
XS140

Základy psychologie

Komentář: takto nastavený červený text bude ve většině stránek prezentace doplňovat a upřesňovat informace z prezentací (dále budu používat pro *Komentář* pouze zkratku **KOM**)

JARNÍ SEMESTR 2021



Emoce

KOM: téma emocí je první, které se netýká kognitivních procesů probíraných doposud, nicméně emoce s kognitivními procesy souvisejí a vzájemně se ovlivňují. Je důležité si uvědomit, že bez emocí bychom nemohli jakožto lidé „fungovat“, mimo jiné z toho důvodu, že bychom nebyli schopni adekvátně reagovat na podněty z okolí

Emoce – komplexní psychické jevy spojené s prožíváním životních situací; jsou subjektivní (obtížněji definovatelné)

ALE: „vrozené“ emoce (např. strach → reakce na ohrožení)

Úloha emocí:

- adaptační mechanismus („nižší“ úrovně);
- mají hodnotící aspekt – indikátor významnosti podnětů pro jedince (emocionálně významný podnět spojen s adekvátní reakcí);
- motivační aspekt (regulace aktivit jedince);
- sociální aspekt (vliv emocí na podobu sociálních interakcí)

Projevy emocí:

- zážitkové obsahy (hněv, soucit, láska, strach...) spojené u člověka s prožíváním různých situací v životě;
- fyziologické reakce (vnitřní – spojené s aktivací organismu);
- vnější projevy (mimika, pantomimika, „řeč těla“, projevy v chování).

Emoce – fyziologická složka

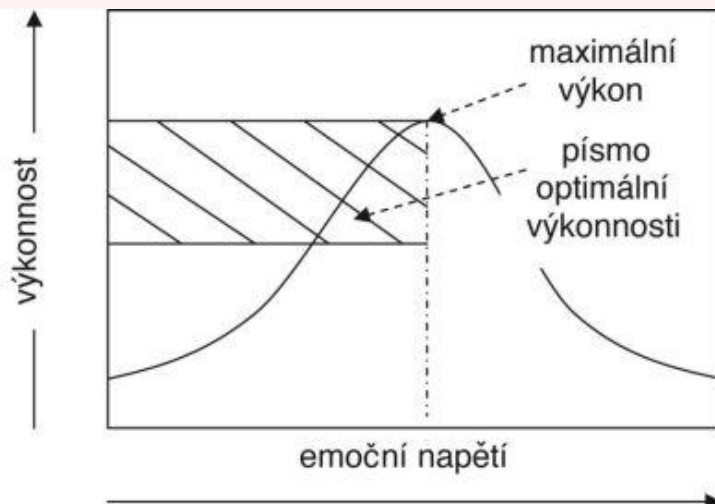
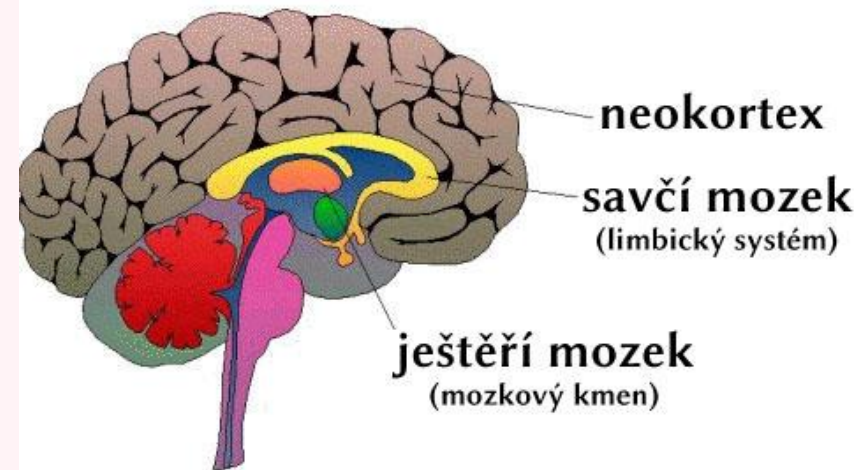
KOM: emoce nejsou odděleny od fungování našeho těla, naopak jsou vývojově starší než naše tzv. racionální, „logické“ uvažování a často jej i ovlivňují; podstatné je slovo aktivace – emoce nás připravují na nějakou reakci na okolí. Určitá úroveň emocí ovlivňuje i naši výkonnost (v čemkoliv) – viz níže tzv. Yerkes – Dodsonův zákon

Emoce doprovázeny fyziologickými změnami v organismu.

