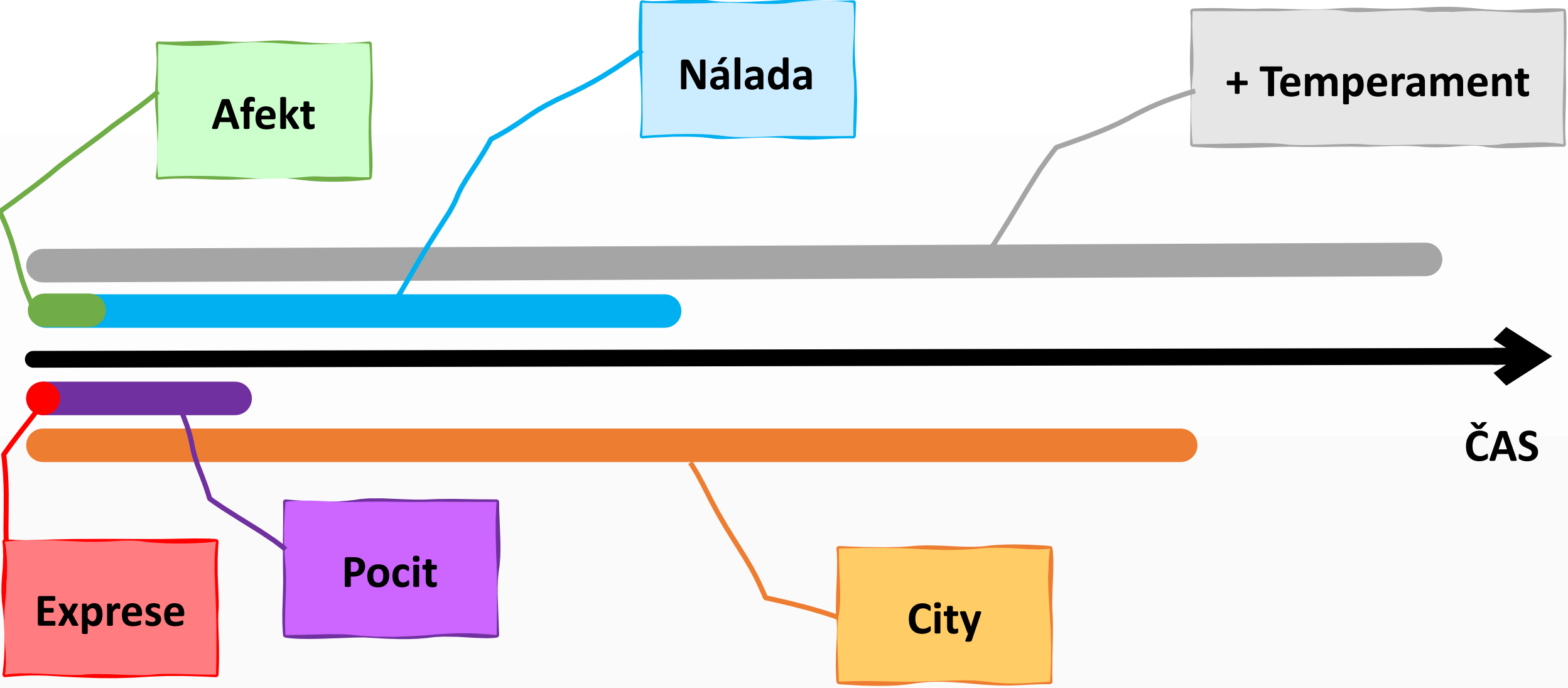
**Nepříjemné**



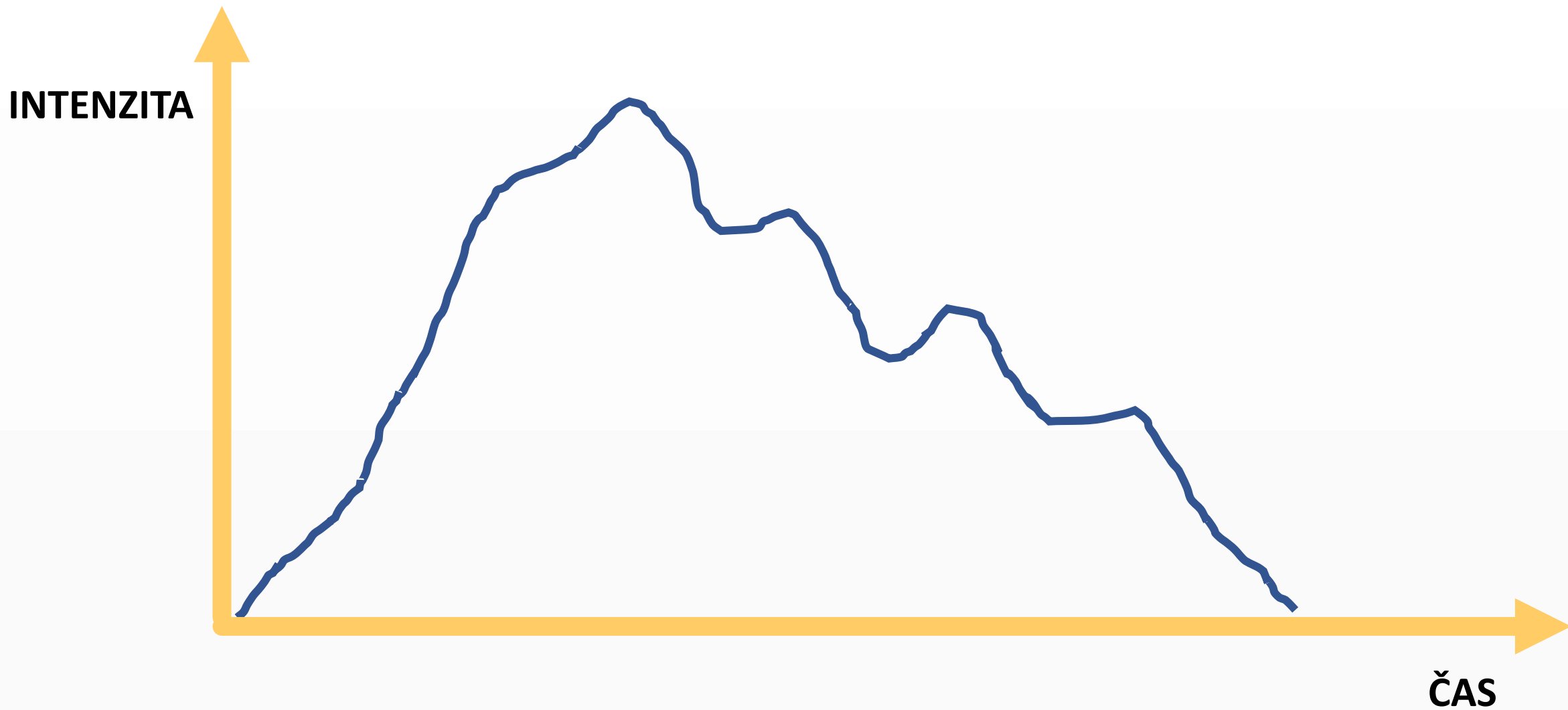
# Dvoudimenzionální model



# Dělení emocí podle času



# Průběh emoce v čase

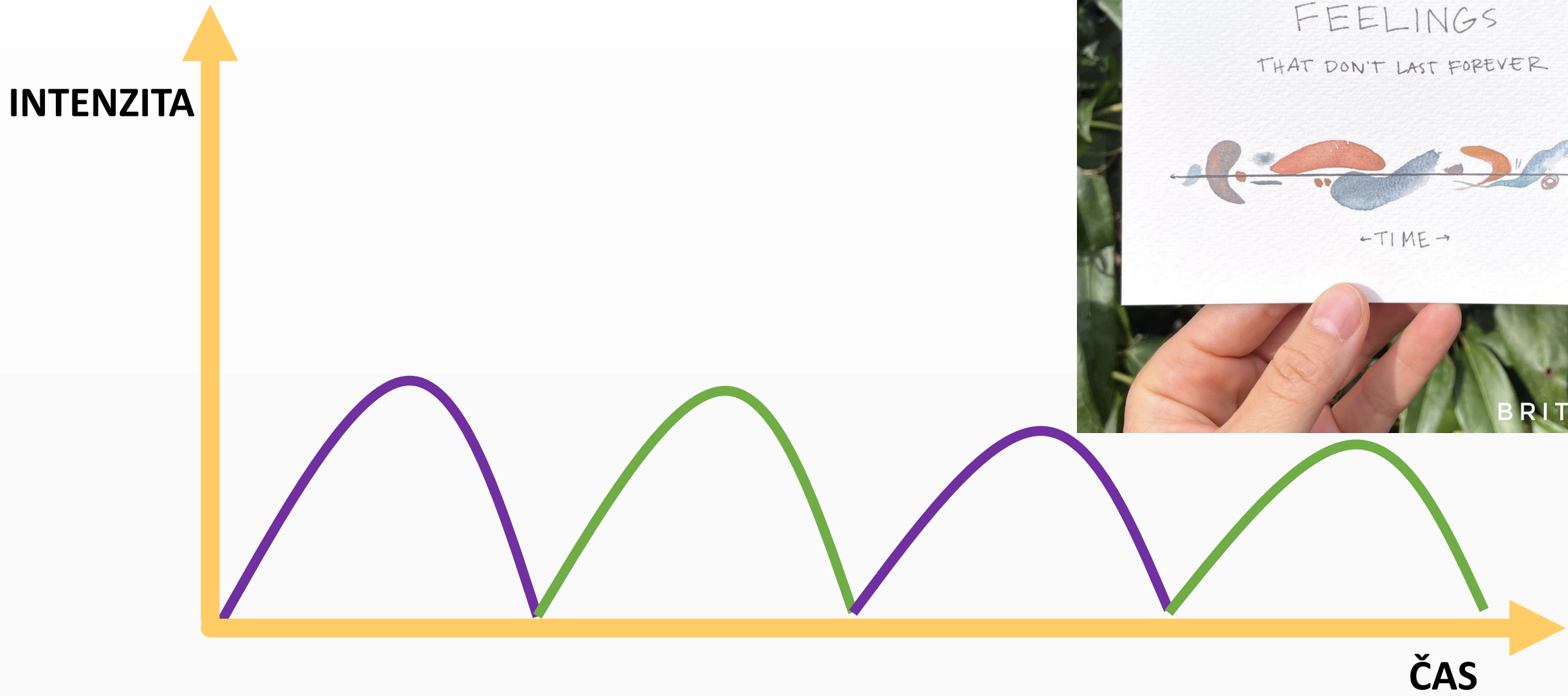




britchida



# Průběh emocí v čase





# Co s námi dělají

Změna behaviorální  
a kognitivní  
hierarchie  
(tunelové vidění)

Motivují

Paměť a učení

Refrakterní fáze  
(smrt)

Fyziologie

Expresivita

Vražda v afektu

# Teorie emocí



**Fyziologické**



**Evoluční**



**Kognitivní**



**Psychodynamické  
a další**

# Fyziologické teorie emocí

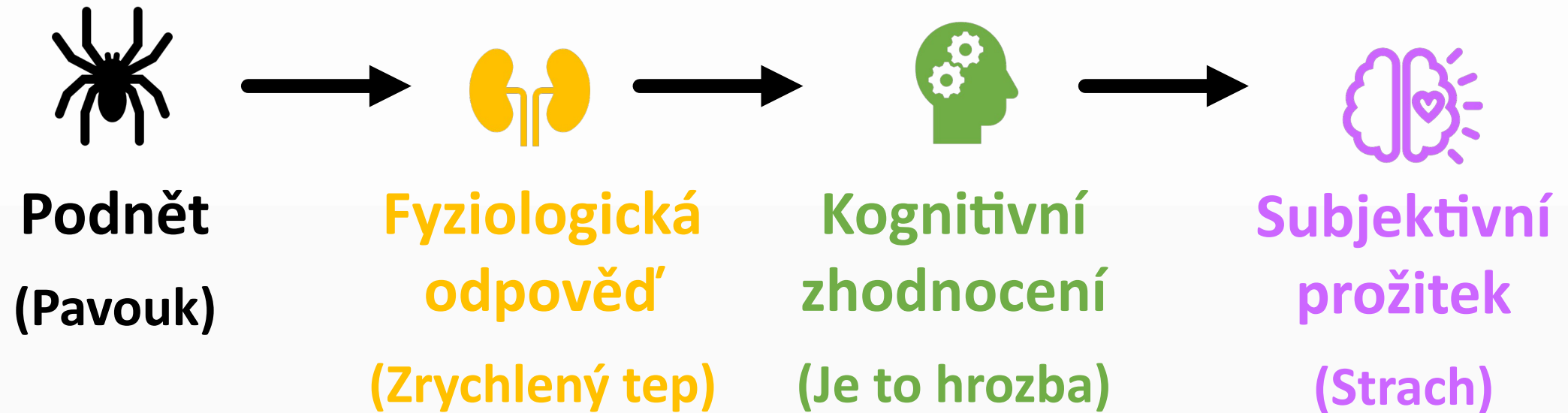


- James-Lang
- Cannon-Bard
- Hypotéza obličejové zpětné vazby
- Dvoufaktorová teorie – Schater-Singer



