

EMOCE IV.

Plán

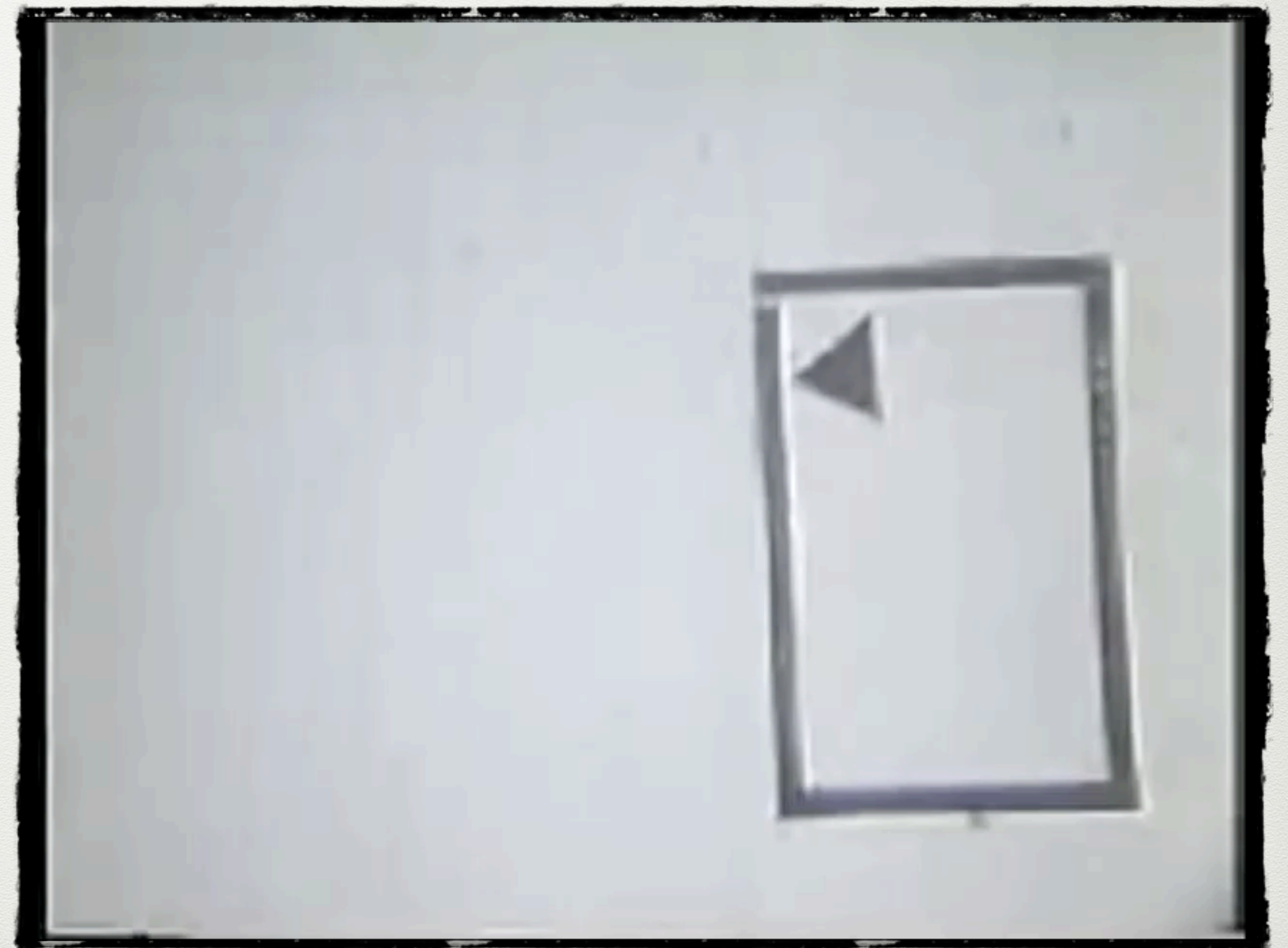
- ☀ doplnění teorií emocí
- ☀ vývoj emocí
- ☀ drobnosti



Naiivní psychologie atribuce – lidé jako vědci

<https://www.youtube.com/watch?v=VTNmLt7QX8E>

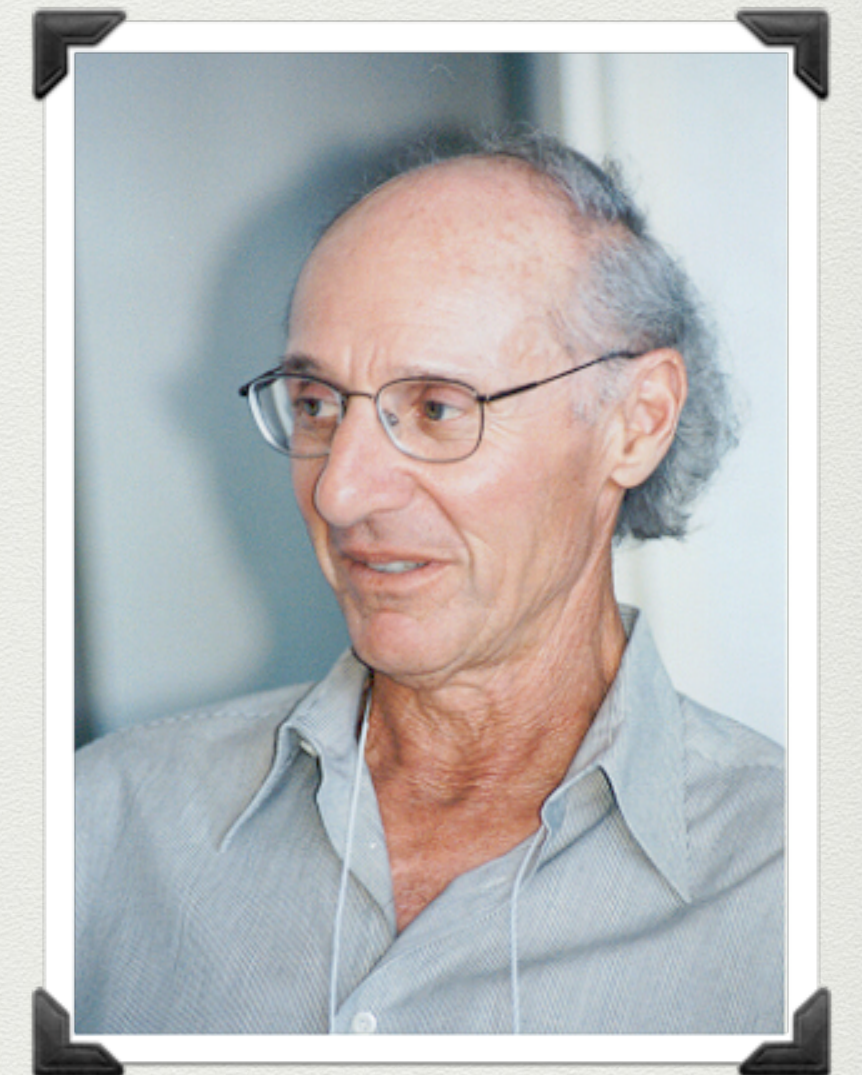
- Heider, F., & Simmel, M. (1944) An experimental study in apparent behavior. *The American Journal of Psychology*, 57, 243-259.



- Naivní psychologie atribuce – lidé jako vědci
- Tento model zformuloval Fritz Heider (1958), který se snaží objasnit, na základě čeho obyčejní lidé přisuzují věcem smysl. Jeho raný experiment z roku 1944. Co jste viděli? Dva trojúhelníky, kolečko a obdélník. Geometrické tvary, nic víc. Většina lidí ale těmto geometrickým tvarům připisovala chování člověka. A to dokonce tak specificky, že trojúhelníky byly muži bojující o kolečko – ženu. Člověk se snaží pomocí obyčejného rozumu objevovat příčiny chování a porozumět tak světu. Jsme jako naivní vědci, kteří se snaží na základě dostupných informací vyvodit závěr a predikovat budoucnost.
- Heider vymezil dva hlavní faktory, dle kterých přisuzujeme věcem význam. Jsou to personální síly a síly prostředí. Personální síly jsou dispozice jedince, tedy jeho vlastnosti a schopnosti. Síly prostředí jsou situace, tedy obtížnost úkolu, ostatní lidé či štěstí.