Percepce → emocionální prožitek → tělesné změny

Probíhá aktivace sympatického a parasympatického oddílu autonomního nervového systému – změny v organismu (uvolňování zásob glukózy, zvyšování krevního tlaku, svalové napětí, zúžení zornic; zrychlené dýchání a činnost srdce...+ vylučování adrenalinu).

Vše spouštěno především limbickým systémem mozku



← Emoce a výkonnost

Emoce – vnější projevy

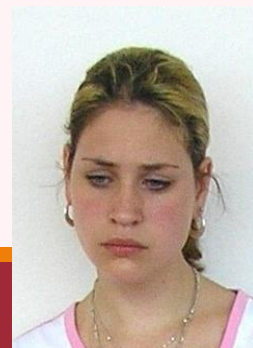
KOM: vnější projevy jsou v jistém smyslu nejviditelnější demonstrací emocí. Ve své základní podobě (primární emoce) jsou, na rozdíl od všech dříve probíraných témat, kulturně nepodmíněné – doporučuji knihu Paula Eckmana (viz Interaktivní osnova)

Primární emoce – vrozené, typické výrazové projevy napříč kulturami; S. Tomkins: zájem, radost, překvapení, trýzeň (úzkost), strach, hněv, zahanbení (pokoření), hnus; odpor k nepříjemným pachům

Sociální modifikace výrazů emocí – zcela spontánní pouze v dětství, pak vliv kultury; skrývání emocí (maskování); modulace emocí (zvýraznění či zmírnění); simulace emocí; genderově podmíněné vyjadřování emocí...

„Měření“ emocí (subjektivní, objektivní, projektivní...)

- Facial Action Coding System (FACS) – standard pro kategorizaci výrazů tváře (přímé pozorování či video)
- Měření bezdrátové – článek z MIT (*spíše zajímavost*)



Emoce – charakteristiky

KOM: na následujících dvou slidech vás odkazují na povinnou literaturu

Pozitivní x negativní emoce

... ale existují i ambivalentní emoce

Intencionalita – emoce (téměř) vždy vztaženy k něčemu, někomu...

Polarita (protikladnost) emocí – láska/nenávist;
strach/odvaha;...

Síla (intenzita) emocí – výrazné emoce spojeny i s výraznými tělesnými projevy (afekt) + **trvání** emocí

Spojení emocí se zdravím (tělesnou pohodou) člověka – napětí, strach apod. mohou vést k onemocnění organismu (*psychošomatické choroby*).

Jevy spojované s emocemi

KOM: pod čarou najdete zajímavý pohled na tzv. romantickou lásku

Aktuální emoční stavy (např. úlek při náhlém silném zvuku)

Emocionální procesy (delší trvání)

- emoční epizody (v čase se odvíjející emoční výměna, např. reakce na překvapivou zprávu);
- emocionální dispozice (připravenost reagovat na danou skupinu podnětů určitou emoci, např. hněvem – hněvivost; analogie s temperamentem osobnosti),
- nálady (déle přetrvávající emoční zabarvení prožívání, které nemusí mít specifický podnět a objekt).

Emocionální vztahy – v průběhu času se opakující a poměrně konzistentní projevy vůči určitému objektu, např. láska nebo žárlivost.

? **Emoce X city** (zážitková složka emocí)

Vztahy emocí a jiných procesů

KOM: zde opět odkážu na literaturu. Snad jen poznámka, že o emocích se ve výuce prozatím příliš neuvažuje, natož abychom s nimi děti učili cíleně pracovat (viz článek pod čarou). Katedra psychologie PedF ale již nabízí volitelný předmět, který se na toto téma zaměřuje ([PS 0006](#))

Obecně: emoce mají vliv na většinu ostatních psychických procesů. Např. veškeré postoje a názory mají kognitivní, *emocionální* a behaviorální složku

Emoce a vnímání ...

Emoce a pozornost ...

Emoce a paměť ...

Emoce a myšlení (jakožto řešení problémů) – „naladění“ člověka ovlivňuje způsoby řešení problémů, obecně uvažování o světě (i metakognici)

Emoce a chování ...

