

EMOCE

“teorie”

# TEORIE EMOCÍ

- Teoretické modely řeší vzájemné vztahy mezi kognitivními, prožitkovými, fyziologickými a behaviorálními složkami emocí.
- Dva pohledy:
  - psychosomatická odezva na významné vnější podněty
  - citové prožitky jsou výsledkem vnitřního duševního dění

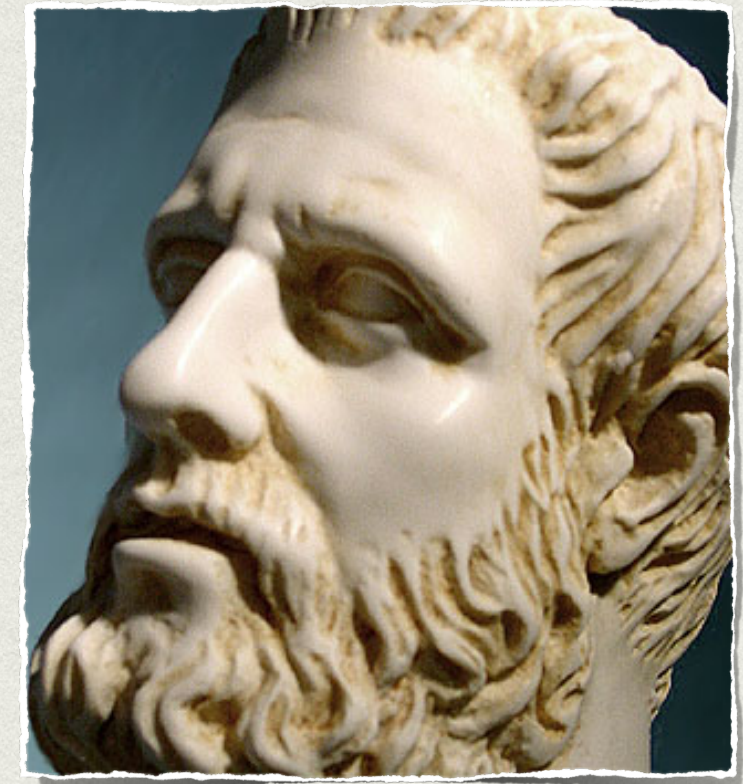
# KONCEPCE

- **FYZIOLOGICKÉ**
- **KOGNITIVNÍ**
- **EVOLUČNÍ**
- **PSYCHODYNAMICKÉ**
- **SOMATICKÉ**
- **SITUAČNÍ**
- **NEUROBIOLOGICKÉ**

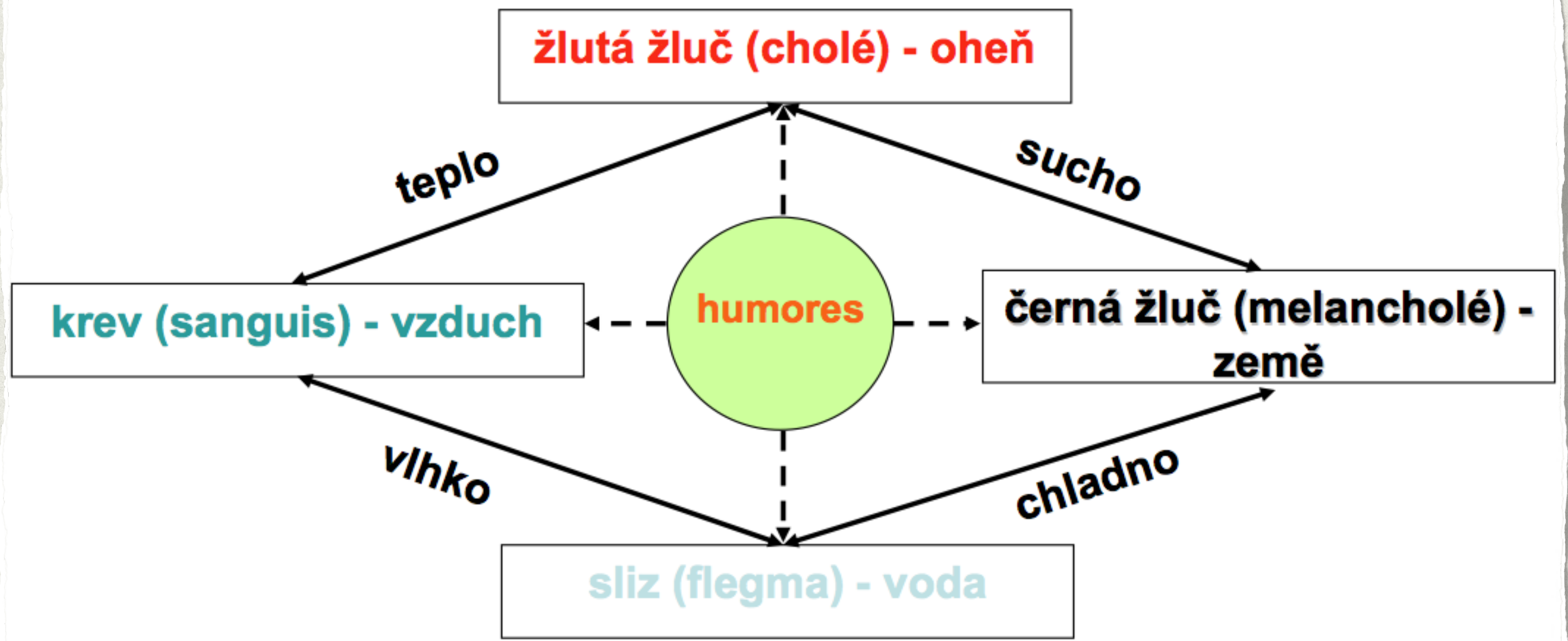
# FYZIOLOGICKÉ TEORIE EMOCÍ

- HIPPOKRATES (460 - 377 PŘ.N.L.)
- GALENOS (129 - 200 NEBO 216)

Pojetí nemoci jakožto nerovnováhy čtyř  
základních tělesných šťáv: černé žluče (melos),  
žluté žluče (chole), krve (sanguis) a slizu (flegma)  
... a byly identifikovány čtyřmi základními živly  
(voda, země, vzduch, oheň).



# HUMORÁLNÍ NAUKA



- **Flegmatik** - stabilní introvert

Je obezřetný, rozvážný, spolehlivý, smířlivý, mírumilovný, vyrovnaný, klidný, lhostejný, umí se ovládat.



- **Cholerik** - labilní extrovert

Je nedůtklivý, neklidný, útočný, vznětlivý, vrtkavý, impulzivní, spolehlivý a stálý ve svých názorech a životních hodnotách.