Atribuční teorie emocí Bernarda Weinerja

- ☀ na formování emocí se podílejí atribuční, tedy převážně kognitivní procesy
- ☀ počáteční reakce na emocionálně významný podnět pouze příjemný-nepříjemný, dobrý -špatný
- ☀ atribuce kauzality může emoční prožitek modifikovat resp. úplně změnit



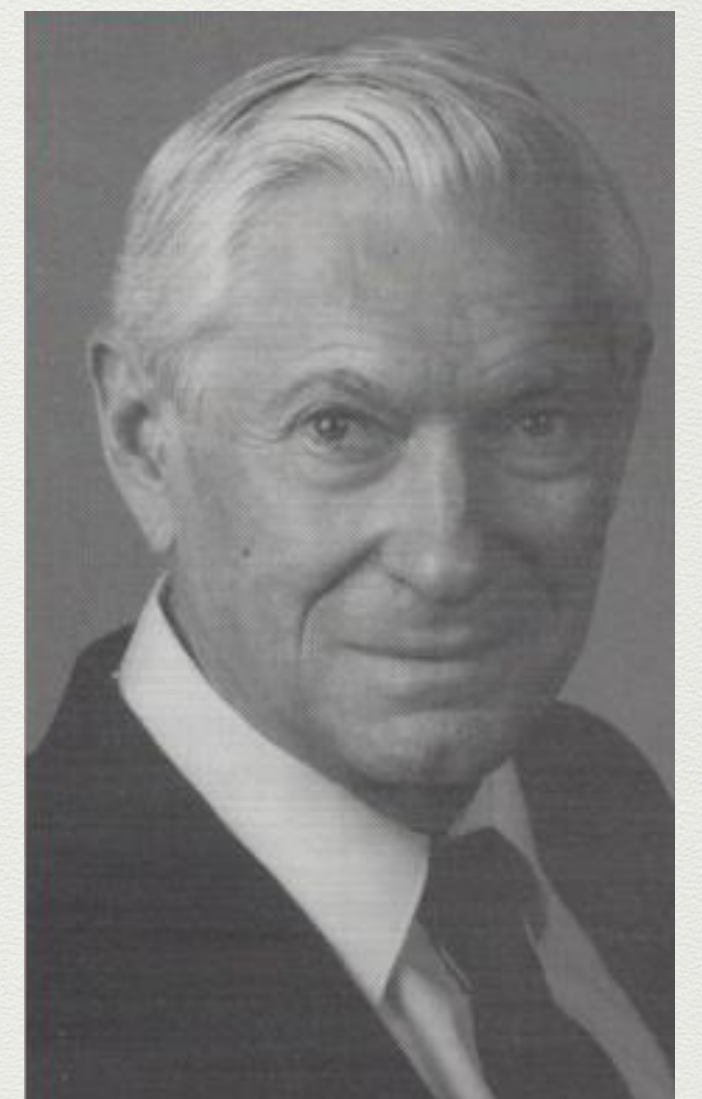
Bernard Weiner
(1935 -)

- Atribuce. Když se lidé dívají na svět, tak ho nevnímají jako úplně náhodné dění, ale mají tendenci připisovat věcem významy. Mají potřebu věcem rozumět a vysvětlovat si je. Například, když vidíte někoho upadnout, můžete to přisuzovat jeho povahovým vlastnostem (nemotornost), nebo situačním příčinám (banánová slupka na zemi) anebo náhodě. Atribuce tedy znamená, připisování příčin dění kolem, vlastnímu chování i chování ostatních lidí.
- POKUD JSME NEPŘÍJEMNOST ZAVINILY SAMI PAK HANBA, POKUD PŘIPISUJEME VNĚJŠÍM VLIVŮM PAK HNĚV. MANŽELKA DOMA MANŽEL PŘIJEDE POZDĚ DOMŮ 1. PRACOVNÍ DŮVODY 2. KAMARÁDI, JINÁ ŽENA ...
- Přisoudí-li např. student příčinu úspěchu při zkoušce sobě samému, pocítí hrdost, přisoudí-li ji jiné osobě, pocítí vděčnost.

EVOLUČNÍ TEORIE EMOCÍ

Kriteria, která mají splňovat emoce:

1. mají být relevantní v rámci základních biologických adaptačních mechanismů
2. mají se nacházet v nějaké formě na všech vývojových stupních
3. nemají být ve svém vymezení závislé na zvláštních neurálních mechanismech
4. nemají ve své definici záviset na introspekci / ač se metoda introspekce nevylučuje ze zkoumání/
5. mají být definovatelné v pojmech chování



Robert Plutchik
(1927 – 2006)

- Navzdory rozvoji mozkových hemisfér musí člověk řešit řadu problému související s přežitím. Podle Plutchika existuje 8 primárních emocí.
- Inspiroval se Jamesem a Wundtem.
- Podle Plutchika mají emoce genetický základ, vznikly v procesu evoluce přírodní selekcí životně úspěšných adaptivních mechanismů a jejich postupným zdokonalováním, a jako takové jsou formou adaptace. Fylogeneticky se vyvinulo osm primárních emocí, které jsou tedy vrozené, všechny ostatní jsou od nich odvozené jejich míšením.

EVOLUČNÍ TEORIE EMOCÍ

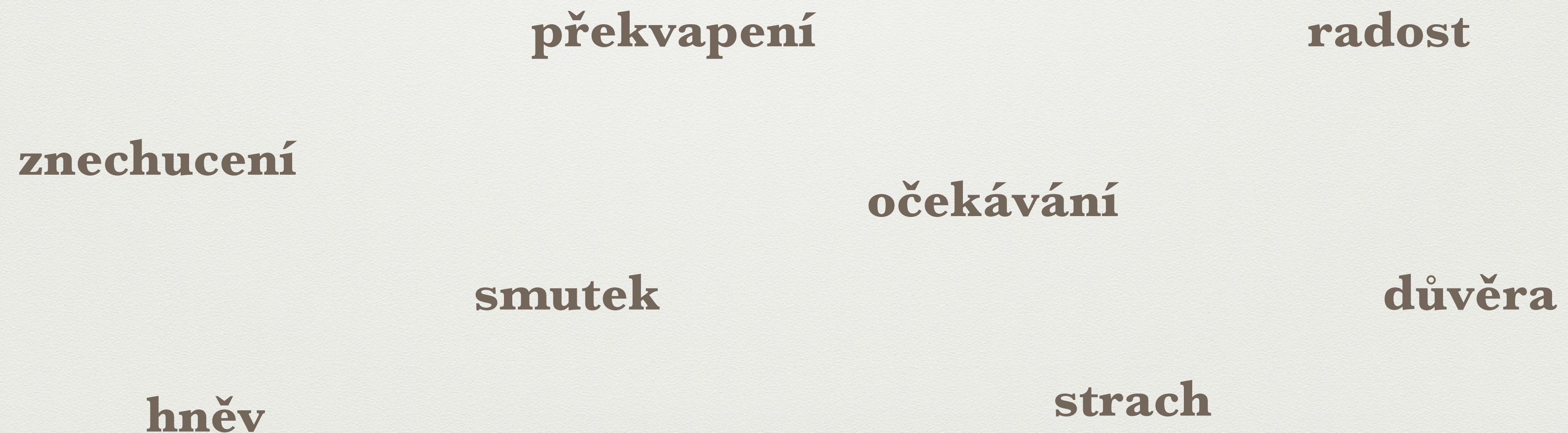
1. „Pojem emoce je použitelný na všech stupních dějin vývoje (evoluce) a platí pro zvířata stejně tak dobře jako pro lidi.”
2. „Emoce mají evoluční dějiny a vytvořily rozdílné formy výrazu u různých druhů.”
3. „Emoce plní adaptivní roli tím, že organismům pomáhají vyrovnávat se s podstatnými úkoly přežití, které jsou stanovovány prostředím.”
4. „Vzdor rozdílným formám výrazu emocí u různých druhů existují společné elementy nebo prototypické vzorce, které mohou být identifikovány.”
5. „Existuje malý počet základních, primárních nebo prototypických emocí.”

