



Emócie

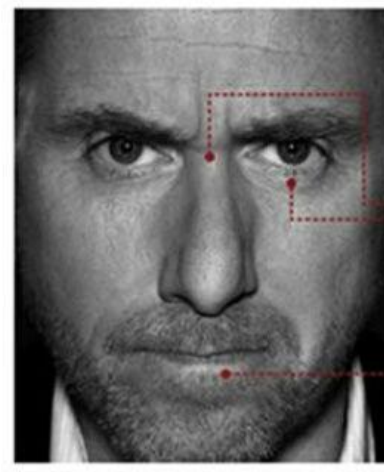


- ▷ **Definícia** emócií?
- ▷ **Zoznam** emócií + reakcia na akú situáciu sú?
 - ▷ **Rozdelenie** emócií?
 - ▷ Prečo sú emócie **dôležité**?
 - ▷ Ako **rozpoznávame** emócie?



sadness

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



anger

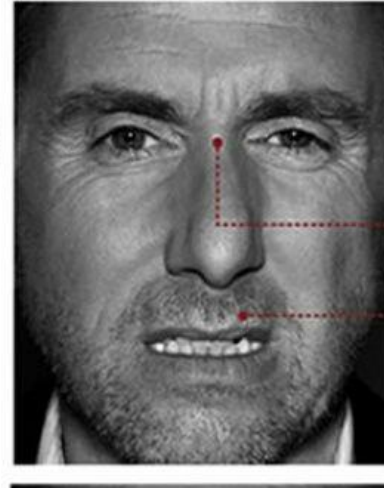
- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



happiness

A real smile always includes:

- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye



disgust

- ① nose wrinkling
- ② upper lip raised



surprise

Lasts for only one second:

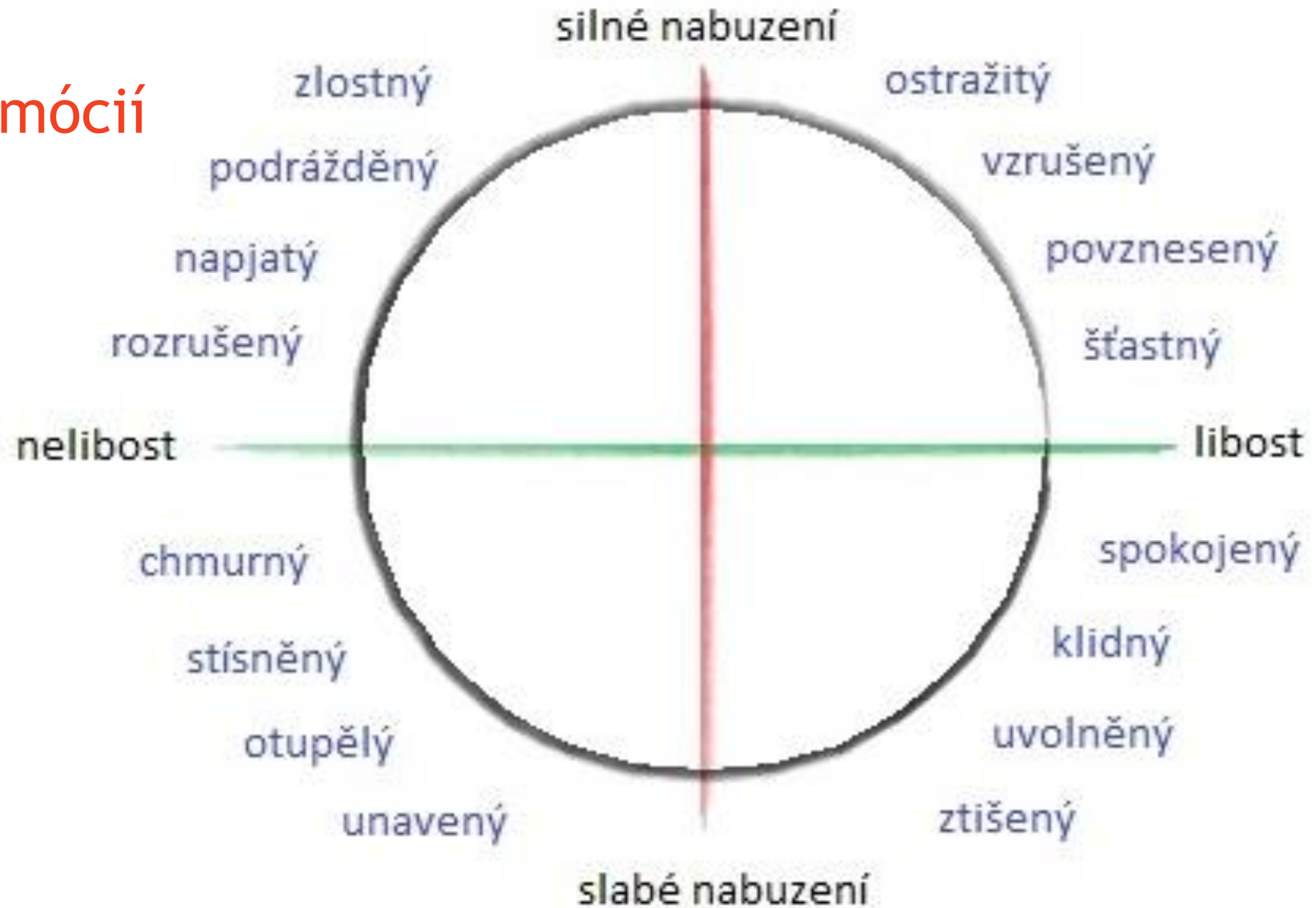
- ① eyebrows raised
- ② eyes widened
- ③ mouth open



