



EMOCE

PhDr. Monika Dobiášová, Ph.D.

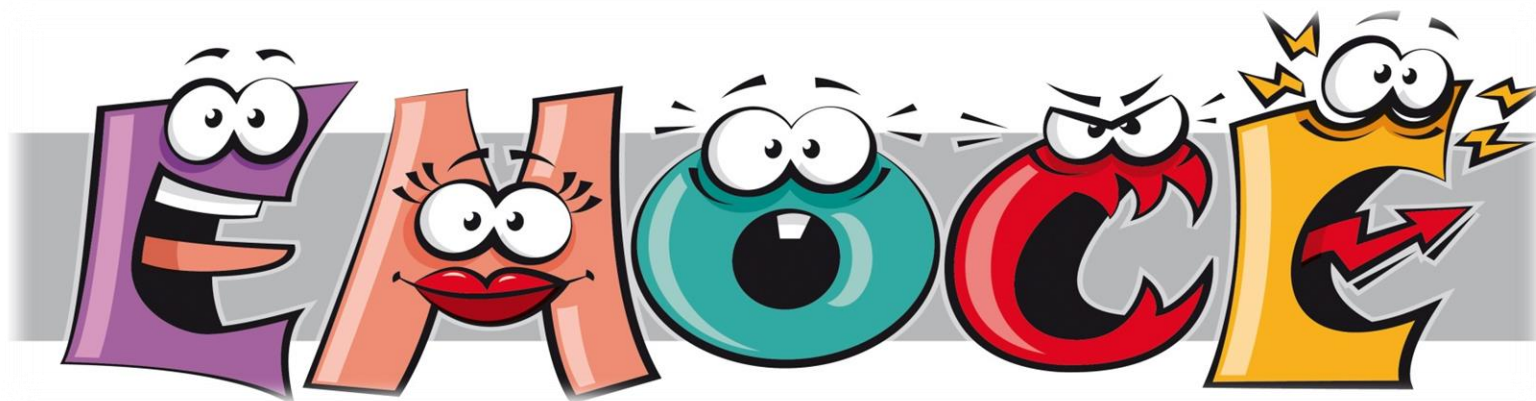
Osnova

Co jsou emoce

Vnitřní prožitek emoce

Vnější vyjádření emoce

Projevy emocí



Co jsou emoce

- Je to součást našeho prožitku a našeho života.
- Vyjadřují náš vztah k sobě samým a také vztah k našemu okolí.
- Jsou to tělesné děje, řídící funkce, mají za úkol nás nabudit/utlumit; přiblížit/oddálit; spolupráce/soupeření

Jaké emoce znáte?

Vnitřní prožitek emoce

Emoce prožíváme při nejrůznějších situacích.

PŘÍKLAD

- pokud dostanu dárek = prožívám emoci:
radost
- při rozbalování daru = prožívám emoci:
překvapení
- při zjištění že krabici s darem nevyužiji =
prožívám emoci: **zlost, zklamání**

Emoce jsou nakažlivé

Signál vyvolá emoční odpověď

Vzpomínka na silnou událost

Imaginace

Grimasa

Co jsou emoce?

- Emoce jsou velmi **komplexní jevy**, jejichž charakteristickým rysem je **velká citlivost a proměnlivost**.
- Citlivost znamená, že i bez zjevných změn v objektivních okolnostech se emoce může proměňovat (na základě subjektivního hodnocení situace).
- V jedné situaci může být vzbuzena, v jiné (stejně typické) ne.
- Proměnlivost znamená, že se emoce projevuje v mnoha formách (celá řada typů lásky, smutku, strachu ...).

Tři charakteristiky emocí

- libost-nelibost (příjemnost-nepříjemnost)
= kladné (pozitivní) a záporné (negativní) prožitky
- úroveň vzrušení
- napětí-uvolnění

se projevují ve třech základních aktivitách

- tělesná reakce
- kognitivní zpracování
- výrazová složka

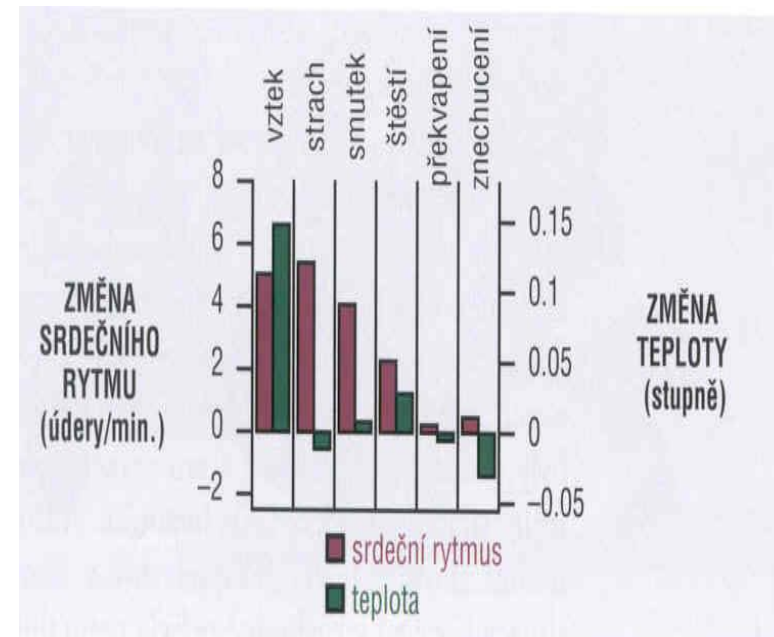
1 Tělesná reakce

většina změn při emocích - aktivace sympatiku a parasympatiku
(příprava na boj/útěk, zvládání situace)

vyvolává (nemusí všechny najednou)

spouštěno
z hypotalamu
a části
limbického
systému

1. zvýšení krevního tlaku a srdeční frekvence (tep)
2. zrychlené dýchání
3. zúžení zornic
4. větší pocení, méně slinění a hlenu
5. více glukózy v krvi (víc energie)
6. větší srážlivost krve (pro případ poranění)
7. snížení motility gastrointestinálního traktu (krev od žaludku a střev ke kosterním svalům)
8. vztyčení chlupů na kůži → husí kůže
+ stimulace vylučování adrenálních hormonů (nadledvinky, hypofýza)