EVOLUČNÍ TEORIE EMOCÍ

6. „Všechny ostatní emoce jsou smíšené nebo odvozené stavy, tzn. že pocházejí z kombinací, směsí nebo svazků primárních emocí.”
7. „Primární emoce jsou hypotetické konstrukty nebo idealizované stavy, jejichž zvláštnosti a znaky je možno vysuzovat jen na základě různých druhů dokladů.”
8. „Primární emoce mohou být pojímány jako páry polaritních protikladů.”
9. „Všechny emoce variují ve stupni své vzájemné podobnosti.”
10. „Každá emoce se může projevovat rozdílným stupněm intenzity nebo úrovně vzrušení.”

EVOLUČNÍ TEORIE EMOCÍ

Dle Plutchika je 8 primárních emocí, které jsou vrozenou automatickou odezvou na opakující se životně důležité události.



EVOLUČNÍ TEORIE EMOCÍ

Dle Plutchika je 8 primárních emocí, které jsou vrozenou automatickou odezvou na opakující se životně důležité události.

radost

smutek

strach

hněv

důvěra

znechucení

překvapení

očekávání

Tyto emoce se vyvinuly v procesu evoluce, lidem pomáhají tyto situace zvládnout a přizpůsobit se požadavkům okolního prostředí. Každá z nich se skládá z kognitivního hodnocení podnětové události, citového prožitku a chování, jenž vede k určitému výslednému efektu.

U všech primárních emocí existuje následující sekvence.

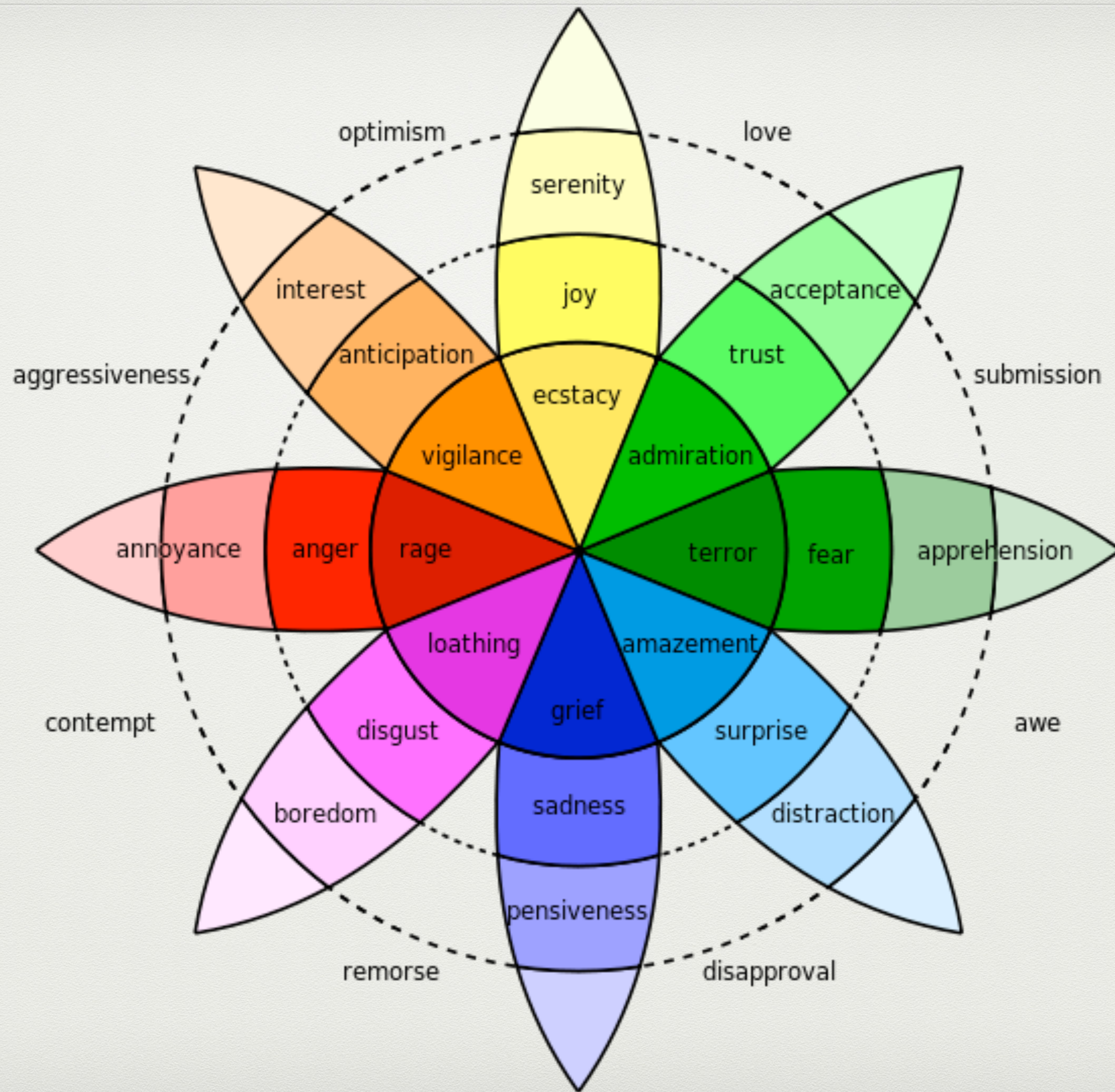
podnětová událost \Rightarrow poznatek \Rightarrow cit \Rightarrow chování \Rightarrow efekt

podnětová událost ⇒ poznatek ⇒ cit ⇒ chování ⇒ efekt

podnět	poznatek	cit	chování	efekt
hrozba	“nebezpečí”	strach, hrůza	útěk	ochrana
překážka	“nepřítel”	hněv, vztek	útok	destrukce
možný partner	“mít ho”	radost, extáze	námluvy, páření	reprodukce
ztráta ceněné osoby	“izolace”	smutek, žal	volání o pomoc	reintegrace
člen skupiny	“přítel”	přijetí, důvěra	družnost, sdílení	afiliace
nechutný objekt	“jed”	odpor, hnus	zvracení, odstranění objektu	rejekce
nové teritorium	“co je tam?”	očekávání	přezkoumávání, mapování	explorace
nečekaný nový objekt	“co to je?”	překvapení	zastavení se, ostražitost	orientace

- Plutchik v této klasifikaci prototypických (vrozených) emocí vycházel z určení „základních tříd adaptivního chování“, za něž považuje: hledání ochrany, ničení, vtělení (afiliace) (inkorporace jako je jedení, pohlavní styk, připojení se ke skupině), odmítnutí, reprodukce, reintegrace, orientace a explorace.
- Inspirován byl, jak uvádí, pojetím barev; všechny v přírodě pozorovatelné barvy jsou kombinací, resp. směsí primárních pigmentů: „emoce se ve své intenzitě jeví jako barvy“ (např. strach a panika, stud a pocity viny jsou více příbuzné než radost a hnus). Emoce je podle Plutchika celý řetěz aktivit, v nichž důležitou roli hrají kognitivní hodnotící procesy, které ovšem také mohou vést k omylům, když např. nebezpečná situace není posouzena jako nebezpečná.
- V 3D modelu je vertikální směr intenzitou nebo úrovní aktivace, od hranice spánku až k maximální excitaci, je patrné, že emoce jsou méně snadno rozlišitelné při nižších intenzitách prožívání.





primární dyády

radost důvěra

láska

důvěra strach

odevzdání

strach překvapení

“alarm”

překvapení smutek

zklamání

smutek znechucení

výčitky

znechucení hněv

pohrdání

hněv očekávání

agresivita

očekávání radost

optimizmus

sekundární dyády

radost strach

vina

důvěra překvapení

zvědavost

strach smutek

zoufalství

překvapení znechucení

?

smutek hněv

závist

znechucení očekávání

cynizmus

hněv radost

pýcha

očekávání důvěra

fatalismus

terciární dyády

radost překvapení

rozkoš

důvěra smutek

sentimentalita

strach znechucení

hanba

překvapení hněv

pobouření

smutek očekávání

pesimismus

znechucení radost

“morbidness”

hněv důvěra

dominance

očekávání strach

úzkost

opozita

radost smutek

konflikt

důvěra znechucení

konflikt

strach hněv

konflikt

překvapení očekávání

konflikt

Primární dyády - časté pocity
Sekundární dyády - méně časté
Terciární dyády - nejméně časté