Emoce a učení – emocionální aspekt ovlivňuje proces učení; pozitivní i negativní zpevňující vliv

Něco o mozku (a vnímání i emocích) z fantasy literatury ☺

„Prošla kolem stánku, kde se prodávalo pečené maso, a ústa jí začala slinit! Smysl zvaný čich se dožadoval toho, aby tělo jedlo, aniž se přitom radil s mozkiem! Ale to ještě nebylo nejhorší! Mozek sám si *sám* myslel!

To na tom bylo nejtěžší. Ten sáček vlhké tkáně za očima pracoval nezávisle na svém majiteli. Přijímal informace od smyslů a konfrontoval je s pamětí a danými nabídkami. Někdy jeho skryté části musely doslova svést boj o kontrolu nad ústy! Lidé nebyli individuálové, byli, každý sám o sobě, celou sněmovnou!

Někteří členové sněmovny byli tmaví a rudí a naprosto necivilizovaní. Připojili se k mozku ještě dlouho před civilizací, někteří z nich vylezli na palubu dokonce ještě před polidštěním. A ten kousek, který obstarával základní myšlení, musel v temnotách mozku bojovat o to, aby měl rozhodující hlas!“

Pojem osobnost v psychologii 1

KOM: zde především upozorňuji, že *osobnost* je v psychologii chápána jinak, než jak se s používáním tohoto slova často setkáme v běžné mluvě (např.: „ten člověk je osobnost“)

Rozdíl mezi **osobností** (v psychologii) a „**osobností**“ (i v literatuře či v médiích).

Hypotetický konstrukt – něco, co nevidíme a co v realitě ani neexistuje, avšak co zároveň do jisté míry můžeme, na základě vnějších projevů, pozorovat, subjektivně či objektivně srovnávat a měřit.

Osobnost – celek duševního života jedince (existují stovky definic).

Osobnost je individualizovaný systém psychických procesů, stavů a vlastností, které jednak vznikají socializací, jednak přetvářením vrozených vnitřních podmínek bytí člověka, a determinují a řídí předmětné činnosti jedince, jeho sociální styky a duchovní vztahy (Smékal, 2002).

Pojem osobnost v psychologii 2

KOM: charakteristiky osobnosti popisuje Vágnerová (2004) od s. 215. Není nutné studovat dopodrobna temperamentové typy, protože tento přehled má spíše již „historickou“ hodnotu. Přesto nejnovější výzkumy určitou typologii osobnosti potvrdily – pro zájemce viz *Interaktivní osnova*

Charakteristiky osobnosti

- temperament – spíše biologická predispozice (souvisí s emocemi);
- charakter – ovlivněn společností;
- rys – přetrvávající charakteristika individua, která jej umožňuje odlišit od okolí.

Spíše zajímavost: existuje i tzv. mnohočetná osobnost (*disociativní porucha identity*) – ztratí se jednotnost osobnosti; v „jednom těle“ žijí „dva lidé“ (či více), většinou aniž by o sobě věděli



Zfilmovaný skutečný případ „tří tváří Evy“ + další (problém [filmového pojetí](#))

Modely osobnosti

KOM: při popisu a následném „testování“ osobnosti se používají různé výchozí modely, které zohledňují především způsoby, kterými je naše osobnost formována

Dynamické, rysové – zkoumají dané vlastnosti osobnosti; osobnost „tvořena“ těmito vlastnostmi + také tzv. lexikální přístupy, vycházející z přídavných jmen používaných k popisu osobnosti (*nepovinná ukázka pod čarou*)

Situační – osobnost jedince utvářena okolím, situacemi, v nichž se nachází

Interakční – osobnost vzniká jako produkt interakcí mezi jedincem a situacemi, v nichž se nachází

Integrativní model osobnosti – osobnost tvořena působením interpersonálních, intrapsychických, biologických, kognitivních, sociálních či čistě vývojových faktorů (biopsychosociální model); **problematicnost zkoumání** podle tohoto modelu – velké množství sledovaných faktorů

Dynamika osobnosti

KOM: zde se dostáváme k důležitějšímu chápání osobnosti – ne jako struktury statické, ale dynamicky se měnící. Z toho mimo jiné vyplývá, že naše osobnost se v průběhu života mění a vyvíjí. Laická pojetí tuto dynamiku často nezohledňují a popisují „osobnost“ téměř jako geneticky daný fakt.

Temperament, charakter – je tzv. „statika“; popis osobnosti

Dynamika – motivy a principy lidského chování, slouží k udržení psychického ekvilibria (rovnováhy).