- **Sangvinik** - stabilní extrovert

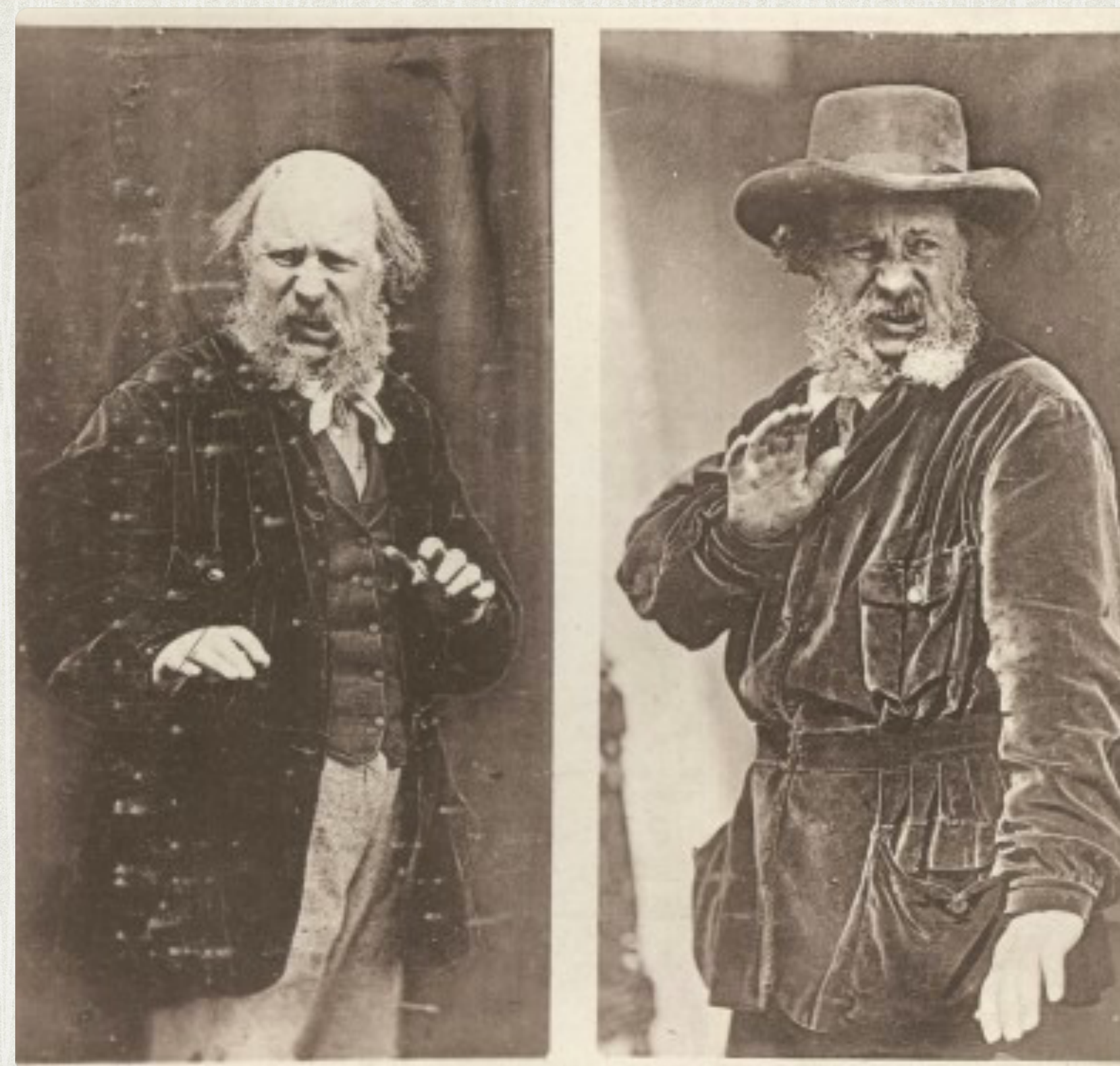
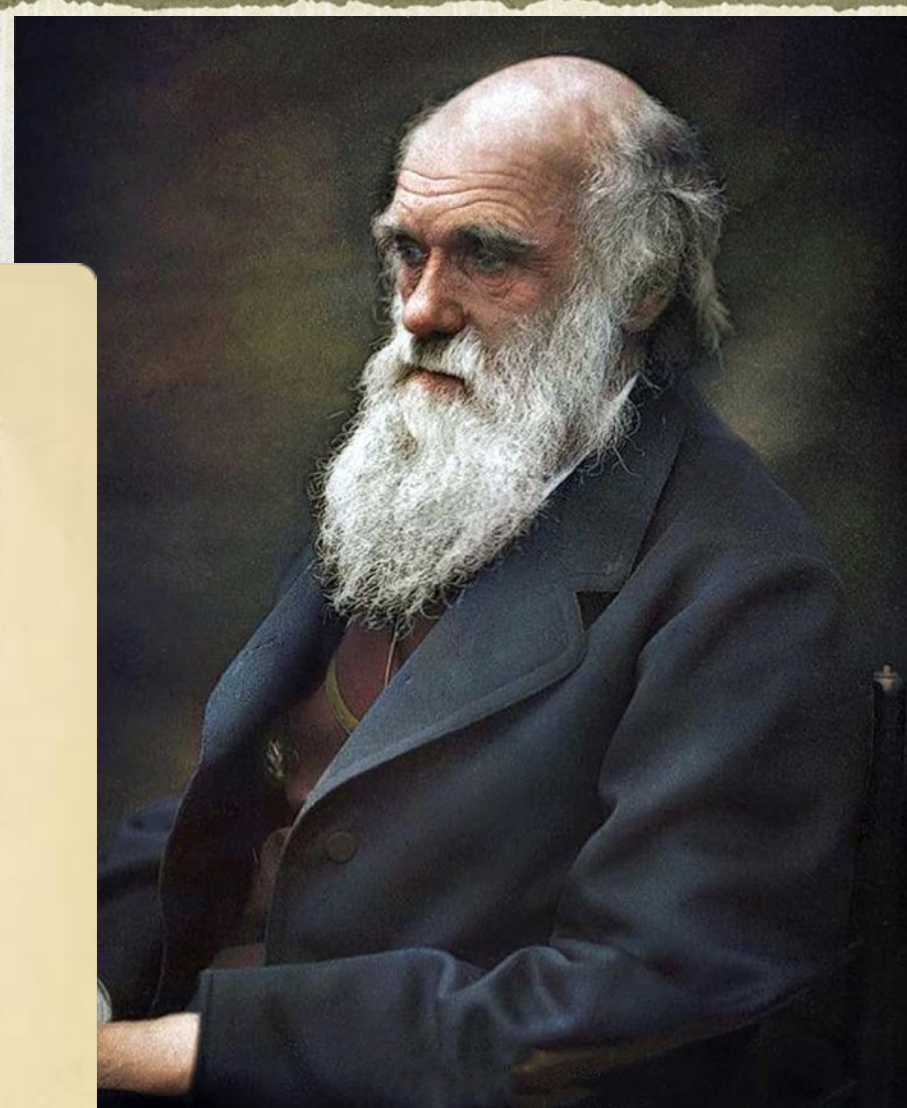
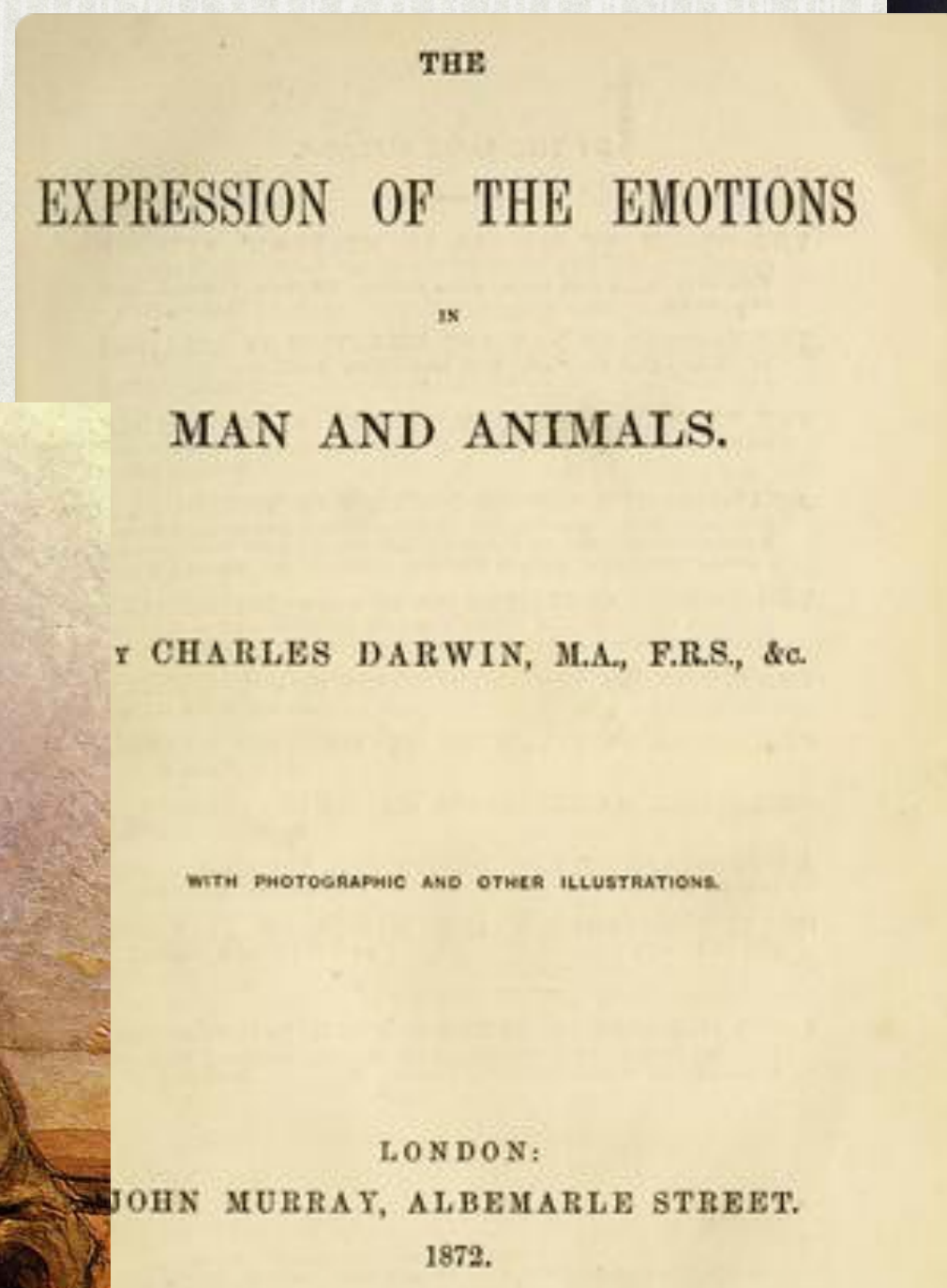
Je společenský, přístupný, činorodý, veselý, bezstarostný, živě reagující, nenucený, čilý, hovorný a optimista.



- **Melancholik** - labilní introvert

Je tichý, přecitlivělý, nespolečenský, vážný, rezervovaný, pesimistický, rigidní, úzkostlivý a plachý.