# Dvoufaktorová teorie – Schachter-Singer

*„Ke vzniku citového prožitku pouze fyziologická excitace nestačí,  
nutné je i kognitivní zhodnocení.“*



**\*Bistabilita**

# Teorie emocí



**Fyziologické**



**Evoluční**



**Kognitivní**

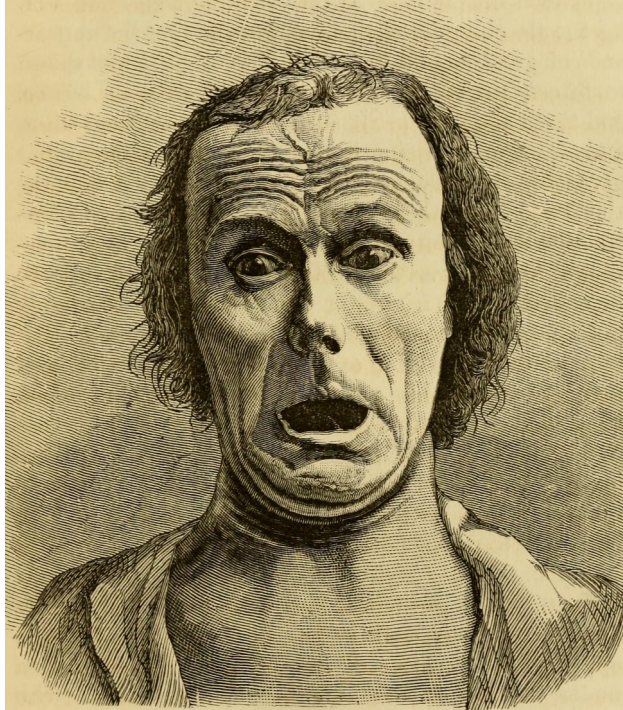


**Psychodynamické  
a další**



# Evoluční teorie emocí

- Základní a vyšší emoce
- Evoluční význam jednotlivých emocí
- Izard / Ekman / Darwin
- Plutchik



## Základní (primární) emoce

- Geneticky dané - univerzalita
- Typické projevy

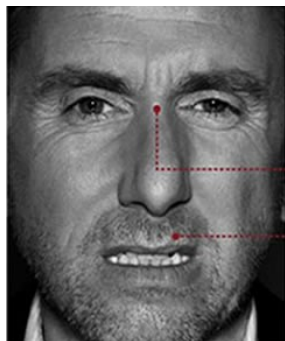
THE  
EXPRESSION OF THE EMOTIONS  
IN  
MAN AND ANIMALS.

By CHARLES DARWIN, M.A., F.R.S., &c.

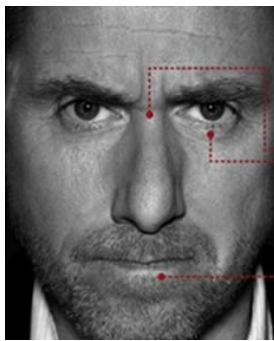
WITH PHOTOGRAPHIC AND OTHER ILLUSTRATIONS.

LONDON:  
JOHN MURRAY, ALBEMARLE STREET.  
1872.

The right of Translation is reserved.