ČTYŘI VÝVOJOVÉ ÚROVNĚ

- ☀ fylogenetická
- ☀ historický vývoj lidstva
- ☀ ontogenetická
- ☀ aktuální geneze

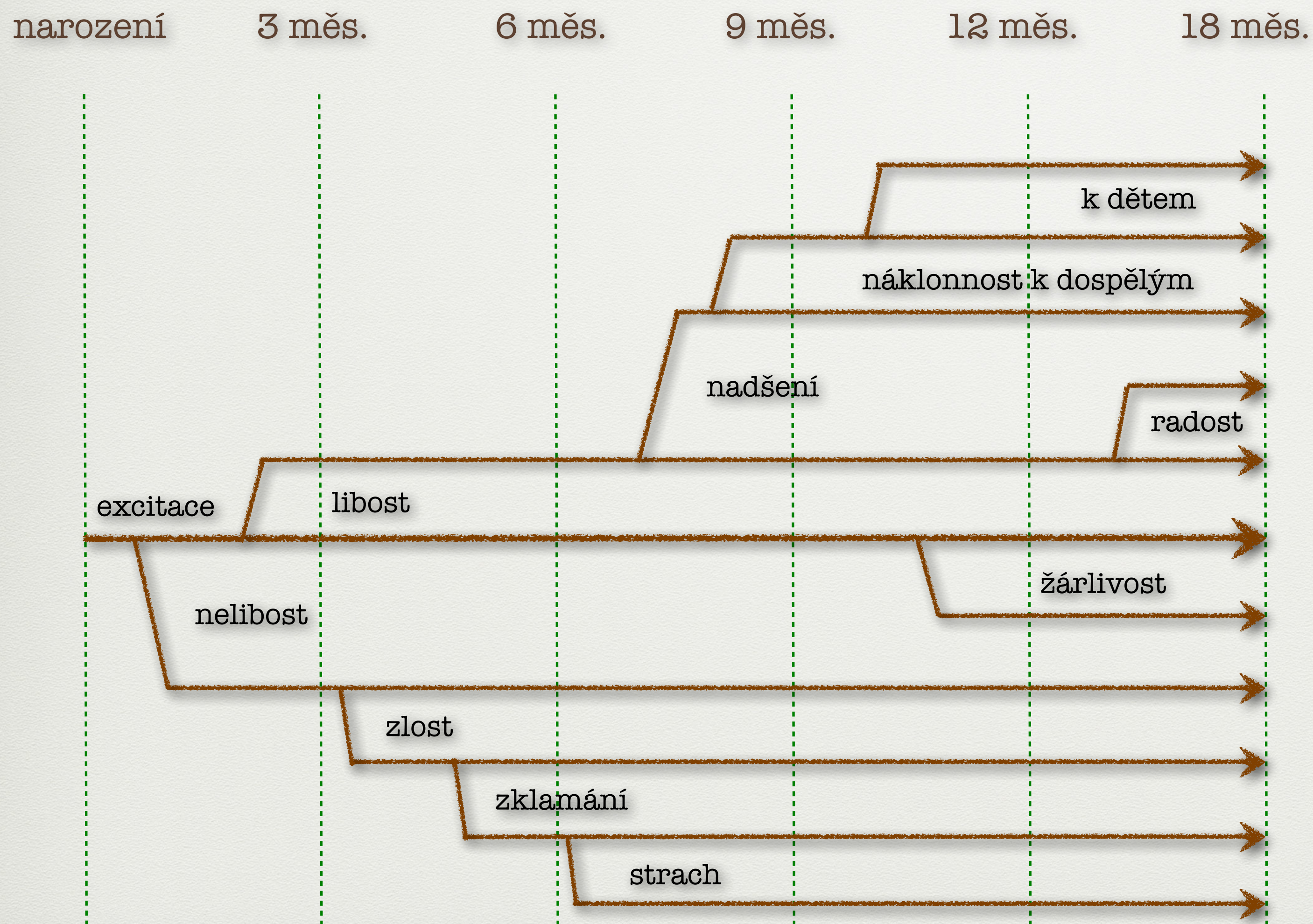
FYLOGENEZE

- ✿ V nejobecnějším vymezení jsou emoce projevem jedné ze základních vlastností živých organismů - dráždivosti.
- ✿ Etologie

ONTOGENEZE EMOCÍ

- ✿ Postupná diferenciacie emocí
- ✿ Akční rádius emocionálních zážitků se až do dospělosti rozšiřuje
- ✿ Ve stáří se zužuje resp. redukuje

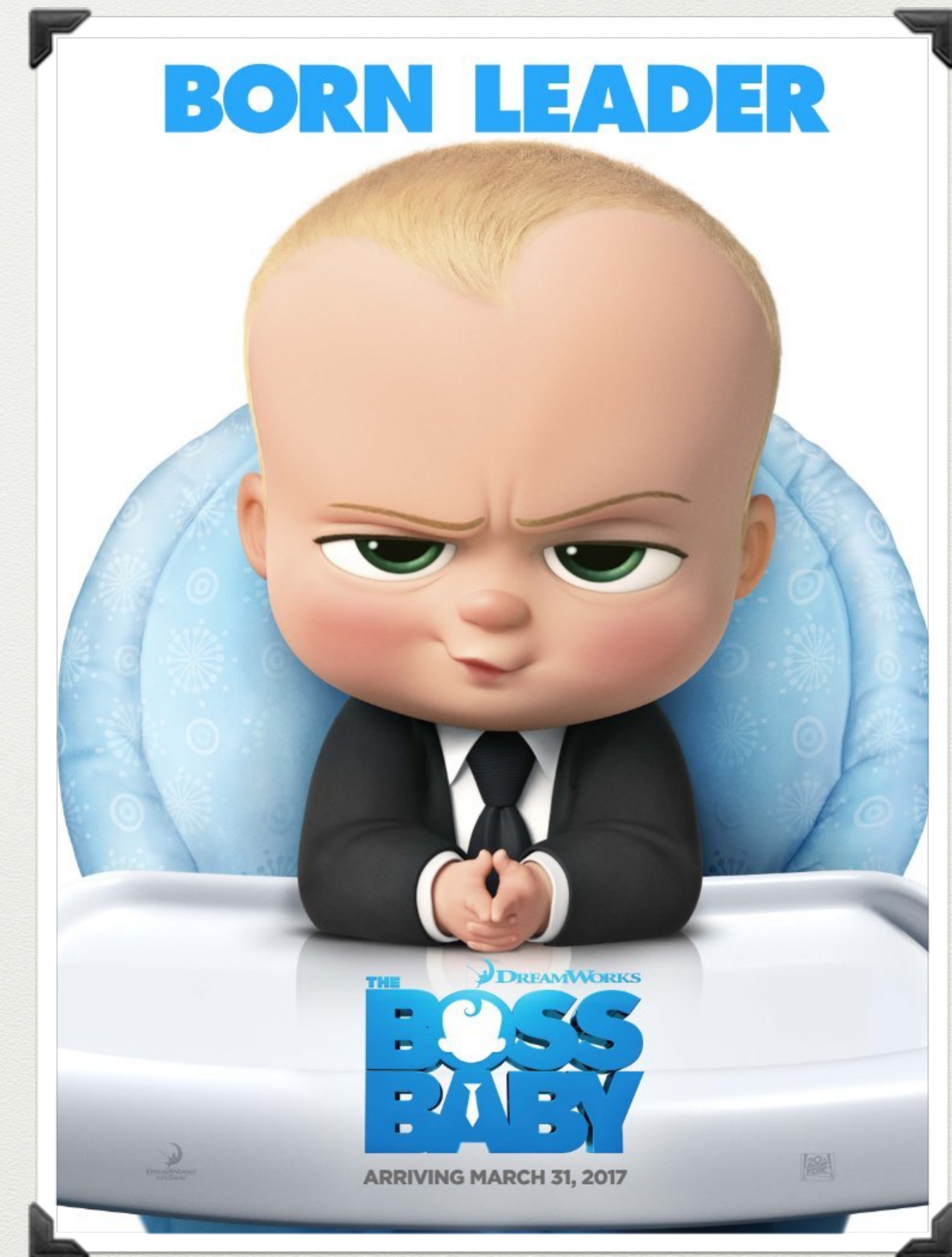
Diferenciace emocí dle Bridgesové



Z roku 1932 -spíše didaktická hodnota. Schéma přibližných věkových ukazatelů v procesu postupné diferenciaci emocí. Čím je jedinec vyspělejší, tím víc je schopen odpovídat selektivně na podněty a současně se desenzibilizovat na okruhy podnětů, které jej dříve excitovali.