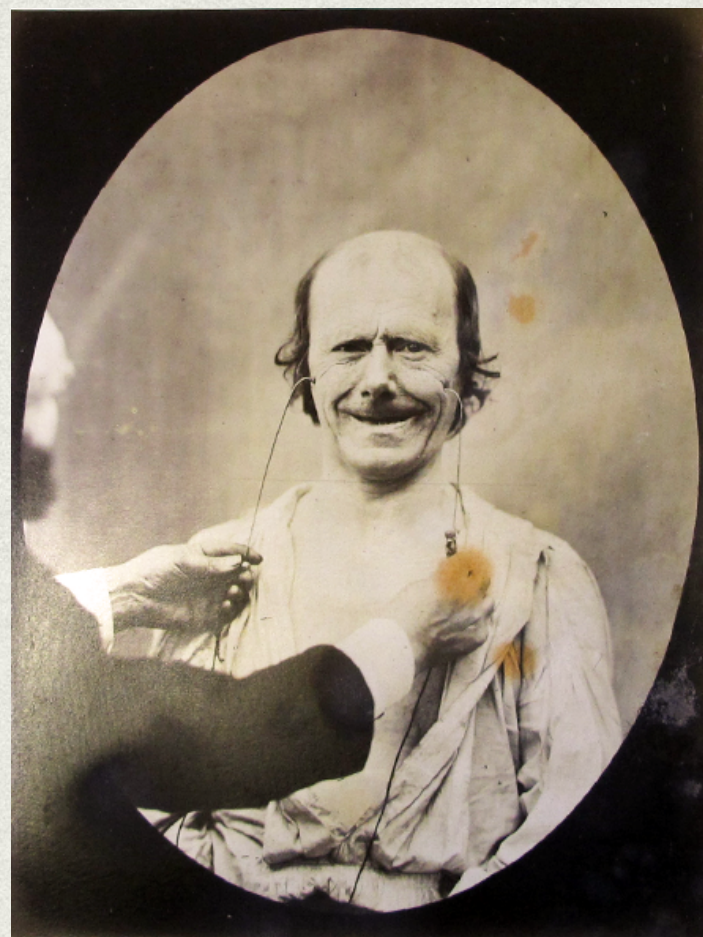




# VÝRAZ EMOCÍ U ČLOVĚKA A ZVÍŘAT

## CHARLES ROBERT DARVIN

*“pan Rejlander s úspěchem simulující znechucení”*



smích



pláč od smutku



překvapení



poloviny obličeje  
pláč / smích



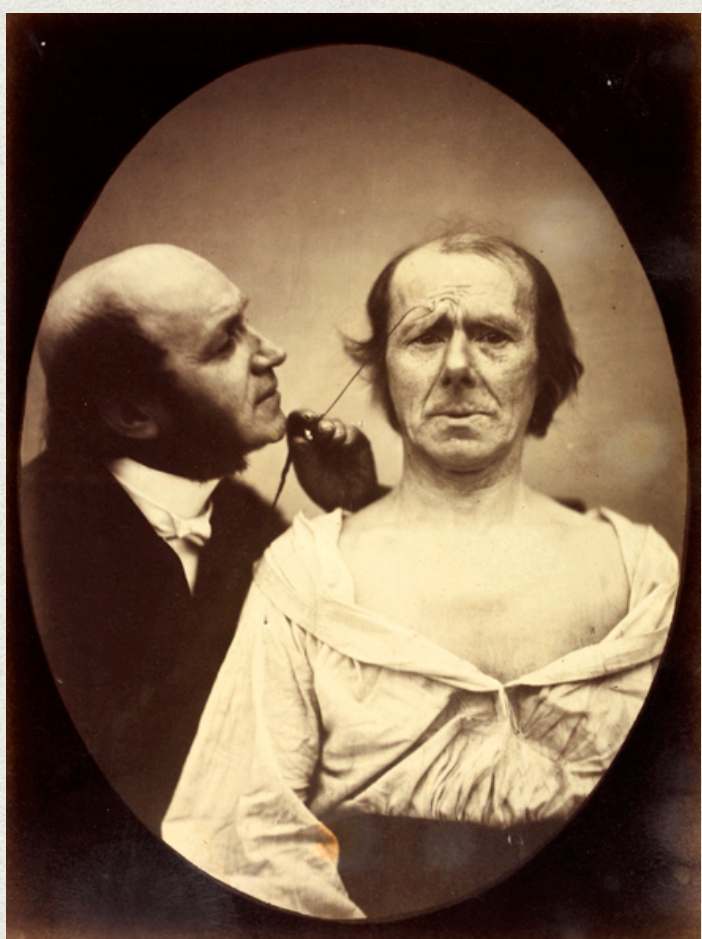
agonie strachu



agonie mučení  
a strach



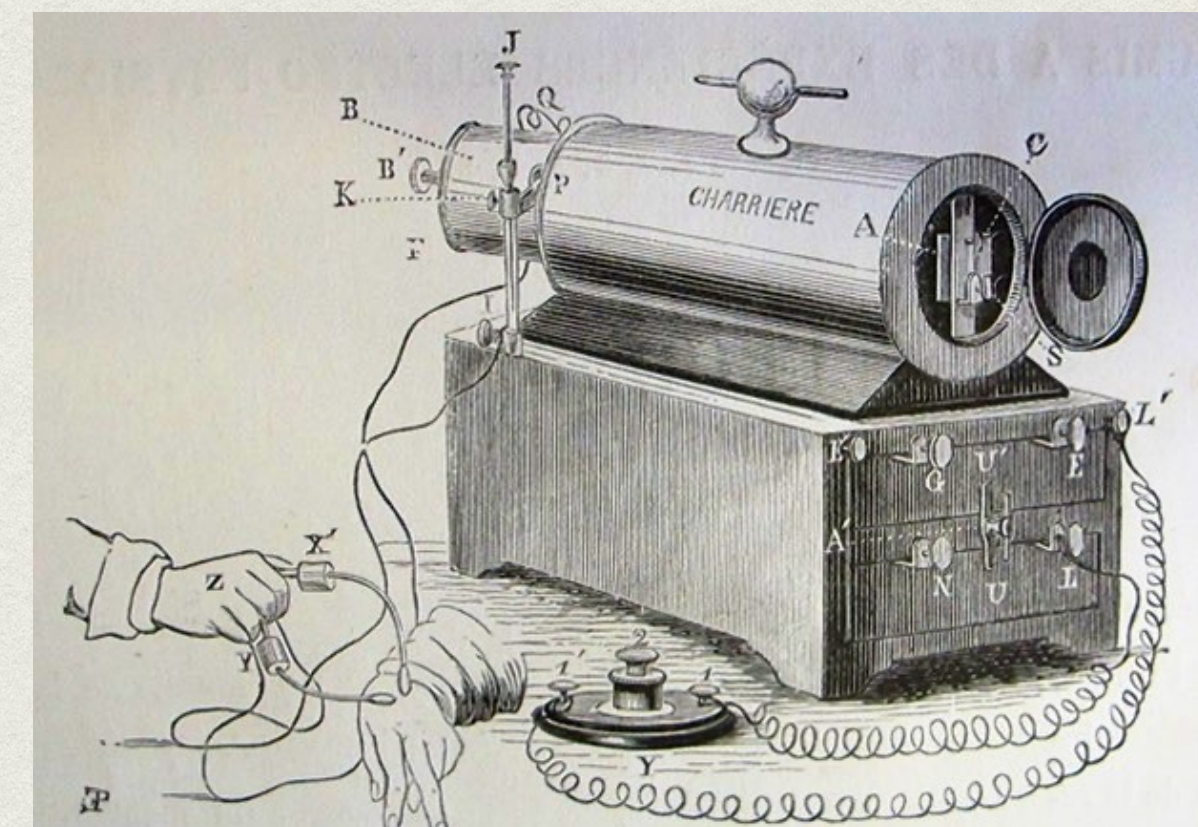
smutek a  
zoufalství



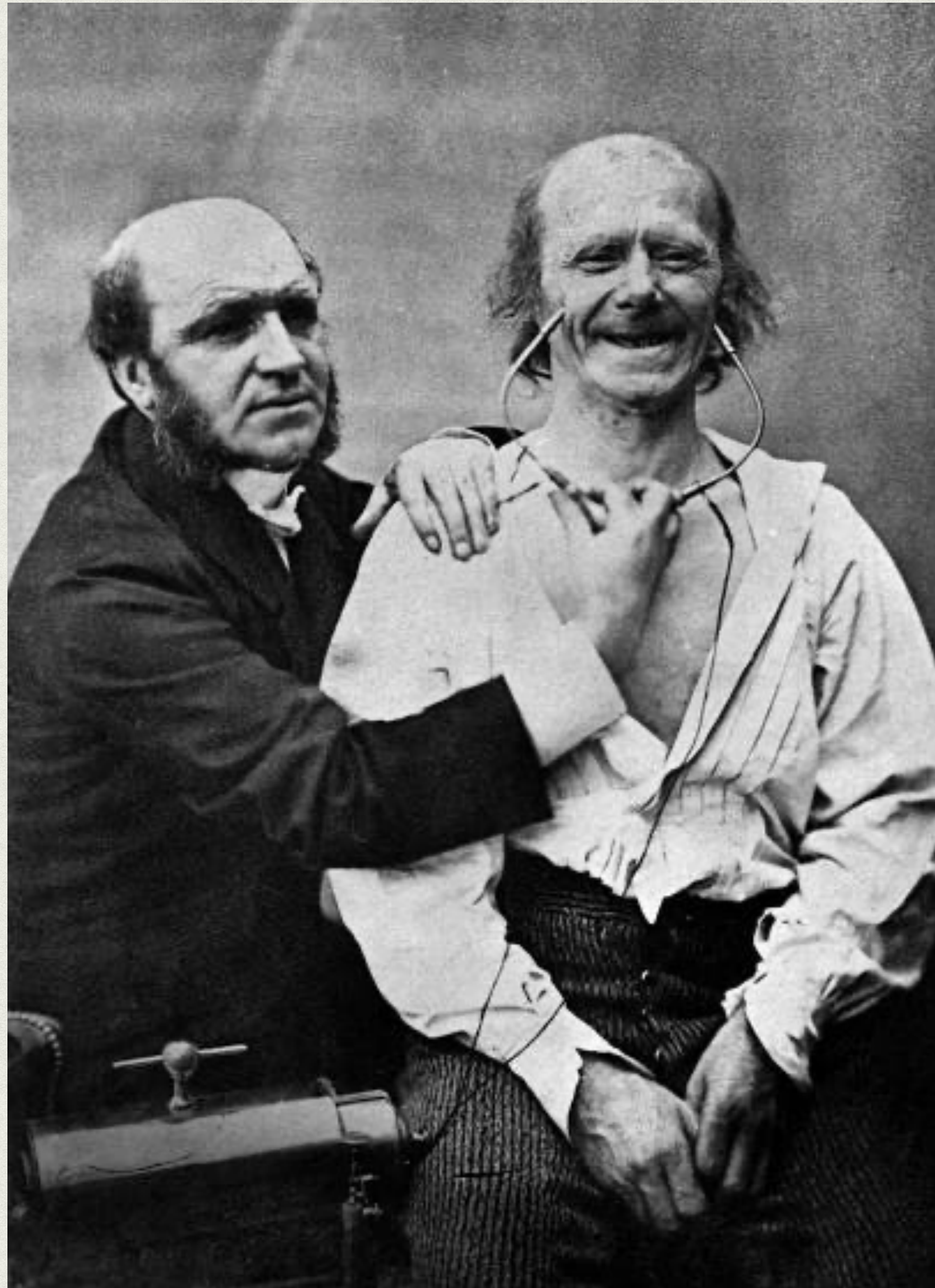
utrpení



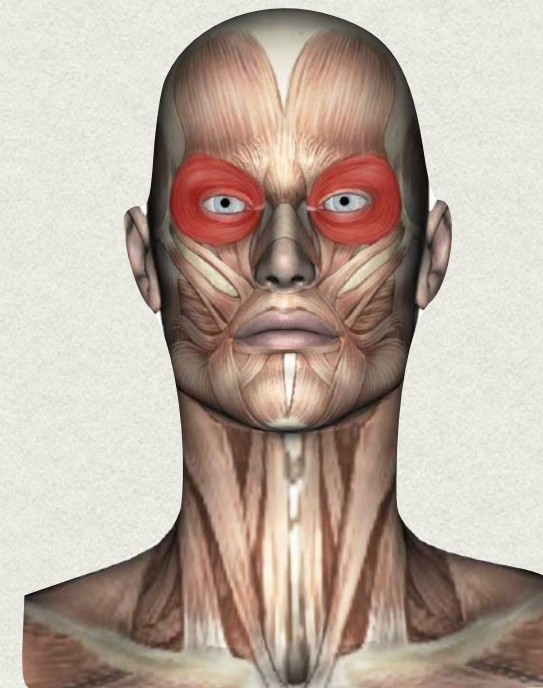
hrůza



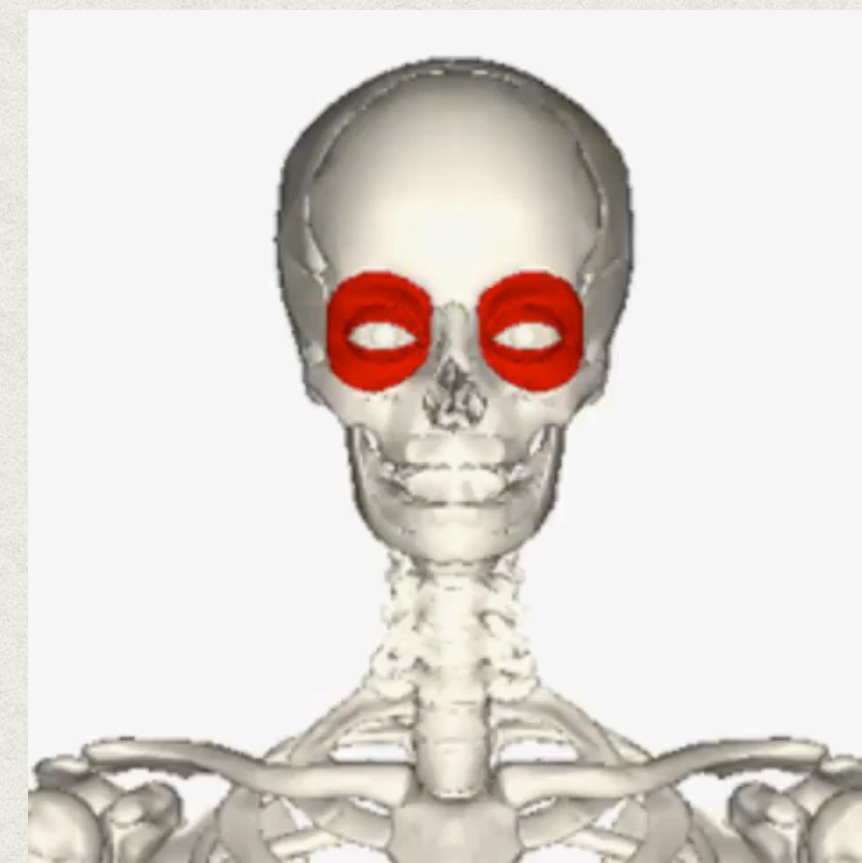
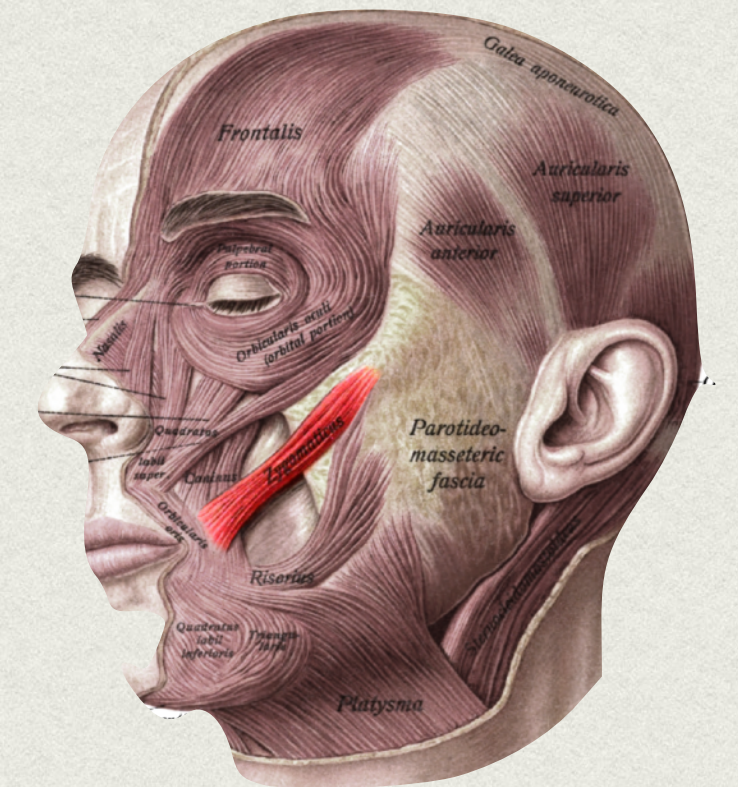




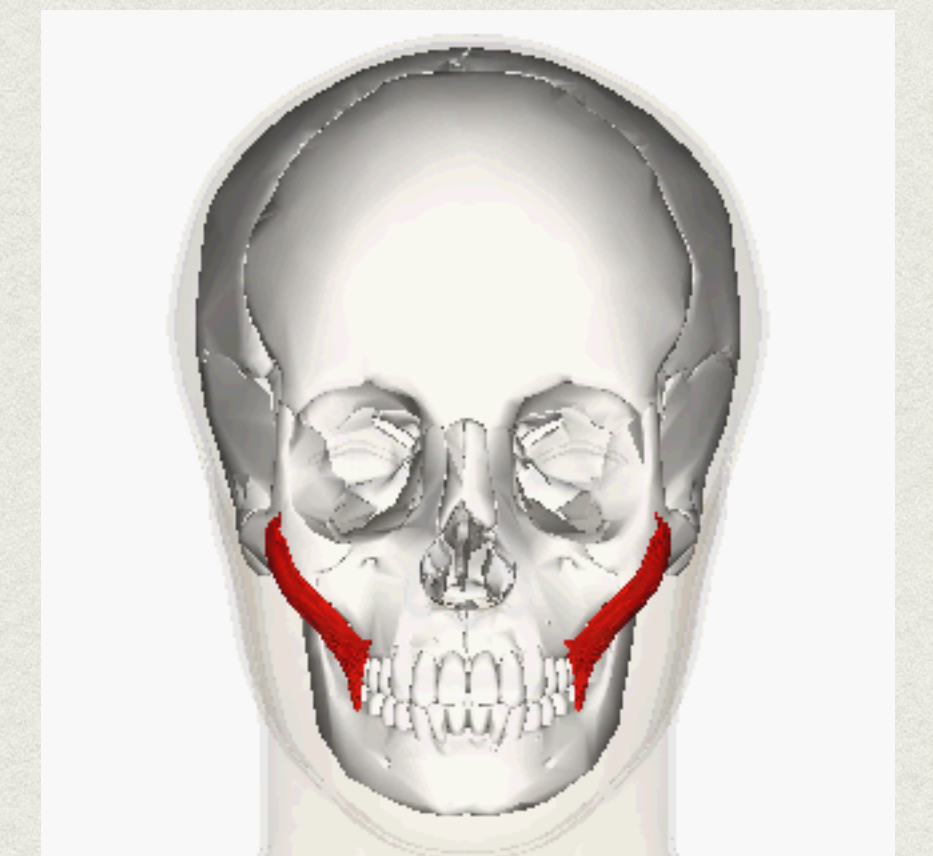
Guillaume-Benjamin-Amand Duchenne (de Boulogne)  
(1806 - 1875)



Duchenneův  
úsměv



orbicularis oculi

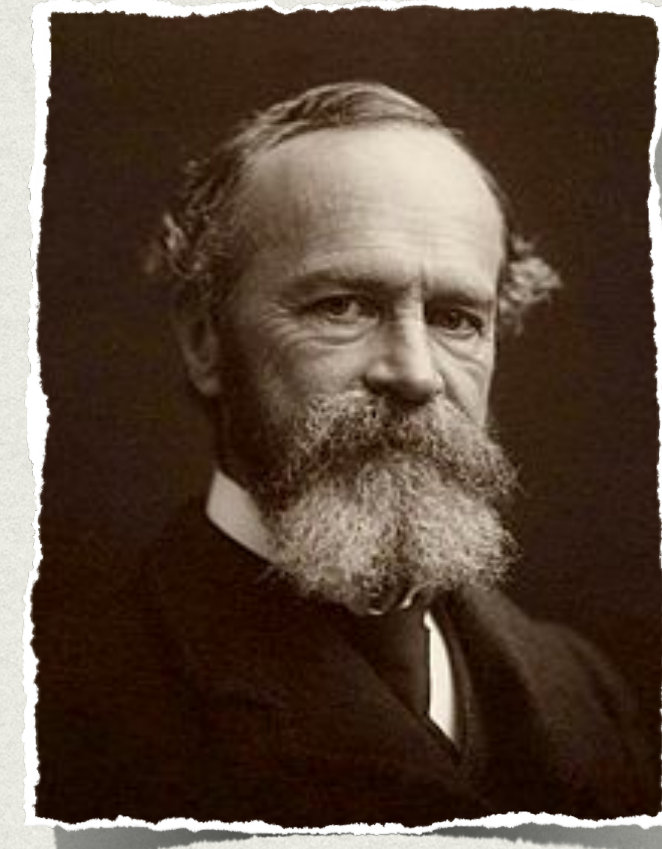


zygomaticus major

# JAMES-LANGEOVA TEORIE EMOCÍ

William James (1842 - 1910)

/v roce 1884/



Carl Georg Lange (1834 - 1900)

/v roce 1885/



# JAMES-LANGEOVA TEORIE EMOCÍ

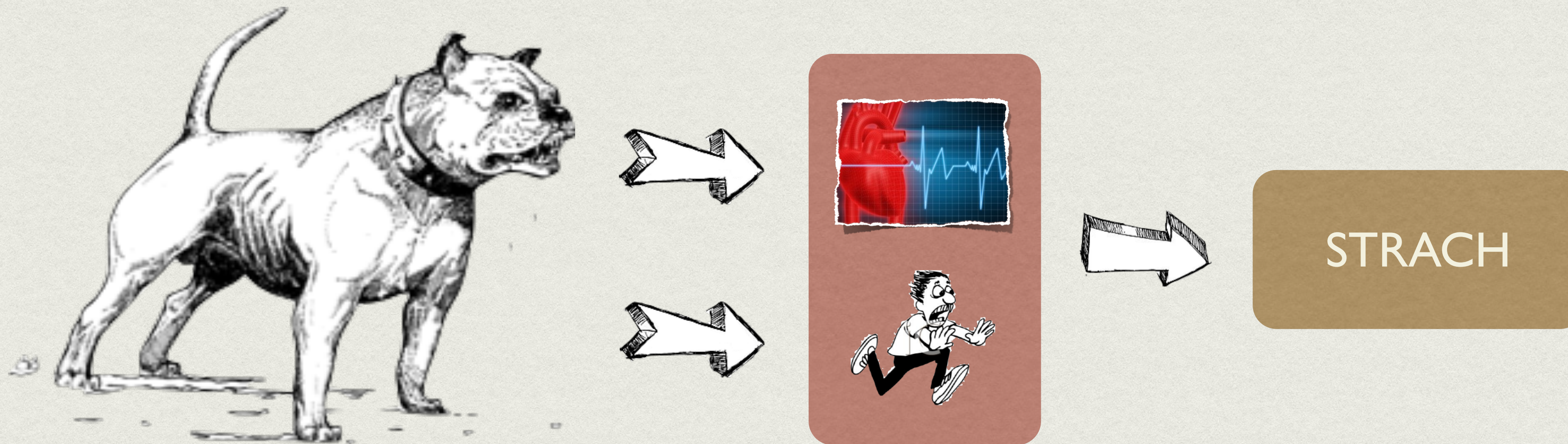
