

OBEČNÁ, VÝVOJOVÁ, SOCIÁLNÍ a ZDRAVOTNICKÁ **PSYCHOLOGIE**

RNDr. Eva KOČOVSKÁ, PhD



VŠZ

Odborný Asistent, Poradenská Psychologie

Duškova 7, 150 00 Praha 5

kocovska@vszdrav.cz



Research Associate

Gillberg Neuropsychiatry Centre
University of Gothenburg, Sweden

Honorary Senior Research Fellow

Queen Mary University of London
E-mail: e.kocovska@qmul.ac.uk

MOTIVACE

Latinsky **Movere** = hýbat

Česky – **motiv =pohnutka**

Motivace = souhrn všech intrapsychických dynamických sil neboli motivů, které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci nebo dosáhnout něčeho pozitivního.

Chceme něco získat nebo se něčemu vyhnout.

Psychology zajímají příčiny lidského chování a prožívání.

Motivy

- Latentní dispozice
- Vědomé i nevědomé

Motivy = podněty určují:

- **Zaměření a charakter aktivity**
- **Míru úsilí**
- **Délku trvání příslušné aktivity**

Vznik motivu závisí na vnitřním psychickém (**potřeba**) i somatickém stavu (**biologické potřeby**) jedince, ale i na vnějších podnětech (**pobídka**). Motiv navozuje jednání směřující k dosažení cíle.

MOTIVACE

Motivace – propojena s emocemi

Emoční prožitek – signalizuje určitou potřebu

Emoce - fungují jako regulační aspekt motivace

Motivace = propojena s kognicí

Racionální úvahy – podílejí se na vzniku motivu, volbě určité aktivity, hodnocení její efektivity a na posouzení výsledku.

Motivační vlastnosti

= významnější než aktuální motivační stavy.

= trvalejší charakteristiky osobnosti, které podminují jak často, jak silně a jakým způsobem se bude v prožívání a chování lidí uplatňovat nějaký motiv

U lidí - různé stabilnější **motivační tendence** a nejvýznamnější potřeby – dávají odhadnout **pravděpodobnost určitého chování**.

MOTIVACE

Stabilnější motivační tendence – vycházejí z temperamentového typu

C. Cloninger, 1987 – 3 základní temperamentové dispozice ovlivňující tendence k určitému typu chování:

➤ Tendence k **vyhledávání nových a silných zážitků**

Pokud silná – sklon hledat vzrušení a riziko

Pokud slabá – posiluje tendenci vyhýbat se příliš vzrušujícím a riskantním zážitkům

➤ Tendence k **vyhýbání se nepříjemným zážitkům** – preference pohody i za cenu rezignace na různé cíle a aktivity.

V případě snížené citlivosti vůči nepříjemným podnětům – sklon k rizikovému chování.

➤ **Závislost na odměně** = potřeba příjemných zážitků, ocenění a podpory okolí posiluje ochotu chovat se v souladu s platnými sociálními normami.

Pokud je tato potřeba slabá – lidem na odezvě okolí nezáleží a jejich chování bývá egocentrické a více motivované vlastními potřebami.

MOTIVACE

➤ PSYCHOANALYTICKÉ POJETÍ MOTIVACE

Důraz na **nevědomé motivy – instinkty** = extrémně redukcionistické pojetí.

S Freud – lidské chování determinují síly, nad nimiž má člověk velmi malou kontrolu:

Vrozené vnitřní impulzy

Eros = instinkt života - vše, co směřuje k zachování života, dosažení bezprostředního uspokojení – princip slasti, především sexuálního charakteru

Thanatos = instinkt smrti – podněty směřující k nepřátelství, krutosti a agresi – princip nirvány – návrat do neživotného, klidového stavu, kde už není třeba usilovat.

Eros a thanatos

= primárním zdrojem energie a stimulují veškeré chování

=síly iracionální, těžko se podřizují rozumu – skryté ve fantaziích a snech

Sex a agrese = evolučně důležité faktory

-motivem mnoha lidských příběhů

-Zároveň jde o velmi redukcionistický přístup

Pudové tendence jsou v neustálém konfliktu s intrapsychickými motivy – zdroje úzkosti

MOTIVACE

➤ Pojetí motivace H. Murrayho

Při **formování motivace** – důležité vnitřní síly – vědomé či nevědomé potřeby – stejně jako vnější podmínky a rovněž i názor daného jedince.

Způsob **zpracování jeho záměru** lze chápat jako individuálně charakteristický projev dané potřeby.

Potřeba = silou ovlivňující vnímání, myšlení i prožívání a stimuluje určité chování.

Různé potřeby působí v interakci – mohou se posilovat, splývat nebo vylučovat a nemusí být plně uvědomované (být oblíbený a mít dobré vztahy s lidmi).

Murray vycházel z analýzy zdravých lidí – vymezil větší počet základních potřeb než většina jiných badatelů.

Např. komplex **potřeby výkonu, dominance a moci** by se **u politika** projevila tendencí k sebeprosazení a ovládání jiných lidí za každou cenu. V případě kritiky – agrese – verbální – ale bez rizika postihu – až společensky nepřijatelným.

MOTIVACE

Murray – Charakteristika nejdůležitějších potřeb (volně podle Hall & Lindzey, 1997)

| Potřeba | Její charakteristika | Psychický stav | Otázka zaměřená na její hodnocení |
|--------------------------------------|---|--|--|
| potřeba úspěchu | dokázat něco, překonat překážky a zvítězit nad ostatními | ambice, snaha a úsilí, hrdost i naděje | Dávám si náročné cíle a snažím se jich dosáhnout. |
| potřeba začlenění | získat něčí náklonnost, být v přátelských vztazích s lidmi a spolupracovat s nimi | náklonnost, důvěra, empatie | Raději pracuji s jinými lidmi než sám/a. |
| potřeba autonomie | odolávat nátlaku a omezení, být nezávislý | pocit svobody a nezávislosti | Když na mě někdo vyvíjí nátlak, zatnu se a neustoupím. |
| potřeba dominance | ovládat svoje okolí a ovlivňovat druhé | sebejistota a vysoká sebedůvěra | Rád/a organizuji a řídím činnost skupiny. |
| potřeba podřízení | podřídít se jiným a nechat se jimi vést i ovládat | nejistota a nízká sebedůvěra | Raději nechám na ostatních, aby rozhodli, co bude. |
| potřeba pečovat | pomáhat, ochraňovat a utěšovat ty, kdo to potřebují | soucit, lítost | Snažím se potěšit druhé, když jsou na tom špatně. |
| potřeba podpory | nechat si pomoci jinými, potřeba podřízení a útěchy od jiných | úzkost, nejistota, pocit bezmocnosti | Mám sklon spoléhat se na úsudek jiných lidí. |
| potřeba přijmout vinu ¹³⁶ | přiznat vlastní neschopnost a nedostačivost | pocity studu, viny a nedostačivosti | Když něco nevyjde, mám tendenci obviňovat spíš sebe než ostatní. |

MOTIVACE

➤ MOTIVACE V HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGII

C. Gogers a A. Maslow

Důraz na vědomé potřeby – **možnost vlastní volby** a s ní související **zodpovědnost!**
Optimismus a víra ve schopnost lidí takto jednat.

Pozitivně vymezené potřeby – *člověk primárně dobrý*

Nejdůležitější = **potřeba rozvoje vlastní osobnosti** – směřuje k naplnění vlastního potenciálu – vědomé řízení vlastního směřování – korigováno vnějšími požadavky.



Seberealizace:
Rembrandtovy auto-
portréty - ve 34 jako
úspěšný renesanční
gentleman a v 60 jako malíř

MOTIVACE

➤ MOTIVACE V HUMANISTICKÉ PSYCHOLOGII

C. ROGERS – Humanistické zaměření – potřeba seberealizace

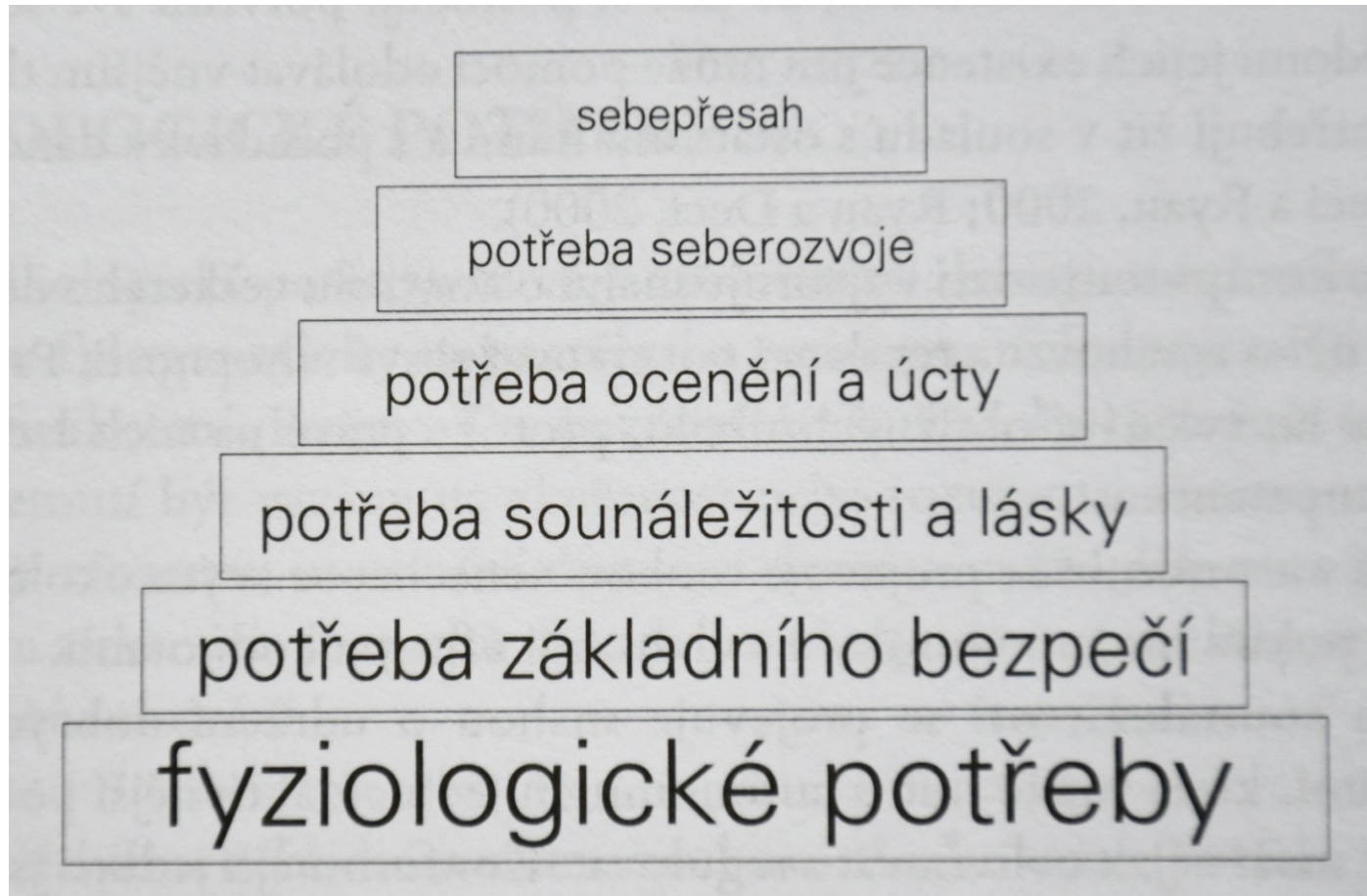
Podmínkou **seberealizace** = psychická rovnováha daná uspokojením potřeb nižší úrovně: **potřeba akceptace jinými lidmi a potřeba sebezpětí**.