**ODPOR**



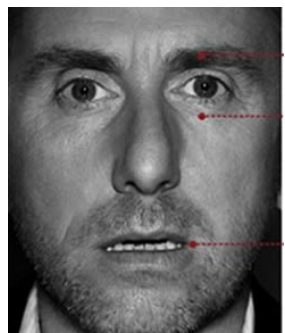
**HNĚV**



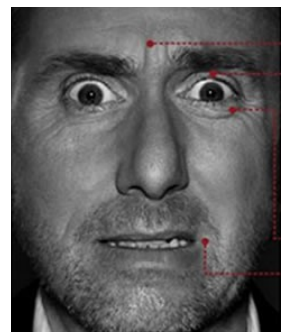
**SMUTEK**



**SPOKOJENOST**



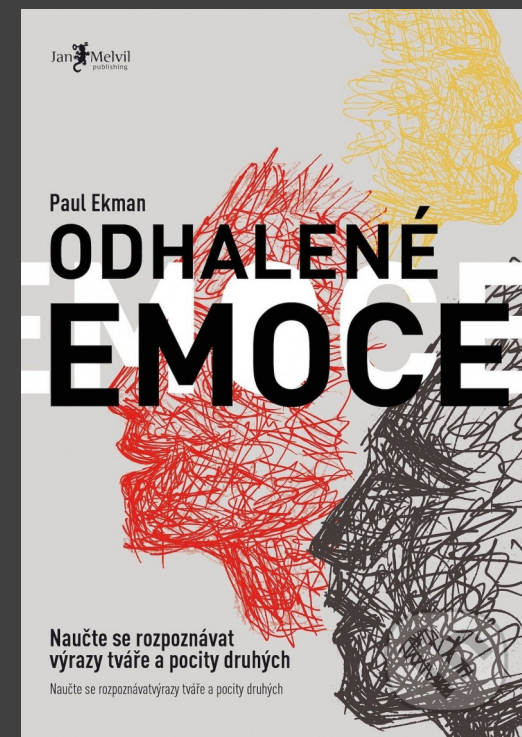
**PŘEKVAPENÍ**



**STRACH**

## 6 základních emocí

- STRACH
- PŘEKVAPENÍ
- ODPOR
- HNĚV
- SMUTEK
- SPOKOJENOST

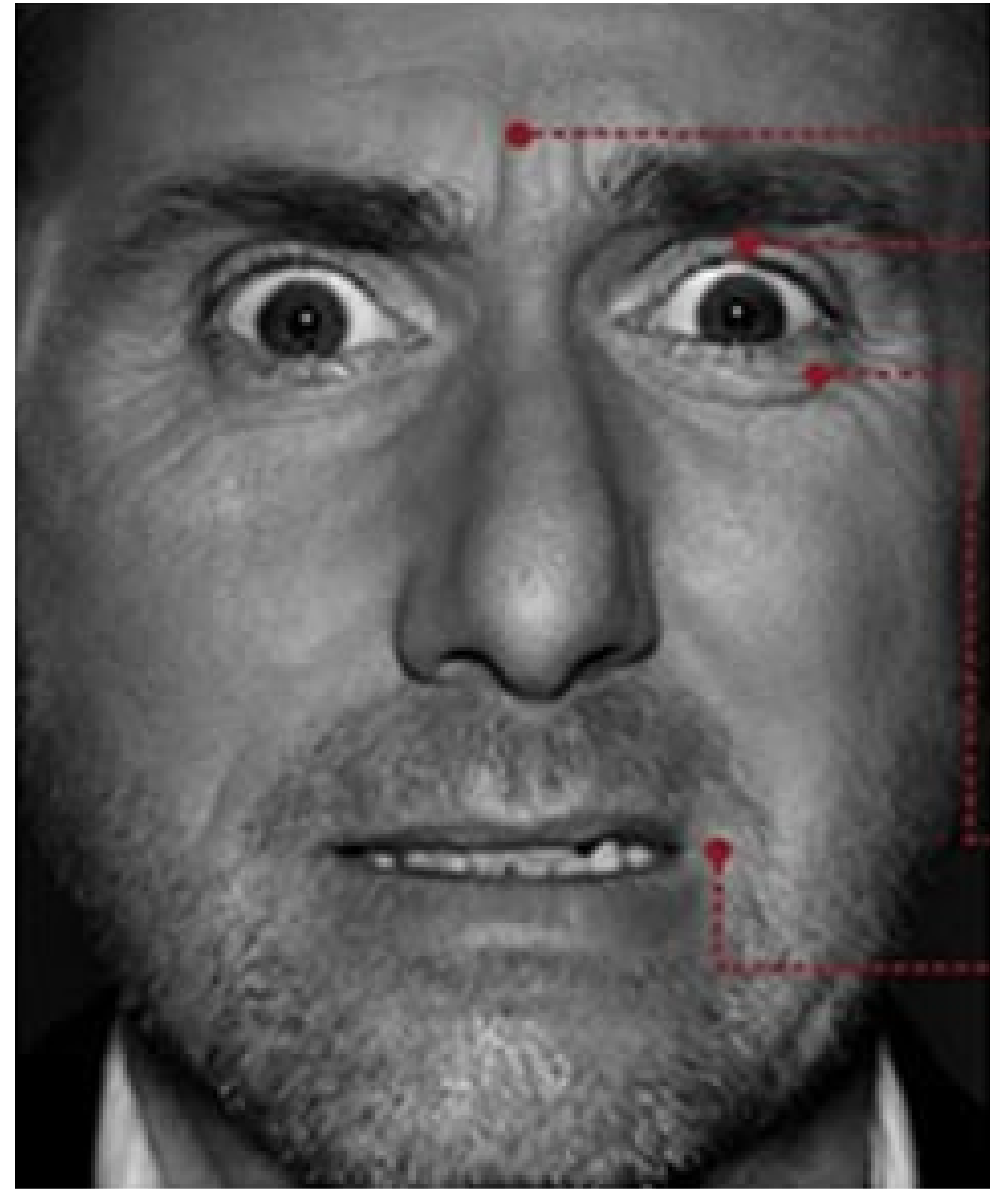




# Strach

---

- **Kdy:** hrozba ztráty či ohrožení
- **Funkce:** vyhnoutí se hrozně nebo příprava na ni
- **Rozsah:** mírné obavy až panická hrůza
- **Sociálně:** varování druhým
- **Další:** má objekt X úzkost
- **Agency** – můžeme v tom něco dělat?
- **Časovost:**
- **Bezprostřední újma** = útěk/útok/freeze/ = řeší hrozbu + analgetické účinky
- **Hrozící** = napětí svalů, ostražitost + všímavost na bolest



# Strach



# Úzkost

---

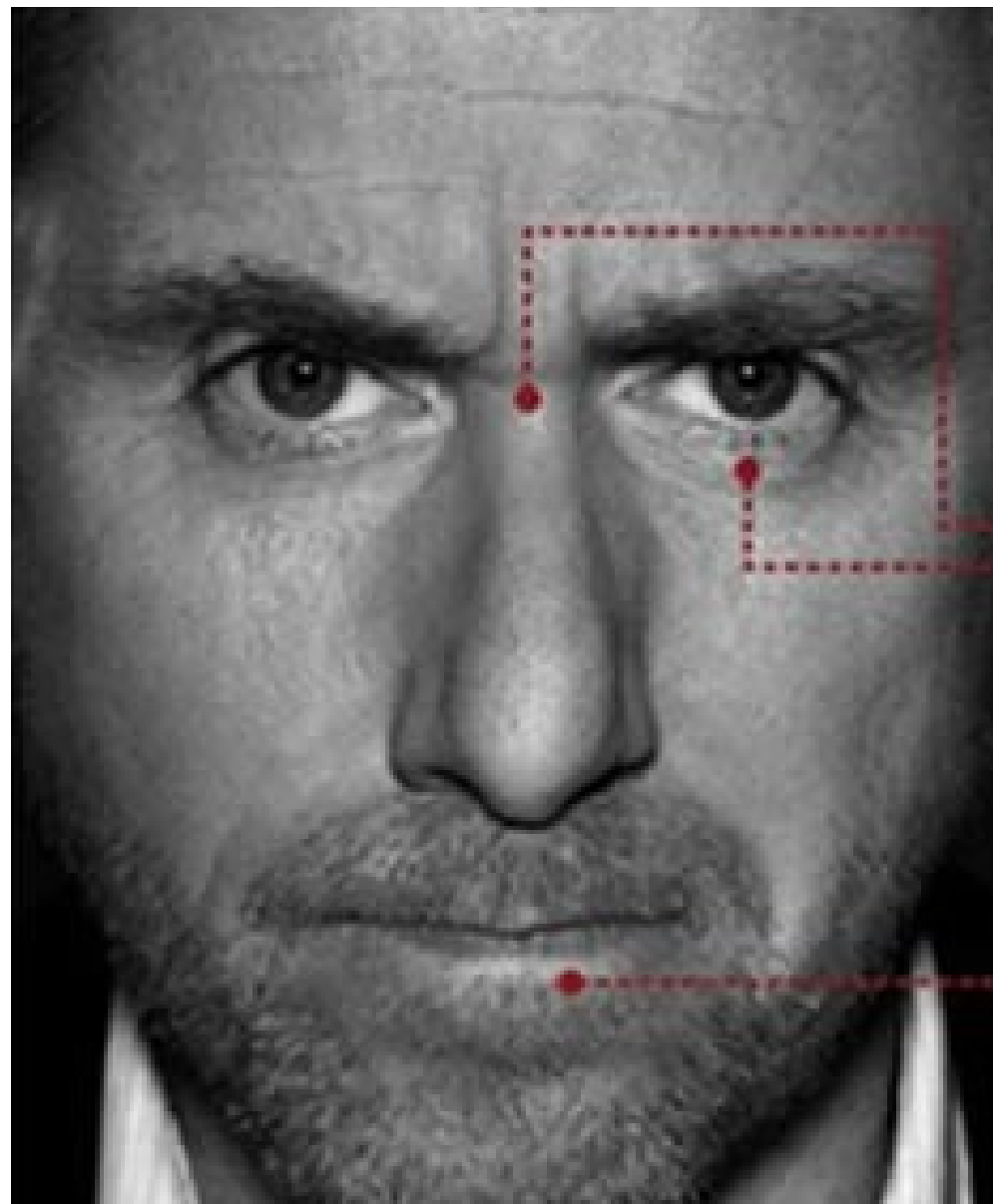
- **Kdy:** nejasné potencionálně ohrožující situace
- **Funkce:** příprava na (a identifikace) neznámé (hrozící) hrozby, mobilizace zdrojů
- **Rozsah:** lehké obavy až panická ataka
- **Sociálně:** přenos („*Tak co to je? Je to nebezpečné?*“)
- **Další:** zcitlivuje, (zvýšená ostražitost a svalové napětí, zesiluje bolest)
- **Časovost:** hrozící nebezpečí, v budoucnu
- **?Nálada?**