Kojenecký věk

- ✿ Na začátku života mají emoce dominantní postavení. Slouží k signalizování základních biologických potřeb. Zhruba v polovině prvního roku věku dochází k přesunu od převážně nelibých k libým emocím. Výrazem emoce je motorika celého těla. Postupně se diferencují afekty a nálady.



Každou emoci bychom mohli sledovat v jejich vývojových proměnách v průběhu celé životní dráhy.

Období batolete (12-36 měs.)

- ☼ Labilita emocí, afektivní výbuchy, nepatrného trvání a nepatrné hloubky.
- ☼ Rozšíření citového prožívání vztahu k druhým osobám o zážitky související se začátkem uvědomování sama sebe.



Předškolní věk

- ☼ Rozvíjení emočního prožívání podnětů, které poskytuje hra. Vývoj tranzitivních citů, např. soucitu. Ke konci tohoto období přechodně zvýšená emotivita. Živé emoční zpracovávání pohádek.



Školní věk

- ☼ Převaha pozitivních náladových dominant a stenických emocí.
- ☼ Rozvoj sociálních citů.
- ☼ Růst sebevědomí.
- ☼ Rozvoj mravních citů. Převažují však city malé hloubky.



Prepuberta a puberta

- ✿ Tendence k dysforickým náladám, zvýšená dráždivost.
- ✿ Labilita sebecitu.
- ✿ Diferenciace vyšších citů v souvislosti se změnami v hierarchii hodnot.
- ✿ Prohloubení citů, projevy horování a nadšení pro osoby a ideály a stejně Vášnivě odmítání všeho, co se vnucuje.



- Adolescence 1.
= synonymum mládí, vrchol integračního období, životní úsek mezi dětstvím a dospělostí
- – fáze:
 1. preadolescence 10 – 12 let
 2. raná adolescence 13 – 16 let postpubescence 15 – 20 let
 3. pozdní adolescence 17 – 21 let
- – stabilizace fyzického a psychického vývoje, proces adaptace v oblasti sexuální, sociální, ideové a profesionální
- – G.S. Hall – období bouří a konfliktů (Strum und Drang)
- – úkolem je najít sebe sama
- – tělesný vzhled: předmět pozornosti, těl. složka je důležitou součástí sebepojetí, spokojenost, základ pocitů jistoty
- – motorika stabilizovaná a hormonizovaná, organismus se snadno vyrovnává se zátěží, je na vrcholu fyzické výkonnosti, ad. je nejzdravější období v životě, postoj k budoucnosti je spíše optimistický
- – intersexuální rozdíly: dívky zrají tělesně a psychicky rychleji až o 2 roky, více se realizují prostřednictvím vztahů k lidem, orientují se více na kooperaci X chlapci se realizují svými výkony a dosaženou sociální pozicí, tedy spíše soupeřením a dominancí
- – intelektuální vývoj: ukončen, myšlení je pružné, samostatné, tvořivé, inteligence na vrcholu, používání netradičních způsobů řešení, úvahy o smyslu života, stabilizace náboženské a politické orientace

Adolescence

☼ Z hlediska dynamiky prožívání je to bouřlivé období, projevující se nezřídka střetáváním protichůdných impulsů. Silné přátelské vztahy. Erotické city, usilování o emoční nezávislost na rodičích. Řada osobních zklamání z rozporu mezi představou, ideálem a skutečností.



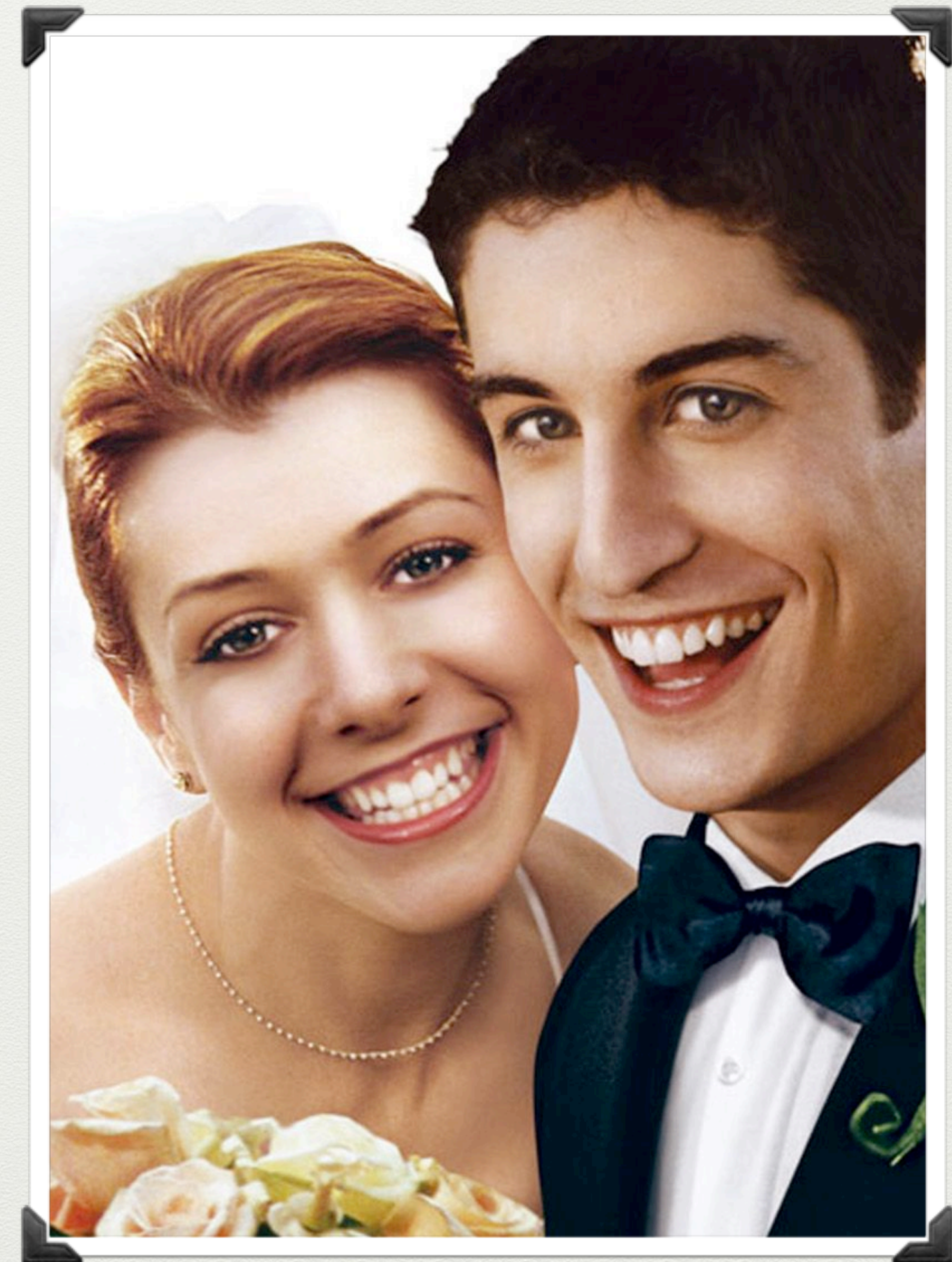
Mládež se hrouží sentimentálně do svých citových stavů, oddává se jejich proudění a dává se jimi zálibně oblévat. Vedle toho romanticky touží a vzpíná se k nevšedním zážitkům, překonávající šedivou skutečnost, v níž musí žít.