“Tělesné změny bezprostředně navazují na vnímání vzrušujících událostí a ... naše pociťování výskytu těchto tělesných změn je emoce. Zdravý rozum říká, že nemáme-li štěstí, jsme smutní a pláčeme; potkáme-li medvěda, bojíme se a utíkáme... Hypotéza, kterou tady obhajují, říká, že toto pořadí je nesprávné ... Mnohem rozumnější je tvrzení, že cítíme lítost, protože pláčeme; zlobíme se, protože do něčeho bušíme a bojíme se, protože se třeseme.

*W. James*



# JAMES-LANGEOVA TEORIE EMOCÍ

Podnět vyvolávající emoci vede přímo k fyziologickým změnám a chování a tyto události teprve vyvolají prožitek emoce.



# JAMES-LANGEOVA TEORIE EMOCÍ

## KRITIKA

- Zvířata s přetátými nervovými drahami si uchovala normální emoční reakce.
- Fyziologická odezva u různých emocí si je velmi podobná, člověk tak nedokáže rozlišit emoce pouze na základě sensorických údajů (strach a vztek).
- Vnitřní orgány reagují na činnost ANS poměrně pomalu, okamžitá reakce na specifická podnět by nebyla možná.
- Uměle vyvolané fyziologické vzrušení (injekce adrenalinu) vede k pocítění tělesné excitace (*arousal*), leč subjekt neprožívá konkrétní emoci.