Rozpor mezi nimi vede k racionalizaci – zklamání a nespokojenost potlačeny – emoční prožitky se stávají neautentické = zkreslené vlastní pocity = deformované → rozvoj osobnosti blokován a člověk nemůže jednat v souladu se svými vnitřními potřebami (např. žena, která je manželkou a matkou, ráda by se uplatnila i v profesi, ale pod tlakem rodiny se tohoto plánu vzdá).

MOTIVACE

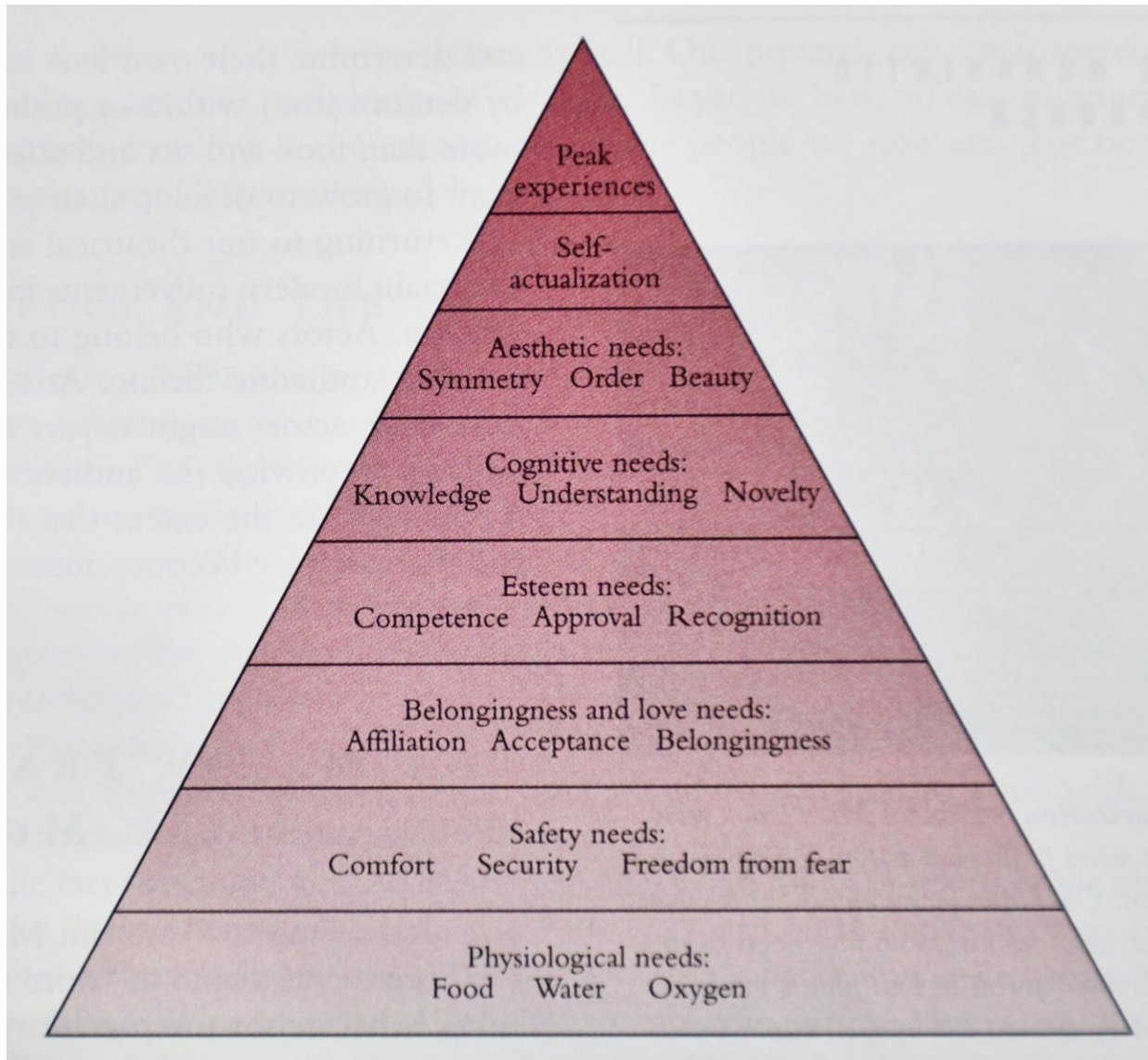
Abraham A. MASLOW - Zabýval se potřebami zdravých lidí

Vypracoval hierarchické uspořádání základních potřeb vycházející od nižších pudových potřeb biologické existence přes vyšší až k vrcholným potřebám rozvoje osobnosti



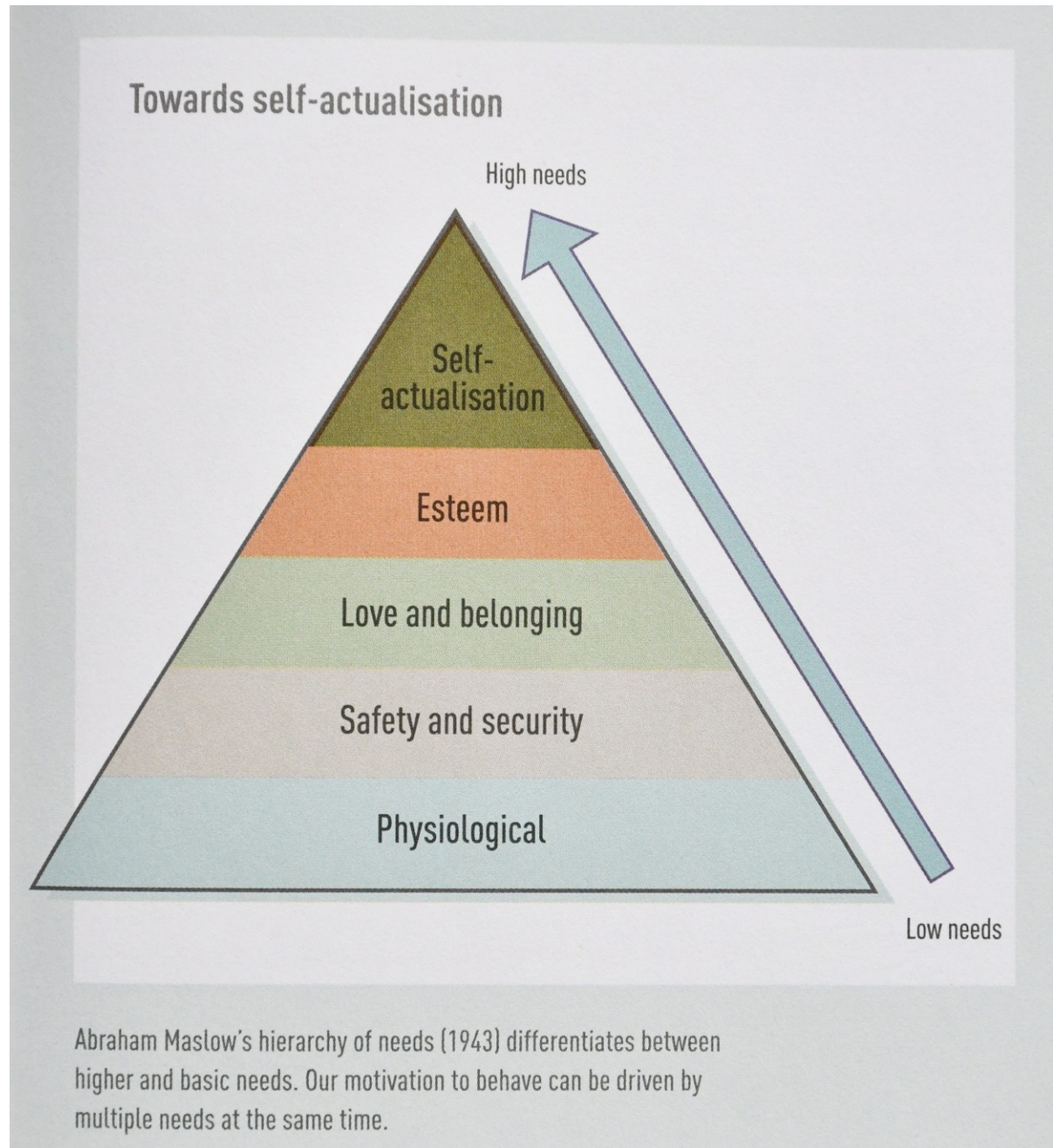
A. Maslow: Hierarchie motivační struktury

