

- ▶ **Psychické stavy**
- ▶ **Emočné stavy a city**
- ▶ **Stres, frustrácia a prežívanie konfliktu.**



# CITY

- ▶ Cit je prežívanie subjektívneho vzťahu k predmetom a javom okolitého sveta, ako aj k sebe samému (Ďurič, L., Štefanovič, J. a kol., 1977).
- ▶ City plnia dve základné funkcie: orientačnú a regulačnú
- ▶ **Orientačná** = city signalizujú, čo má pre človeka subjektívny význam, čo môže uspokojiť jeho potreby
- ▶ **Regulujúca funkcia citov** = že každé citové prežívanie sa krátkodobo prejavuje reguláciou zmien v organizme a v správaní

# CITOVÉ PREŽÍVANIE ROZDIEL EMÓCIE/CITY (Švancara, J., 1983)

## Emócie (nižšie city)

- ▶ Zážitky spojené s uspokojovaním potrieb alebo ich depriváciou.
- ▶ Sčasti u vyšších živočíchov
- ▶ Väčší podiel podkôria
- ▶ Majú situačný charakter
- ▶ Neprekračujú hranice záujmov jedinca (sebaregulácia organizmu).

## Vyššie city

- ▶ Zážitky spojené s potrebami, ktoré vznikli v priebehu spoločensko-historického vývoja.
- ▶ Špecificky ľudské formy prežívania
- ▶ Vedúca úloha mozgovej kôry
- ▶ Bývajú dlhodobé
- ▶ Regulácia v súlade s danými mravnými, etickými a inými normami spoločnosti (udržanie homeostázyčloveka).

# Rozdiel medzi emóciami a citmi podľa Nakonečného

- ▶ emócie sú predovšetkým špecifické zážitky vzrušenia a rozhodujúci je ich zážitkový obsah (strach, hnev, súcit atď.).
- ▶ City charakterizuje ako vzrušenie mysli
- ▶ Emócie charakterizuje ako vzrušenie organizmu.

# Emócie

- ▶ Emócie a city patria do oblasti prežívania jedinca
- ▶ - Emócia z latinského **emo** = dráždivosť, vzrušovať a **moveo** = hýbem, teda vyjadruje určité psychické zmeny, ktoré človek prežíva.
- ▶ - Emócie sú zovšeobecnené zmyslové reakcie, ktoré vznikajú ako odpoveď na endo a exogénne signály, ktoré nevyhnutne vyvolávajú zmeny vo fyziologickom stave organizmu
- ▶ Emócie v úzkom zmysle slova - najjednoduchšie, najelementárnejšie zážitky, ktoré sú spojené s uspokojovaním resp. neuspokojovaním organických potrieb

# Zložky emócie

- ▶ Subjektívny prežitok = afektívny stav
- ▶ Vnútoraná telesná reakcia (s podieľaním autonómneho nervového systému)
- ▶ Kognitívne hodnotenie, alebo presvedčenie, že sa odohráva pozitívna/negatívna udalosť
- ▶ Výraz tváre
- ▶ Reakcia na emóciu
- ▶ Tendencia k jednaniu/správaníu

(Atkinson, 2003)

# Fyziológia emócií

- ▶ - dôležitý najmä **sympatický autonómny nervový systém**
- ▶ Sympatický systém pripravuje organizmus na výdaj energie
  - ▶ (príprava na boj alebo útek)



