

- **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, súcít 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)



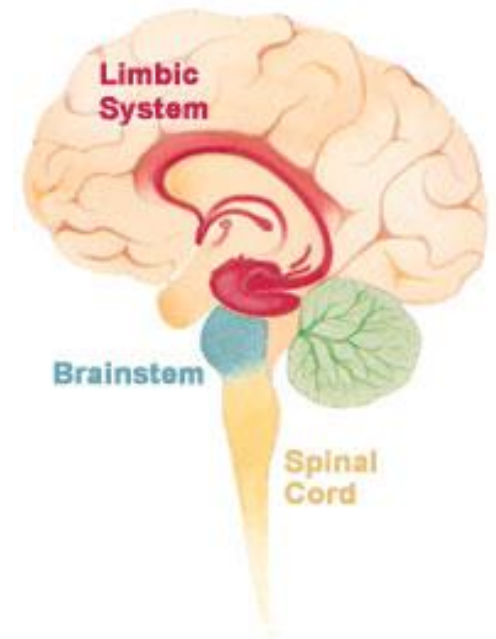


# Fyziológia emócií

- 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

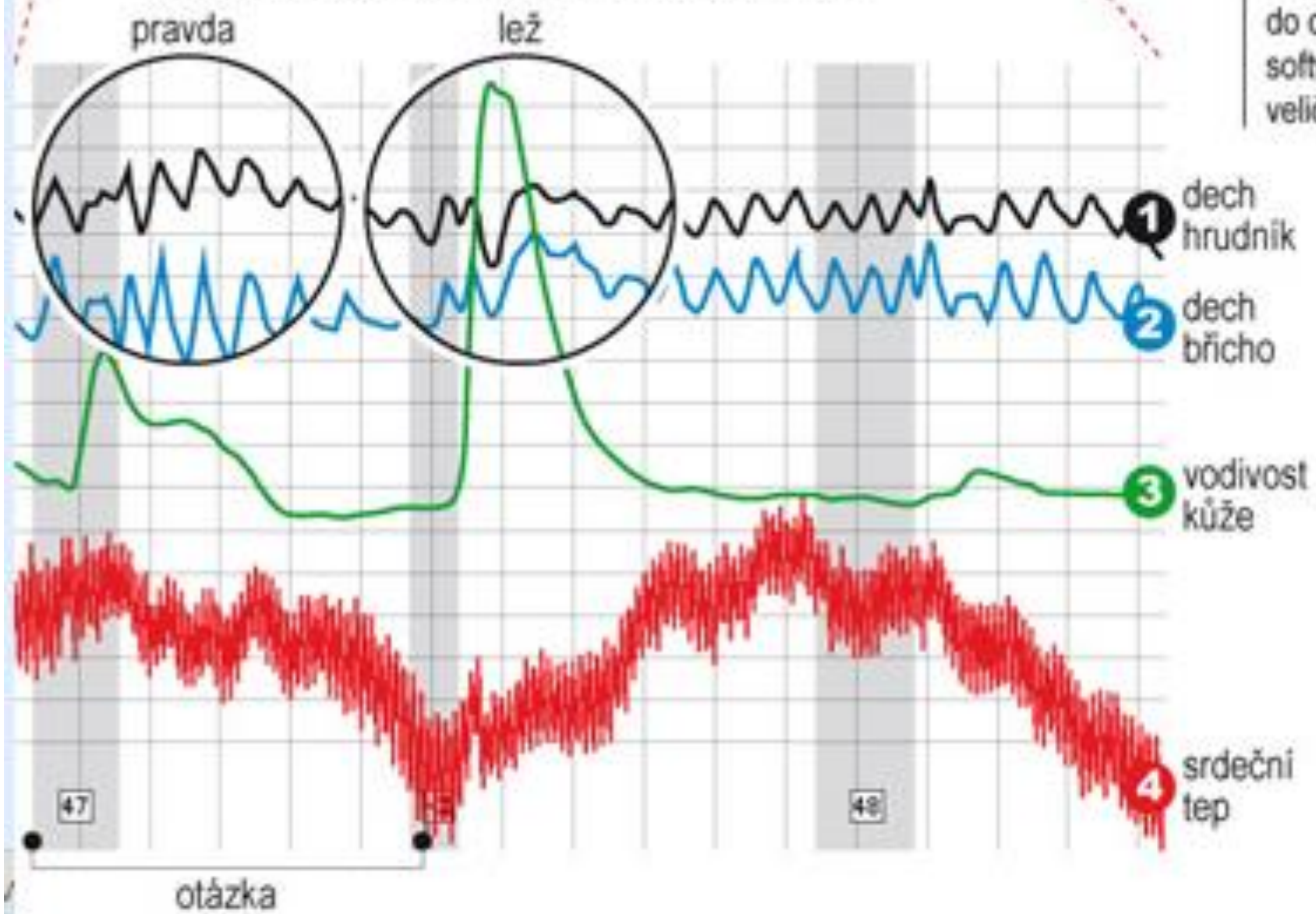


# Ako funguje detektor lži?

- 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

Výsledky doplnění, nad kterými není třeba řešit.

vstup  
do os  
softw  
veliči





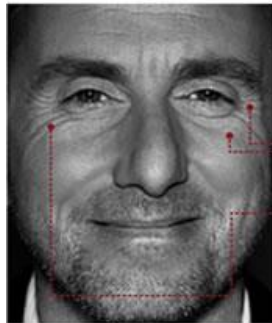
## sadness

- ① drooping upper eyelids
- ② losing focus in eyes
- ③ slight pulling down of lip corners



## anger

- ① eyebrows down and together
- ② eyes glare
- ③ narrowing of the lips



## happiness

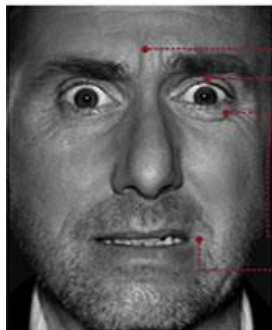
A real smile always includes:

- ① crow's feet wrinkles
- ② pushed up cheeks
- ③ movement from muscle that orbits the eye



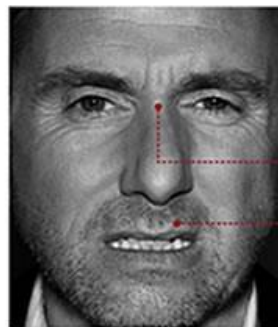
## contempt

- ① lip corner tightened and raised on only one side of face



## fear

- ① eyebrows raised and pulled together
- ② raised upper eyelids
- ③ tensed lower eyelids
- ④ lips slightly stretched horizontally back to ears



## disgust

- ① nose wrinkling
- ② upper lip raised



## surprise

Lasts for only one second:

- ① eyebrows raised
- ② eyes widened
- ③ mouth open

<https://www.youtube.com/watch?v=pbOgHa34Ec8>

# 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* – nezvládnutá motorická aktivita a následná amnézia
  
- **vášeň** - 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 diferenciácia 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

Stimulus

First response

Second response

Common sense theory

"I'm shaking because I'm afraid."



Snarling dog

FEAR

Conscious fear



ANS arousal

James-Lange theory

"I'm afraid because I'm shaking."



Snarling dog



ANS arousal,  
changes in body

FEAR

Conscious fear

Cannon-Bard theory

"I'm shaking and feeling afraid at the same time."



