



NÁZEV ŠKOLY:	GYMNÁZIUM JOSEFA JUNGMANNA LITOMĚŘICE, Svojsíkova1, příspěvková organizace
ČÍSLO PROJEKTU:	CZ.1.07/1.5.00/34.1082
NÁZEV MATERIÁLU:	VY_32_INOVACE_3B_11_Emoce
TÉMA SADY:	Seminář z psychologie
ROČNÍK:	3. ročník
DATUM VZNIKU:	Leden 2013
AUTOŘI:	Luboš Nergl, Andrea Skokanová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Emoce

Anotace:

Tento výukový materiál je určen studentům dvouletého volitelného předmětu psychologie. Text je rozdělen do jednotlivých kapitol tak, aby pokryl široké spektrum psychologické problematiky a poskytl zájemcům o tento obor základy, na které mohou navázat dalším studiem psychologie, popř. mohou takto získané poznatky využít pro soukromé účely, k sebepoznání, k rozvoji osobnosti i autoevaluaci.

Materiál obsahuje texty z učebnic určených pro výuku na vysokých školách, ale i texty určené pro zájemce z řad laiků či těch, kteří si chtějí rozšířit své znalosti získané v předmětu základy společenských věd. Tento materiál doplňuje soustavný výklad dané problematiky, navazuje na vědomosti, které studenti již získali a dále jejich znalosti prohlubuje. Materiál by měl pomoci studentům orientovat se v dané problematice, ale také je získat pro to, aby knihy zde citované také sami používali.

Text by měli studenti využívat k diskusi a k dalším vzájemným debatám. Systém návodných otázek a úkolů přispívá k hlubší práci s předloženým materiálem. Díky této „čítance“ se učí studenti pracovat s jiným textem, než který znají z učebnic, rozvíjet svou čtenářskou gramotnost a rychlou orientaci v textu.

Žáci si mohou texty vytisknout, stáhnout do mobilu či tabletu, různě si je doplňovat poznámkami, psát si do nich vlastní úkoly a dopisovat odpovědi. Během vyučovací hodiny je možné texty promítnout dataprojektorem na plátno či na interaktivní tabuli.

Časová náročnost: 2 vyučovací hodiny týdně

Emoce a city nejsou synonyma. Cit (pocit, též fenomenologická či prožitková složka) je jednou ze tří složek emoce. Dalšími dvěma jsou fyziologický doprovod emočního procesu (či stavu) a behaviorální aspekt (někdy jen výraz - exprese).

Alena Plháková: Učebnice obecné psychologie

Poplachovou reakci řídí hypothalamus a části limbického systému. Impulsy z těchto oblastí mozku podněcují činnost **sympatického oddílu** autonomního nervového systému (ANS), jehož vlákna vedou z míchy do vnitřních viscerálních orgánů a mění způsob jejich fungování ve směru celkové aktivace. Připravujeme-li se k velké tělesné námaze, pak potřebujeme, aby naše svaly byly silné a dobře zásobené krevním cukrem a kyslíkem. Slezina proto uvolňuje uskladněné červené krvinky, takže krev může přenášet větší množství kyslíku. Srdce začíná bít rychleji, čímž se zrychluje krevní oběh. Díky prohloubenému dýchání putuje do plic větší množství kyslíku než obvykle. Také trávicí soustava mění svůj způsob fungování. Zrychluje se metabolismus cukru, takže tělo má k dispozici dostatečné energetické zdroje. Trávení tuků a bílkovin se naproti tomu zpomaluje. Tělo se také připravuje na možnost tkáňového poškození.

Psychologové tedy pojmají emoce jako třífaktorové (třísložkové či tříaspektové) fenomény. Jiným příbuzným či podobným psychickým jevům může některá složka chybět. Například Iva Stuchlíková má následující řešení.

Iva Stuchlíková: Základy psychologie emocí

(Iva Stuchlíková je profesorkou obecné psychologie Pedagogické fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích)

Při vymezování emocí je důležité hovořit o celé širší afektivních jevů zahrnující vedle emocí i emocionální vztahy, nálady, afektivní rysy, emoční epizody, ale i související jevy, jako jsou afektivní poruchy apod.