MOTIVACE



Maslow's hierarchy of needs

MOTIVACE



MOTIVACE

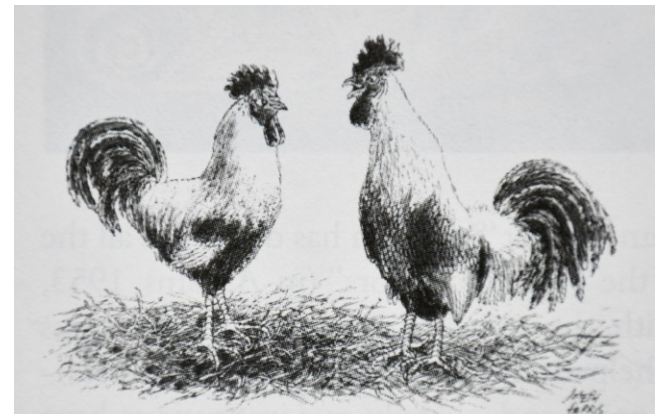
Maslow

Aby se člověk mohl zaměřit na **rozvoj své osobnosti**, musí být schopen o něco takového **usilovat**:

- ✓ Přijetí reality - svět i sebe bez iluzí
- ✓ Jednat autonomně a nezávisle
- ✓ Nebýt konformní, spíše se snažit situaci změnit než se pasivně podřídít
- ✓ Nenechat se zdeptat, ale ani neusilovat o ovládnutí druhých
- ✓ Akceptovat možná rizika jako samozřejmou součást života
- ✓ Akceptovat dobré i špatné, dívat se s nadhledem, ale zachovat si spontánnost
- ✓ Vzdát se obranné sebe-idealizace i čehokoliv jiného
- ✓ Být stabilní a odolný (resilient)

Ne každý člověk potřeby seberozvoje dosáhne a ne každý o to usiluje (není to pro některé lidi důležité).

A jsou i jedinci, jejichž hierarchicky nižší potřeby saturovány nejsou (např. zdraví) a přesto pro ně dosažení hierarchicky vyšších hodnot je důležité (Helen Keller – slepá, hluchá & němá, 1880-1968).



“I’m quite fulfilled. I always wanted to be a chicken.” (© The New Yorker Collection 1989 Joseph Farris from Cartoonbank.com. All rights reserved.)

MOTIVACE

➤ Pojetí motivace - E. DECI a R. RYAN

Kombinace psychoanalytického a behaviorálního přístupu, ale vyúsťuje v humanistický

Potřeba autentického osobnostního rozvoje a seberealizace

Teorie sebe determinace (self-determination theory)

Lidé - vrozená tendence jednat v souladu se svými potřebami, ale ne vždy schopni realizace. *Vrozené základní aspekty:*

- ❖ **Potřeba kompetentnosti** = motivace ke zvládnání těžkých úkolů
- ❖ **Potřeba autonomie** = nenechat se okolím ovládat
- ❖ **Potřeba sounáležitosti** = snaha o udržení dobrých vztahů s ostatními

Lidé se liší podle míry vlivu svých potřeb na rozhodování a chování ve srovnání s tendencí podřídit se tlakům vnějšího prostředí:

- **Vnitřně motivováni** – harmonické uspořádání vnitřních požadavků s požadavky vnějšího světa, autonomní, ale nemají potřebu ovládat ani se necítí ohroženi
- **Ovládání vnějšími tlaky** – značně ovlivnitelní - nedělají to, co by ve skutečnosti dělat chtěli a nejsou spokojeni - až bezmocnost a méněcennost a vyhýbavost.

MOTIVACE

BIOLOGICKÉ POTŘEBY

= **vrozené motivační dispozice (pudy)** = fylogeneticky nejstaršími a ontogeneticky nejranějšími motivačními funkcemi.

S pudy jsou spojeny **vrozené stereotypní vzorce prožívání a chování.**

Pudy – projevují se puzením k aktivitě, která vede k jejich uspokojení

– *slouží k 2 základním cílům:*

- ✓ **Zachování sebe sama** – potřeba vody, jídla, kyslíku, tepla a bezpečí
- ✓ **Zachování rodu** – zplození potomstva a péče o ně

Variabilita v uspokojování pudových potřeb – **u různých lidí rozdílná intenzita**

Základní pudy a jejich psychologický význam

1. Pud obživný

- ❖ Zdroj slasti – odměna, náhražka za jinou, aktuálně nedosažitelnou slast, ulehčení zvládání zátěže, stresu, Prostřednictvím energie obsažené v potravinách obzv. Sladkostech – dochází k uklidnění a k potlačení strachu i úzkosti – nejde jen o náhradní saturaci, ale i o její energetický efekt
- ❖ Jídlo není jen cílem, ale i prostředkem – přejídání, hladovění, askeze – sebeúcta.

MOTIVACE

2. Pud sebezáchovy

- ❖ Vyhnout se ohrožení – péče o vlastní zdraví
- ❖ Vyhnout se bolesti = signál ohrožení

Sebepoškozování = **auto-agrese** – cíl nebo prostředek = pozornost okolí
z pocitu viny a sebe-trestání = cíl

K eliminaci silné úzkosti a tenze

Sebeobětování – demonstrace významnosti určité hodnoty nebo k zvýšení
pravděpodobnosti dosažení významného cíle (i když někým jiným)

Sebevražedná jednání = autoagrese – v důsledku oslabení pudu sebezáchovy
– odmítání pokračování vlastního života

3. Sexuální pud – odvozen z pudu rozmnožovacího, ale ne vždy cílem
potomstvo

- Prožitková složka, sexuální uspokojení
- Sex vyžaduje **účast další lidské bytosti** – a saturuje i jiné potřeby
- Sex cílem i prostředkem k dosažení něčeho jiného = manželství či získání nějaké výhody

MOTIVACE

4. Pud péče o potomstvo

Spojena s dalšími potřebami:

- ✓ Uspokojení potřeby citové vazby
- ✓ Seberealizace, sebepotvrzení
- ✓ Prokázání osobní hodnoty
- ✓ Splnění sociální normy a potřebu konformity – pozitivní reakce společnosti
- ✓ Naplnění potřeby budoucnosti
- ✓ Přesah vlastní biologické existence – pokračování
- ✓ Dává životu dospělého člověka žádoucí smysl

Potřeba rozmnožování i péče o potomstvo – navzdor pudovému základu velmi variabilní u různých lidí

MOTIVACE

NEJVÝZNAMNĚJŠÍ PSYCHICKÉ POTŘEBY

➤ *Základní:*

- Potřeba **stimulace** – geneticky podmíněna – minimum = nuda, maximum = dráždění, vyčerpání
- Potřeba **nových zážitků** resp. Klidu a zachování stereotypu –
- Potřeba **jistoty a bezpečí** – nejen tělesné, ale i řád, pravidla – kognitivní jistota – orientace ve světě a možnost predikce
Bezpečné vztahy s lidmi, jistota prostředí, zaměstnání atd. – pokud silná, lidé neriskují
- Potřeba **naděje** – důvěra v pozitivní nebo alespoň přijatelný výsledek

➤ *Potřeby související se vztahem k jiným lidem:*

- **Sociálního kontaktu**
- **Sounáležitost a akceptance** jinými lidmi
Vysoká = přátelství
Strach ze zavržení
- **Intimity** – tendence vytvářet hlubší vztahy – stabilní a spolehlivé
-lidé s nízkou potřebou intimity je shledávají omezující a snaží se uniknout

MOTIVACE

Potřeby související se vztahem k jiným lidem:

- **Potřeba autonomie** = snaha o udržení nezávislosti a soukromí

Pokud nízká – nejistí závislí na druzích, nižší sebedůvěra pocity bezmocnosti

- **Potřeba moci** = tendence ovládat svoje okolí

A Adler – individuální psychologie – potřeba překonat pocit méněcennosti
větší sklon k agresivitě či tendencí jiné lidi využívat

Opakem - sklon k submisivitě a podřízení – nedostatek sebedůvěry – řešení vlastní nejistoty

➤ **Potřeby související s vlastním rozvojem a uplatněním**

- **Potřeba výkonu** – dosáhnout něčeho žádoucího

Vysoká = aktivní, cílevědomí, vysoké aspirace i dobrou sebekontrolu

Někdy výkonem kompenzují jiné problémy

Nízká = neochotni vynakládat úsilí, důraz na osobní pohodu

- **Potřeba úspěchu** – dobrý výkon je oceněn

- **Potřeba vyhnout se neúspěchu** – spojena s nejistotou

MOTIVACE

Potřeby související s vlastním rozvojem a uplatněním

- **Potřeba dosažení dokonalosti** – podle Adlera **nejvýznamnější motiv lidského jednání** – každý člověk má touhu stát se lepší, silnějším a schopnějším a přiblížit se **vlastnímu ideálu** – dominantní v mládí, dospívání a rané dospělosti

Vznik pocitů méněcennosti – důsledek vlastní nedostačivosti = motivační impuls k většímu úsilí.

- **Potřeba seberozvoje, seberealizace a naplnění vlastního vnitřního potenciálu**

Silnější u lidí s dobrými schopnostmi a potřebou je uplatnit – tato podmínka u mnoha lidí chybí a proto se u nich potřeba dalšího rozvoje nevytváří.

- **Potřeba smyslu** – smysl poznání a orientace ve světě i v sobě samém a rovněž *pochopení významu vlastního života*

Viktor Frankl – úsilí o nalezení smyslu chápal jako nejvýznamnější životní úkol – není to abstraktní pojem – u každého jiný konkrétní obsah – nalézt díky pozitivním zkušenostem a zážitkům, ale i prožitým utrpením (*syndrom Pollyana*).

MOTIVACE

ROZHODOVÁNÍ A REALIZACE MOTIVOVANÉHO CHOVÁNÍ

Vůle = *vědomá autoregulační funkce* = ekvivalent exekutivních funkcí sloužících k regulaci a řízení poznávacích procesů – její **fungování zajištěno neuronálními sítěmi** v prefrontální kůře.