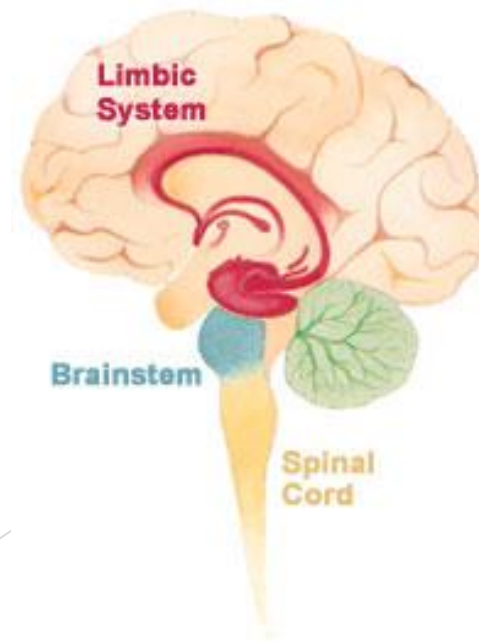


# Fyziológia emócií

- ▶ 1) zvýšenie krvného tlaku a srd. frekvencie
  - ▶ 2) zrýchlenie dýchania
  - ▶ 3) zúženie zreníc
  - ▶ 4) zvýšené potenie
  - ▶ zníženie vylučovania slín a hlienu
- ▶ 5) zvýšenie hladiny glukózy v krvi =) viac energie
  - ▶ 6) zvýšenie zrážanlivosti krvi
- ▶ 7) pokles pohyblivosti gastrointestin. traktu
  - ▶ 8) husia koža