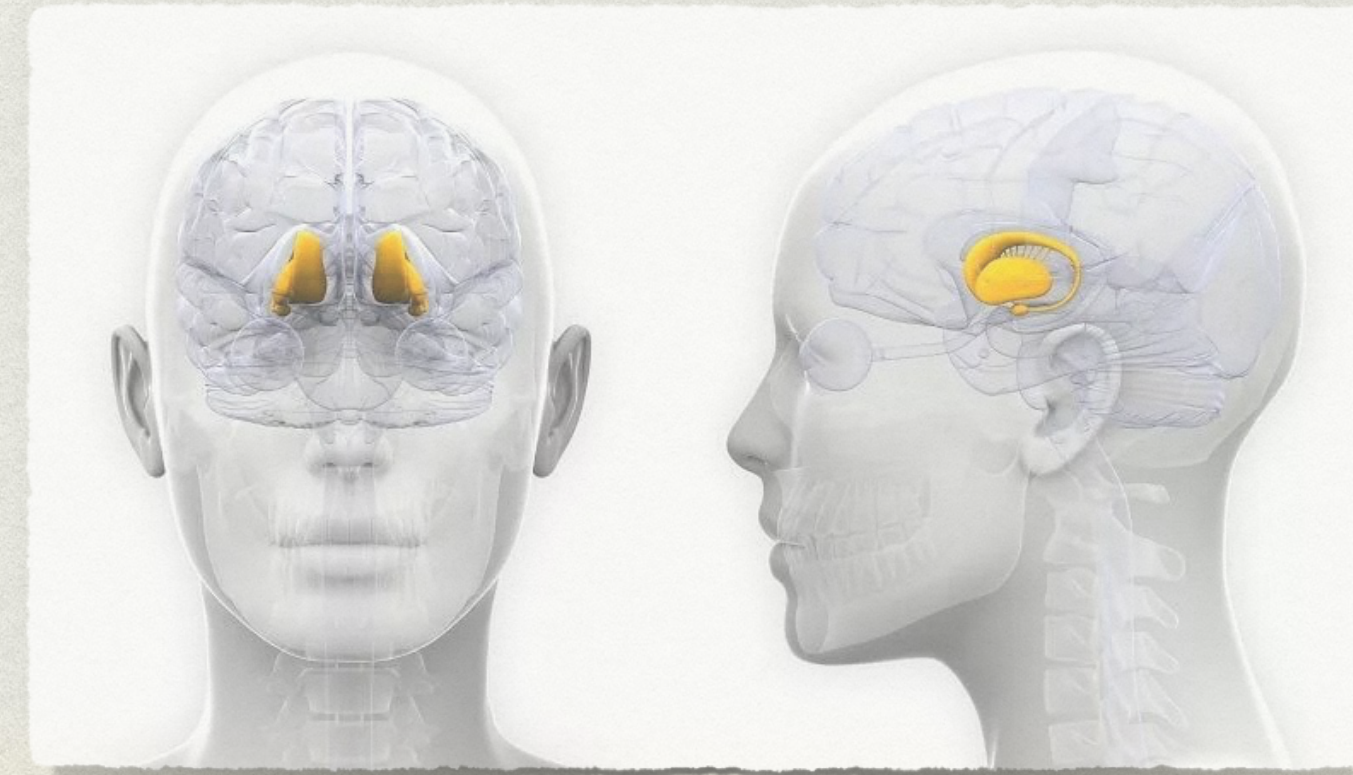
Walter Cannon  
(1871-1945)

# CANNON-BARDOVA TEORIE EMOCÍ

V roce 1925 zformuloval vlastní teorii, kterou později doplnil jeho student Philip Bard.

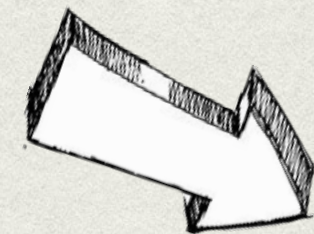
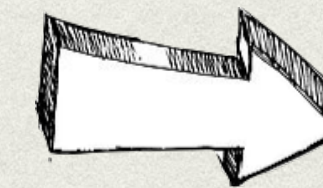
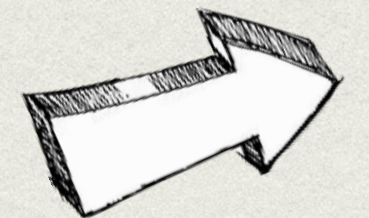
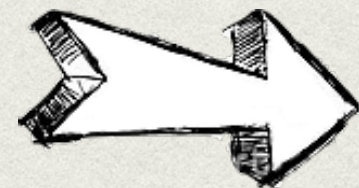
Podnět vyvolávající emoci aktivuje thalamus, který vysílá signály současně

- do mozkové kůry, což vede k prožitku emoce,
- do vnitřních orgánů, což vede k fyziologické aktivaci
- do kosterních svalů a vyvolá tak chování.



Philip Bard  
(1898-1977)

# CANNON-BARDOVA TEORIE EMOCÍ NEBOLI TALAMICKÁ TEORIE EMOCÍ



STRACH



HPR





# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ

## Schachterova a Singerova 2-faktorová teorie

Máme prožitek emoce, pokud jsou přítomny  
2 faktory: cítíme fyziologickou aktivaci a  
interpretujeme ji jako určitou emoci na základě  
situace, ve které se právě nacházíme.

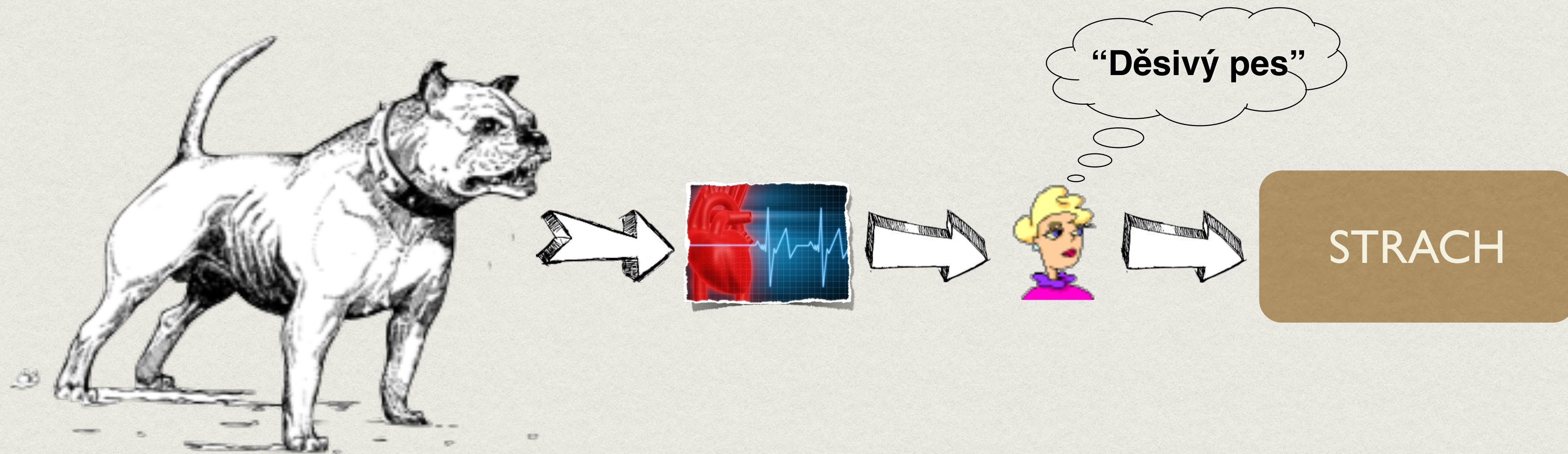


Stanley Schachter  
(1922-1997)



Jerome E. Singer  
(1934-2010)

# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ



# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ - EXPERIMENT

“Zkoumané osoby se účastní pokusu se zrakovým vnímáním.”

První nezávislá proměnná: **úroveň fyziologické aktivace**

Dostanou injekci látky označované jako “SUPROXIN”, což je dle vysvětlení vitamín zlepšující vidění (ve skutečnosti se jedná o adrenalin nebo solný roztok).



Během chvíle evokuje fyziologickou excitaci - zejména bušení srdce, pocení dlaní, nepravidelné dýchání, třes rukou a zčervenání tváří.

# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ - EXPERIMENT

Druhá nezávislá proměnná: **informace o účincích injekce**

- skupina správně informovaných - *vedlejší účinky bušení srdce ...*
- skupina dezinformovaných - *vedlejší účinky strnulost a svědění*
- skupina neinformovaných - *žádné informace*

# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ - EXPERIMENT

## Třetí nezávislá proměnná: **situační podmínky**

pomocník experimentátora představený jako “další pokusná osoba”

- **euforické** podmínky - *vedeni k označení fyziologických změn jako štěstí ...*
- **dysforické** podmínky - *vedeni k označení fyziologických změn jako hněv ....*

# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ - EXPERIMENT

Všechny zkoumané osoby pak popisovali svůj citový stav.

Výsledky:

- Největší účinek u skupiny *dezinformovaných* osob a to jak v euforických, tak dysforických podmínkách.
- U skupiny *neinformovaných* osob byl vliv situace jen o málo menší než u dezinformovaných.
- U správně informovaných osob došlo jen k velmi malému ovlivnění jejich nálady v souladu s chováním spolupracovníka.

# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ - EXPERIMENT

- Výsledky nebyly tak jasné, jak doufali experimentátoři.
- Injekce adrenalinu nevedla ke zvýšení intenzity emocionálního stavu.
- Mezi ZO, které dostali injekci adrenalinu resp. fyziologického roztoku nebyl v podstatě rozdíl.
- Výsledky lze tedy vysvětlit i “nakažlivostí” citových prožitků v kombinaci s kognitivní interpretací příčin fyziologické aktivace.

