

EMOCE A CITY

Vymezení pojmu a složky

- = subjektivní prožitek námi vnímaných předmětů, jevů a vztahů
- Složky:
 - Tělesná složka
 - Výrazové chování
 - Subjektivní emocionální prožitky
 - *event. subjektivní hodnocení podnětové situace*

Tělesná složka emocí

- Tělesné, fyziologické změny při intenzivnější emoci
- Poplachová reakce (příprava na boj / útěk)
 - Aktivace sympatického oddílu ANS, zvýšená hormonální produkce
 - Celková aktivace (srdce, plíce, metabolismus, slezina, pocení, napětí, srážlivost, endorfiny)
 - Ostražitost (zornice, percepční práh)
- Detekce změn – detektor lži

Výrazová složka emocí

- = vnější výrazové, expresivní chování (mimika, gestika...- intenzita, dynamika)
- Pomáhá komunikaci, adaptaci, přežití
- Primární emoce (strach, hněv, radost ...)
 - Typické výrazové projevy (interkulturní shoda)
 - Vrozené vzorce chování (Darwin, Tomkins)
- Neupřímnost expresivního chování
 - Snaha skrýt emoce (maskování, modulace, simulace)
- Vliv kulturních norem na expresi emocí

Prožitková složka emocí

- Zkoumání prostřednictvím introspekce
- Základní projevy lidského cítění
 - Citové reakce – odezva na situaci (radost, hněv,..)
 - Citové stavy (nálady) – stabilní, bez přímého podnětu, i osobnostní rys
 - Citové vztahy – prožívání subjektivního vztahu

Úrovně a dimenze citů

- Úrovně citových projevů
 - Primární – uspokojení základních potřeb
 - Komplexní, vyšší, společenské city
 - Vznik v rámci vztahů k druhým lidem, sobě
 - Mravní, estetické, intelektuální
- Obecné dimenze citového prožívání
 - Libost – nelibost
 - Napětí – uvolnění
 - Strach - hněv

Obecné charakteristiky citových projevů

- Trvání (sekundy – roky)
- Intenzita (nálady x afekty x vášně)
- Polarita (protiklad, lhostejnost, ambivalence)
- Setrvačnost (přetrvávání)
- Citová adaptace (snížení intenzity, neutrální)
- Nakažlivost (přenos)
- Spontánnost (nezávislé na vůli)
- Neopakovatelnost (aktuálnost)

Funkce emocí

- Motivace, pobídka k chování
- Regulace fyziologické aktivity
- Signální funkce
- Zpětná vazba
- Součást neverbální komunikace (výrazová složka)

Poruchy emocí

- Patický afekt
- Fobie (agora-, klaustro-, xeno-, erytro-, arachnefobie, sociální fobie aj.)
- Poruchy nálad
 - Depresivní
 - Manická
 - Úzkostná
 - Apatická

Emoční inteligence

- **Ve směru k sobě:** schopnost vnímat emoce, usměrňovat je a orientovat se pomocí nich v různých životních situacích
- dokázat sám sebe motivovat a nevzdávat se, neztrácet naději
- schopnost ovládat svoje pohnutky a odložit uspokojení na pozdější dobu, zabránit úzkosti a nervozitě, schopnost ovlivňovat kvalitu svého myšlení,
- **Ve směru k ostatním lidem:** umění vcítit se do emocí a situace ostatních jedinců, adekvátně se chovat a jednat
- Faktor, který se významně podílí na životní úspěšnosti jedince
- Rozvoj emoční inteligence

Děkuji za pozornost.