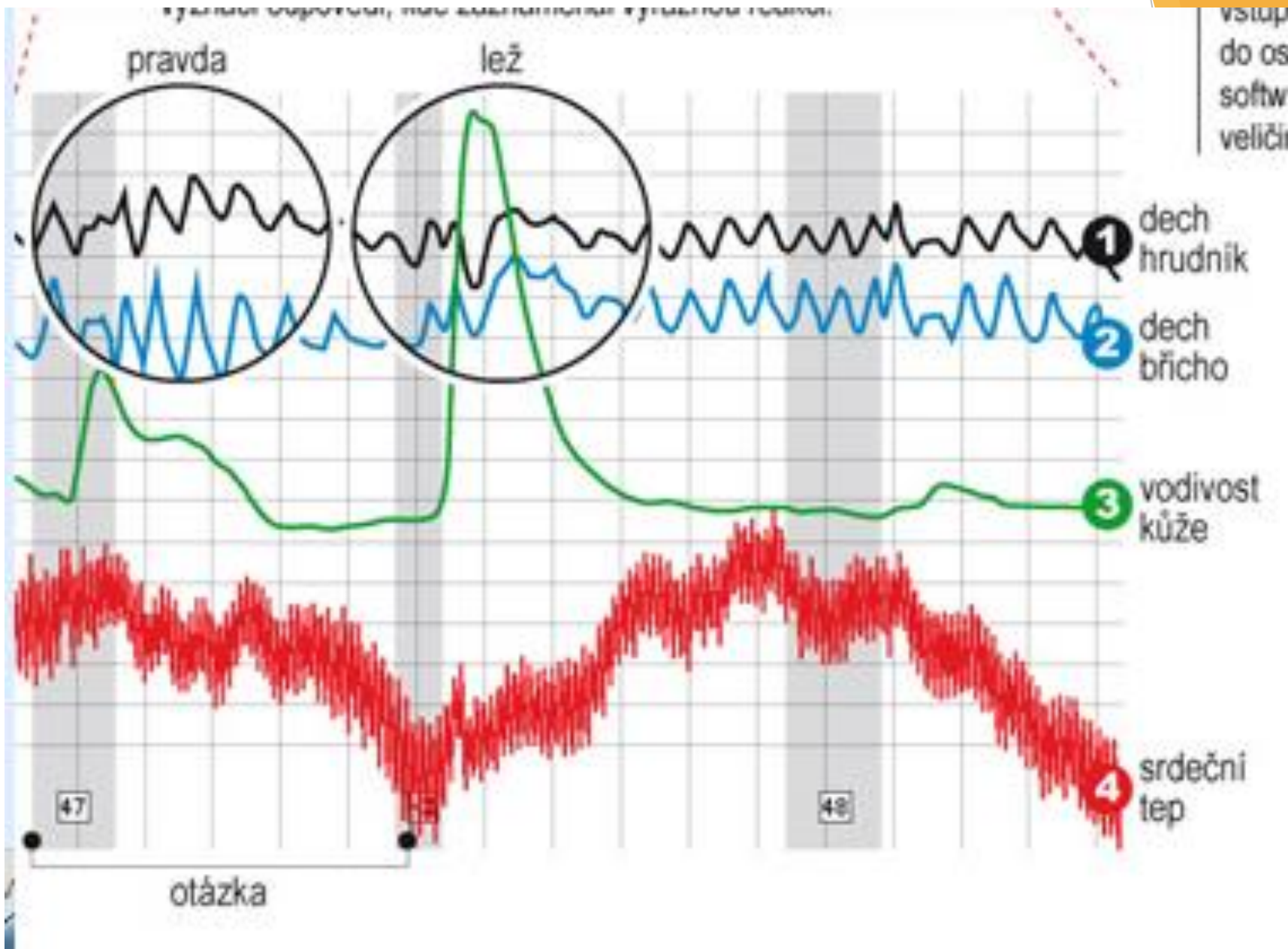
# Fyziológia emócií

- ▶ - akonáhle emócia vyhasína, nastupuje **parasympatický systém**, ktorého úlohou je zachovanie energie a normálna činnosť
- ▶ - činnosti autonómnej NS sú spojené s činnosťou hypothalamu ako časťou limbického systému



# Ako funguje detektor lži?

- ▶ Predpoklad: autonómne reakcie sú súčasťou emócií a prežívanie emócií je pravdepodobným výsledkom klamania
- ▶ Sleduje sa: srdečná frekvencia, krvný tlak, dych a kožno-galvanické reakcie (KGR) = zmena elektrickej vodivosti kože
- ▶ 1. urobí sa záznam osoby v zrelaxovanom stave
- ▶ 2. kladú sa uzatvorené otázky - niektoré sú kľúčové, iné kontrolné „zobrali ste niekedy niečo, čo Vám nepatrilo?“ a neutrálne „Žijete v BA?“
- ▶ Experimentátor sa snaží presvedčiť, že stroj sa nedá oklamať
- ▶ Použitie nie je spoľahlivé



# Funkcie emócií

- ▶ 1. Sú vyjadrením základných ľudských motívov.
- ▶ 2. Regulujú úroveň fyziologickej aktivity.
- ▶ 3. Plnia signálnu funkciu.
- ▶ 4. Niektoré city plnia úlohu kontrolného spätnoväzbového systému.
- ▶ 5. Expresívny komponent emócií je súčasťou neverbálnej komunikácie.
- ▶ 6. Emócie pôsobia ako vnútorné podnety, ktoré evokujú motivované správanie.

# Delenie emócií podľa rýchlosti vzniku, sily a trvania:

<b>PODĽA:</b>	<b>RÝCHLOSTI</b>	<b>SILY</b>	<b>TRVANIA</b>
<b>AFEKTY</b>	<b>náhle</b>	<b>búrlivé</b>	<b>krátke</b>
<b>NÁLADY</b>	<b>Nie tak prudké</b>	<b>Nie vysokej intenzity</b>	<b>dlhšie</b>
<b>VÁŠNE</b>	<b>pozvoľné</b>	<b>Mimoriadnej sily</b>	<b>Dlho trvajúce</b>

# Afekt, vášeň a nálada

- ▶ **afekty**
- ▶ *Nezvládnutý afekt*
- ▶ *Patický afekt*
- ▶
- ▶ **vásneň** - pozitívna a negatívna
- ▶ **nálada** - napr. Expanzívna, apatická, manická extatická, depresívna nálada
- ▶
- ▶ **Poruchy vyšších citov**
- ▶ Sociálna, morálna tuposť , hráčska t., žiarlivosť, fixovanie sa na ideológiu

# Niektoré teórie emócií

## ▶ James-Langeho teória

- Vnímanie telesných zmien je subjektívny zážitok, telesné zmeny predstavujú autonómne reakcie - vnímanie autonómnej reakcie vytvára prežitie emócie a keďže odlišné emócie odlišne vnímame, tak musia existovať pre každú emóciu aj odlišné vzorce (autonómna diferenciacia emócií)