fear

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

Dimenzie emócií

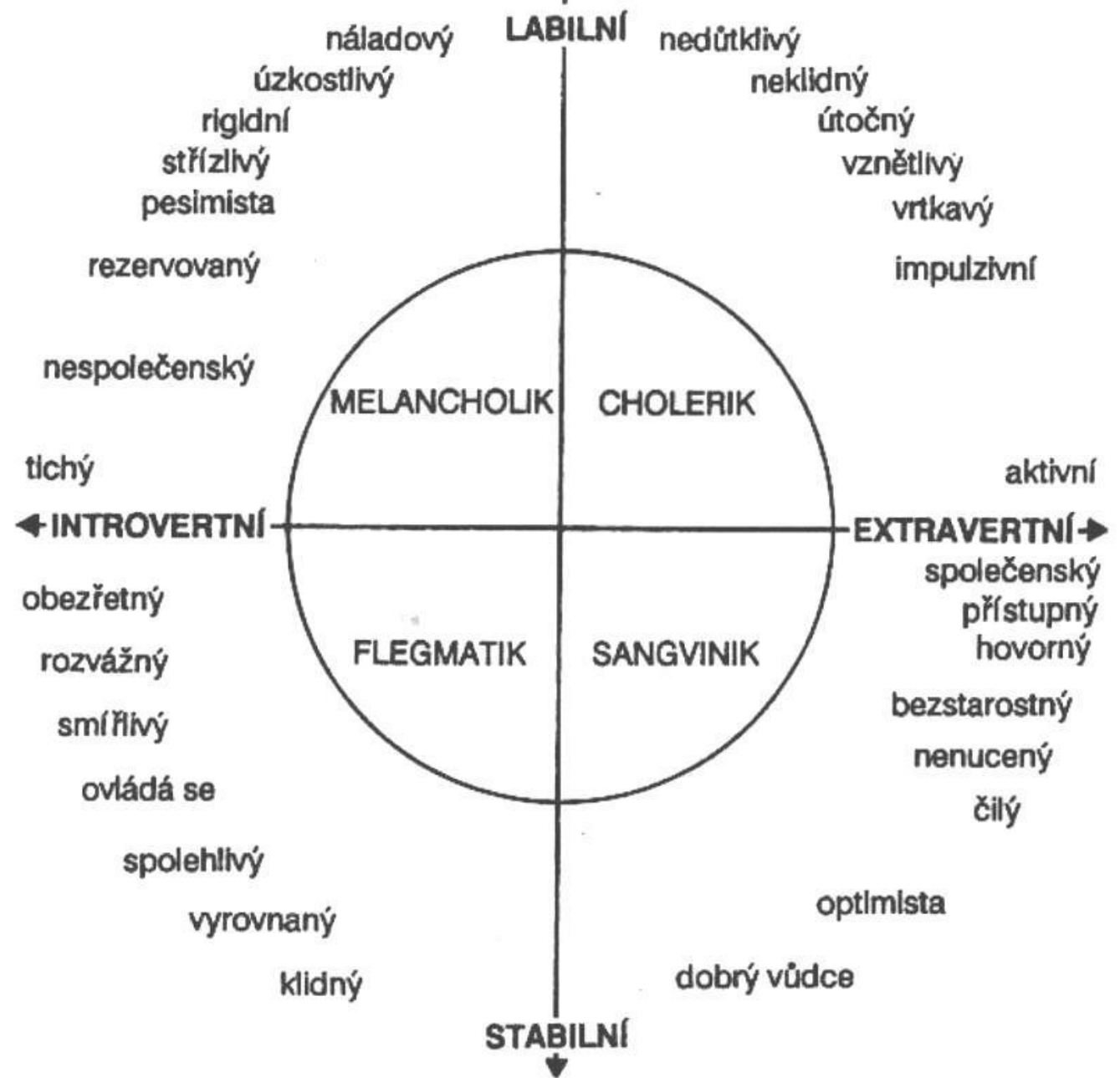


Afekt vs. Nálada

- ▷ Rozdiel?
- ▷ Prudké emočné reakcie
- ▷ Rýchly začiatok, rýchly koniec
- ▷ Výrazné vonkajšie prejavy
- ▷ Dlhodobejšie
- ▷ Menej intenzívne
- ▷ Nešpecifické (nie reakcia na konkrétny podnet)
- ▷ Trvalejšie dispozície k určitým emóciám

Citové dispozície

- ▶ Trvalé predpoklady citového prežívania súvisia aj s temperamentom



Obr. 12 Schéma vlastnosti a typů temperamentu podle Eysencka (Balcar, K.: Úvod do studia psychologie osobnosti. Praha, SPN 1983, s. 97).

Zložky emočního procesu

- ▷ Polygraf
- ▷ Sociální modifikace exprese:
 - Maskování
 - Modulace
 - Simulace

Šest složek emočního procesu

Kognitivní hodnocení	Posouzení významu současných okolností
Subjektivní prožitek	Afektivní stav nebo pocit, který doprovází danou emoci
Tendence myslet a jednat	Nutkání myslet nebo jednat určitým způsobem
Vnitřní tělesné změny	Fyziologické reakce autonomní nervové soustavy, například zrychlení tepu a zvýšená činnost potních žláz
Výraz obličeje	Stahy svalů, které ovládají části obličeje – například tváře, rty, nos a obočí – a vytvářejí určité grimasy
Reakce na emoci	Způsob, jímž lidé usměrňují svou emoci, reagují na ni a vyrovnávají se s ní nebo se situací, která emoci vyvolala