# SCHACHTER - SINGEROVA TEORIE EMOCÍ - EXPERIMENT

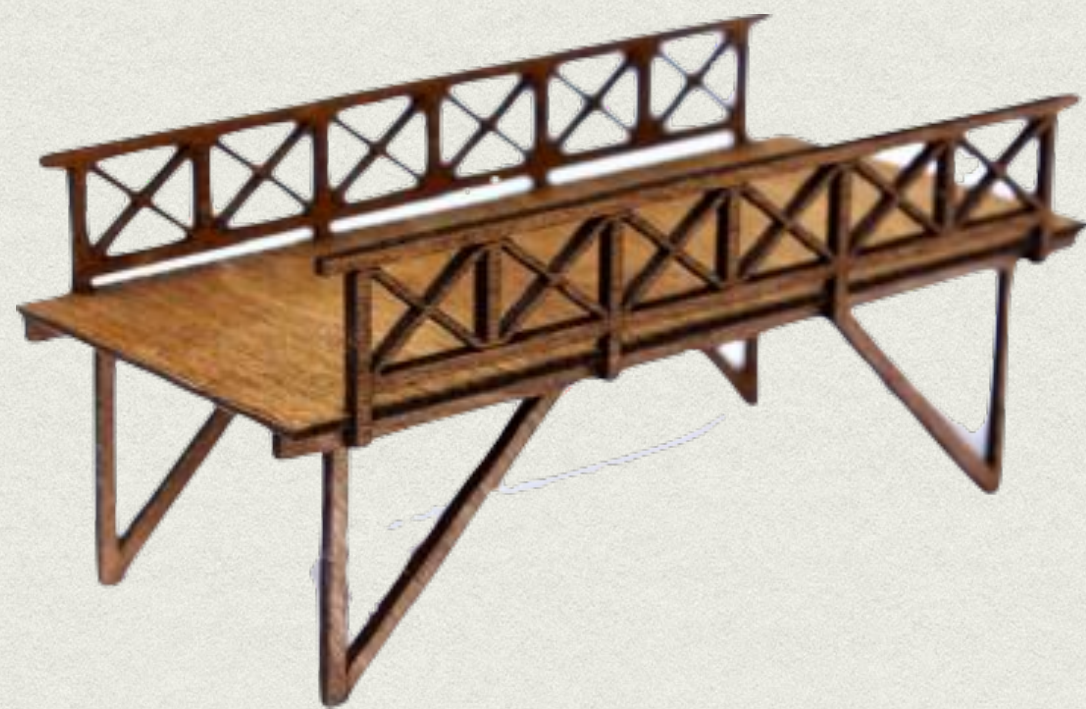
## **Kritika experimentu:**

- Při replikačních pokusech se nepodařilo dosáhnout stejných výsledků (při adrenalinové excitaci spíše negativní pocity).
- Z výzkumu byli vyloučeni jedinci se slabou reakcí na adrenalin.
- Nebyla sledována výchozí nálada osob před experimentem.
- Problematika etiky výzkumu ...



# EXPERIMENT

## D. DUTTONA & A. ARONA



- vzorek: muži 18 - 35
- úkol: přejít po mostě
  - dřevěný 3m široký
  - 1.5 široký, 140m dlouhý, 70m vysoko
- atraktivní asistentka požádala o několik odpovědí a vytvoření příběhu k dvojznačnému obrázku ženy (TAT)
- telefonní kontakt

Výsledek: signifikantně více výroků se sexuálním obsahem a tel. kontakt ...

# KOGNITIVNÍ TEORIE EMOCÍ

Kognitivní teorie emocí hledají odpověď na otázku, zda myšlení (resp. řeč) ovlivňuje citové prožívání.

K rozvoji těchto teorií významně přispěla M. Arnoldová, podle které se na vzniku citových prožitků podílí kognitivní interpretace smyslových podnětů přicházejících do mozkové kůry. Emoce chápe jako **pocitovanou tendenci k akci**.

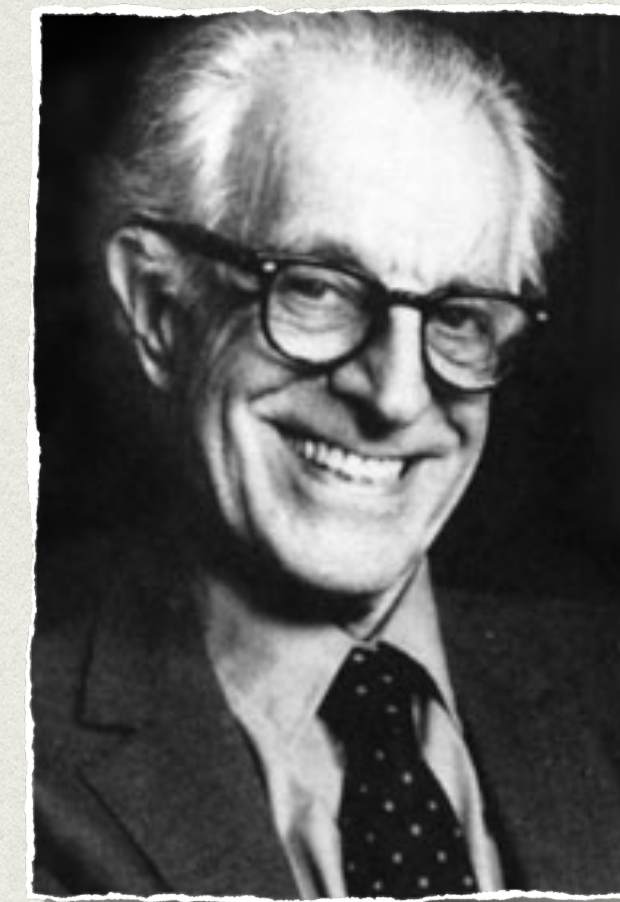
- 1. Lze určit kognitivní procesy, které zprostředkovávají spojení vnějších událostí a naší emoční odpovědi?**
- 2. Jsou kognice předpokladem pro vznik emocí, či nikoliv?**

# ABC TEORIE ALBERTA ELLISE

**A** - activating events (aktivující události)

**B** - beliefs (systém postojů a přesvědčení)

**C** - consequences (emoční důsledky)



Albert Ellis  
(1913-2007)

*“Člověka neznepokojují věci samy o sobě, ale jeho mínění o nich”*

Epiktetos

*Co tím myslíte, že nedokážete žít bez lásky? – To je blbost. Láska se v životě vyskytuje vzácně, a když budete kňourat nad její zcela normální absencí, způsobujete si tu depresi sám. Tím neustálým „měl bych“ se jen trápíte. Přestaňte s tím!*

Albert Ellise

# LAZARUSOVA KOGNITIVNÍ TEORIE

Na základě „kognitivního zhodnocení“ se rozhodneme, zda je situace pozitivní, negativní nebo neutrální.

Pozitivní a negativní zhodnocení vyvolá jak fyziologickou aktivaci, tak prožitek emoce.



Richard  
Lazarus  
(1922-2002)

# LAZARUSOVA KOGNITIVNÍ TEORIE

Emoční vzrušení vzniká na základě subjektivního posouzení významu vnějších podnětů. A to ve dvou etapách:

**1. Rychlé primární hodnocení:** Jsou položeny otázky typu:

Je všechno v pořádku? nebo Jsem v potížích?

Výsledkem může být hodnocení: pozitivní, negativní, neutrální.

Na primární hodnocení navazují **vyrovnávací, zvládací strategie** (coping).

**2. Sekundární hodnocení:** volba konkrétních postupů jak situaci zvládnout, anticipace vývoje při použití vybraných strategií. Vznikají specifické emoce.



# LAZARUSOVA KOGNITIVNÍ TEORIE EXPERIMENT

Univerzitní studenti sledují videonahrávku antropologického filmu s krvavými detaily iniciačního rituálu dospívajících chlapců (obřízka)

U všech osob je zaznamenávána tepová frekvence a el. vodivost kůže

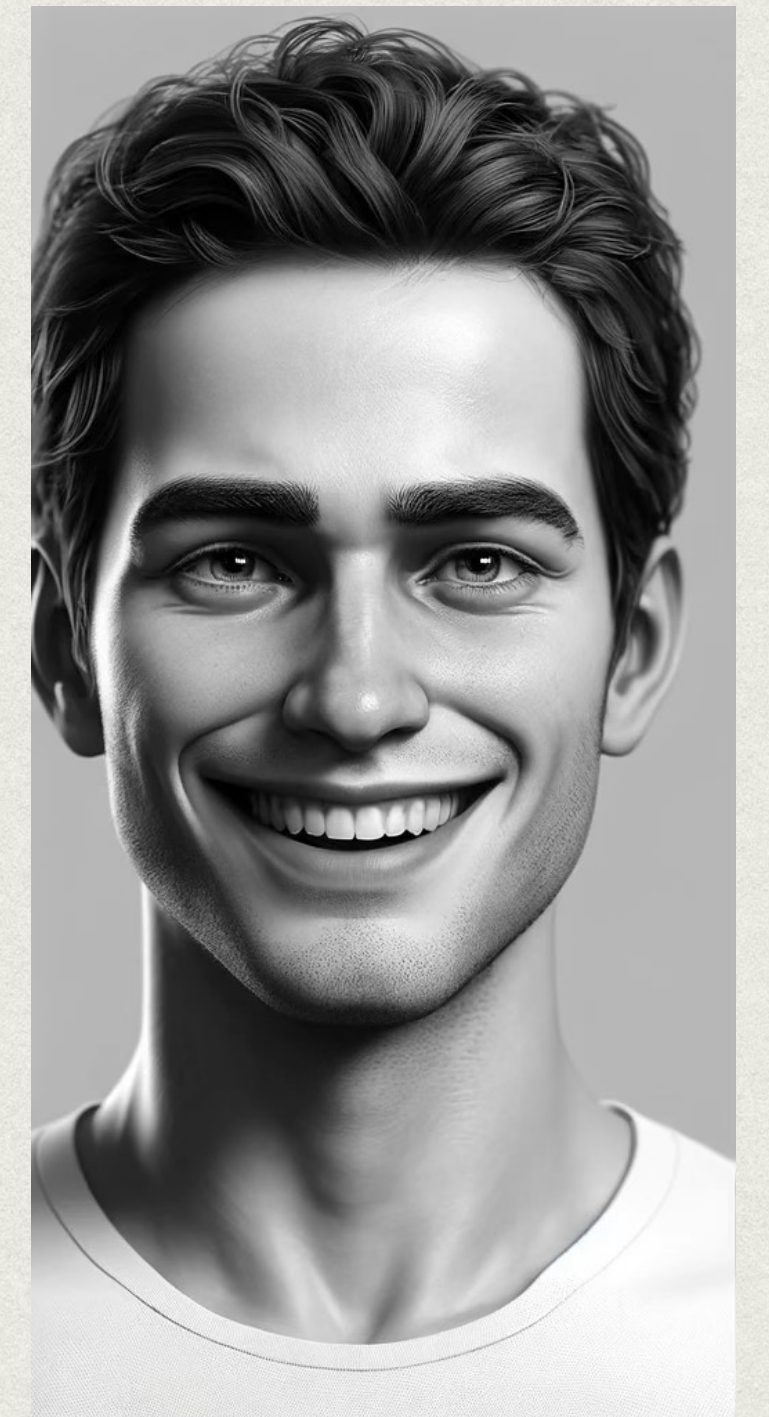
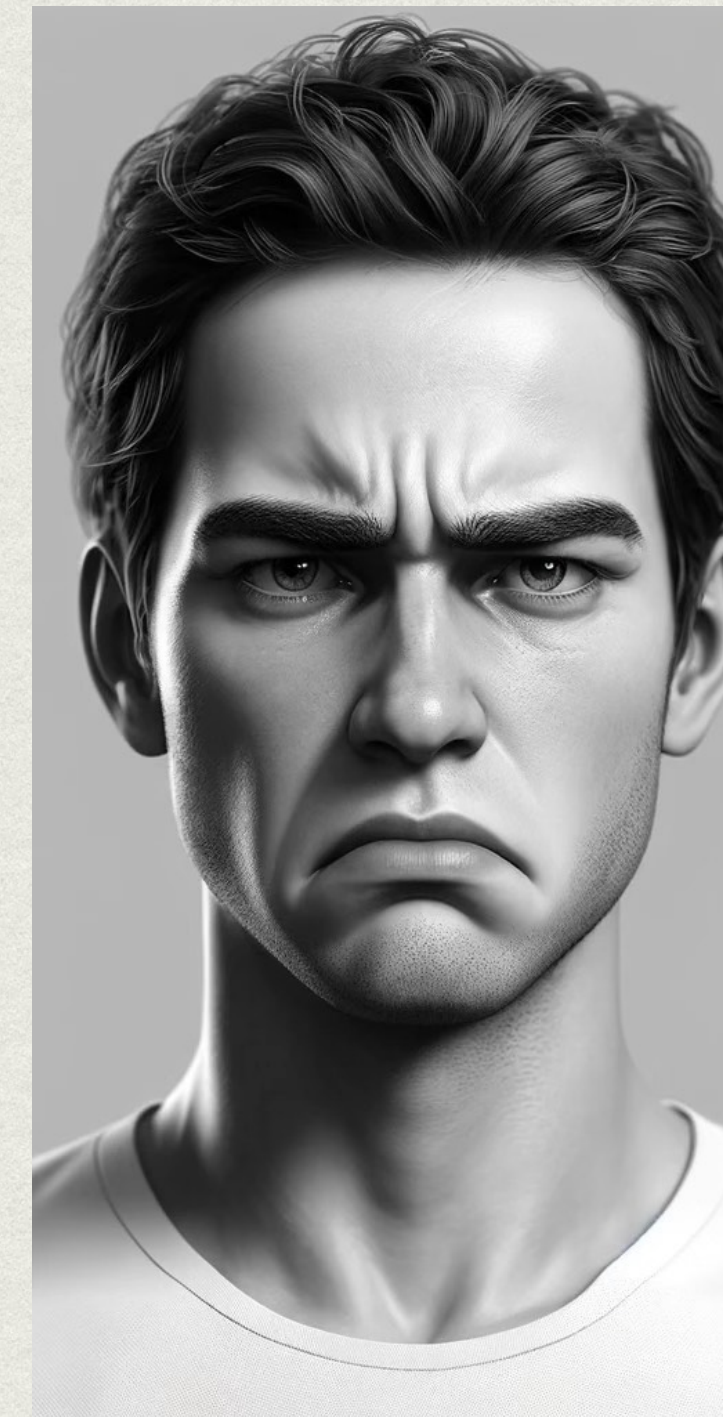
- První skupina - bez slovního doprovodu
- Druhá skupina - zdůraznění bolesti a utrpení chlapců
- Třetí skupina - výklad je zaměřen na snížení dojmu bolestivosti obřízky
- Čtvrtá skupina - s intelektuálním výkladem důležitost těchto rituálů