Potřeba svobodného rozhodování

Vědomí nutnosti podřídít svou volbu určitým pravidlům - já chci = spojeno s pocitem svobody

Volní regulace - navozeno potřebami vyššího řádu

HODNOTY JAKO MOTIVAČNÍ FAKTOR

– hodnotová hierarchie se v průběhu života mění

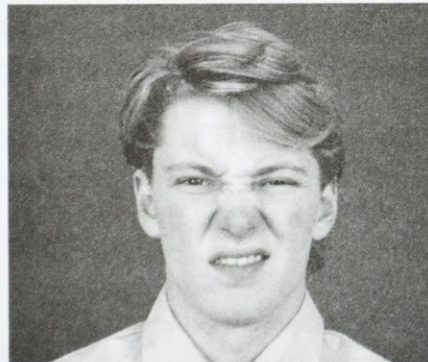
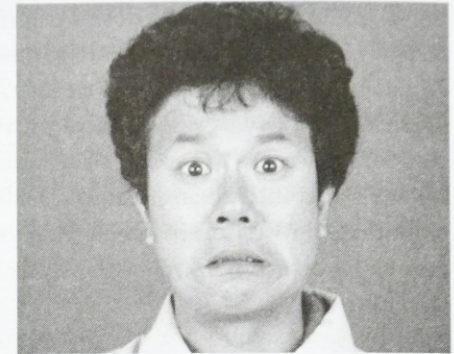
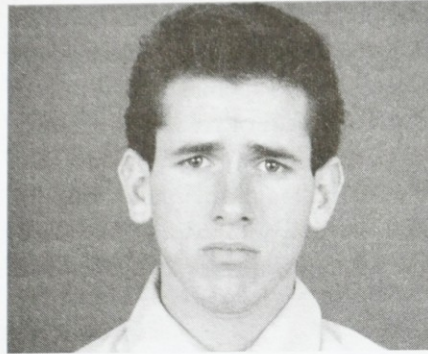
Základní lidské hodnoty:

- ✓ Vztahy s lidmi
- ✓ Materiální hodnoty
- ✓ Moc
- ✓ Pravda
- ✓ Svoboda
- ✓ Moudrost
- ✓ Morální hodnoty

EMOCE

ZÁKLADNÍ EMOCE:

- ŠTĚSTÍ - RADOST
- SMUTEK
- HNUS - ZNECHUCENÍ
- STRACH
- HNĚV - VZTEK
- PŘEKVAPENÍ



■ Základní emoce jsou spojeny s určitým výrazem, který slouží jako jejich signál (podle Ekman, 2012).

Pozn.: V levém sloupci odshora je výraz smutku, vzteku a znechucení, v pravém sloupci následuje výraz strachu, překvapení a radosti.

EMOCE

EMOCE = štěstí, smutek, hnus, strach, hněv a překvapení

základní orientační a regulační systém – jedna z nejstarších složek lidské psychiky – přinášejí rychlou a jasnou informaci o významu situace a jsou spojeny s připraveností k určitému chování .

Z hlediska obsahu – citové prožitky a emoce

Emoce = složitý **komplex metabolických a neurofyzilogických procesů** - spojené s tělesnými reakcemi, s psychickým prožitkem a různými projevy chování

Prožitková složka emoce – liší se podle své kvality (libost-nelibost) a intenzity – napětí – uvolnění

Emocionální prožitky = vědomá složka emocí – druh vjemů se specifickým obsahem – spojeny s nějakým hodnocením a pohnutkami k jednání: radost, smutek, strach, zlost....

Fyzilogický stav – typický pro určitý okruh emocí – rozdílná míra nabuzení = **připravenosti reagovat**, či útlumu. Jednotlivé pocity = vázány na určité tělesné projevy a mohou je i zpětně ovlivňovat.

Vnější projevy emocí – různé – **mimické i pantomimické** (výraz obličeje a držení těla), **mluva** (hlasitost) a navozuje různé **chování** (agresivní útok či únik ze situace – *fight-or-flight*).

EMOCE

Emoce

- Vyvolávány podněty, které mají pro jedince nějaký význam = **specifická reakce** – závisí na kvalitě podnětu, ale i na dispozicích a zkušenostech jedince a obojí ovlivňuje jeho reagování.
- **Dispozice** k emočnímu prožívání = vrozená, subjektivní – různí lidé reagují různě a rovněž i člověk v průběhu času.
- **Individuálně charakteristický způsob** emočního prožívání – intenzita, stabilita, trvalost, proměnlivost citových prožitků = geneticky podmíněný a souvisí s typem temperamentu.
- **Sklon k určitým emočním projevům** závisí i na zkušenosti – individuální i sociokulturní.

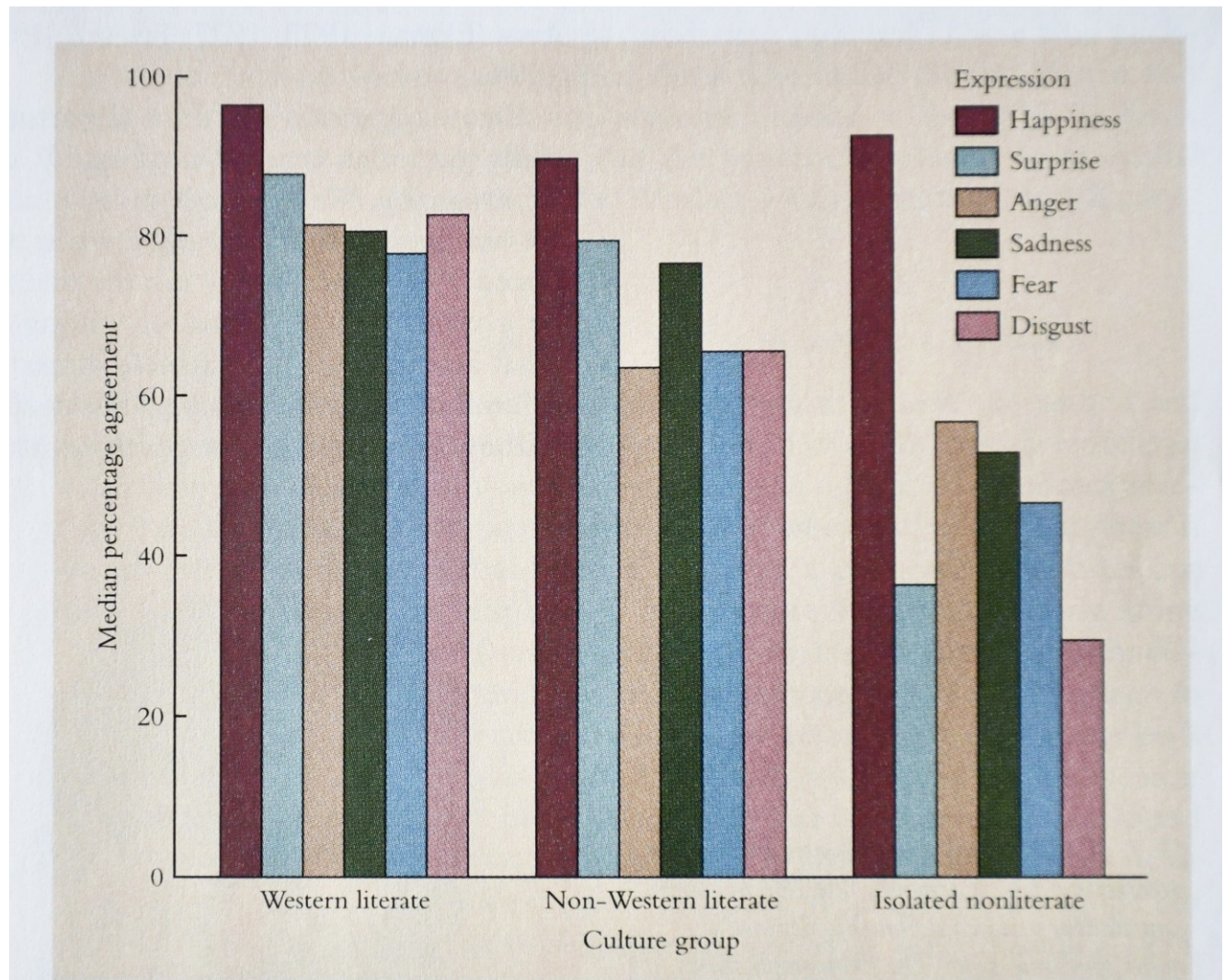


EMOCE

Primární emoce

= vrozené a univerzální

= nezávislé na zkušenostech a sociokulturním prostředí (Darwin).



■ **Success at matching facial expressions to labels for six emotions** The graph shows results for literate Westerners (twenty studies), and non-Westerners who were either literate (eleven studies) or relatively isolated and nonliterate (three studies). (From Russell and Fernandez-Dols, 1997, p. 15).