# Niektoré teórie emócií

## ▶ Cannon - Bardova thalamická teória

- Popiera možnosť autonómnej reakcie diferencovať emócie - srdečný tep sa nám zrýchľuje rovnako v situácii keď sa hneváme ako aj v situácii, keď stretneme človeka, ktorého milujeme
- Emocie sa tvoria v thalame. Vzruchy zo senzorických stimulácií sú vedená najskôr do thalamu a odtiaľ do mozgovej kôry, ktorá spetne reguluje thalamus

# Výskumy emócií

- ▶ Levenson, Ekman, Friesen (1990) - osoby predvádzajú emócie hnev, prekvapenie, znechutenie, smútok, strach a šťastie - sú merané ich srdcové frekvencie, teplota kože..
  - zistili, že srdcový rytmus bol vyšší u hnevu, strachu a smútku a tieto emócie sa dajú rozlíšiť aj podľa teploty kože
  - 32 študentkám boli predložené stresujúce incentívy a meraná teplota tváre a rúk - pri reakcii na šťastie - zvýšenie teploty rúk, reakcia na nepríjemné otázky - zníženie teploty rúk (Rimm-Kaufman, Kagan, 1996)

# Kognitívne hodnotenie a emócie

- ▶ Kognitívne hodnotenie = interpretácia situácie vzhľadom na naše osobné ciele a pohodu



# Experiment ku kognitívnemu hodnoteniu emócií

- ▶ Schachter a Singer (1962)
  - ▶ - pokusným osobám aplikovali injekciu adrenalínu
  - ▶ Probandi, ktorí mali k dispozícii informácie o účinkoch adrenalínu na ich psychiku, boli menej ovplyvnení adrenalínom ako tí, čo tie informácie nemali
- 
- ▶ **Emócie bez kognície**
    - Priame spojenie senzorických kanálov s amygdalou, bez prepojenia s mozgovou kôrou. Amygdala je schopná odpovedať na znepokojujúce situácie skôr ako mozgová kôra



# Intenzita a diferenciácia emócií

- ▶ **Hypotéza spätnej väzby tváre** - výraz tváre sa okrem informačnej funkcie podieľa aj na intenzite nášho zážitku
- ▶ Spätná väzba sa spája s ostatnými zložkami emócií a vytvára intenzívnejší zážitok
- ▶ <https://www.youtube.com/watch?v=RP4abiHdQpc>

# Zamračte sa a podržte výraz niekoľko sekúnd



Usmejte sa a podržte výraz niekoľko sekúnd





# Vyššie city

- ▶ **etické city** - sú v morálnych zásadách a pravidlách, ich súčasťou sú právne city
- ▶ **estetické city** - obohacujú a kultivujú osobnosť - City krásna, škaredosti, ušľachtilosti, podlosti, tragickosti, komickosti
- ▶ **intelektuálne city** - vznikajú v procese myslenia, poznávania - údiv, hlboký záujem, úsilie získať čo najviac poznatkov
- ▶ **sociálne city** - city humanity, city solidarity, sympatie, lásky, sebaláska...
- ▶ **morálne city** - prežívanie vzťahu človeka k svojmu vlastnému správaniu a konaniu - humanizmus, zmysel pre spoluprácu, altruizmus, svedomie

(Czako, M. a kol., 1982).

# Vlastnosti citov

- ▶ **Polarita** - stupeň uspokojenia potreby
- ▶ **Ambivalencia** - láska/nenávisť sa navzájom kombinuje
- ▶ **Neopakovateľnosť/aktuálnosť** - k intenzívnej emócií sa nemožno v zážitku vrátiť
- ▶ **Nákazlivosť** - prenášať náladu, smiech z jedného človeka na druhého
- ▶ **Spontánnosť / prenos, „nákazlivosť“ citov**

(Pardel, T., 1982)

# Citové vzťahy - sentimenty

- ▶ Majú rôznu **gradáciu** - Slabší stupeň kladného citového vzťahu nenazývame láskou ale sympatiou, slabší stupeň záporného citového vzťahu antipatiou a nie nenávisťou.
- ▶ **Rozpornosť** - prejavovaná stránka citových vzťahov nemusí vždy korelovať s jeho vnútorným obsahom (rodičovská láska)