Teórie emócií

- ▷ Cannon-Bardova teória

(a) A) JAMESOVA-LANGEOVA TEORIE



(b) SCHACHTEROVA-SINGEROVA TEORIE



(c) TEORIE HODNOCENÍ



(d) HYPOTÉZA OBLIČEJOVÉ ZPĚTNÉ VAZBY



Schachter - Singer

- ▷ Injekcie adrenalínu
- ▷ Dotazovanie na moste



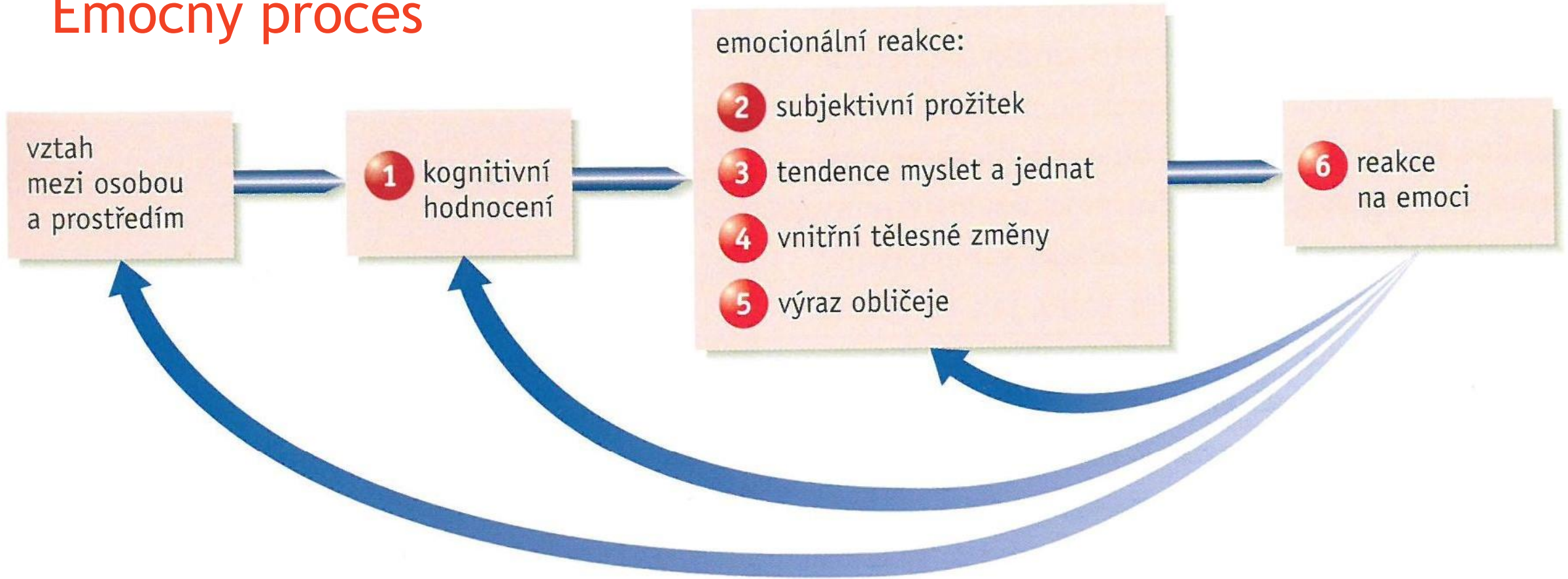
A. Ellis: Rational-emotive behaviour therapy

▷ ABC DE





Emoční proces



OBRÁZEK 11.1

Schematický nákres jednotlivých složek emocí. *Okolnosti dané určitými vztahy člověka a prostředí aktivují šest složek emocí.* (Zdroj: Lazarus, 1991b; Rosenberg, 1998.)