EMOCE

SEKUNDÁRNÍ EMOCE – spojené s určitým objektem

➤ Zaměřené k vlastní osobě

- Sebe-úcta, sebe-láska
- Hrdost
- Lítost
- Zahanbení, vina, rozpaky

➤ Spojené se vztahem k někomu jinému

- Náklonnost, sympatie, láska
- Odmítání, nechut', nenávisť
- Ocenění, obdiv
- Pohrdání, opovržení
- Žárlivost
- Křivda
- Ponížení
- Vděčnost

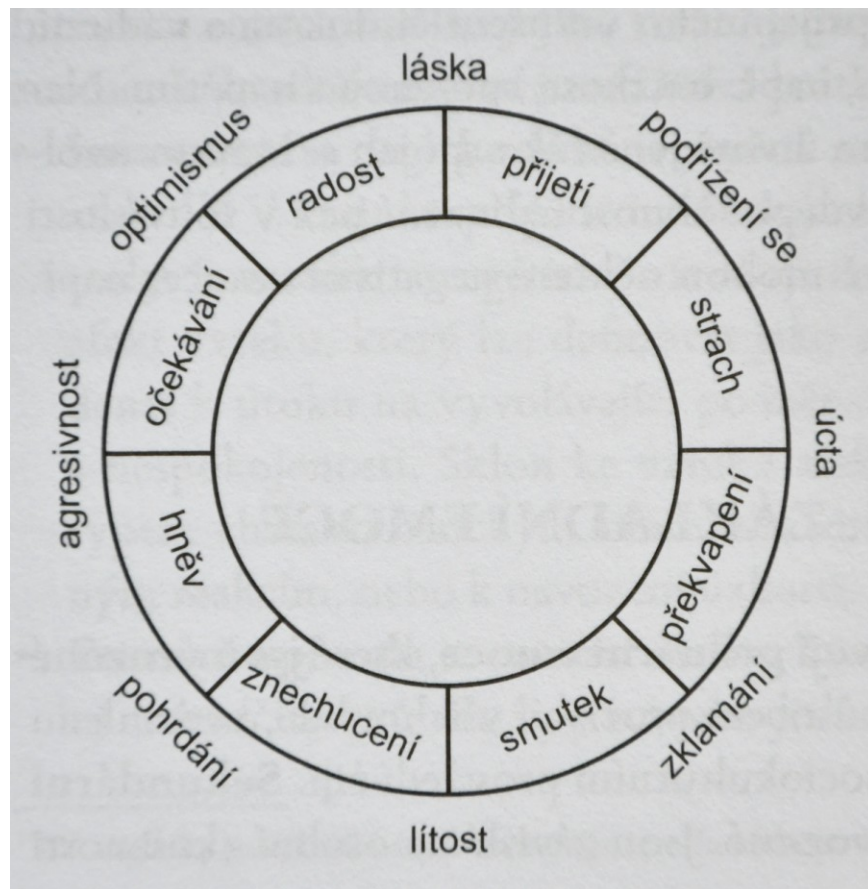


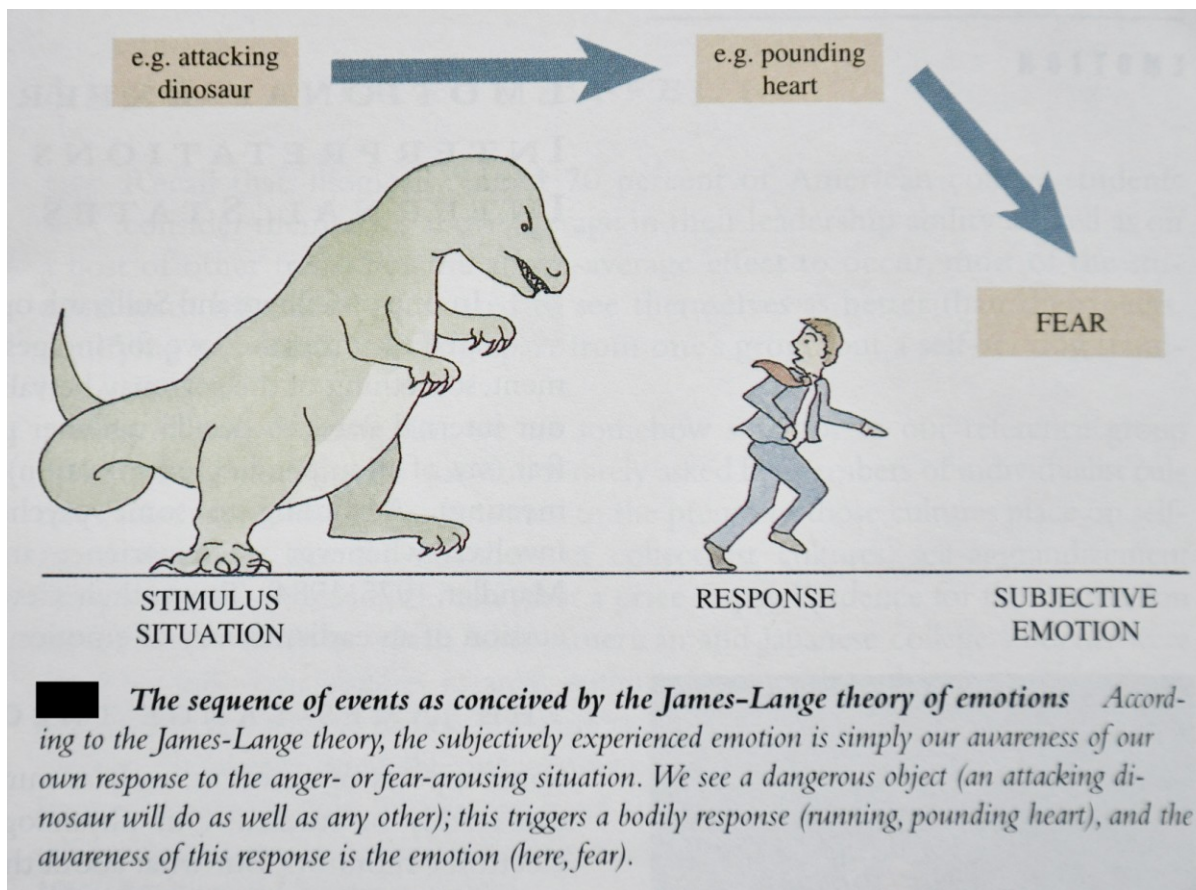
Schéma Plutchikova rozdělení emocí

Emoční ambivalence ve vztazích – nenávisť a láska(oběti domácího násilí)

EMOCE

JAMES – LANGE TEORIE EMOCÍ

Mozek zachytí nějaký emočně významný podnět (reálný nebo vybavený z paměti) – aktivuje se příslušná odezva, jejíž součástí jsou fyziologické změny stavu organismu a navození pocitu, jež ovlivňuje další psychické procesy i chování. Ne vždy jde o uvědomovaný proces.



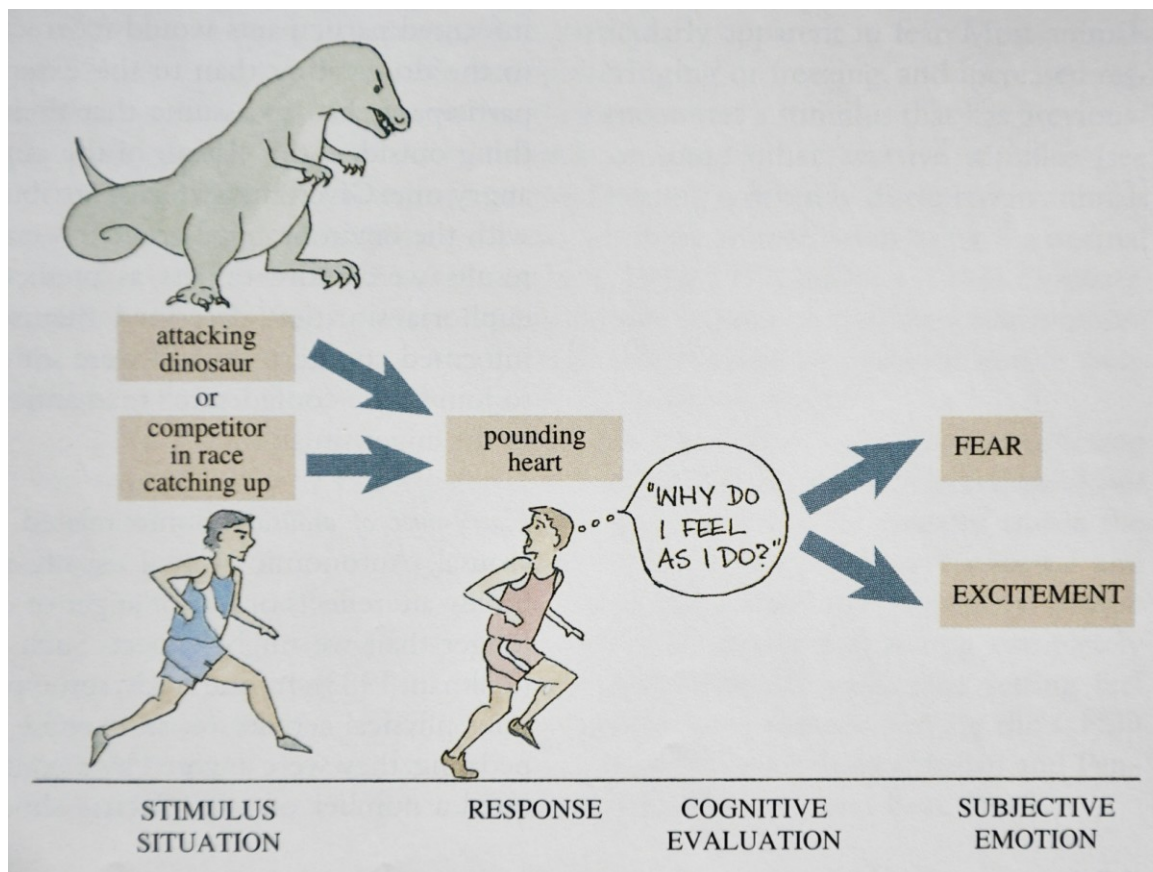
EMOCE

SCHACHTER & SINGER KOGNITIVNĚ – FYZIOLOGICKÁ TEORIE EMOCÍ

2 Faktory: 1. **Fyziologická excitace** (*arousal*)

2. **Kognitivní označení** (*label*) fyziologické excitace

Emoční prožitek tak souvisí s kognitivním objasněním (*atribucí*) toho, co se právě děje



EMOCE

NEUROPSYCHOLOGICKÝ ZÁKLAD EMOCÍ

Fyziologické reakce nejsou příčinou emocí – paralelní projev aktivity určitých mozkových center – thalamu – který informaci přenáší do mozkové kůry i do autonomního nervového systému.