# AGRESIA, AGRESIVITA

= správanie s cieľom zranit' inú osobu,  
alebo zničiť vec

- Ľudia s vyššou hladinou testosterónu  
vykazujú agresívnejšie správanie  
(experiment 4400 US veteránov)

# Stres



- ▶ = stav, keď je pôsobením fyzických alebo psychických vlastností podnetovej situácie. Jedinec vystavený takým nárokom, ktoré obvyklými spôsobmi svojej činnosti nezvláda a je nútený uplatniť mimoriadne spôsoby vyrovnávania sa s nimi.

# Stres

- ▶ = stavy, ktoré sa prejavujú pri nešpecificky navodených zmenách v biologickom systéme organizmu. Stres môže byť aj stav vyvolaný podmienkami, ktoré narušujú fyziologickú homeostázu alebo ohrozujú naše JA.
- ▶ Psychický stres je stav organizmu prežívaný v situácii, kde sa človek domnieva, že je ohrozené jeho bytie, psychická rovnováha, jeho JA. Musíme teda zhromaždiť všetku energiu k obrane.

# 3 fázy stresu

- ▶ alarmujúca reakcia,
- ▶ frustračné správanie,
  - ▶ vyčerpanie









- ▶ **Stresové udalosti delíme na:**
- ▶ a) traumatické udalosti (mimo bežnej skúsenosti)
  - ▶ b) neovplyvniteľné udalosti
  - ▶ c) nepredvídateľné udalosti
- ▶ d) výzva pre hranice schopnosti
  - ▶ e) vnútorné konflikty



# PSYCHICKÉ REAKCIE NA STRESOR

- ▶ - úzkosť
- ▶ - hnev, agresia
- ▶ - apatia, depresia

# PSYCHICKÉ REAKCIE NA STRESOR

- ▶ 1) ÚZKOSŤ je najčastejšia, sú to nepríjemné emócie charakteru starosť, obava, strach
  - ▶ - po prežití traumatizujúcej situácie vzniká posttraumatický syndróm

