

Otázka: Emoce a vůle člověka

Předmět: Psychologie

Přidal(a): JaničkaSestřička

Emocionalita – je prožívání vztahů jedince ke skutečnosti, není možné ji oddělit od poznávání a od sociálních vztahů.

Emoční inteligence

- Za paradoxem, že samotné IQ nestačí, stojí EQ emoční inteligence.
- Osobnosti s vysokým IQ (ale menším EQ) mohou totiž zdánlivě paradoxně selhává v životě i ve škole.
- EQ je však možné rozvíjet a vytvářet tak nové předpoklady pro úspěch. Přestože je vykládána definice EQ odlišně u různých specialistů, tak se shodují v tom, že klíčové jsou emoce.
- Emoční inteligence popsaná americkým psychologem **Golemanem** v podstatě znamená cit pro vlastní emoce se schopnosti jejich správného hodnocení a tak regulování vlastního chování a chování k druhým lidem.

Emoční inteligence tvoří pět základních složek - schopnosti

- **Sebeovládání** – zvládnutí a kontrola citů.
- **Sebeuvědomění** – znalost sebe, svých emocí a regulace svého chování.
- **Motivace** – schopnost využít emočního potenciálu pro dosahování cílů.
- **Sociální dovednosti** – navazování a udržování společenských vztahů.
- **Empatie** – vnímání emocí druhých a následná regulace chování k nim.

Rozvoj emoční inteligence a její význam pro člověka

- Práce s emoční inteligencí EQ zasahuje do všech oblastí osobností a patří k ní např. sebecit, sebejistota, sebedůvěra, sebekázeň, regulace impulsů, odpovědnost za vlastní chování a pracovní výkonnost, ctižádostivost, iniciativa, vytrvalost, dokázat se poučit z vlastních chyb i úspěchu, chápání citu a pocitů ostatních, orientace v nich a pak podle toho rozhodovat a jednat, schopnost naslouchat a komunikovat, diplomacie ve společenském styku, vžívaní se do nálad jiných, vhodné zužitkovávání poměrem IQ a EQ může být například dobrý manažerem, obchodníkem, psychologem.
- Cvikem a zkušenostmi se navíc může stát ještě lepším, když EQ přesáhne IQ.
- Naopak ten kdo má nadprůměrné IQ a pouze průměrné EQ mívá inteligence se dá na rozdíl od IQ z kvalitňovat a rozvíjet výrazně snadněji.

Stavební kameny emoční kompetence

Poruchy emocí

Patický afekt

- Chorobně vystupňovaný afekt, může dojít ke krátkodobé poruše vědomí s amnézií
- Vzniká náhle
- Je doprovázen bohatou motorickou reakcí
- Před samostatným záchvatem může být stupor, což je nehybnost a následuje bouřlivá nálada

Afektivní útlum (osobní šok)

- Při zemětřesení, velkém neštěstí
- Člověk reaguje bez emotivity (emoce)
- Reakce emotivní se dostaví později

Anxiózní rapt (úzkost)

- Objevuje se u úzkostí
- Motorický neklid až agresivita

Patická nálada (vzniká z vnitřních příčin a je nepřiměřená v délce a intenzitě)

- **Expanzivní (rozpínavá)** - projevuje se zvýšenou emoční reaktivitou, zvýšenou činností, vitalitou, sebevědomím
- **Manická** - veselost, rozjařenost
- **Rezonantní** - aktivní, může vyústit v agresivitu
- **Euforická** - chorobně tichá, spokojená nálada
- **Anxiózní** - úzkostná, pacienta zneklidňuje
- **Depresivní** - smutek, snížené sebevědomí, snížena aktivita a vitalita, může vyústit v útlum pohybový i útlum v jednání (onemocnění Mutismus), neohrožuje nikoho, ale sám sebe-sebevražda

Fobie (bezdůvodné patologické strachy)

- Klaustrofobie
- Arachnofobie
- Achinifobie
- Nozofobie
- Karcinofobie
- Sociální fobie

Emoce - poruchy emocí, emoční inteligence (city) = movere (hýbat)

- Řadíme je mezi motivační činitele, z toho vyplývá, že nás emoce popohánějí k určitému chování
- Jsou to psychické procesy, které hodnotí to, co děláme/prožíváme. Hodnocení z našich potřeb a citů.
- **City** - vyjadřují psychickou změnu

- **Pocity:**

- Vnitřní prožitek (štěstí, smutek)
- Fyzický prožitek (horko, chladno, vítr)
- Tušení

Ambivalence citů

- Jedná se o citovou nejednoznačnost, smíšenost citů (radost z postupu do soutěže se mísí se strachem, trémou že neuspěju; láska se mísí se strachem, nedůvěrou)
- Dlouhotrvající ambivalence může negativně ovlivnit člověka

Protikladnost citů

- Každý cit má v sobě cit protikladný (opačný)
 - **City příjemné** - štěstí, úspěch, láska, smích
 - **City nepříjemné** - zármutek, neúspěch, pláč, neštěstí, nenávisť
- Např. Altruismus x Egoismus

Fyziologický základ citů

- V citových reakcích hraje určitou roli část mozku - hypotalamus, ten je nadřazeným orgánem vnitřních orgánů, při emocích pak dochází ke změnám činnosti hypotalamu, srdce, cév, střevní peristaltiky, zrychlení dechu.