# Hněv

---

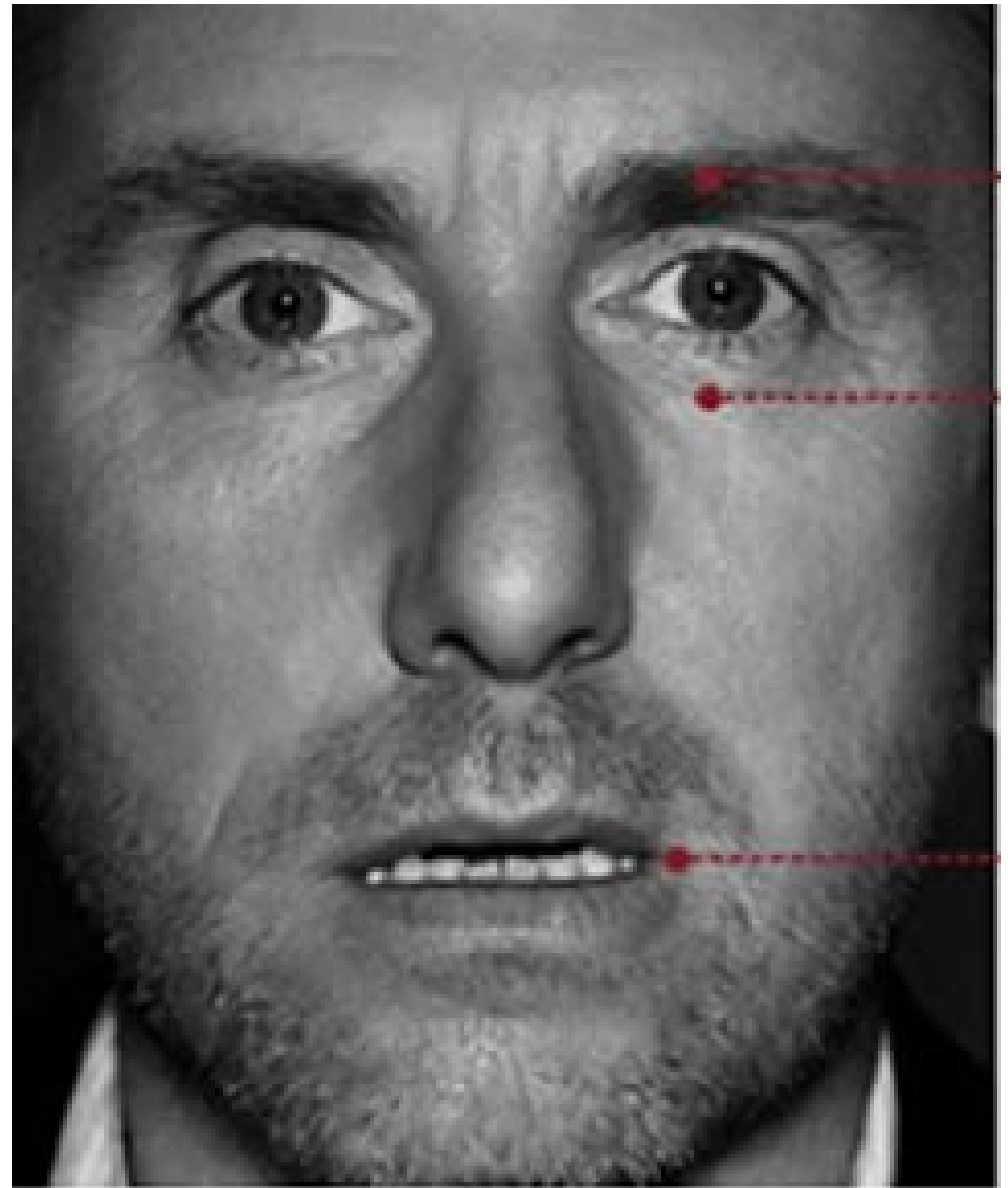
- **Kdy:** překážka bránící v dosažení cíle, frustrující situace + při porušení smluv a dohod
- **Funkce:** odstranění překážky + ochrana a zachování integrity
- **Rozsah:** podrážděnost až zuřivost
- **Sociálně:** nutné pochopení situace (atribuce)
- **Další:** možnost přesunu objektu hněvu
- Důležitá atribuce příčin
- útočné, agresivní projevy



# Překvapení

---

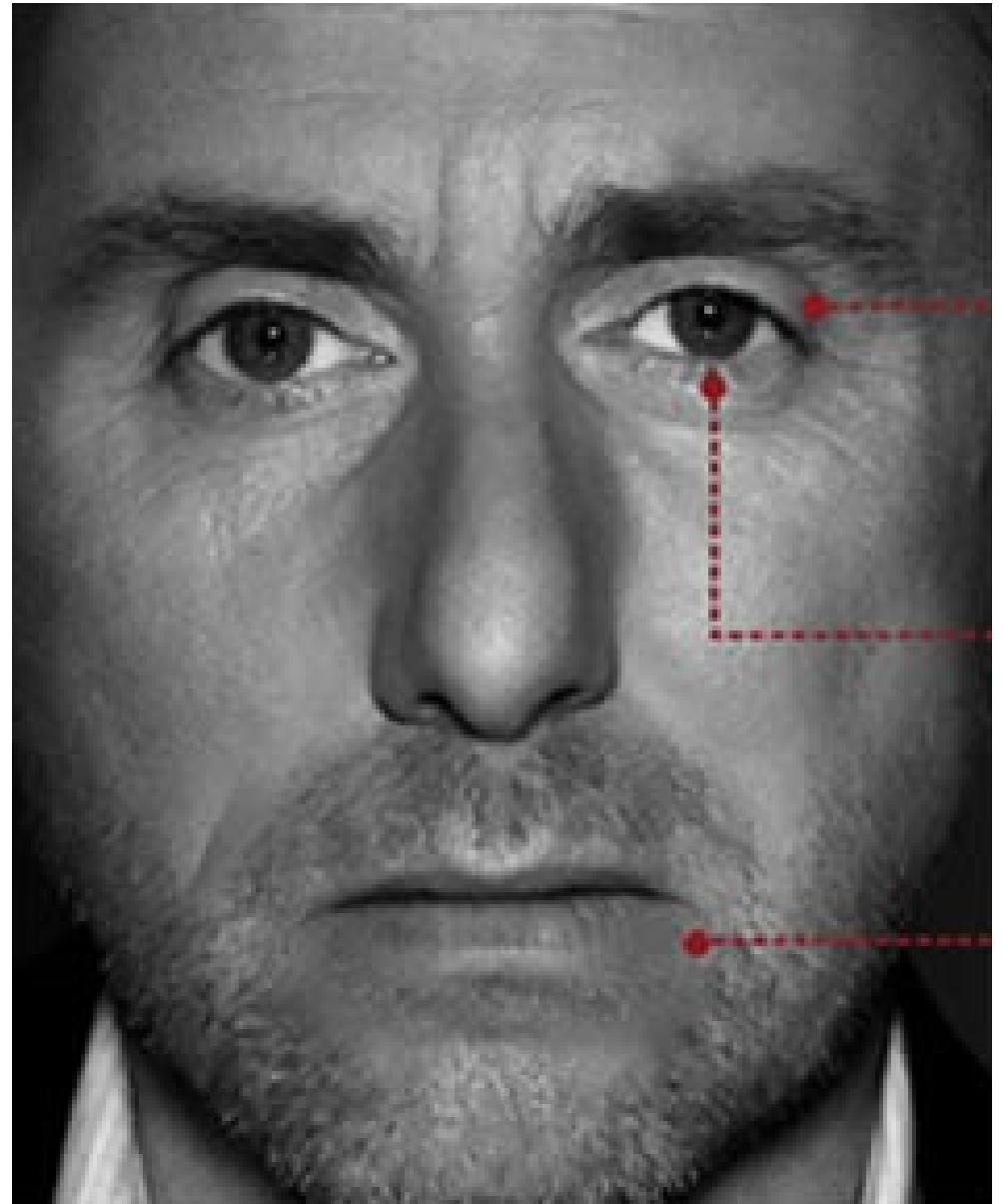
- **Kdy:** reakce na něco nečekaného
- **Funkce:** zorientování se
- **Rozsah:** mírné překvapení – úlek
- **Sociálně:** vzbouzí ostražitost, zvědavost
- **Další:** neutrální – bez hodnotícího charakteru
- Někdy zaměřován se strachem
- Trvá pár sekund