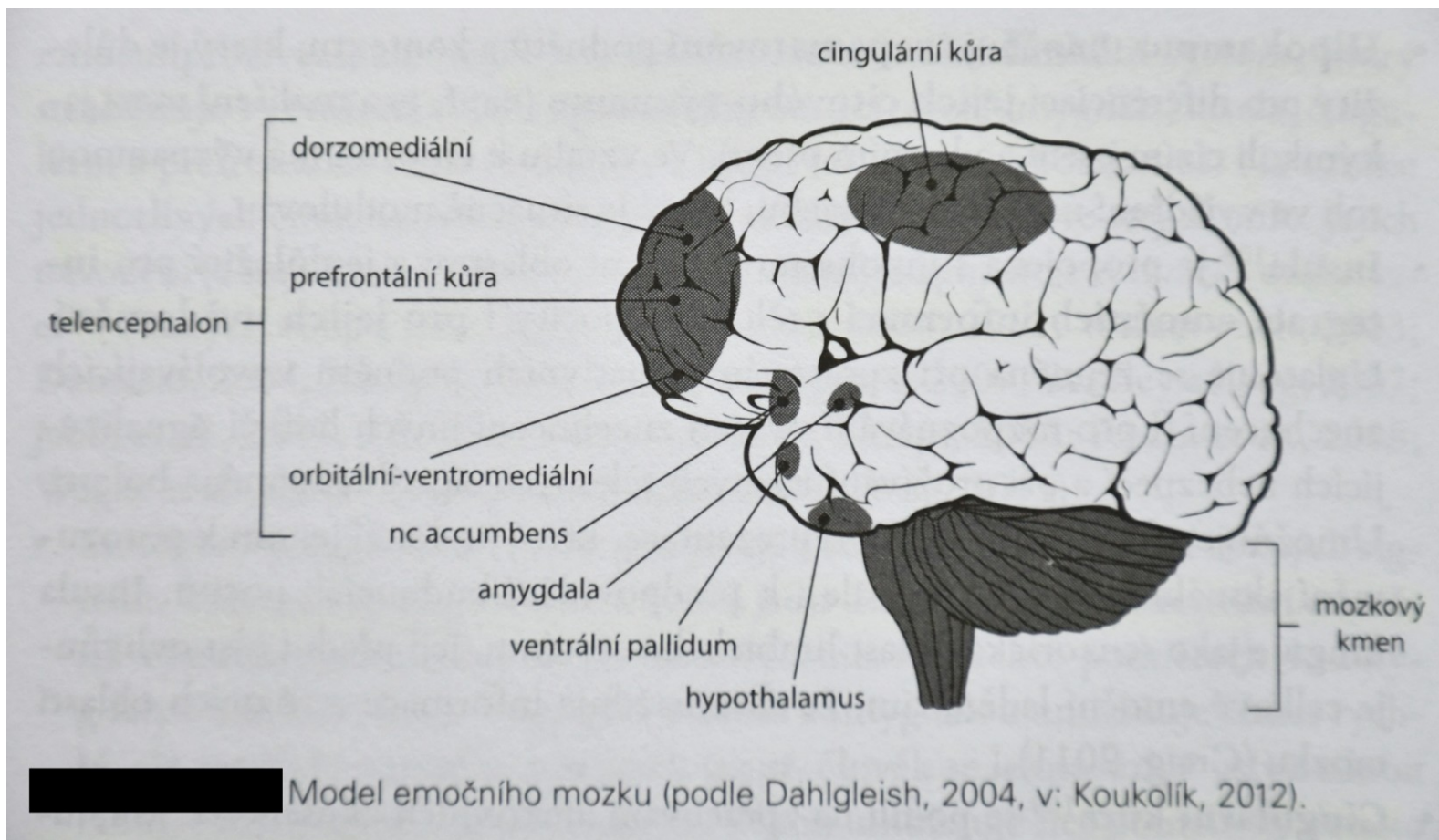
Novější teorie emocí – subjektivní vnímání fyziologického stavu – **A. DAMASIO**, 2000, 2004: Tělové signály/tělesné pocity = **somatické markery** = představují základ emoční zkušenosti – vliv na chování a rozhodování – mohou být zdrojem intuice. K vyvolání určitého pocitu může přispět aktivace mimických projevů.

Emočně významné podněty – zpracovávají v **percepčních systémech** – ty aktivují další oblasti sloužící k navození emocí = složitá mentální funkce a závisí na sladění aktivity několika mozkových oblastí.

EMOCE

NEURONÁLNÍ FUNKČNÍ SYSTÉM – který umožňuje vytváření a další zpracování emocí tvoří:

AMYGDALA, INSULA, CINGULÁRNÍ a PREFRONTÁLNÍ KŮRA, THALAMUS a HYPOTHALAMUS



EMOCE

NEURONÁLNÍ FUNKČNÍ SYSTÉM

- Některé **struktury mozkového kmene** – schopnost rozlišení emočního signálu
- **Limbický systém a bazální ganglia** – schopnost dodat emočnímu signálu příslušný obsah
- **Mozková kůra** – podkladem etického a estetického rozměru emocí
- **Thalamus** – spojuje oblasti důležité pro zpracování emočně významných podnětů
- **Amygdala** = důležité emoční centrum (lokalizována uvnitř temporálního laloku) – rozpoznávání emočního významu různých podnětů (ohrožení, ale i jiné – **reaguje rychle, automaticky** a i na podprahové tj. neuvědomované informace).

EMOCE

AFEKT (emoce a city) a POZNÁVACÍ FUNKCE

- Jsou trvale a neoddělitelně spolupracující systémy
- Afekt se týká jak podkorových tak korových systémů
- Emoce jsou záležitostí jak mozku, tak těla – biologické a psychické = v lidech rub a líc jedné mince, neoddělitelné od sociálního a kulturního
- Emoce a pocity mají neurobiologickou, psychologickou i sociokulturní stránku
- Emoce malých dětí se velmi odlišují od emocí dospívajících, dospělých a starých lidí
- Různé emoce nemají vymezené mozkové oblasti, ale existuje pro ně společný funkční systém (Koukolík, 2014).



EMOCE

Antonio R. DAMASIO (2000, 2004)

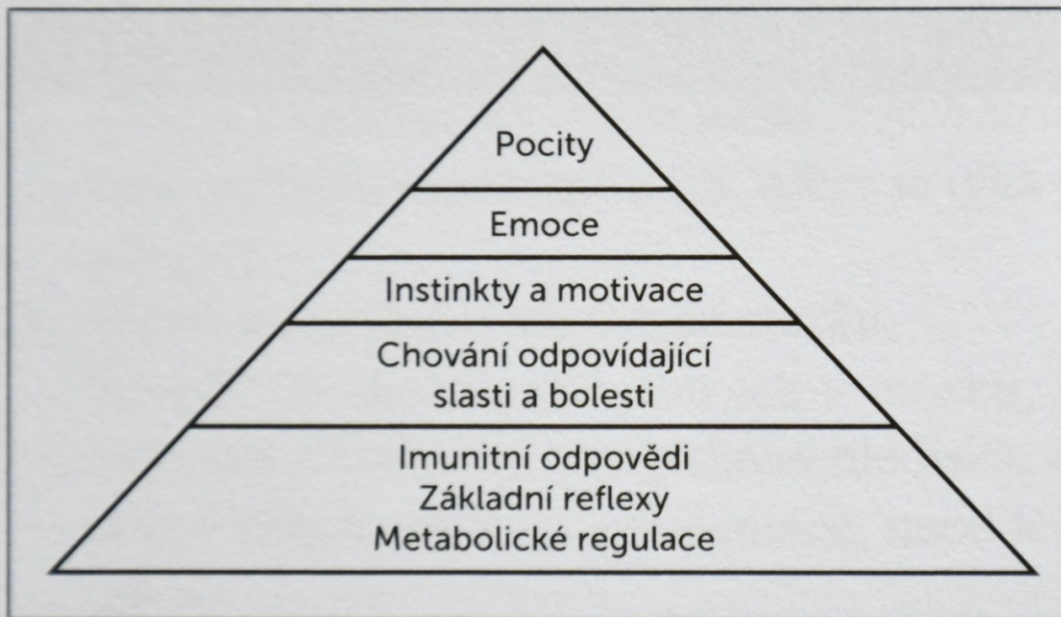
Emoce nejsou totožné s vědomými pocity – emoce pocitům předcházejí:

„**Emoce**, např. štěstí, smutek, znepokojení či pýcha, jsou uspořádaný **soubor chemických a neuronálních odpovědí mozku** na emočně kompetentní podnět – např. na objekt nebo situaci. Zpracování podnětu může, ale nemusí být vědomé, neboť emoční odpovědi jsou **automatické**. Emoční odpovědi jsou ty druhy odpovědí mozku, které evoluce připravila jako odpovědi na některé typy objektů a událostí společně s jistým rejstříkem reakcí. Mozek nakonec asociuje další objekty a události, které jsou součástí individuální zkušenosti, s oněmi objekty a událostmi, které jsou příčinou emocí z vrozených důvodů. Tím vzniká další množina emočně kompetentních podnětů.“

„**Pocity** jsou **mentální reprezentace fyziologických změn** charakterizujících emoce. Na rozdíl od emocí, které jsou vědecky zjevné, jsou pocity skutečně jevem soukromým, byť nikoli subjektivnějším, než jsou jakékoli jiné aspekty vědomí, jejichž příkladem je mé plánování této věty nebo mentální řešení aritmetického problému. Pocity jsou za předpokladu užití přiměřené metody vědecky analyzovatelné stejně jako jakékoli jiné kognitivní jevy. A nadto: protože jsou pocity přímým důsledkem emocí, vysvětlení neurobiologie emocí otevírá cestu k vysvětlení neurobiologie pocitů. Jestliže emoce zaručují okamžitou odpověď na jisté výzvy a příležitosti, jimž organismus čelí, pocit těchto emocí organismu oznamuje vědomý poplach. Pocity zesilují vliv dané situace, zvyšují míru učení, zvyšují pravděpodobnost, že bude možné podobnou situaci předvídat.“

EMOCE

Damasio – emoce = představují vysokou úroveň automatické **homeostázy**, která udržuje **organismus v „rovnováze“ s prostředím**.