Projevy citů

- **Ve výrazu tváře (mimika)** - úsměv, pláč, zamračení
- **V gestikulaci** - velká radost, rozčilení, pohlazení, pohlavek
- **V postoji těla** - hlava vzhůru (sebedůvěra, namyšlenost)
- **Hlasový projev**

Vlastnosti citů

- Vznikají spontánně (nelze ovlivnit)
- Jsou subjektivní
- Ambivalentní
- Neopakovatelné
- Nakažlivé (skupina veselých lidí může ovlivnit špatnou náladu na dobrou; důležité v těhotenství – matka + plod)
- Protimolové
- Vyjadřují postoj k sobě samému, vnějšímu světu, lidem a k životu vůbec

Funkce citů

- **Aktivizující**
- **Tlumící** (negativní emoce tlumí veškerou činnost jedince)
- **Regulační** (mám dobrou náladu, tak se nebudu hádat)
- **Organizující** (soustředění svého času na věci, které nám přinášejí kladné emoce; emoce mohou organizovat naše jednání – pozitivní emoce při sportu = budu sportovat)

Dělení

Nižší – jsou vývojově starší a jde o upokojení biologických potřeb (spánek, jídlo)

Vyšší – jsou vývojově mladší jde o uspokojení sociálních, estetických, morálních a intelektuálních potřeb

- **Citové reakce** – krátkodobý, intenzivní cit (vztek, radost, pláč, smích, afekt)
 - **Afekt** - prudká reakce, výbuch emoce doprovázený hněv, vztekem, tachykardií, bledostí či rudnutím, agresí, zastřeným vědomím.
 - **Patický afekt** - člověk může upadnout do bezvědomí, na čin si nepamatuje a nenese právní odpovědnost.
- **Citové stavy** – dlouhodobější emoce, ale mají menší intenzitu – NÁLADA (dobrá, veselá, smutná, pobouřená)

- **Nálada** - lze ji chápat jako určité nastavení, které se projevuje tendencí posuzovat veškeré dění stejným způsobem jako je ta nálada (smutno - vše bude bráno pesimisticky; veselo - vidím vše ideálně) nálada postrádá většinou konkrétní příčinu, na celkovém vyladění se podílí více faktorů.

Citové vztahy

- Jedná se o prožívání subjektivního vztahu k předmětu, k lidem, k sobě samé
- Mají také dlouhodobější charakter
- Projevují se pozitivním náklonem nebo naopak
- **Vášeň**- je intenzivní citový vztah, je základem většiny zájmových činností
- **Odcizení** - je ztráta citových vztahů

Vývoj citového života

- **Novorozenec (do 1 měsíce života):** projevuje libost spánkem a nelibost pláčem
- **Kojenec (do 1 roku života)**
 - V 6. Týdnu začne projevovat libost úsměvem, nelibost pláčem
 - Koncem 8. měsíce začne cítit strach z odloučení a z cizích lidí - SEPARAČNÍ ÚZKOST
- **Batole**
 - Diferenciace emocí - smích, pláč, strach, radost
 - V 3 roce si začne uvědomovat city k vlastní osobě- SEBEUVĚDOMĚNÍ
 - Největší rozkolísání citů je v období prepuberty a puberty, kdy emoce jsou silné a kolísavé
 - V období adolescence dochází k citové zralosti, vyrovnanosti, emoční nezávislosti a vytvoření zdravého sebevědomí.

VŮLE - volní proces

- Vůle nebo-li volní proces zajišťuje k dosahování cílů a řídí činnost člověka směřující k těm to cílům zvláště v situacích kdy musíme překonat překážky.
- Vůle je odvozena odvozená od slova VELET = řídit se.

- Volný proces může být nastartován:
 - **JÁ CHCI**
 - **JÁ MUSÍM** - z hlediska je to méně atraktivní, podílí se tam více racionalizace (rozumový)

Znaky volního procesu

- Vlastnosti rozhodnutí
- Vlastní akce k dosažení, neustálé uvědomění cíle

Volní vlastnosti

- Odhodlanost
- Vytrvalost
- Aktivní přístup
- Trpělivost
- Sebeovládání
- Pracovitost
- Zodpovědnost
- Pečlivost

Ovlivnění volního procesu

- **Fantazie** - souvisí se stanovení cílů
- **Emoce** - na kolik je cíl emočně přitažlivý
- **Myšlení** - ovlivňuje výběr prostředku, kterým má být ten cíl dosažen, jevíce ve vlastní akci.

Síla vůle je určování tím kolik překážek na cestě k cíli musíme překonat.