

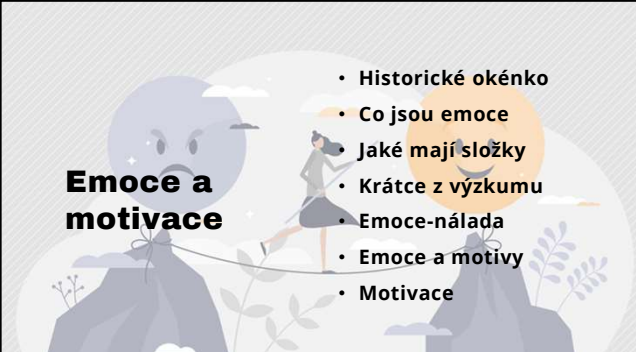
28.11.2023 Fakulta Humanitních studií, Univerzita Karlova

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Emoce a motivace

Miroslava Nováková Schoffelová
miroslava.NovakovaSchoffelova@fhs.cuni.cz





Emoce a motivace

- Historické okénko
- Co jsou emoce
- Jaké mají složky
- Krátce z výzkumu
- Emoce-nálada
- Emoce a motivy
- Motivace

Základní teorie emocí

Historické okénko

JAMES - LANGOVA TEORIE EMOCÍ

- Emoce vyvolává tělesné změny?
- Ne, nejprve tělesné změny pak teprve emoce....
- Přínos - pozornost zaměřili na fyziologii emocí



James-Lange
"I feel afraid because I tremble"

Stimulus → Autonomic arousal → Conscious feeling
Fear

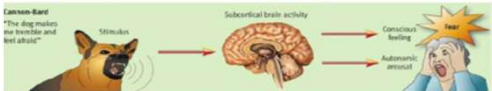
James-Lange Theory

Event → Arousal → Interpretation → Emotion

Historické okénko

CANNON - BARDOVA TEORIE

- Kritika Jamese - fyziologická aktivace - různé emoce
- Fyziologie pomalá, pro vznik „rychlých“ emocí
- Thalamus - klíčová role v emocích. Emoce je důsledek impulzů z thalamu do mozkové kůry
- Fyziologické změny a uvědomění si emoce probíhají souběžně



Cannon-Bard
"The dog makes me tremble and feel afraid"

Stimulus → Subcortical brain activity → Conscious feeling
Autonomic arousal

Event → Arousal
Event → Emotion

Historické okénko

SCHACHTER - SINGER (1962) DVOUFAKTOROVÁ T.E.

- Arousal - nabuzení ve smyslu fyziologické aktivace či změny
- Kognitivní zhodnocení
- Emoce

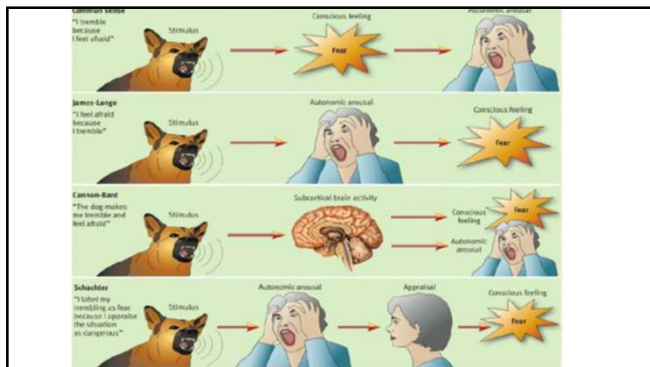


Schachter
"I label my trembling as fear because I appraise the situation as dangerous"

Stimulus → Autonomic arousal → Appraisal → Conscious feeling
Fear

Schachter Singer's Two-Factor theory

Event → Arousal → Cognitive Labels → Emotion



Co jsou emoce

EMOCE

Kdo byl Ted Bundy?
Ke komu ze současnosti byste ho připodobnili?
Co je to za lidi?
Nelidské zrůdy? Chladnokrevní vrazi? Citově chladní jedinci? Lidé BEZ emocí?

Co jsou emoce?

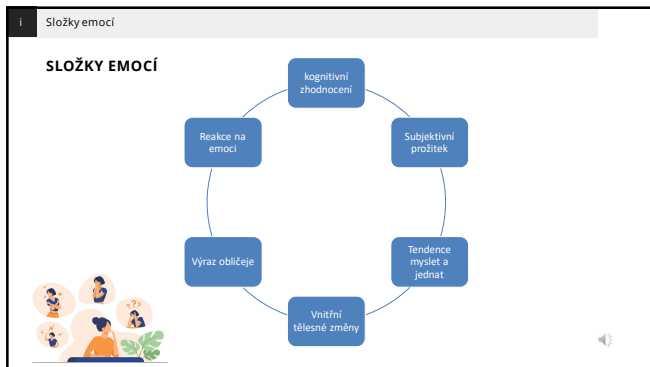
- Základní znak člověka
- Kdo emoce nemá je
 - NELIDSKÝ
 - CHLADNÝ

Co tedy jsou emoce?

Složitý stav člověka, který je tvořený mnoha složkami, jehož výsledkem je připravenost k určitému chování

Složky emocí

Kde se emoce odehrávají?
Odehrávají se emoce jen v naší hlavě? Dělají emoce něco s naším tělem/obličejem...?