Ferdinand Kratina

- Problém dospívání a dospělosti, Adolescence 2.
- – budování individuální identity – dosažení dospělosti
- – introvertní zaměření, sebepoznání je nutný předpoklad pro sebeformování, autoregulaci, nadměrný zájem o sebe sama souvisí s adolescentním egocentrismem, stabilizuje se charakter a ostatní osobnostní vlastnosti
- – postkonvenční morálka – je v souladu s vlastními postoji a morálními názory
- – mravní perfekcionismus – kritické hodnocení chování dospělých pod úhlem mravních norem
- – ukončení procesu oddělení od rodiny, potřeba intimních osobních kontaktů a potřeba hetero-sexuálního vztahu, sexualita se stává významnější,
- – poměrně klidné vývojové období, bez velkých problémů
- – hlavní vývojové úkoly adolescence:
 1. přijetí vlastní fyzické struktury a role svého pohlaví
 2. vytvoření nových vztahů k vrstevníkům obojího pohlaví
 3. emocionální nezávislost na rodičích a ostatních dospělých
 4. získání jistoty a ekonomické nezávislosti
 5. výběr povolání a příprava na ně
 6. příprava manželství a rodinný život

Mladá dospělost

- ☼ Období dynamicky progresivní, u mužů v popředí tendence po uplatnění v povolání, ve sportu, získání sociální prestiže apod., u žen rozvoj mateřského instinktu. Intenzivní prožívání partnerských vztahů zejména v manželství, jež přináší štěstí, ale také konflikty mezi partnery.



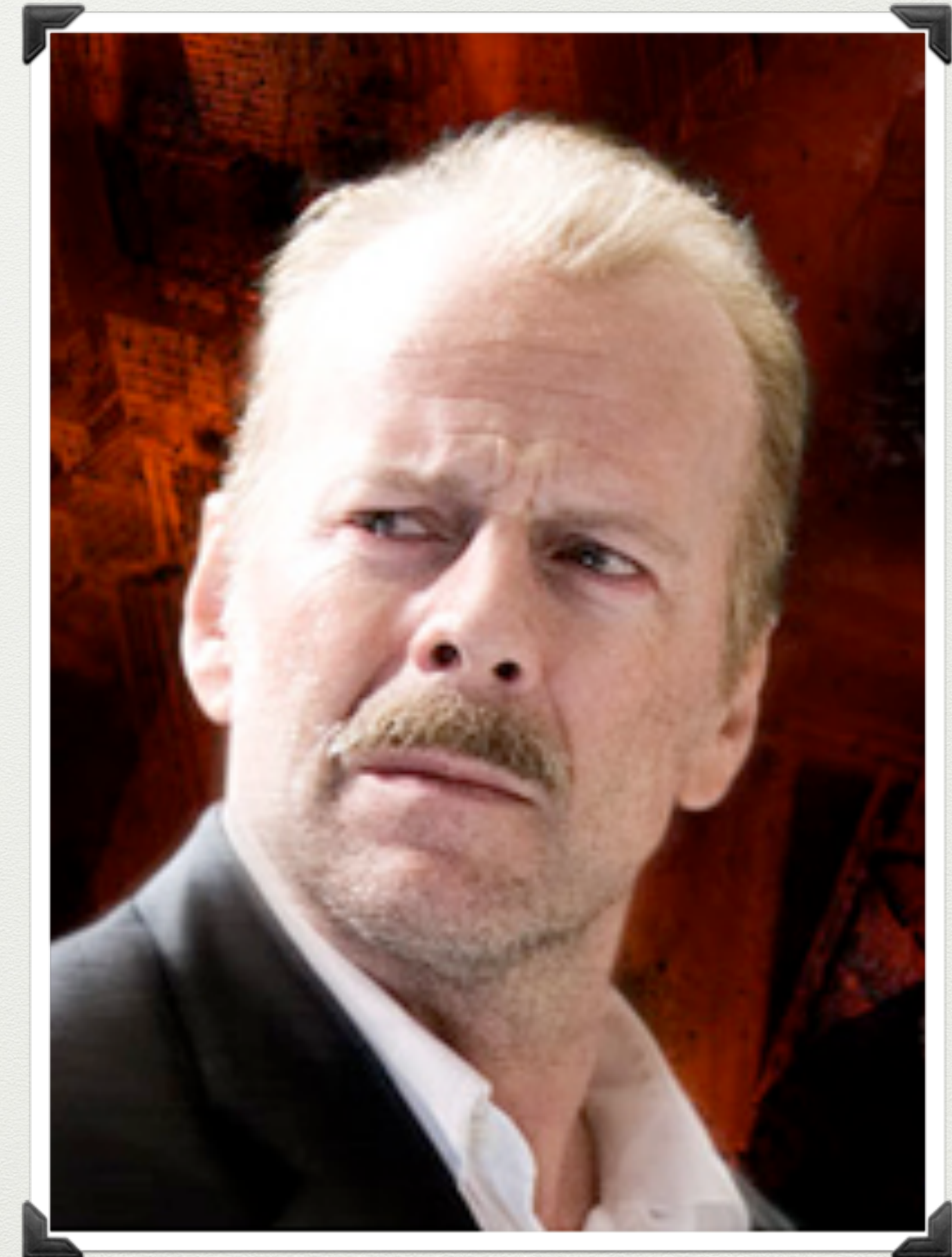
Střední dospělost

- ✿ Vyznačuje se postupující stabilizací prožívání a jednání. Obohacení citového života rodiny při výchově dětí. Řada kladných citových zážitků vyplývajících z úspěchů v povolání a veřejné činnosti. V průběhu pátého decenia zvýšená emoční labilita žen v průběhu klimaktéria. Pozvolné snižování sexuální aktivity se může promítat do citové sféry a přinášet více obav mužům než ženám.



Stárnutí

- ☼ Vyrovnávání tendencí k dráždivým nebo těžkomyslným náladám. Zmírnění afektivních projevů. City jsou méně bezprostřední. Na druhé straně značná nezávislost hodnocení na citových vztazích.