# Smutek

---

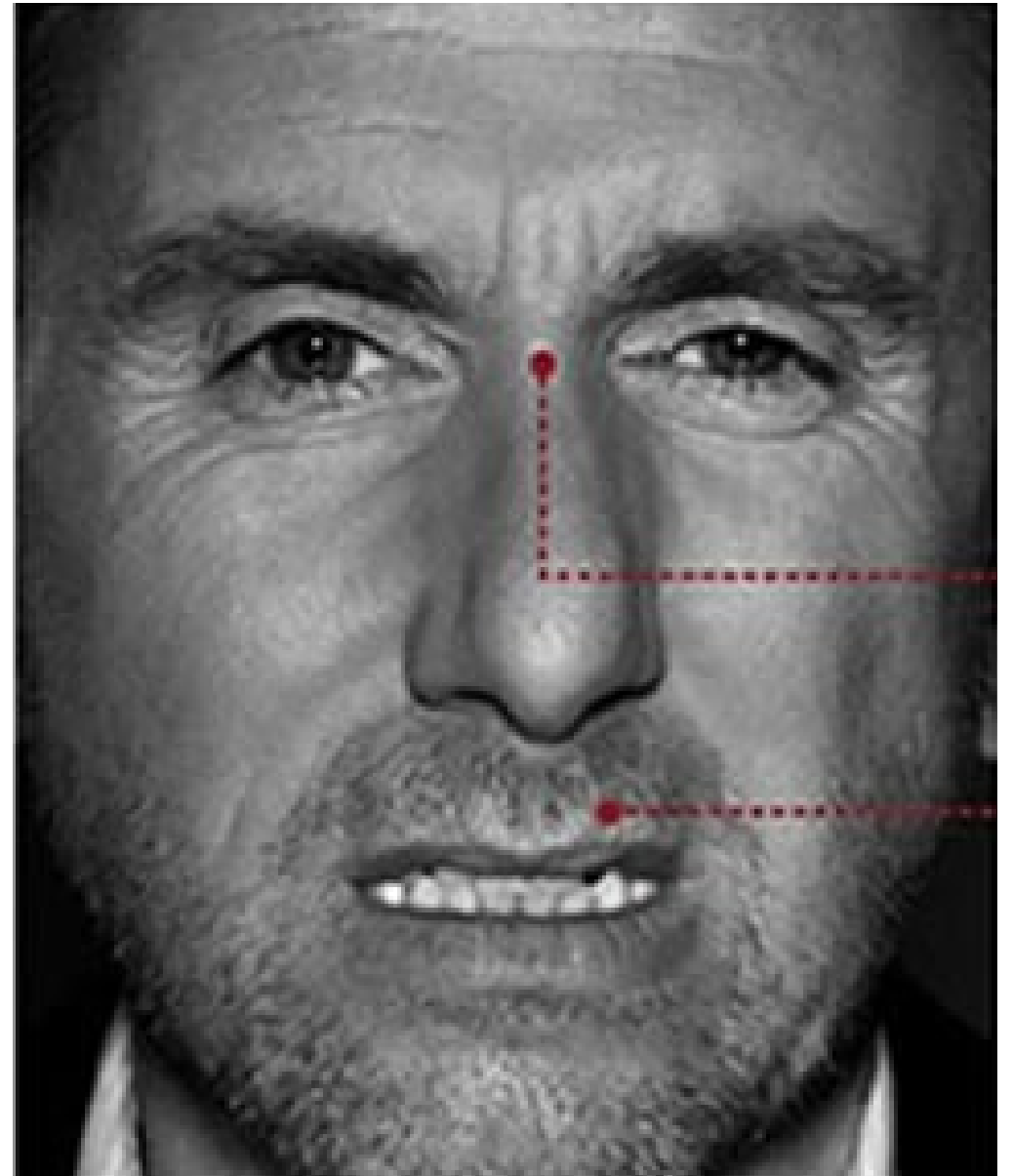
- **Kdy:** situace ztráty (o které si myslím, že je dočasná), odloučení, neúspěchu
- **Funkce:** reflexe, reorganizace, pomoc druhých,
- **Rozsah:** mírný smutek až utrpení
- **Sociálně:** vzbuzuje péči
- **Další:** evoluční význam pláče



# Odpor (znechucení)

---

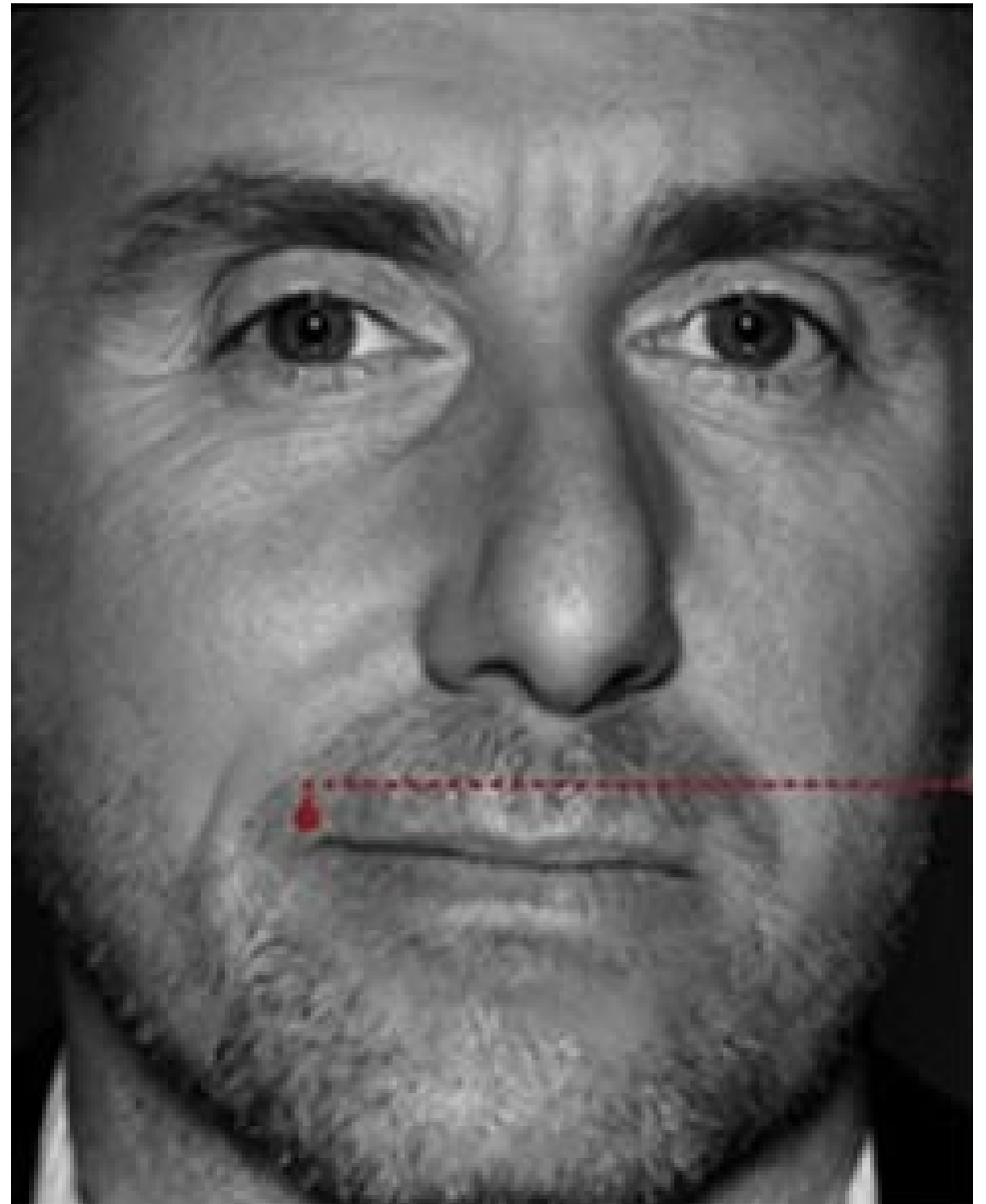
- **Kdy:** situace znečištění, zkaženosti + sociálně cizí, nemocný (postižený), ubohý, morálně špatný
- **Funkce:** odmítnutí objektu, ochranná funkce
- **Rozsah:** mírný odpor až silný hnus, averze
- **Sociálně:** ochranná funkce skupiny
- **Další:** spojeno s viděním, cítěním, chutí, dotykem
- Posun se vztahem (potlačení (přijetí) x transformace)
- Plivanec a sklenička, výměšky



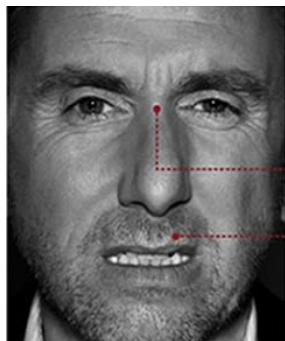
# Radost

---

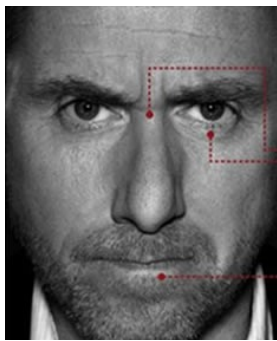
- **Kdy:** při dosažení úspěchu či cíle, při projevech uznání a náklonosti (dotek)
- **Funkce:** „toto je dobré“ (motivace k opakování)
- **Rozsah:** lehká spokojenost až extáze
- **Sociálně:** utužování vztahů, reciprocita
- **Další:** počet pozitivních emocí