Damasiov
homeostatický strom –
vývoj emocí od evolučně
nejnižších úrovní až
k pocitům

EMOCE

VNĚJŠÍ PROJEVY EMOCÍ:

- V **mimice, pantomimice a hlasovém projevu**
- Vnější výraz různých emocí = vrozený a do značné míry univerzální (Darwin, 1872).
- **Výraz obličeje** – sociokulturně podmíněné specifičnosti projevu některých emocí
- Emoční ladění lze rozpoznat i z **tonu a způsobu řeči**, tj. z prozodických charakteristik verbálního projevu (rozčilení – nahlas a rychle, depresivní – potichu a pomalu)

Schopnost vnímat a rozpoznat emoční signály ve výrazu obličeje = důležitým předpokladem úspěšné sociální interakce.

Když lidé vnímají různé emoční výrazy, v příslušných oblastech jejich vlastního mozku se aktivují stejné emoce

Emoční výraz - funguje jako informace – signál postoje k druhému člověku
- viditelné projevy emocí navozují podobné pocity

Neschopnost rozpoznávat neverbální signály = DYSSEMIE = značný handicap

EMOCE

FUNKCE EMOCÍ

➤ **Orientační**

- Umožňují bazální hodnocení,
- Vyjadřují vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu
- Subjektivní odhad míry uspokojení různých potřeb
- Nemusí být vždy jednoznačné
- Fungují jako systém sociálních vodítek

➤ **Motivační a regulační**

- Mohou zásadním způsobem ovlivňovat chování jedince
- Regulační funkci má i anticipace určitých pocitů
- Emoce fungují jako primární motivační systém
- Vrozený základní mechanismus autoregulace
- Emoční regulace má svá racionálně i sociálně daná omezení – neodreagované emoce mohou vyvolat poruchy spánku, zažívání apod.

EMOCE

POROZUMĚNÍ a ROZPOZNÁVÁNÍ EMOCÍ

EMPATIE = schopnost sdílet a rozpoznávat emoční prožitky jiných lidí

Simulace pozorovaného stavu.

Narušení empatie - při poškození odpovídajících oblastí mozku a často též u jedinců s poruchou autistického spektra PAS. Bývá spojeno i s alexitýmií.

Alexitýmie = neschopnost rozpoznat, vyjádřit a popsat vlastní emoce i projevy druhého

– rovněž mají problémy se spontánním vyjádřením emocí.

Podobné problémy též u lidí se *schizofrenií* a u jedinců s *asociální poruchou osobnosti*.

Empatie = důležitým aspektem sociálního chování

Rozdíl mezi empatií a mentalizací = schopnost porozumět pocitům druhých a predikovat jejich chování a tak s nimi manipulovat, ale nevciťovat se do nich (*psychopaté*).

EMOCE

CITOVÉ STAVY a DISPOZICE K URČITÉMU ZPŮSOBU PROŽÍVÁNÍ

Emoční reakce a aktuální citové stavy = proměnlivé

Trvalejší Dispozice – předurčují **tendence k určitému emočnímu ladění**

= významný ***osobnostní rys a závisí na typu temperamentu!***

Ovlivní ambice, cíle, volbu prostředků i vztahy k druhým lidem – člověk se musí naučit s nimi zacházet.

Významnou osobnostní charakteristikou = převažující kvalita emočních prožitků i schopnost svoje emoce ovládat.

Sklon k pozitivním či negativním emocím – do určité míry nezávislé, komplementární, vzájemně se nevylučují.

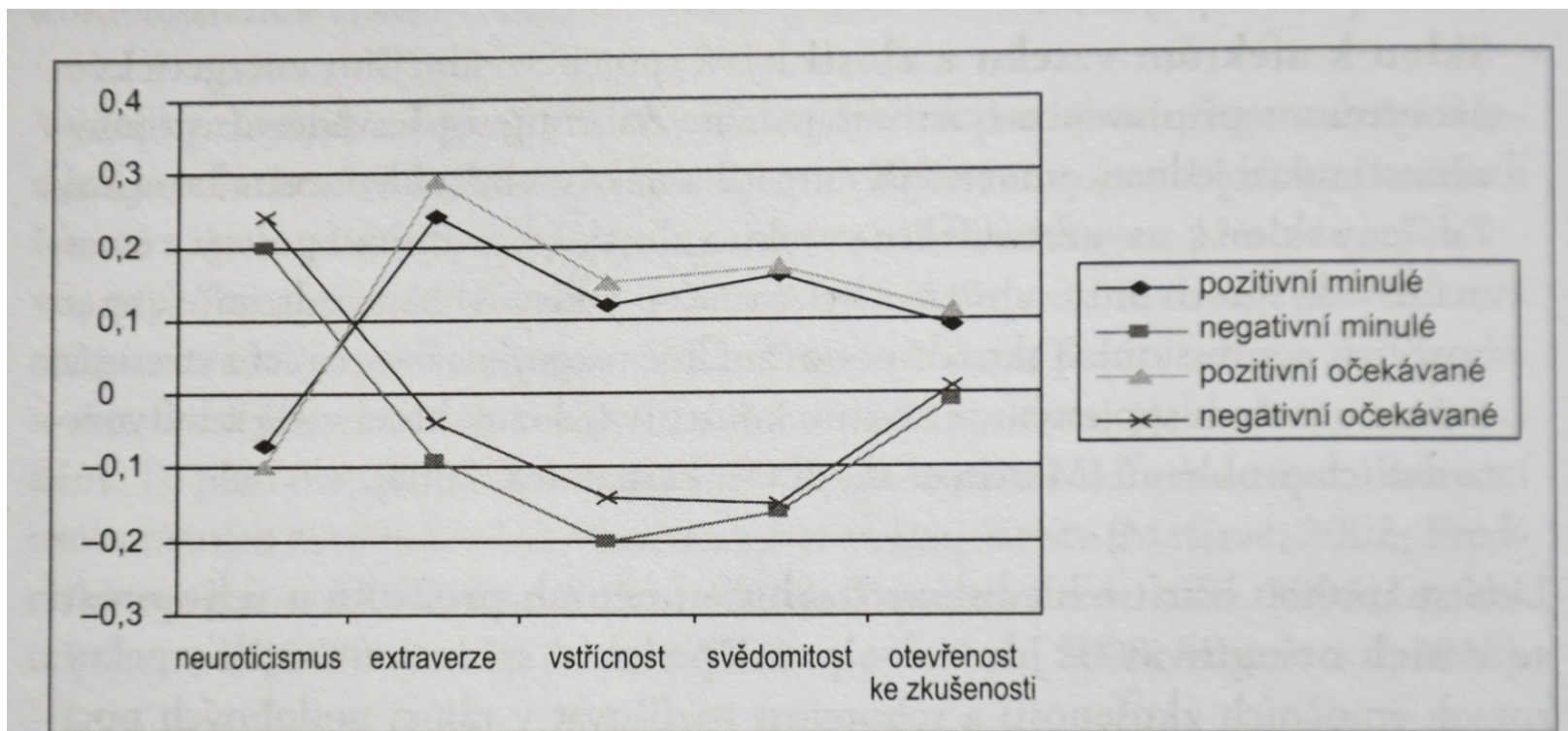
- **Sklon k pozitivnímu emočnímu ladění** – souvisí s celkovým pocitem pohody, spokojenosti a ***optimismu***, tendencí aktivně jednat = relativně stabilním, genetickým rysem, součástí ***extroverze***
- **Sklon k negativnímu emočnímu ladění** = obecná tendence cítit se spíše špatně, spojen s ***neuroticismem***, sklony k ***pesimismu*** a méně adaptibilnímu reagování.

Variabilní - Mohou se projevovat jako:

- Sklon k ***úzkostnosti a strachu***
- Sklon k ***depresivnímu ladění***
- Sklon k ***afektům vzteku a zlosti***

EMOCE

Dispozice k určitému emočnímu ladění – relativně stabilní osobnostní charakteristikou



Vztah základních osobnostních vlastností a tendence k určitému způsobu hodnocení minulých událostí i očekávání budoucího dění (podle Vaidya et al., 2002).

Pozn.: Otevřenost ke zkušenosti je spojena s relativně střízlivým hodnocením minulého dění i očekávané budoucnosti. Extraverze posiluje optimismus bez ohledu na posuzovanou událost, neuroticismus naopak posiluje tendenci k pesimismu. Vstřícnost a svědomitost jsou spojeny s mírným optimismem.

EMOCE

EMOČNÍ REGULACE

Emoce ovlivňují lidské uvažování i chování, ale zároveň jimi mohou být samy regulovány. I když vznikají spontánně, je možné je monitorovat, hodnotit, ovládat a korigovat. Emoční regulace – **omezení či eliminace** nebo naopak **jejich udržení**. *U neuroticismu – snížená kontrola vlastních emocí* – spíše tendence potlačovat nepříjemné pocity.

Tlak sociálních norem – potřeba vyhnout se problémům.

- Adaptační význam
- Funguje různým způsobem:
 - **Regulace citových prožitků** – vyhýbání se určitým situacím
 - **Kontrola emočních projevů a chování** – fyzická aktivita k odreagování od emočního napětí
 - **1. Regulace na úrovni podnětů** = distrakce
 - **2. Regulace na úrovni prožitků** – a) Potlačení – pokud dlouhodobě → psychosomatické potíže (introverti), b) Přehodnocení – srovnání vlastní situace s jinými (horšími) stavy (extroverti)
 - **3. Regulace na úrovni vnějších projevů chování** – potlačení reakce, nebo náhradní odreagování

EMOCE

VZTAH EMOČNÍ a KOGNITIVNÍ SLOŽKY

Emoční a kognitivní funkce = vzájemně propojené

Emoce mají svůj **vlastní poznávací význam** – rychlý ač zjednodušený náhled na situaci. *Emoční mysl se neřídí logikou(!)* → bezpředmětné používat rozumové argumenty s člověkem ovládaným silnými emocemi.

J. LeDoux (2008) – 2 emoční okruhy s rozdílnou funkcí:

- 1. Pomalý** – spojení *thalamu s prefrontální kůrou* a amygdalou
- 2. Rychlý** – spojuje *thalamus přímo s amygdalou* – umožňuje reagovat automaticky, bez účasti vědomí – **navození emoce bez účasti kognice** (úlek a dodatečné zjištění, že situace není nebezpečná).