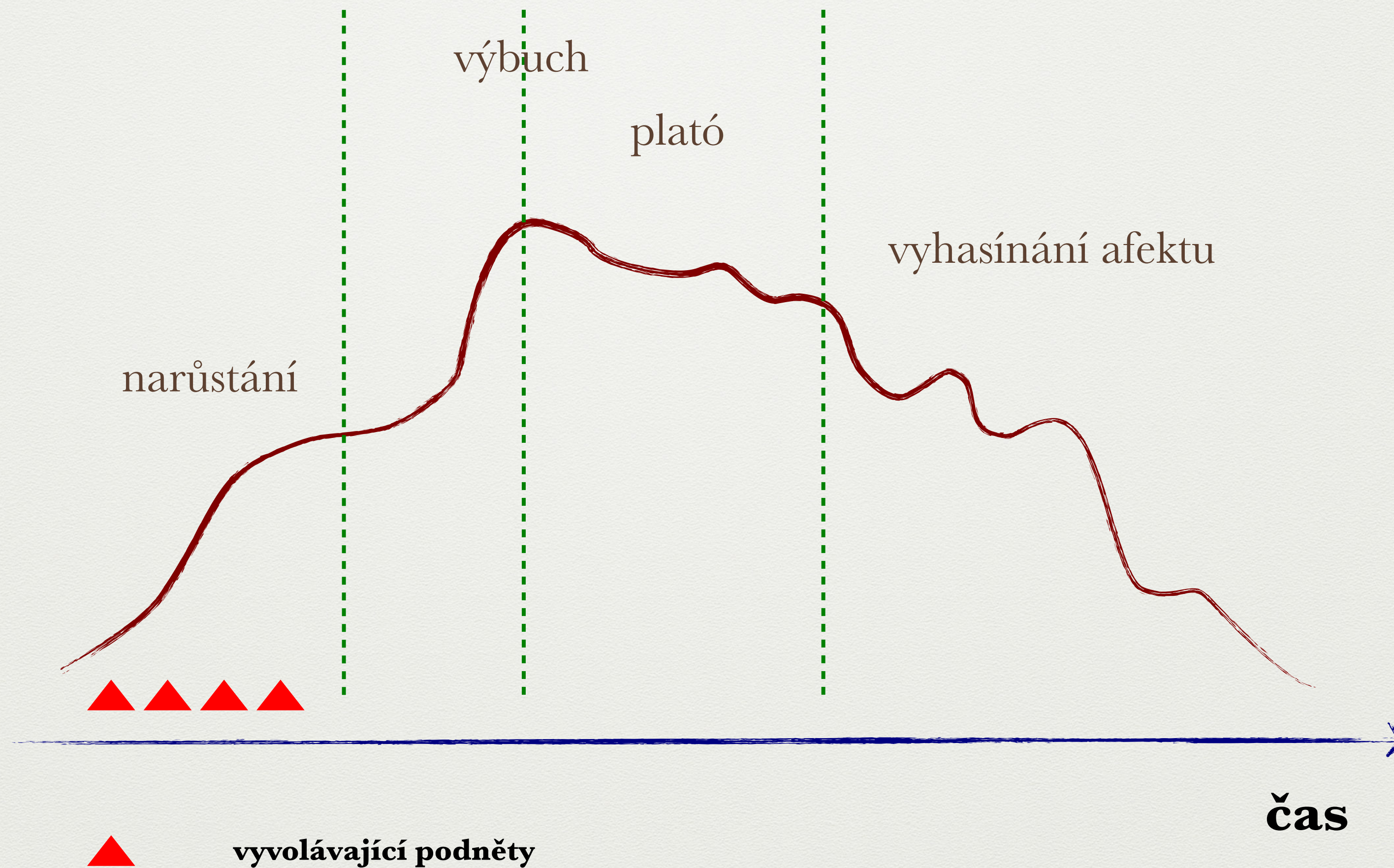


Stáří

- ✿ V souvislosti se změnami životního stylu je zúžení zážitkového okruhu. Udržování dosavadních, ale ztížené navazování nových citových vztahů. Tendence k depresivním náladám. Hrdost na úspěchy členů vlastní rodiny. Živý emoční doprovod osobních vzpomínek, emoční labilita při snížené intenzitě projevů.



Aktuální geneze emoce



hodnoty na ose Y jsou odhadnuty z průvodních jevů afektu / změny oběhové, dýchání, mimika a pantomimika, hlasové projevy