**ODPOR**



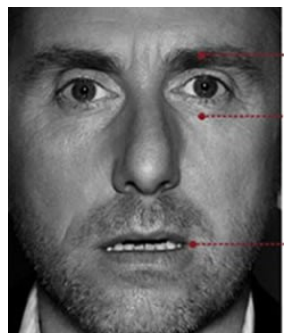
**HNĚV**



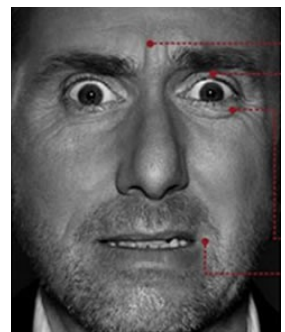
**SMUTEK**



**SPOKOJENOST**



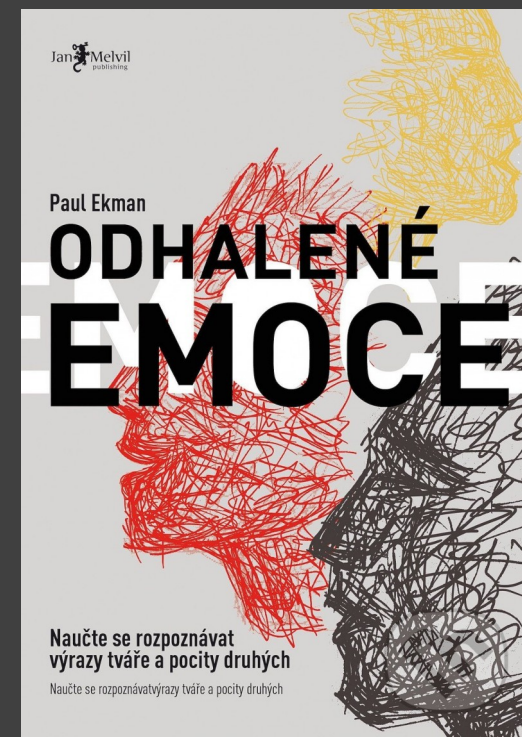
**PŘEKVAPENÍ**



**STRACH**

## 6 základních emocí

- STRACH
- PŘEKVAPENÍ
- ODPOR
- HNĚV
- SMUTEK
- SPOKOJENOST



Vyšší  
sociální  
komplexní  
etické emoce

Vztažnost sociální: k vztahům,  
partnerům, přátelům, sobě samému,

Vztažnost k abstraktnu: pravidlům a  
normám

Nutné sebeuvědomění

Často návazné na kognitivní představy

# Vyšší

---

- **Důvěra** (přesvědčení, že mě druzí přijímají a berou + se mohu spolehnout)
- **Naděje** (důvěra v budoucnost RxE)
- **Bezmocnost** (nemohu se situací nic dělat)
- **Beznaděj** (bezmocnost směřující do budoucna)
- **Lítost** (smutek za trvalou ztrátou, možnost, která je pryč)
- **Nejistota** (obavy o to, zda mě druzí přijímají a berou)



# Sociální

---

- **Hrdost** (něco ze mě je dobré a dostalo uznání) / (hodnocení něčeho pozitivně + chápání sebe jako strůjce těchto věcí)
- **Pýcha** (hrdost s příměsí devalvace druhého / hrdost + pohrdání)
- **Žárlivost** (pocit ohrožení, možné ztráty a chuť chránit to, co je mé, patří ke mně + hněv, nenávisť ke 3.)
- **Závist** (bolestivá tužba za něčím, co má někdo jiný + chuť ponížit, zničit)
- **Vděčnost** (při přijetí „daru“, u kterého očekáváme, že odesílatel nic nechce)
- **Závazek** (při přijetí „daru“ u kterého očekáváme, že bychom měli dát nazpět)
- **Soucítí** (pocit spoluúčasti na bolesti a trápení druhých)
- **Osamělost** (nemám se na koho obrátit x samota)



# Etické

---

- **Hanba** (při přistižení porušování socio-etických norem)
- **Stud** (za intimní nedostatky či slabosti)
- **Rozpaky** (byla naše reakce / je to všechno adekvátní?)
- **Pocit viny** (při porušení norem – měli jsme nad tím moc, selhali jsme)
- **Pocit křivdy** (druzí se k nám chovali nespravedlivě – astenická (sebelítost) a stenická (pomsta) odezva)



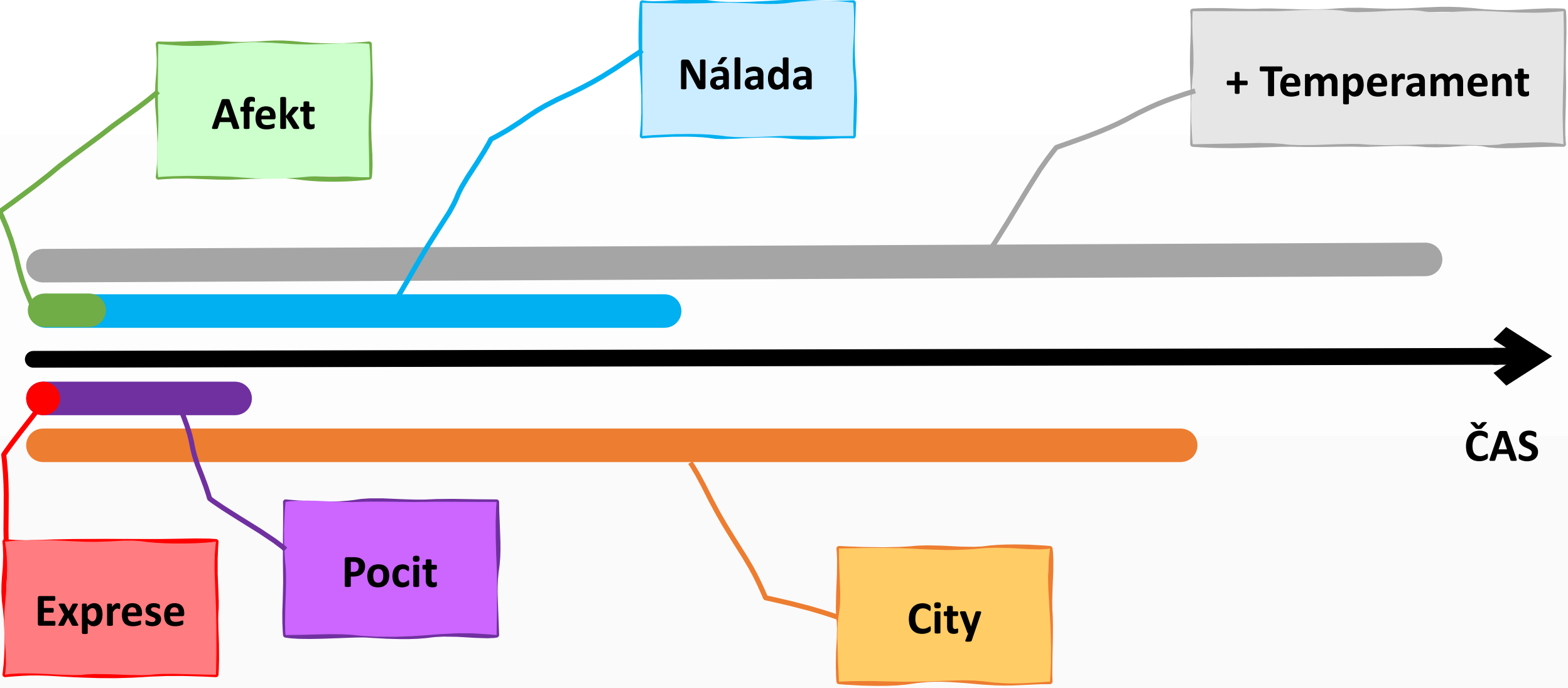
# Intelektuální

---

- **Úžas** (vnímání něčeho vzácného nebo nečekaného, co není hrozba)
- **Zaujetí**
- **Fascinace**
- **Zvědavost** (touha prozkoumat)
- **Awe**
- **Existenciální hrůza**