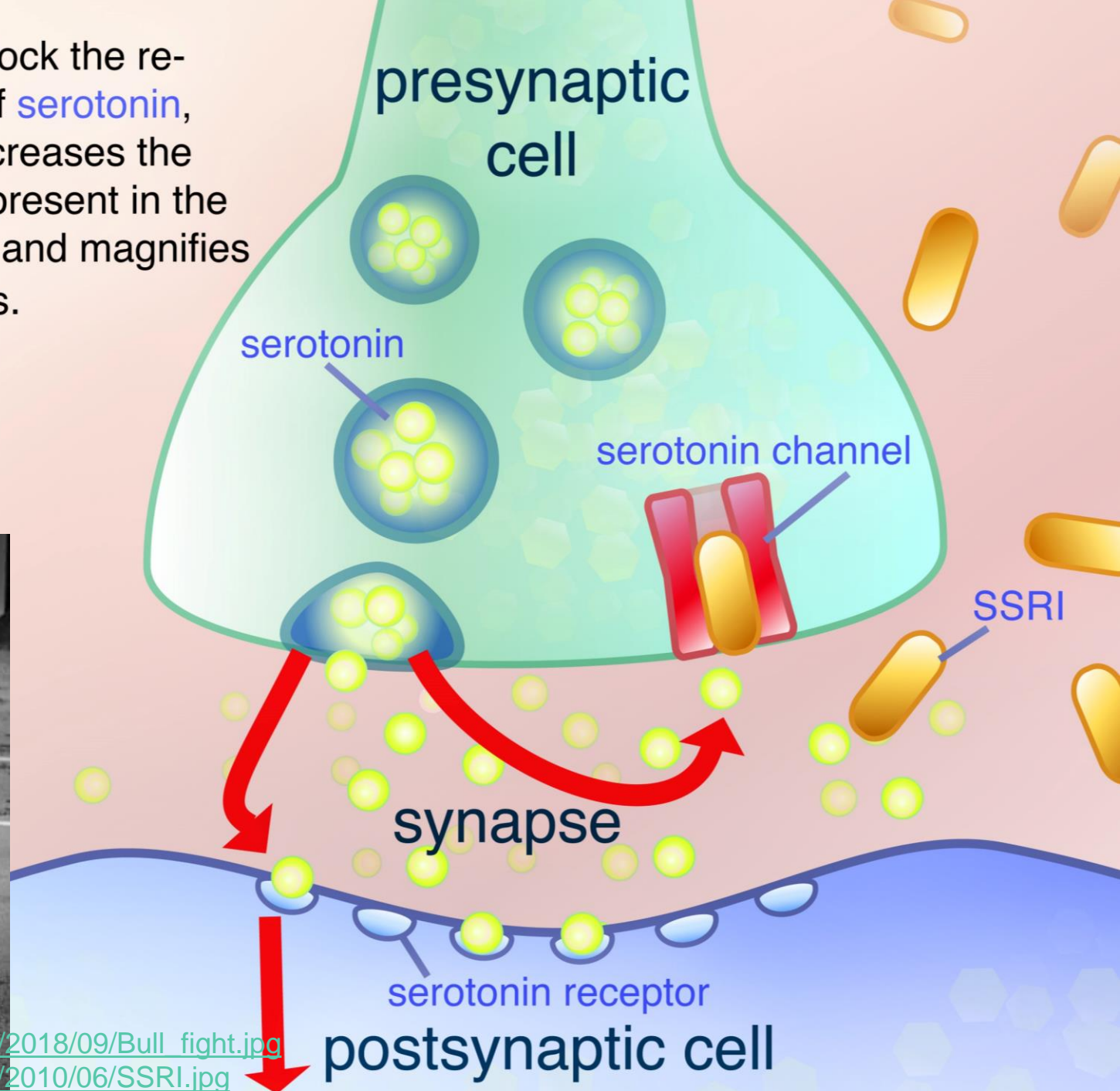
Biologický základ emócií

▷ Delgado 60.roky

<https://www.youtube.com/watch?v=hmx1XhLaS5I>

▷ SSRI

SSRIs block the re-uptake of serotonin, which increases the amount present in the synapse and magnifies its effects.