Aktuální geneze emoce

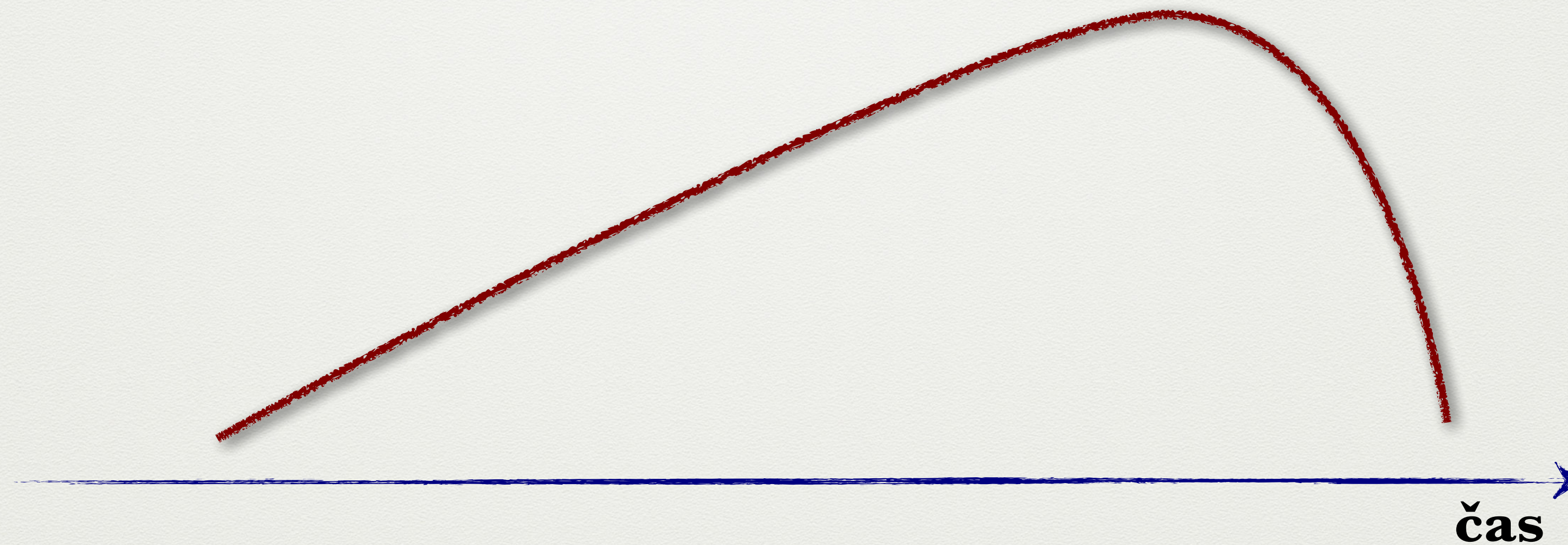
Základní typy průběhu afektu dle Wundta



Prudce vrcholící a zvolna ustupující afekt

/úlek, překvapení, zklamání

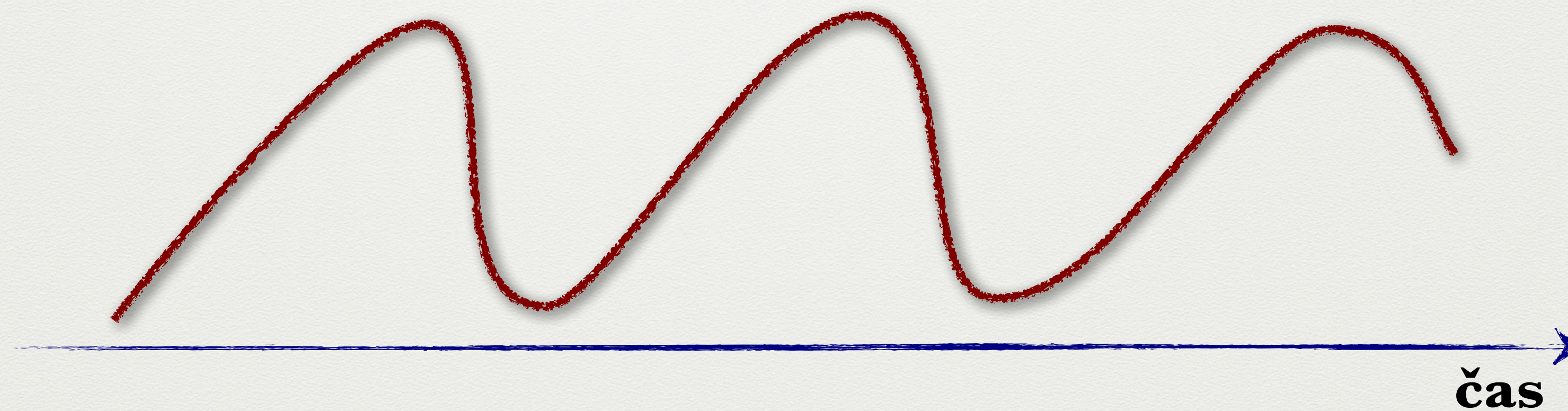
Aktuální geneze emoce



Pozvolna se rozvíjející a rychle vyhasínající afekt

/starost, smutek, žalost

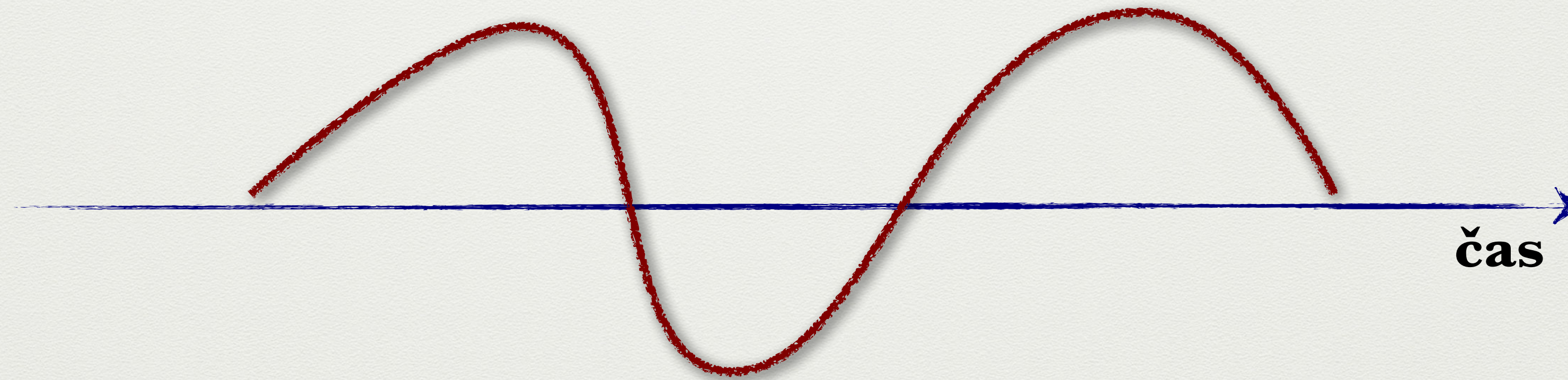
Aktuální geneze emoce



Intermitovaný, přerývaný, přerušovaný afekt

/hněv, náhlá radost

Aktuální geneze emoce

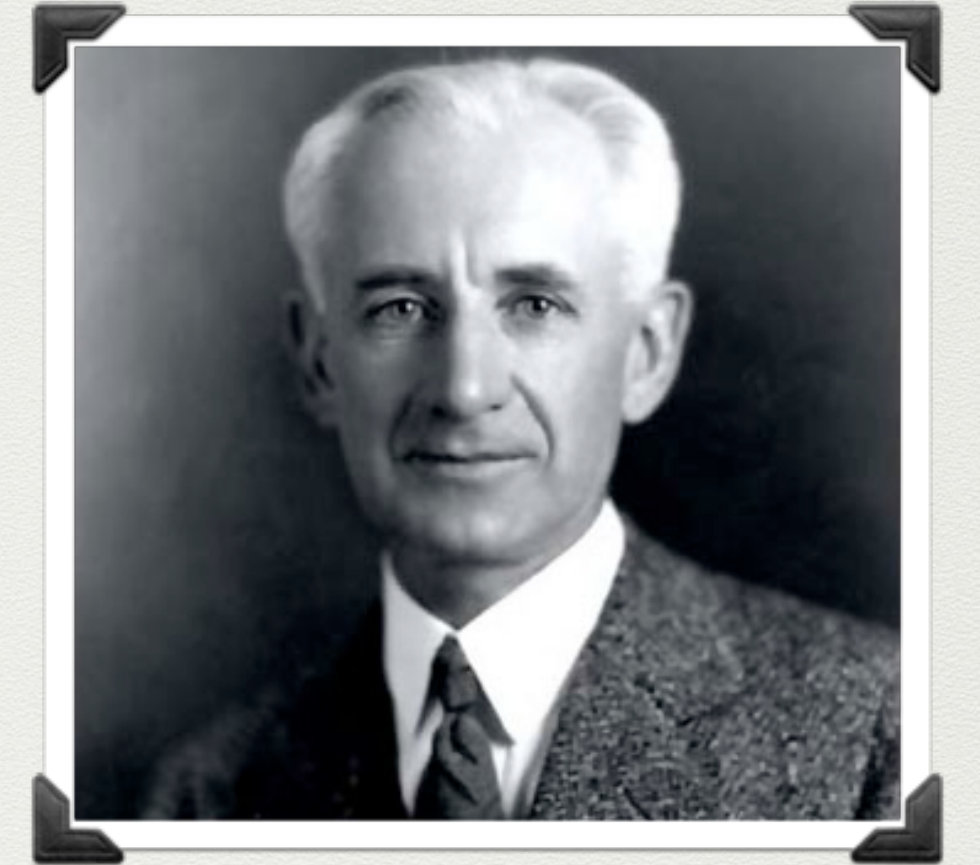


Oscilující afekt, přecházející do protikladné kvality

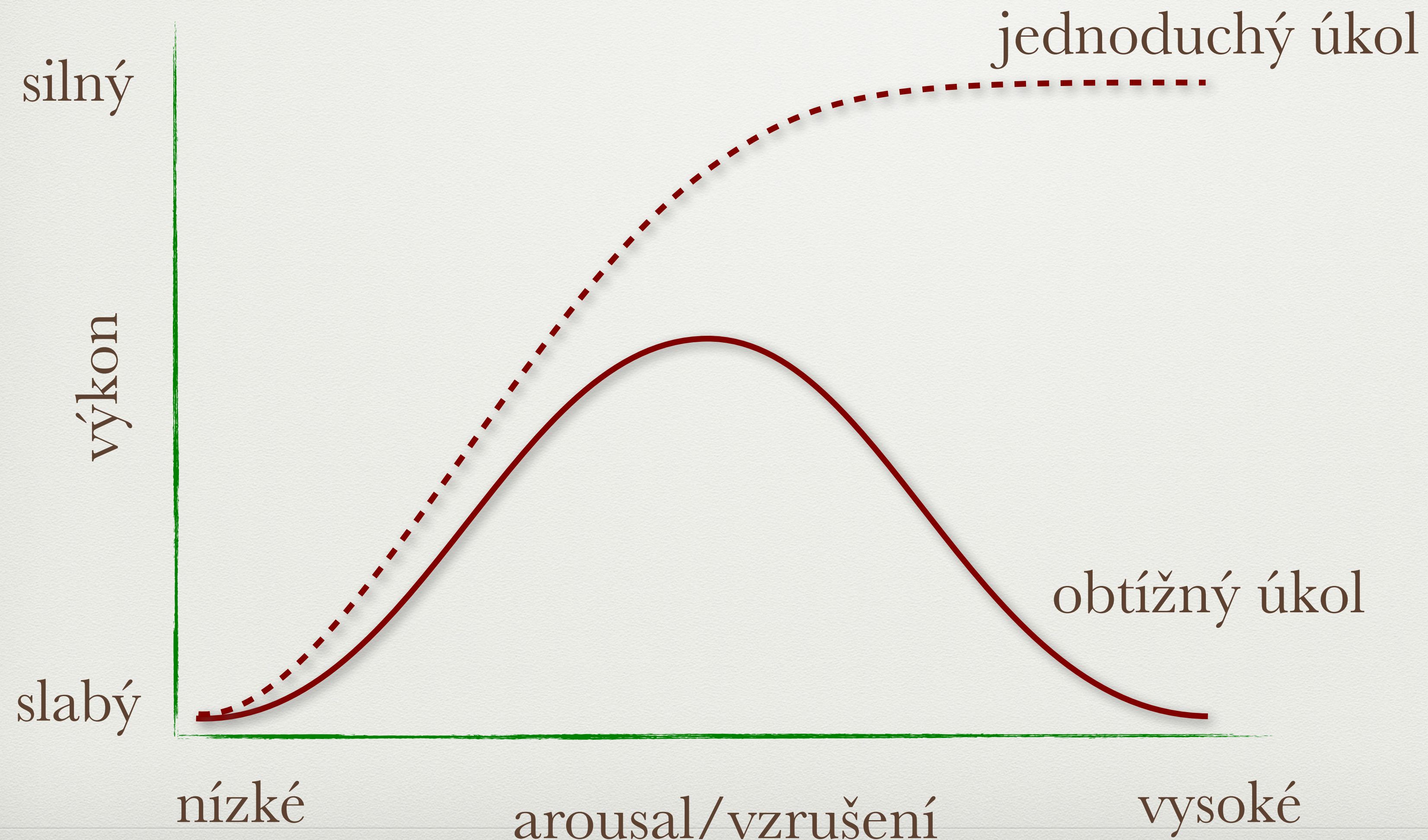
/napjaté očekávání kolísající mezi nadějí a obavami

Yerkes-Dodsonův zákon

Yerkes-Dodsonův zákon je empirický vztah mezi vzrušením aktivací /arousal/ a výkonem. Zákon tvrdí, že výkon roste s fyziol. nebo psych. vzrušením, ale jen do určité míry. Je-li vzrušení příliš vysoké výkon klesá. Třetí proměnou je složitost úkolu.



Robert Mearns
Yerkes
1879-1956



Funkce emocí

- ✿ Emoce jsou vyjádřením základních lidských motivů (*zesilují a podporují chování*)
- ✿ Emoce regulují úroveň fyziologické aktivity (*příprava na boj útěk*)
- ✿ Emoce plní signální funkci (*předem upozorňují na vhodné a nevhodné chování*)
- ✿ Emoce jako kontrolní zpětnovazební systém (*informují o výsledcích jeho aktivit*)
- ✿ Expresivní komponenta emocí je součástí neverbální komunikace
- ✿ Emoce mohou působit jako vnitřní pohnutka k motivovanému jednání