# Dělení emocí podle času



# + Citové vztahy

---

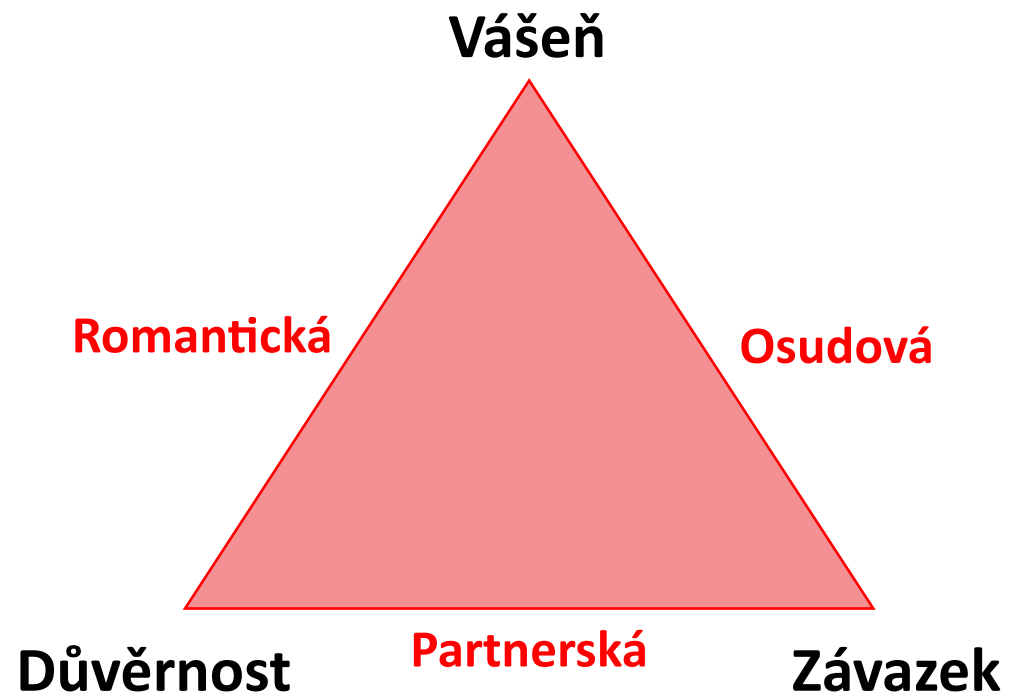
- **Přátelství** (realistické složky sebezpetí)
- **Láska** (Stenberg: důvěrnost, vášně, závazek)
- **Nenávist** (přetrvávající hostilita, negativní obraz druhého)
- **Pohrdání** (pocit vlastní nadřazenosti)





# Láska (Stenberg)

---



# Teorie emocí



**Fyziologické**



**Evoluční**



**Kognitivní**



**Psychodynamické  
a další**



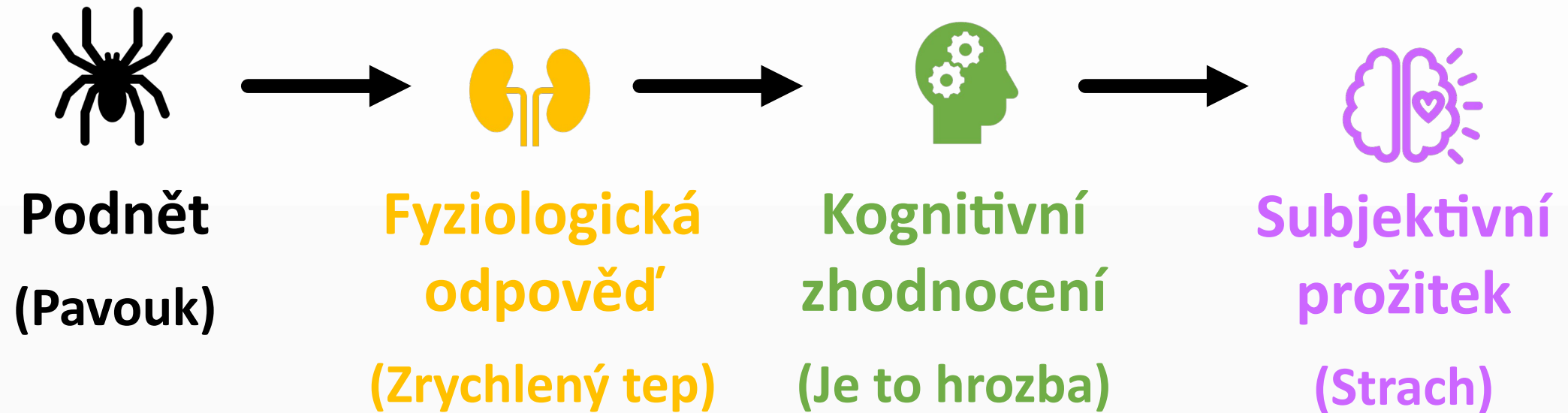
# Kognitivní teorie emocí

- Zhodnocení situace
- Zhodnocení vědomé i nevědomé



# Dvoufaktorová teorie – Schachter-Singer

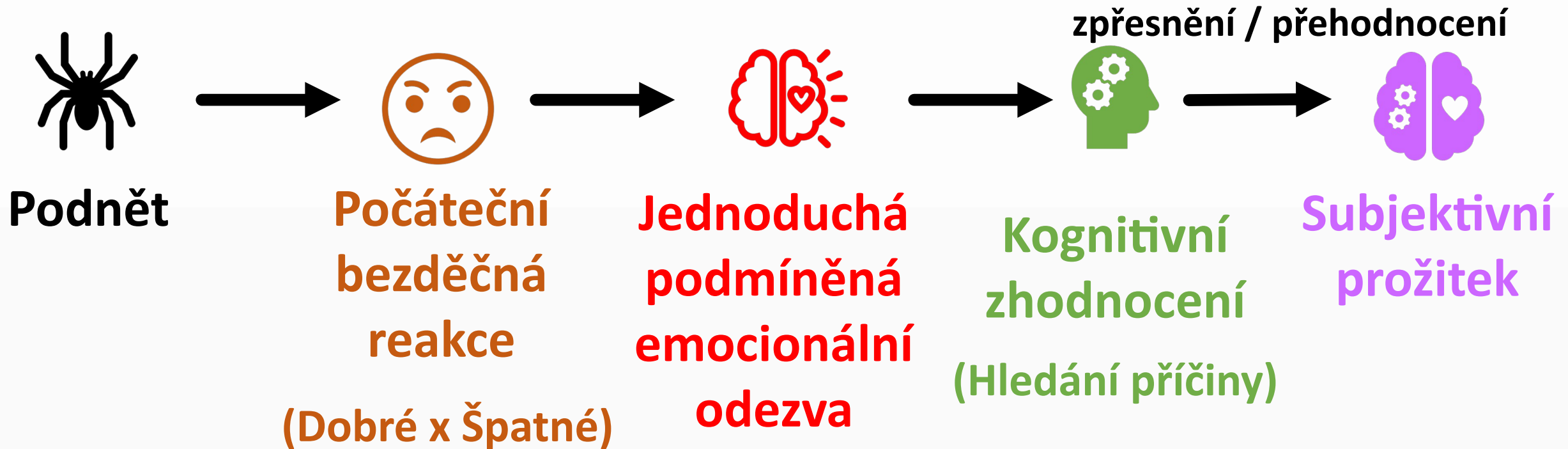
*„Ke vzniku citového prožitku pouze fyziologická excitace nestačí,  
nutné je i kognitivní zhodnocení.“*



**\*Bistabilita**

# Atribuční teorie- Weiner

*„atribuce kauzality modifikuje emoční prožitek“*



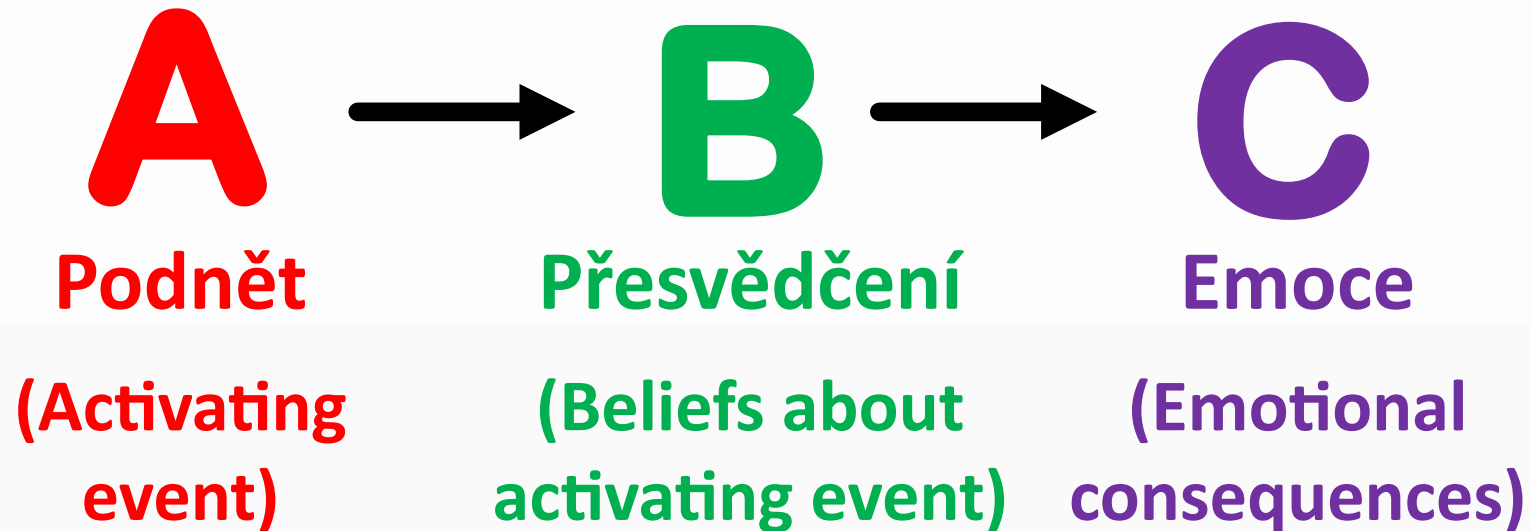
Událost	Kognitivní zhodnocení	Subjektivní prožitek	Behaviorální reakce	Funkce
Získání něčeho hodnotného	„Moje (vlastnit)“	Radost	Udržet nebo zopakovat	Získávat zdroje
Členy (mojí) skupiny	„Přítel“	Důvěra	Pečovat	Oboustranná podpora
Hrozba	„Nebezpečí“	Strach	Únik	Bezpečí / ochrana
Překvapivá událost	„Co to je?“	Překvapení	Zastavení se	Získat čas k orientaci
Ztráta hodnotného objektu	„Opuštění“	Smutek	Brek	(Reorganizace) znovusjednocení
Překážka	„Nepřítel“	Hněv	Útok	Odstranění překážky
Nové teritorium	„Prozkoumej“	Očekávání	Zmapuj	Poznávání teritoria
Nepoživatelný objekt	„Jed / otrava“	Odpor	Zvracení	Zbavit se otráveného