Motivace:

- *proč* se člověk chová tím kterým způsobem;
- **proces**, který zahrnuje všechny nevědomé i vědomé faktory, které nás vedou k uskutečnění určitých činností a směřování k určitým cílům

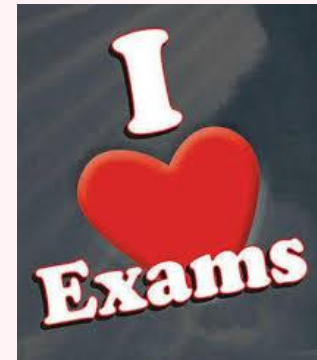
Motiv – „dispozice“ k procesu motivace; „důvod“ proč se určitým způsobem chováme.

Motivace je vlastně také adaptačním mechanismem (*adaptace* pojmem vyššího řádu).

Základní charakteristiky lidských motivů

KOM: toto dostudujte a doplňte z Vágnerové (2004), od s. 168

- Projevy lidských motivů se liší v různých kulturách, i v rámci téže kultury od osoby k osobě (vliv morálních norem, tradic, zvyků);
- stejné motivy se mohou projevovat různým chováním (příprava na zkoušku na vysoké škole);
- v tomtéž chování se mohou odrážet různé motivy (návštěva divadla; studium na PedF);
- každý jednotlivý akt v chování většinou bývá **projevem několika motivů**;
- motivy se často projevují ve skryté formě (krádež – u vrstevníků obdiv, u dospělých zisk...).



Dynamika osobnosti a procesy adaptace

KOM: dynamika osobnosti je vedena snahou o adaptaci na měnící se podmínky s cílem udržet psychickou rovnováhu.

Dříve se hovořilo především o obranných či ochranných mechanismech, aktuálně spíše používáme termín coping.

Zvládání (*coping*) – proces zvládání vnitřních nebo vnějších požadavků, které jsou často pociťovány jako namáhavé nebo překračující možnosti jedince; může mít různé podoby (viz níže)

Obranné mechanismy – cílem uchovat konstantní sebepojetí a zmírnit či odstranit úzkost vznikající jako následek ohrožení sebepojetí, uchovat psychickou pohodu.



Freud: Ego má k dispozici obranný systém proti všemu, co může vyvolávat úzkost. Obranné mechanismy probíhají (většinou) nevědomě – čím silnější mechanismus, tím více energie se musí vynaložit; jestliže se nepodaří úzkost zpracovat hrozí psychické (i fyzické) problémy.

Ego-obranné mechanismy

KOM: zde jsou vybrané způsoby práce se zatěžujícími situacemi, vycházející z prací psychoanalyticky orientovaných psychologů

Vytěsnění – vytlačení pocitů úzkosti, viny, studu či nepříjemných zážitků do nevědomí;

projekce – jedinec připisuje svému sociálnímu okolí nebo jiným lidem vlastní potlačované sklony a pocity;

racionalizace – jedinec zpětně přikládá svým činům logické a společensky i osobně žádoucí motivy;

kompence – když je cíl nedosažitelný, stanoví si jedinec náhradní cíl (Adler – pocity méněcennosti);

regrese – sestup na vývojově nižší stupeň psychické činnosti v situacích těžké frustrace;

fantazie – únik ze skutečnosti, v níž je jedinec frustrován, vytváření světa „náhradního“, v němž zažívá, co nemá ve skutečnosti;

stereotypie – jednotvárné opakování stejných pokusů i přes neúspěch;

identifikace – pokus o posílení vlastní hodnoty ztotožněním se s někým, koho lze obdivovat, posiluje sebevědomí a snižuje méněcennost.

Coping



twistynoodle.com

Coping je orientovaný více na realitu, je flexibilní a vychází z vědomí a předvědomí
X obranné mechanismy jsou chápány jako více rigidní

Copingové strategie, styly (Lazarus):

- zaměření na problém (*problem-focused coping*) – úsilí působit na prostředí, měnit ho (analýza problému, sestavení plánů postupu, aktivní samostatné jednání);
- zaměření na emoce (*emotion-focused coping*) – úsilí vyplývající z vlastní emocionální reakce (expresivní vyjadřování emocí, reinterpetaci jevů, přijetí situace, ale i popření);
- hledání opory (podpory) u druhých – mezi zaměřením na problém a na emoce (v průběhu emocionální podpory možnosti řešení);
- orientace na únik – denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog atd.

Výběr strategie závisí na posouzení ovlivnitelnosti situace –
ovlivnitelné (na problém), neovlivnitelné (na emoce)