Výsledky dle očekávání - nejvyšší fyziologická aktivace je u skupiny 2.

# HYPOTÉZA ZPĚTNÉ VAZBY Z VÝRAZU TVÁŘE

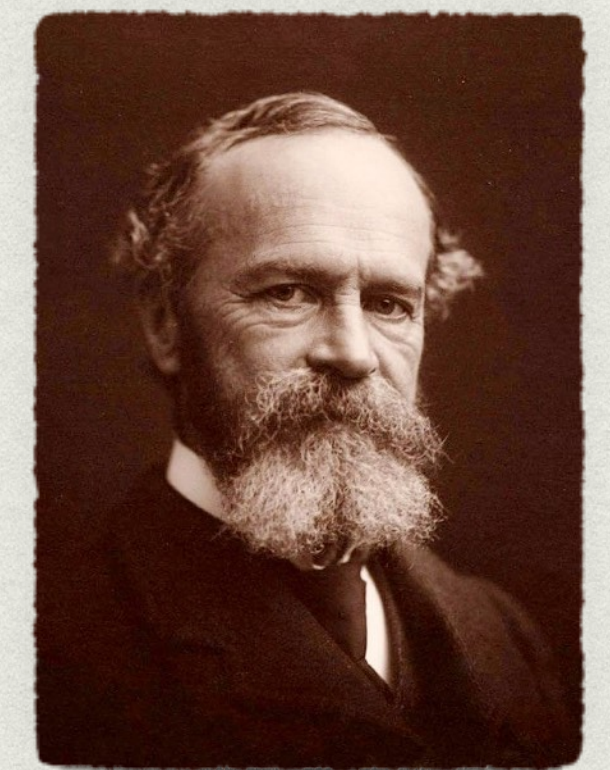
Svaly tváře vysílají signály do mozku, který identifikuje emoci, kterou prožíváme a zároveň zintenzivní tento prožitek.

Pohyb obličeje tak může ovlivnit emocionální zážitek.



# HYPOTÉZA ZPĚTNÉ VAZBY Z VÝRAZU TVÁŘE

- Volné projevení emocí navenek tyto emoce umocňuje. Naopak potlačení vnějších projevů emocí naše emoce zmírňuje. Dokonce dokážeme emoce v mysli vyvolat jejich předstíráním.
- Odmítněme projevit vášně a ony se vytratí.





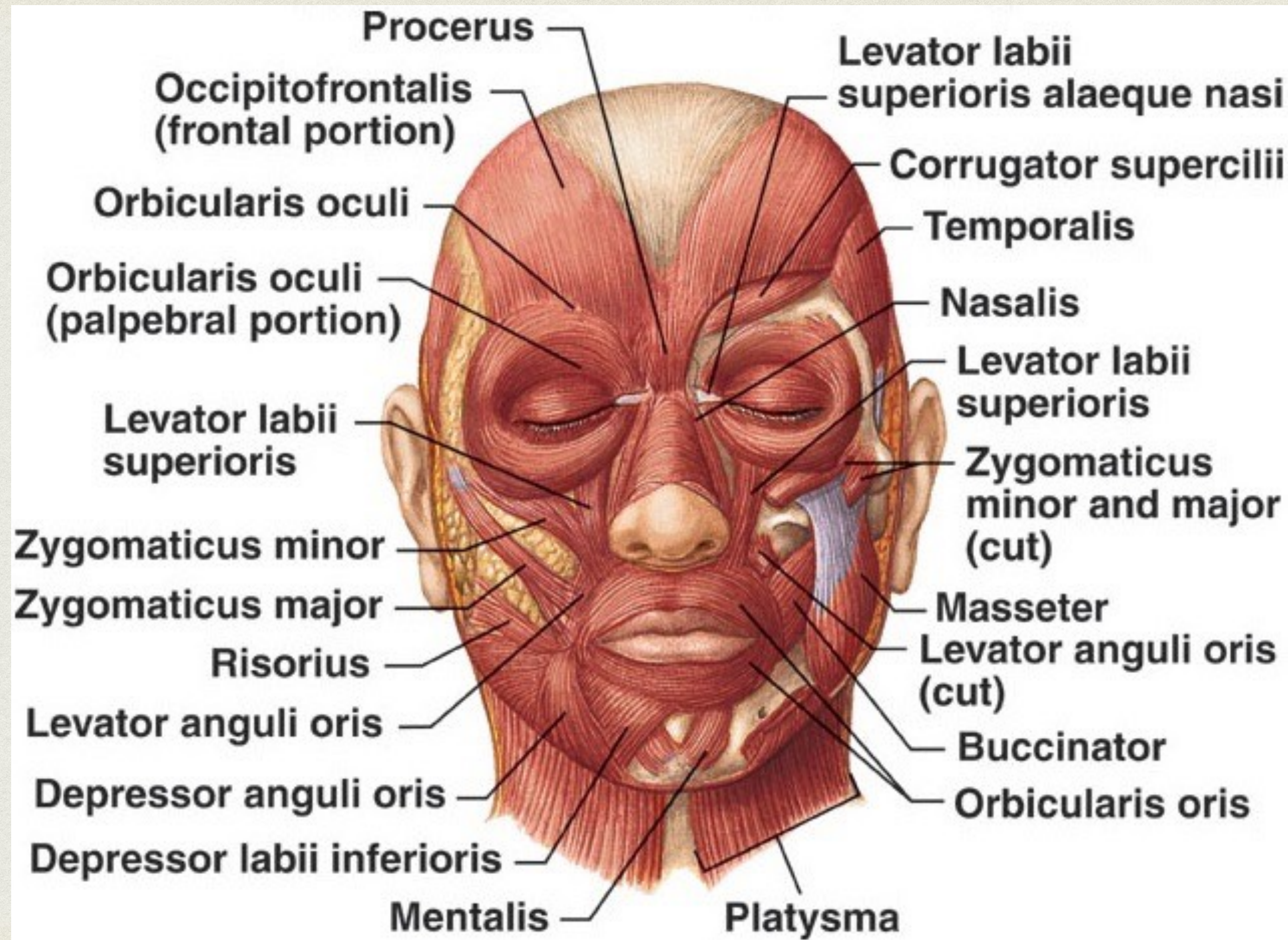
# INHIBITING AND FACILITATING CONDITIONS OF THE HUMAN SMILE: A NONOBTRUSIVE TEST OF THE FACIAL FEEDBACK HYPOTHESIS.

STRACK F, MARTIN LL, STEPPER S.

- Jak zvládnou metodologický problém?
- Krycí příběh - obtížnost uchopení bez použití rukou.
- Držení pera ústy kdy se aktivují vymezené svalové skupiny.
- Vyplnění dotazníku v této "poloze".
- Cílový úkol testu - hodnocení "zábavné" kresby.