Jedním z rozlišujících rysů mezi náladou a emocí je trvání. **Nálada** je přetrvávající a udržované „emoční klima“, zatímco emoce je změna v emočním „počasí“. Jako druhé rozlišující kritérium bývá někdy uváděna nižší intenzita. Třetím rysem je to, že emoce mají určitý specifický objekt, a dávají vzniknout odpovídajícím tendencím k chování, zatímco nálady postrádají objekt a podle některých teoretiků jsou tedy bez intence - nezáměrné. (Absence objektu je zvláště zřejmá, když si všimáme některých tvrzení vztahujících se k naší náladě. Tam se často objevují výrazy jako „všechno“, „nic“

apod. Příklady: „Nic mě nebaví.“ „Všechno mě štve.“)

Mezi obecné znaky (charakteristiky) emocí patří zejména: **trvání, intenzita, polarita, relace k předmětu či podnětu, nakažlivost, spontánnost a neopakovatelnost.**

Emoce můžeme dělit na **základní (primární)**: strach, úzkost, hněv (zlost), radost, smutek, odpor, překvapení; a **komplexní** do nichž patří i **etické** city. Existují lidé, kterým se etických citů nedostává, resp. v prožitkové (fenomenologické) složce nejsou schopni je pociťovat (zakoušet). Tito lidé se nazývají anetickými psychopaty (dle MKN 10 jde o lidi s disociální poruchou osobnosti).

Ján Praško a kol.: Poruchy osobnosti

(Autor je behaviorálně orientovaný psychiatr a psychoterapeut. Je profesorem psychiatrie a přednostou Psychiatrické kliniky Lékařské fakulty UP v Olomouci)

Základní charakteristikou disociální poruchy osobnosti je dlouhodobý vzorec sociálně anetického chování, které odráží nezáměr o práva druhých osob. Disociální jedinci hledají uspokojení svých potřeb bez svědomí. Mezi jejich chováním a převládajícími sociálními normami je rozpor. Nedokážou udržet trvalý vztah a snadno kořistí na druhých. Často již od dětství kradou, lžou, týrají slabší vrstevníky nebo zvířata, toulají se, chodí za školu, vytvářejí asociální party, mají problémy s autoritami. V dospělosti se často projevují promiskuitou, kriminálním chováním a zneužíváním druhých. Toto chování nelze dostatečně ovlivnit zkušeností, včetně trestu.

Disociální jedinci mívají velmi nízkou frustrační toleranci a nízký práh pro výbuchy agresivity a násilí. Mají problém odložit potěšení nebo ukojení. Chybí jim soucit a empatie. Lhostejnost ke společenským pravidlům a závazkům, morálce, zvykům, nedostatek citu a chladný nezáměr o ostatní jsou typické. Nemívají pocit viny. Za všechny nezdary obviňují druhé a své konfliktní jednání omlouvají a racionalizují. Svůj problém chápou jako neschopnost druhých lidí akceptovat je nebo jako snahu omezit je na svobodě.

OTÁZKY A ÚKOLY

1. Vysvětlete, která emoce ovládá (či začíná ovládat) subjekt, jehož fyziologické procesy jsou popsány v prvním textu.
2. Podle toho, co uvádí Stuchlíková, bychom mohli hovořit o emocích v užším a širším smyslu. Vysvětlete obě pojetí.
3. Vysvětlete rozdíl mezi disociální poruchou osobnosti a disociativní poruchou. V souvislosti s kterými tématy jsme o disociativní poruše již hovořili?
4. V textu od Stuchlíkové je termín **afektivní** užit v jiném význa-

mu, než je obvyklý význam užívaný psychology, popř. laiky. Vysvětlete tento rozdíl.

5. V textu od Praška je poměrně bohatá symptomatologie disociální poruchy osobnosti. Podiskutujte, zda k diagnostice takové poruchy je zapotřebí identifikovat všechny uvedené symptomy.

Zdroje:

PLHÁKOVÁ, A. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia, 2004, ISBN 80-200-1086-6, str. 388

PRAŠKO, J. A KOL. *Poruchy osobnosti*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, ISBN 80-7178-737-X, str. 227

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2002, ISBN 80-7178-553-9, str. 13, 17