EMOCE

EMOČNÍ INTELIIGENCE (EI)

= schopnost vnímat emoční signály, orientovat se v nich, ovládat je a využívat je při zvládnutí požadavků běžného života.

Lidé se z hlediska emočních kompetencí liší

FAKTOROVÁ ANALÝZA emočních schopností – 3 faktory, které nejsou nezávislé:

1. Vnímání a rozpoznávání emocí
2. Porozumění emocím a jejich využívání
3. Kontrola a regulace emocí

1. Emoční inteligence jako KOMPLEXNÍ SCHOPNOST – J Mayer & P. Salovey (1993)

= schopnost orientovat se v emočních projevech, regulovat je a využívat

4 základní komponenty:

- **Vnímání** a vyjadřování emocí
- **Porozumění** emocím a schopnost je analyzovat
- Emoční **podpora myšlení** = schopnost využívat emoce při řešení různých problémů a koordinovat je s kognitivními procesy
- **Regulace** a řízení emocí

EMOCE

2. Emoční inteligence jako EMOČNÍ ZDATNOST – R. Bar-Ona (2000)

= komplex nekognitivních způsobilostí, osobnostních vlastností a tendencí.

5 základních faktorů Emoční Inteligence:

- ✓ **Intrapersonální** dovednosti = orientace ve vlastních emocích a pocitech
- ✓ **Interpersonální** dovednosti = empatičnost, dobré vztahy s druhými
- ✓ **Adaptabilita** = míra vlivu emocí a schopnost ovládnání
- ✓ **Tolerance vůči stresu** = odolávání zátěžím a udržení psychické rovnováhy
- ✓ **Dispozice cítit se dobře** = udržení emoční pohody

Emoční zdatnost chápána jako **OSOBNOSTNÍ RYS**

- Dispozice vztažená k citovému prožívání
- Spojena s osobnostními vlastnostmi se silným emočním základem = extraverte a neuroticismus

EMOCE

EMOČNÍ KOMPETENCE Roberts, 2001

Tabulka č. 1 – Teoretický rámec pro sebehodnocení různých emočních kompetencí (podle Robertse a jeho spolupracovníků, 2007).

| | Vlastní pozitivní emoce | Vlastní negativní emoce | Pozitivní emoce jiných lidí | Negativní emoce jiných lidí |
|--------------------------|---|--|---|--|
| Emoční percepce | Dovedu říct, kdy jsem šťastný. | Poznám, když mám špatnou náladu. | Poznám, jestli je někdo šťastný nebo ne. | Poznám, kdy má někdo špatnou náladu. |
| Využívání emocí | Když mám dělat něco nudného, tak si pro zlepšení nálady pustím hudbu. | Když se naštvu, tak zvládám veškeré problémy snadněji. | Dovedu využít dobré nálady jiných lidí, abych je pro něco získal. | Umím využít špatné nálady jiných lidí, abych je přiměl změnit názor. |
| Emoční porozumění | Když mám dobrou náladu, vím, proč tomu tak je. | Není obvyklé, abych byl nešťastný a nevěděl proč. | Když má někdo dobrou náladu, umím si vysvětlit proč. | Když má někdo špatnou náladu, snadno pochopím proč. |
| Emoční řízení | Když jsem v pohodě, nemám problém ovládat svoje emoce. | Když jsem naštvaný, tak se špatně ovládám. | Dokážu ostatní lidi rozveselit. | Dokážu ostatní lidi snadno naštvat. |

Pozn.: Lidé vyjadřují míru souhlasu s jednotlivými tvrzeními, tj. zda si myslí, že platí, případně platí jen částečně nebo vůbec ne.

EMOCE

VLIV EMOČNÍ INTELIGENCE NA ÚSPĚŠNOST V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA

- ✓ EI prospěšná zvláště tam, kde je nutná sociální **adaptabilita a flexibilita** reagování
- ✓ EI – důležitým předpokladem k dosažení **životní spokojenosti**
- ✓ EI – důležitou podmínkou k **navázání i udržení blízkých vztahů** (ovlivňuje i řešení konfliktů)
- ✓ EI – pozitivně ovlivňuje **studijní i profesní úspěšnost**
- ✓ EI – **ochranný faktor**, snižuje pravděpodobnost rizikových aktivit a zvyšuje odolnost vůči užívání psychoaktivních látek, alkoholu i drog – emočně stabilní a vyrovnaní lidé, kteří dovedou přijatelně zvládat různé frustrace a stresy a udrží si dobré vztahy nemají potřebu náhradního řešení a úniku s nezvládnutých problémů.

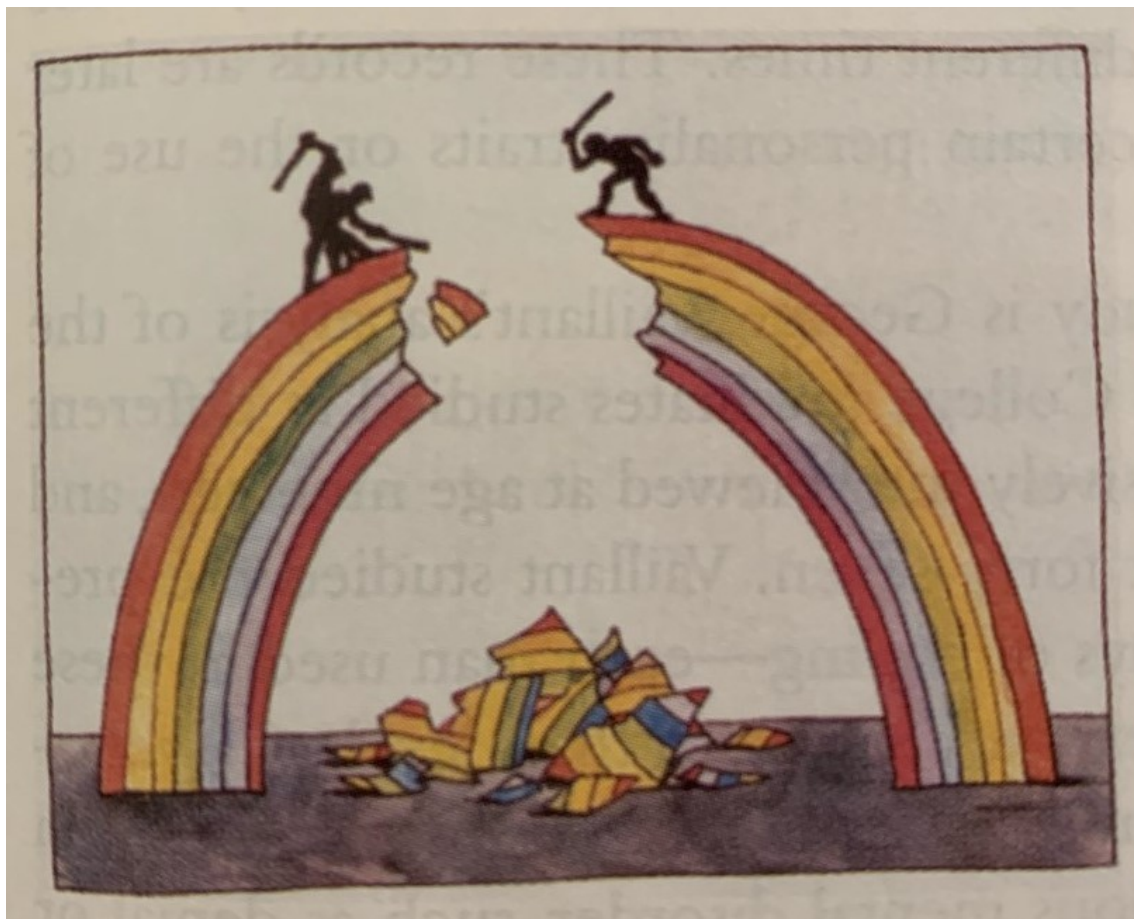


Self-control? (© The New Yorker Collection 1963 W. Miller from Cartoonbank.com. All rights reserved.)

EMOCE

VLIV EMOČNÍ INTELIGENCE NA ÚSPĚŠNOST V RŮZNÝCH OBLASTECH ŽIVOTA

Nízká EI a obzvlášť ve spojení s dalšími nepříznivými vlastnostmi a omezenými kompetencemi – se projeví **nedostatečnou schopností zvládat stres** a nárůstem **celkové nespokojenosti** – potřeba navodit si příjemné pocity alternativními způsoby.



Self-destructive behaviour

ZÁVĚR

Tímto jsme zakončili obecnou psychologii a příště začneme vývojovou psychologií. EK

Doporučená literatura

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. Praha, Academia: 2020 ISBN 978-80-200-1499-3.

KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-069-1.

VÁGNEROVÁ, M. *Obecná psychologie: Dílčí aspekty lidské psychiky a jejich orgánový základ*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3268-1.

GLEITMAN, H., FRIDLUND, A.J. & REISBERG, D. *Psychology*. New York, W.W. Norton & Company, 1999. ISBN 0-393-97364-6.

Doporučená literatura

Literatura:

- ADLER, A. *Smysl života*. Praha: Práh, 1995. ISBN 978-80-858-0934-6.
- ATKINSON, R.L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-640-3.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 978-80-262-0040-6.
- FRANKL, V.E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 978-80-85319-63-2.
- FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994. ISBN 978-80-86559-16-5.
- FROMM, E. *Člověk a psychoanalýza*. Praha: Aurora, 1997. ISBN 978-80-85974-18-5.
- HORNEYOVÁ, K. *Neuróza a lidský růst. Zápas o seberealizaci*. Praha: Triton, 2000. ISBN-10: 80-7205-715-4,
- HŘEBÍČKOVÁ, M. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3380-7.
- JUNG, C.G. *Analytická psychologie. Její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MASLOW, A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. ISBN-13: 978-07-619-0105-1.
- PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha: Portál, 1999. 164 s. ISBN 80-7178-309-9.
- PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. 2. vydání. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-558-5.
- ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-7178-233-5.
- RUNKEL, P.J., MCGRATH, J.E. *Research on Human Behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972. ISBN neuvedeno.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7367-124-7.