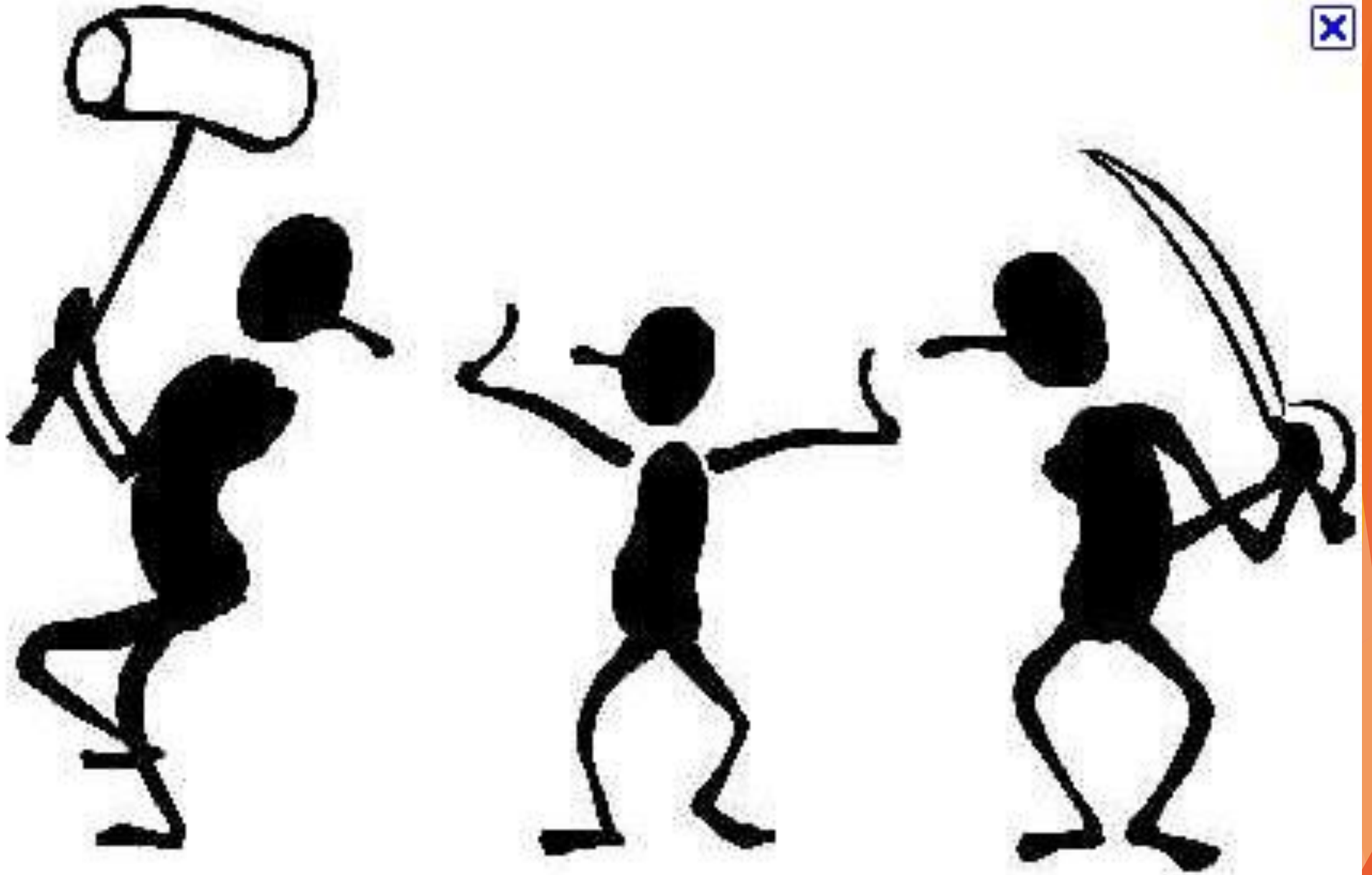
# PSYCHICKÉ REAKCIE NA STRESOR

- ▶ 2) **HNEV, AGRESIA** - hyp. frustrácia/agresia - keď je osobe bránené dosahovať ciele, dochádza k vyvolaniu agresívneho pudu. Ten motivuje správanie, ktoré smeruje k poškodeniu objektu, osoby, ktorá danú frustráciu spôsobila

# PSYCHICKÉ REAKCIE NA STRESOR

- ▶ 3) APATIA, DEPRESIA - protikladný postoj k 2)
- ▶ - apatia prechádza do depresie, podľa teórie naučenej bezmocnosti (pokus so zvieratami),





# Frustrácia

- ▶ označenie emocionálneho stavu subjektu, ktorému bolo zabránené dosiahnutie cieľa alebo uspokojenie nejakej potreby.
  - ▶ **Kedy je situácia frustrujúca?**
  - ▶ Jedinec je v situácii neriešiteľného problému,
- ▶ nemá možnosť uniknúť alebo vyhnúť sa situácii,
  - ▶ je silne motivovaný.

▶ frustračná tolerancia = schopnosť jednotlivca vzdorovať frustrácii bez uplatňovania neadekvátnych spôsobov reagovania; teda spôsobov, ktoré nevedú k dosiahnutiu vytýčeného cieľa.

▶ (Rosenzweig)



# Konflikt

- ▶ **Ku KONFLIKTOM** v motivačných procesoch dochádza, ak súčasne (bezprostredne po sebe) jestvujú 2 alebo viac nezlučiteľné tendencie, motívy.
- ▶ Konflikt vzniká nielen medzi motívami ale aj medzi odpoveďami, cieľmi či konečnými stavmi nášho správania.
- ▶ Konflikt môže viesť k frustrácii, ak trvanie konfliktu zabraňuje uspokojeniu nejakého motívu alebo dosiahnutiu cieľového stavu.