Složky emocí

1) KOGNITIVNÍ ZHDNOCENÍ

- **Přikládání významu dané situaci**
- **Spouští řetězec reakcí**
- **Probíhá na vědomé i nevědomé úrovni**
 - 2 typy mozkových okruhů:
 - rychlá cesta: thalamus – amygdala (stará, umožňuje přežít)
 - pomalá cesta: thalamus – m. kůra (cortex) – amygdala (novější, umožňuje zvažování a volbu reakce)
 - <https://www.ceskatelevize.cz/porady/10397272551-emoce-a-my/212563231400001/>
- Existují kulturně univerzální situace hodnocené podobně všemi lidmi
- Existuje více teorií, jak tato část emočního procesu probíhá (viz str. 465-470)

Složky emocí

2) SUBJEKTIVNÍ PROŽITEK

= pocit

- Je výsledkem procesu hodnocení
- Řídí a ovlivňuje chování, rozhodování a zpracování informací

**POCIT JE JEN JEDNA SLOŽKA EMOCE
EMOCE JE KOMPLEXNÍ JEV**

- Pocity nás velmi ovlivňují
 - Pozornost
 - Hodnocení a odhad
 - Experimenty - str. 470-471

Složky emocí

3) TENDENCE MYSLET A JEDNAT

- Je řízeno pocity
- Máme zakódovány určité tendence k jednání ve vazbě na konkrétní emoce (kulturně nezávislé)
- Jedná se o **TENDENCI**, tedy ne nutně tak opravdu jednáme
- Co ovlivní, zda se tendence promění ve skutečné jednání?




Složky emocí

4) VNITŘNÍ TĚLESNÉ ZMĚNY

Příklady?

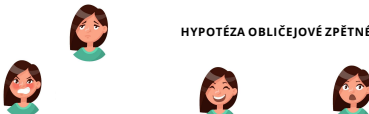
- Odpověď sympatické nervové soustavy
- *Proč se to děje?*
 - Přípravují tělo na specifické jednání v naléhavých situacích (například rychlý útek)
 - Přípravují organismus na mimořádný výdej energie
- Vyskytují se převážně u neg. emocí, pozitivní spíše zklidňují, nevyvolávají žádné tělesné reakce
- Jakmile emoce odezní – převládne činnost parasympatické nervové soustavy




Složky emocí

5) VÝRAZ OBLIČEJE

1. Sdělovací funkce – sděluje důležité informace a je **kulturně univerzální**
 - Vrozené vzorce – původně význam pro přežití (Darwin) – vrozené spojení výrazů obličeje s konkrétní emoci – Stejný výraz pro základní emoce napříč kulturami
 - Rozdíl v určitých ne-základních emocích
 - Rozdíl ve schopnosti výraz ovládat a pravidlech pro vyjadřování emocí (naučené)
 - EMOCE VS. JAZYK EMOCÍ
2. Ovlivňují subjektivní prožitky, kognitivní zhodnocení i tělesnou reakci výraz obličeje přispívá k prožití emoce



HYPOTÉZA OBLIČEJOVÉ ZPĚTNÉ VAZBY



Složky emocí

6) REAKCE NA EMOCI

• EMOČNÍ REGULACE

• reakce člověka na vlastní emoci, schopnost ji regulovat

• Způsob, jakým se vyrovnáváme s emoci

• Co znamená regulovat emoci?

• Ovlivnění intenzity

• Zmírnit/potlačit - příklad?

• Zesílit - příklad?

• Regulace emocí se učíme - kde to dobře vidíme?

• Vývojová psychologie sleduje vývoj regulace emocí u dětí

• Schopnost regulace emocí je jeden z prediktorů sociální úspěšnosti

• V průběhu života si osvojujeme strategie emoční regulace



Zajímavost z výzkumu

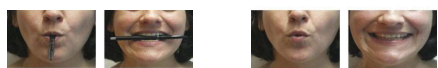
• ROZDÍLY V EMOČNÍ HABITUACI U MUŽŮ A ŽEN (POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ)



Zajímavost z výzkumu

• HYPOTÉZA OBLIČEJOVÉ ZPĚTNÉ VAZBY

• Obdoba James-Langovy teorie emocí



Zajímavost z výzkumu

- NAKAŽLIVOST EMOCÍ???
- ANO
 - Psychologie davu
 - Film
 - Knižní tvorba
 - Interakce mezi lidmi „echo“ mezi partnery/rodičem a dítětem...
 - Výzkum FB

EMOCE ≠
NÁLADA



EMOCE VERSUS NÁLADA

Emoce



Nálada



EMOCE A MOTIVACE

EMOCE VS. MOTIVACE

SPOLEČNÉ ZNAKY?

- Směřují chování
- Emoce často doprovázejí motivované chování

CO JE MOTIVACE?



Motivace

CO JE MOTIVACE

- Aktivuje chování a dává mu směr
- Energizuje, podněcuje, mobilizuje, směřuje a udržuje chování, které vede k naplňování potřeb a dosahování relevantních cílů
- Determinuje způsob, typ či formu chování, jeho intenzitu a trvání
- Je odpovědí na otázku, proč děláme to, co děláme



Souhrn všech intrapsychických dynamických sil (neboli motivů), které zpravidla aktivizují a organizují chování i prožívání s cílem změnit existující neuspokojivou situaci (dosáhnout něčeho pozitivního).

Teorie motivace

KLASIKOVÉ V TÉMATU MOTIVACE



Freud
Illustration of the Oedipus complex with a family and horses.

MASLOW
Pyramid of needs diagram:

- Self-actualization needs: development of talents and creative activities, seeking truth, aesthetic needs, self-fulfillment.
- Esteem needs: recognition and feeling of personal worth, status, recognition, power.
- Safety needs: security, order.
- Psychological needs: love, social contact, sex.

MURRAY

A DALŠÍ...
Samostudium – materiál moodle

DĚKUJI ZA POZORNOST



Mirka N. Schöffelová
miroslava.NovakovaSchoffelova@fhs.cuni.cz