„Lidé nejsou zneklidňováni  
věcmi, nýbrž svými vlastními  
názory o věcech.“

---

Epiktetos

# Albert Ellis – ABC teorie





# CVIČENÍ II.

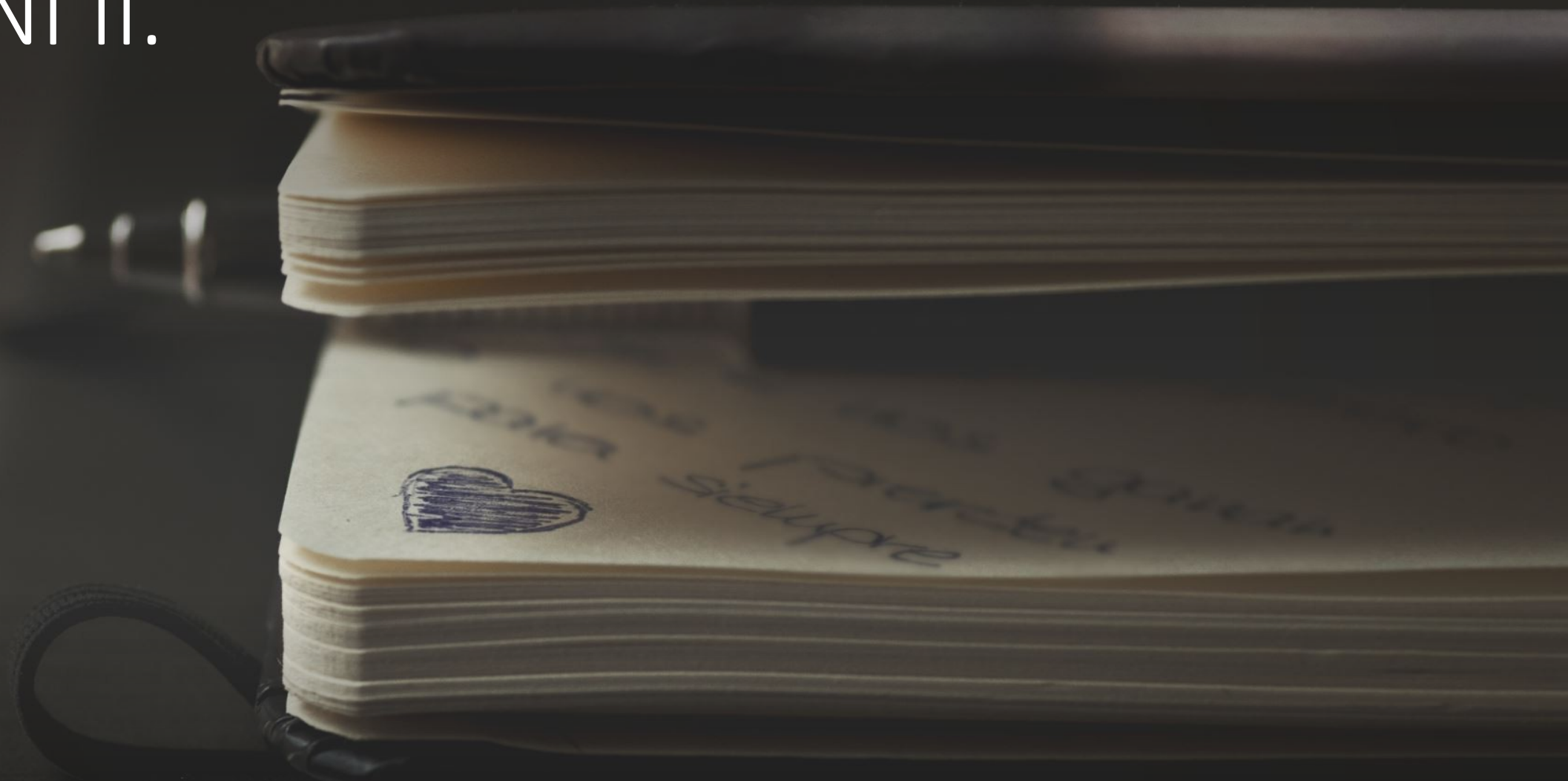


Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<p>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a) S kým jsi byl(a)?</p>	<p>Emoce jako na kartičkách – popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</p>	<p>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</p>	<p>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</p>	<p>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky měl tvůj nejlepší kamarád(ka), co bys mu řekl(a)?</p>	<p>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</p>	<p>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</p>

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<p>Spolubydlící se baví v kuchyni a slyším je až do pokoje. Dělán na prezentaci.</p>	<p>Naštvaní, otrávenost, frustrace, smutek , lítost</p>	<p>Panebože, ona je hrozný člověk. Řve jako pavián. Já večer musím hrát FIFU potichu.  Je to nespravedlivý a pokrytecký. Je bezohledná.</p>	<p>Slyším ji přes zavřený dveře.  Chce abych se zklidnil, ale pak je sama nahlas.  Zpívá v kuchyni na celej byt.</p>	<p>Vždy mě poprosí, jestli bych se mohl ztišit.  Když dělá palačinky, nabídne všem.  Je ochotná se o věcech bavit.  Když jí poprosím, ztiší se.</p>	<p>Neví, kdy já potřebuju klid, když jí to neřeknu / nepřipomenu nemůže to vědět.  Je rádá, že se vidí s kamarádem.  Na spolubydlení jsem starý.</p>	<p>Úleva, Frustrace, Lítost</p>
<p><b>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a)</b> <b>S kým jsi byl(a)?</b></p>	<p><b>Emoce jako na kartičkách – popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</b></p>	<p><b>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</b></p>	<p><b>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</b></p>	<p><b>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky měl tvůj nejlepší kamarád(ka), co bys mu řekl(a)?</b></p>	<p><b>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</b></p>	<p><b>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</b></p>

Anotace	Emoce či pocit	Automatická negativní myšlenka	Důkaz(y) podporující tuto myšlenku	Důkaz(y) nepodporující tuto myšlenku	Alternativní myšlenka	Emoce či pocit
<p>Přicházím pozdě na schůzku. Kolegyně na mě čeká. Slyším: „AAA, už zase.“</p>	<p>Stud, Lítost, Naštvaní</p>	<p>To se mi stává pořád. Chudák kolegyně, semnou spolupracovat. Naštve se a nebude semnou už chtít dělat. Jsem hrozný.</p>	<p>V lednu jsem také přišel později. Říká, že se to děje zase.</p>	<p>V únoru jsem na ni čekal já. (A nevadilo mi to). Říká to a směje se. Během schůzky řekla, že je ráda, že spolu děláme. Na schůzky nosím koláčky, nákup mi pár minut vzal.</p>	<p>Pohoda a péče je pro mě důležitější než časová přesnost. Pokud jí to vadí, můžu s tím něco dělat.</p>	<p>Úleva, Pobavení, zvědavost,</p>
<p><b>Kde jsi byl(a)? Co jsi dělal(a)</b> <b>S kým jsi byl(a)?</b></p>	<p><b>Emoce jako na kartičkách – popsatelné jedním slovem (ZLOST, SMUTEK, RADOST...)</b></p>	<p><b>Co ti běželo hlavou? Jaké vzpomínky, představy anebo myšlenky tě napadaly?</b></p>	<p><b>Jaká fakta nasvědčují pravdivosti těchto myšlenek či představ?</b></p>	<p><b>Jaká fakta anebo zkušenosti nasvědčují tomu, že myšlenky či představy nejsou pravdivé? Pokud by tyto myšlenky měl tvůj nejlepší kamarád(ka), co bys mu řekl(a)?</b></p>	<p><b>Napiš novou myšlenku, která bere v potaz důkazy pro/proti té originální.</b></p>	<p><b>Když se teď zpětně díváš na situaci, jak se cítíš?</b></p>

# CVIČENÍ II.



**10 minut na vyplnění tabulky každý sám**  
**4 + 4 minuty na představení situace partákovi**

Dotazy