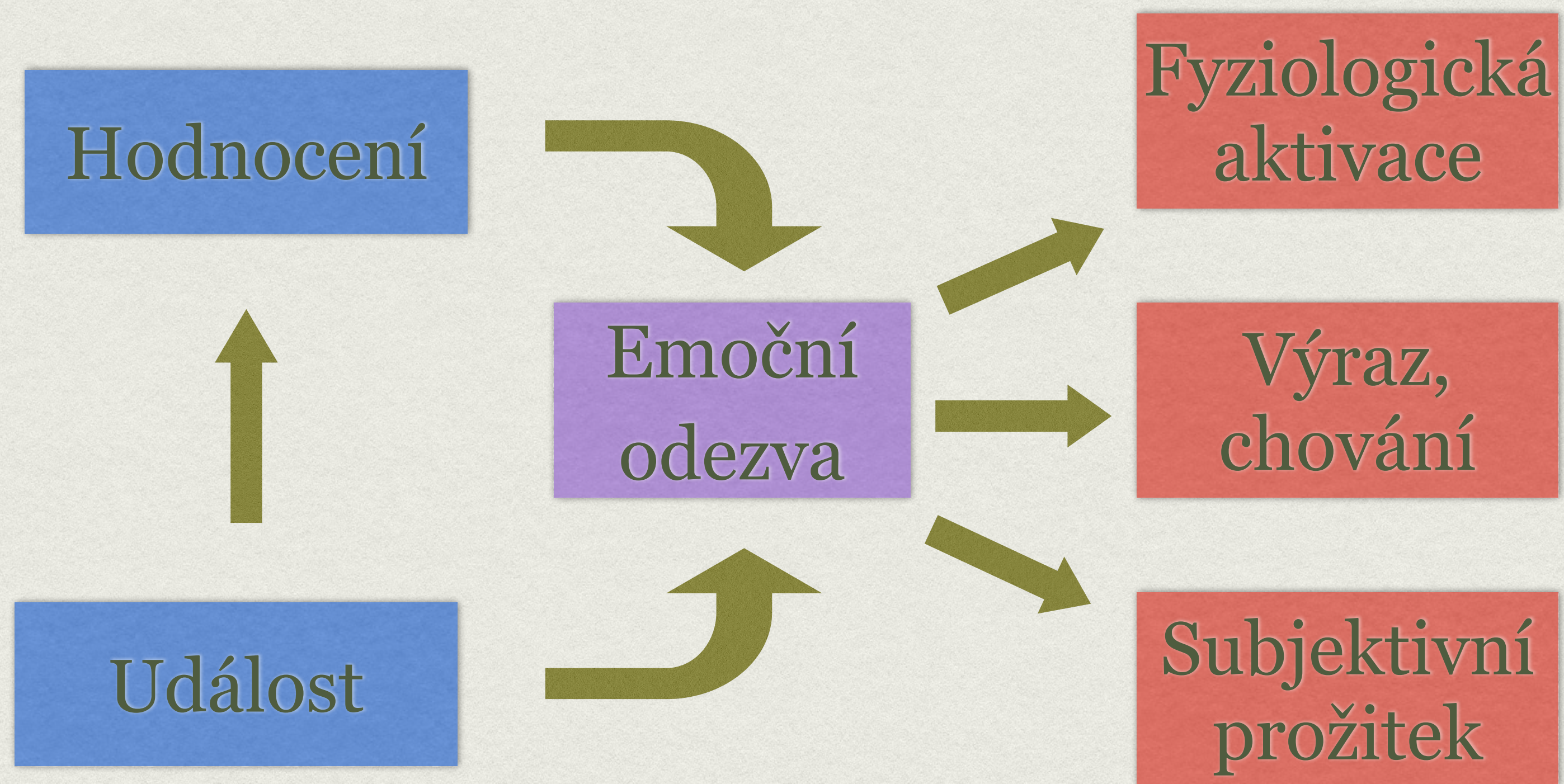
# BOTULOTOXIN



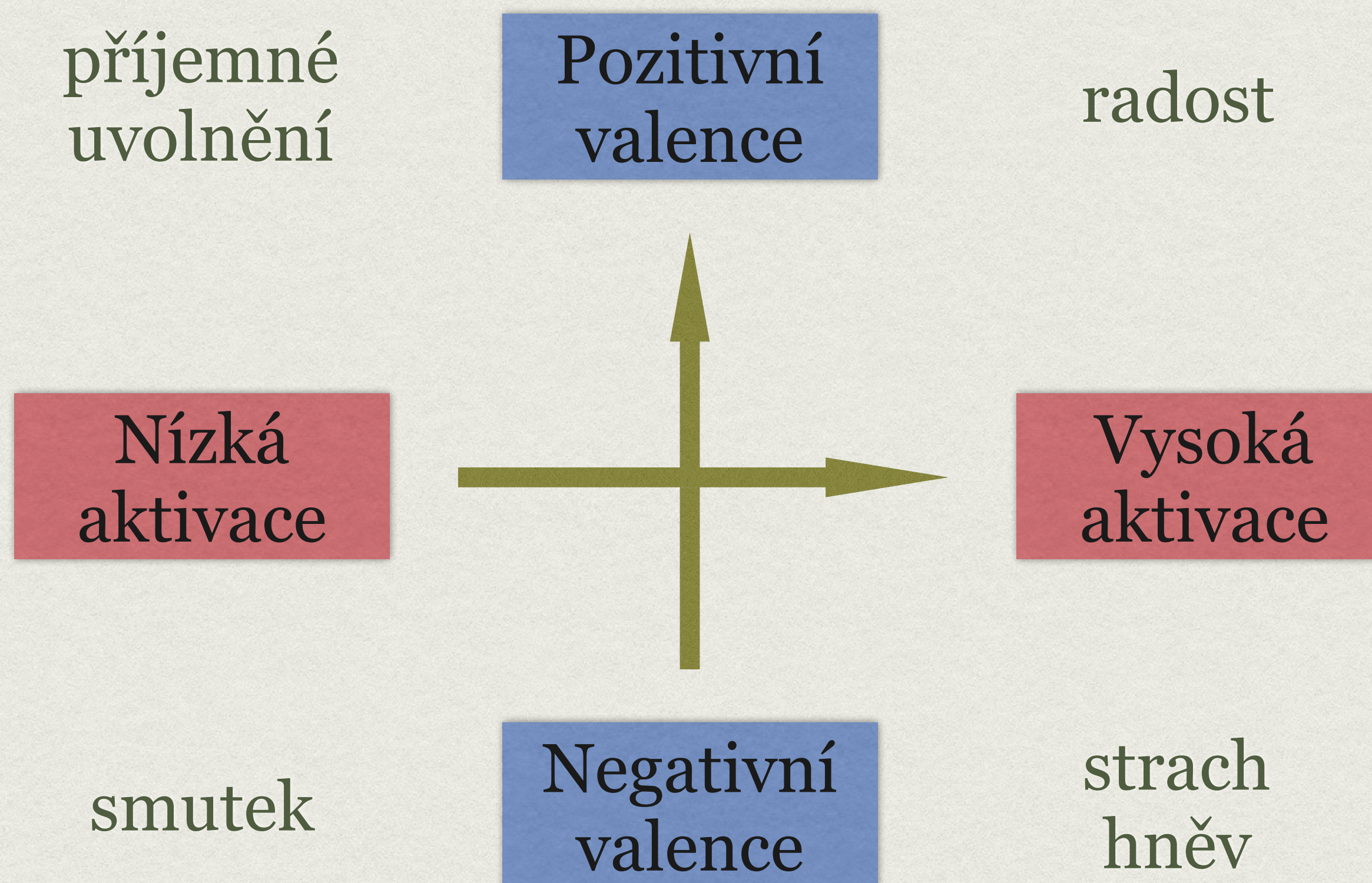
# TEORIE EMOCÍ

- SOUČASNÉ NÁZORY:
  - EMOCE A KOGNICE JSOU PROPOJENY, ALE NE VŽDY JE K VYVOLÁNÍ EMOCE POTŘEBA VNĚJŠÍ PODNĚT
  - KOGNICE MŮŽE PŘEDCHÁZET A VYVOLÁVAT EMOCE
  - EMOCE SE ALE MOHOU OBJEVIT I BEZ KOGNITIVNÍHO HODNOCENÍ (NAPŘ. FOBIE)

# DVĚ CESTY K EMOCI



# DVĚ DIMENZE EMOCÍ



## Zoofobie-strach z některých druhů zvířat

**agrizoofobie** – strach z divokých zvířat

**ailurofobie** (felinofobia) – strach z koček

**arachnofobie** – strach z pavouků

**batrachofobie** – strach z žab

**entomofobie** – strach z hmyzu

**equinofobie** – strach z koní

**helmintofobie** – strach z brouků

**kynofobie** – strach ze psů

**ofidofobie** – strach z hadů

**ornitofobie** nebo **avizofobie** – strach z ptáků

**reptilliofobie** – strach z plazů

**rodentofobie** – strach z hlodavců

**galeofobie** – strach ze žraloků



## Fobie týkající se životního prostředí

**aerofobie** – strach ze vzduchu (vítr, průvan, silný proud vzduchu)

**antofobie** – strach z květin

**arsonofobie** – strach z ohně

**blanchofobie** – strach ze sněhu

**brontofobie** – strach z bouřky

**hydrofobie** – odpor k pití vody

**mykofobie** – odpor k houbám

**ovofobie** – strach z vajec

**nyktofobie** – strach ze tmy

**akrofobie** – strach z výšek

**aquafobie** – strach z vody



## Fobie týkající se nemocí

**aidsfobie** – strach z nakažení virem HIV

**akarofobie** – strach z roztočů, obzvláště z těch, kteří způsobují svědění

**algofobie** – strach z bolesti

**amathofobie** – strach z prachu

**bakteriofobie** – strach z bakterií

**dysmorfofobie (DMF)** – strach z deformace těla

**emetofobie** – strach ze zvracení

**hemofobie** – strach z krve ( z pohledu na ni )

**maniafobie (agateophobia, dementophobia)** – strach z psychické nemoci, z šílenství

**mizofobie** – strach ze špíny

**nozofobie** – strach z nemoci

**rytifobie** – strach z vrásek

**syfilidofobie** – strach z onemocnění syfilis

**tanatofobie** – strach ze smrti ( také ze všeho jehož následky by mohly končit smrtí )

**tokofobie** – strach z těhotenství a porodu

**traumatofobie** – strach ze zranění

**trypanofobie** – strach z injekcí

**wenerofobie** – strach z vnitřních nemocí





## Fobie z různých cestovních prostředků

**cyberfobie** – strach z technických, mechanických prostředků

**dromofobie** – strach z cestování

**amaxofobie** – strach z řízení auta

**aviofobie** – strach z létání letadlem

**nautofobie** – strach z plavby lodí

**siderodromofobie** – strach z jízdy vlakem

**gefyrofobie** – strach z mostů, přecházení mostu

**basifobie** – strach z chození

**stasifobie** – strach ze stání



## Jiné fobie (z předmětů a jiných podivuhodných věcí...)

**aichmofobie** – strach z ostrých předmětů

**aulofobie** – strach z hudebních nástrojů

**hytewafobie** – strach z vůní

**pekkatofobie** – strach ze spáchání hříchu

**triskaidekafobie** – strach z čísla 13

**heksakosjoiheksekontaheksafobie** – strach z čísla 666

**genufobie** – strach z kolen

**pupafobie** – strach z panenek

**coulrofobie** – strach z klaunů

666

# Fobie z osob a pocitů, které by ve vás mohly vyvolat

**gamofobie** – strach z uzavření manželství

**homofobie** – strach z homosexuálů

**xenofobie** – strach z cizích lidí

**nekrofobie** – strach z mrtvých

**gimnofobie** – strach z nahoty

**sexofobie** – strach z opačného pohlaví

**androfobie** – strach z mužů

**gynofobie** – strach z žen

**kaligynefobie** – strach z krásných žen

**transfobie** – strach z osob převlečených za osobu opačného pohlaví

(nepřátelský postoj k transgenderovým a transsexuálním lidem)

**pedofobie** – strach z dětí

**kleptofobie** – strach z okradení

**koitofobie** – strach ze sexuálního styku

**iatrofobie** – strach z návštěv u lékaře

**odontofobie** – strach ze zubaře



## Fobie z různých míst

**glassofobie** – strach z vystoupení na veřejných místech

**hypsofobie** – strach ze spadnutí do propasti

**klaustrofobie** – strach z uzavřených prostorů

**tafefobie** – strach z pohřbení zaživa

**technofobie** – strach z techniky

**agorafobie** – strach z otevřených prostorů (louka, tělocvična, hala...)