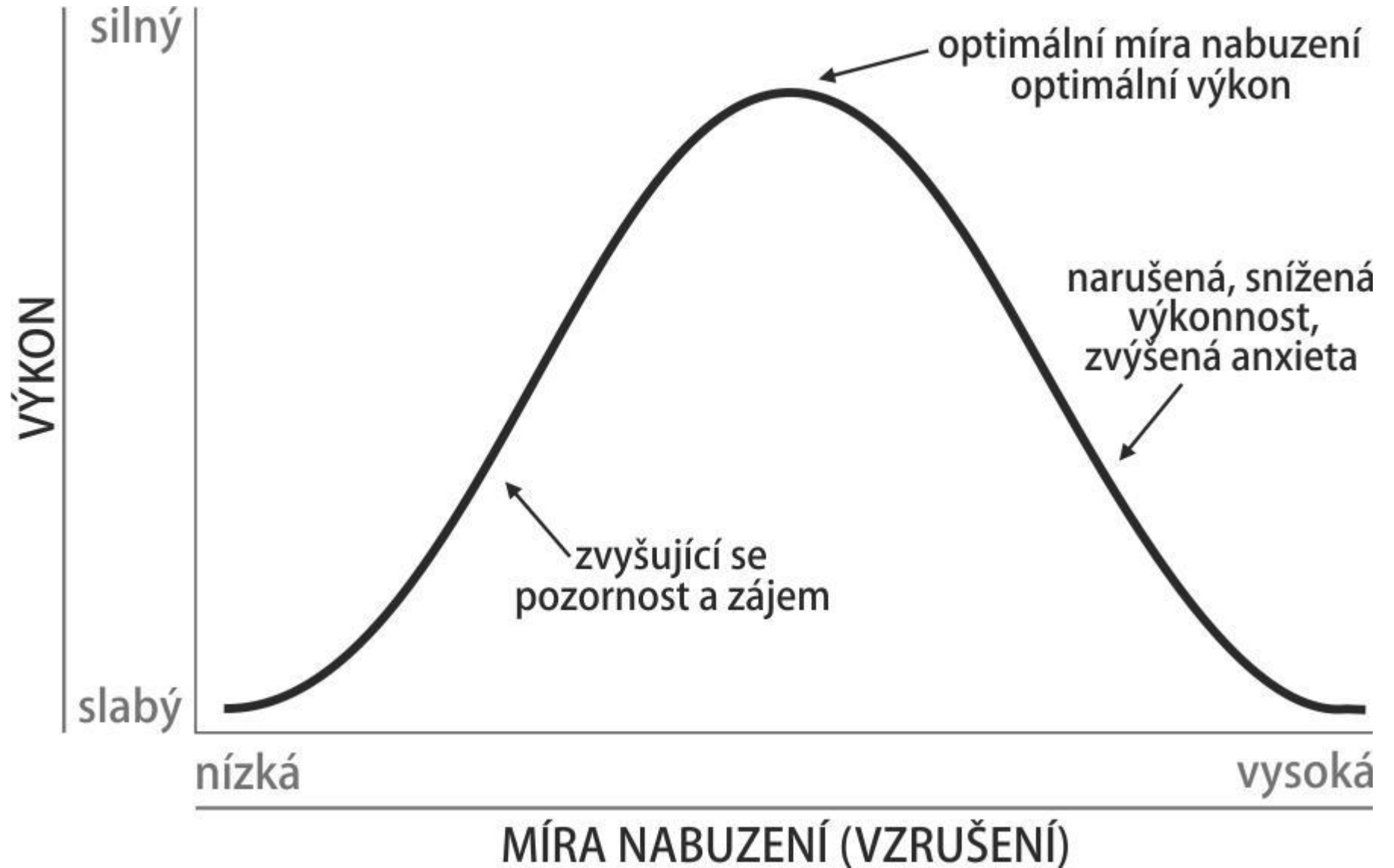


Dopad emócií

- ▷ Pozornosť
- ▷ Pamäť
- ▷ Hodnotenie
- ▷ Usudzovanie
- ▷ „bludný kruh“
- ▷ Výkon



Yerkes-Dodsonův zákon





- ▷ *Sú niektorí ľudia šikovnejší na emócie?*
 - ▷ *Ako sa to prejavuje?*

Emočná inteligencia

- ▶ Gardner: teorie mnohonásobné inteligence
- ▶ Goleman: *Emoční inteligence: Proč může být emoční inteligence důležitější než IQ*
 1. Znalost vlastních emocí
 2. Zvládání emocí
 3. Schopnost sám sebe motivovat
 4. Vnímavost k emocím jiných lidí
 5. Umění mezilidských vztahů



Interpersonal



Intrapersonal



Bodily-Kinesthetic



Naturalistic

Subjective well-being (pocit pohody), šťastie

- ▷ Pozitívna psychológia
- ▷ Koreláty?
- ▷ Oxfordský dotazník šťastia

Zdroje

- ▶ Nolen-Hoeksema, S., Fredrickson, B. L., Loftus, G. R., & Wagenaar, W. A. (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda* (Vyd. 3., přeprac). Praha: Portál.
- ▶ Goleman, D. (2011). *Emoční inteligence* (Vyd. 2.). Praha: Metafora.