Intenzita emocí

- je závislá na zpětné vazbě, kterou mozek dostává od autonomního systému
- čím menší zpětná vazba, tím nižší emocionální reaktivita (změny emotivity u lidí s páteřním poraněním to potvrzují)

Model dvou základních okruhů ke zpracování emoce (LeDoux, 1996)

Talamus odesílá informace o vnějších podnětech **dvěma nervovými dráhami** současně:

(A) **tzv. krátká cesta** – do amygdaly (velmi rychlé, nepřesné zpracování, často vyvolává falešné poplachy).

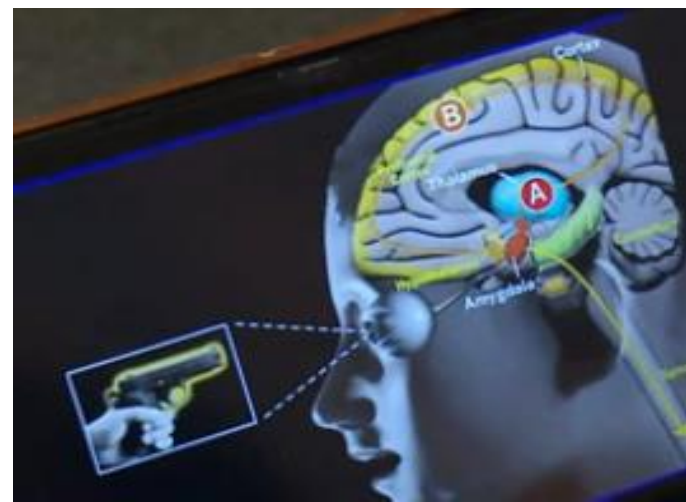
Např. uskočím, když vidím v trávě něco se pohnout.

(B) **tzv. dlouhá cesta** – do sensorických (především zrakových) center mozkové kůry (pomalejší, jemnější).

Lekla jsem se hadice v trávě, takže poplach byl falešný.

Tzv. prekognitivní emoce – vznikají bez účasti vědomých poznávacích procesů. Emocionální centra v mozku jsou schopna fungovat nezávisle na mozkové kůře (zprostředkovávají „pudové reakce“).

Plháková, 2003, s. 392.



2) Kognitivní zpracování

- Vědomé zpracování – uvědomění si emoce a je i možnost kognitivních úprav – **zhodnocení a zdůvodnění**

Při zpracování emoce je posuzovaná:

- žádoucnost (resp. nežádoucnost)
- předjímání prožitku (zkušenost)
- určitost situace (jasná-nejasná)
- míra vědomé pozornosti (pozornost-nepozornost)
- kontrola nad situací (je-li kontrola mimo volní vliv)

3) Výrazová složka emocí

Charles Darwin

Výraz emocí u člověka a zvířat, 1872

= zrod zkoumání výrazů emocí napříč kulturami a u zvířat

Emoce jsou vrozené vzorce mimického, gestikulačního, případně zvukového chování.

Jaké barvy podle Vás symbolizují: radost
smutek
vášeň
jistota
strach

Na základě Vašich vědomostí uveďte k jednotlivým emocím
emoce opačné polarity.

lásky, strach, radost, zoufalství, podrážděnost, pýcha,

Je listopadový podvečer, venku se stmívá. Obloha je posetá černošedými mraky. Dešťové kapky bubnují na střechu. Větve stromů, pod domem, se ohýbají větrem až k zemi. Listí poletuje jako divé ze strany na stranu, sem tam některé uvízne na okenní tabulce. Postupně listy vytváří ornamenty, které jsou sice barevné, ale zároveň děsivé. Celý dům je ponořen do tmy, jen v pokoji praská oheň v krbu. V komíně se usadila zpívající meluzína, kterou doprovází staré vrzající trámy na půdě. Velmi podivný orchestr. Občas se přidají i staré 2 dřevěné schody.

Primární emoce: radost, smutek, strach, překvapení, smutek, hněv

- Radost + Očekávání → Optimismus
- Důvěra + Strach → Podřízenost
- Strach + Překvapení → Alarm
- Překvapení + Smutek → Zklamání
- Smutek + Znechucení → Lítost
- Znechucení + Hněv → Pohrdání
- Radost + Důvěra → Láska
- Hněv + Očekávání → Agresivita



• [Kulovy blesk 1978 cz 425.24 MB online ke zhlédnutí | Sledujteto.cz](#) (35,40)

Jak zvládat emoce

- **Předvídejte a předcházejte situacím, které nedokážete zvládat.**
- **Neusilujte o dokonalost.**
- **Pamatujte, že většina lidí vnímá hlavně sebe samotné.**
- **Pracujte na svých pozitivních emocích.**
- **Přestaňte myslet na věci, které vás činí smutnými a vyměňte je s myšlenkami, které vedou k radosti.**