Snarling dog



Subcortical  
brain activity



ANS arousal,  
changes in body

FEAR

Conscious fear

# 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 zraniť 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 běžnej 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

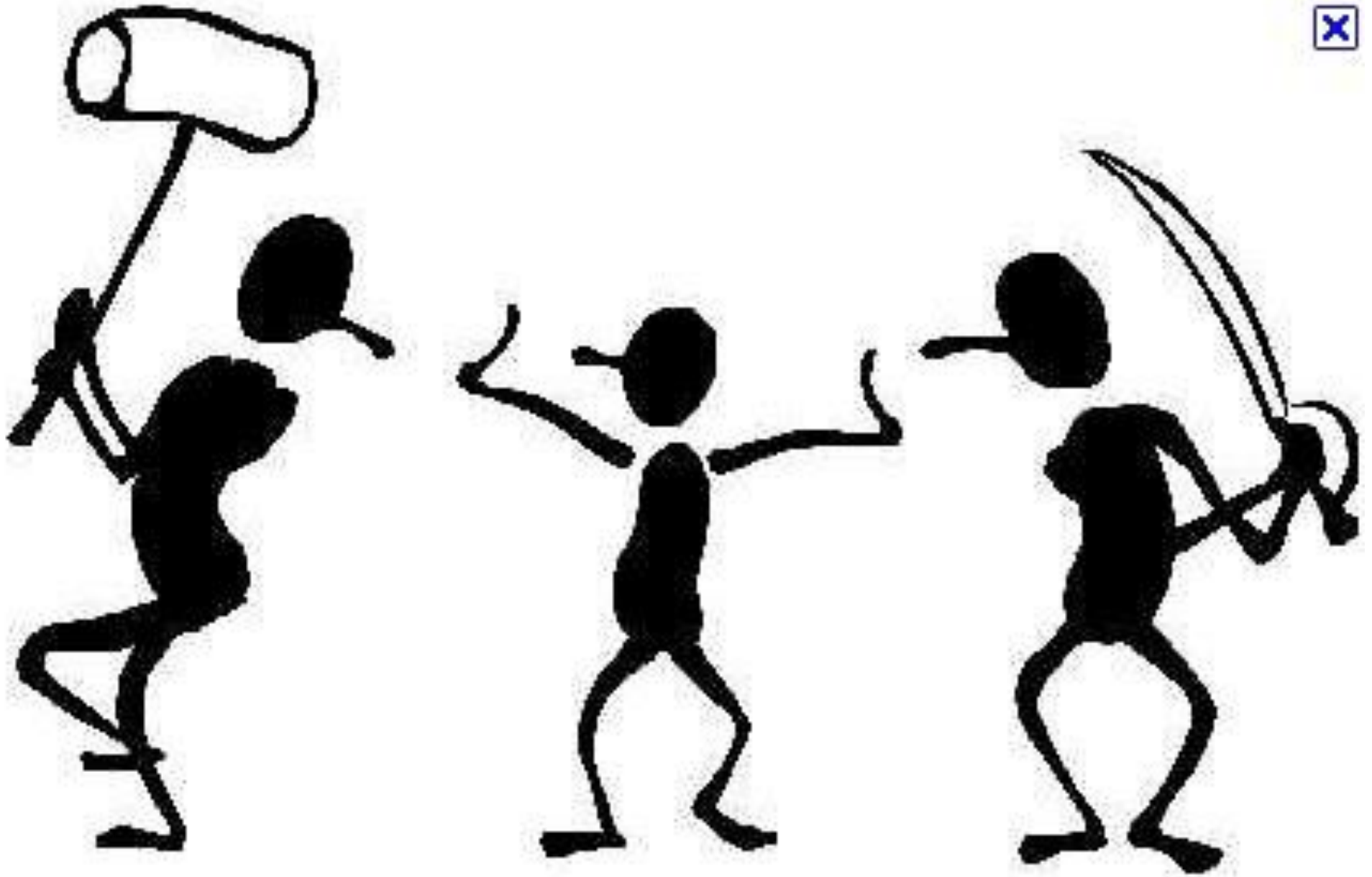


# PSYCHICKÉ REAKCIE NA STRESOR

- 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.