

28.11.2023

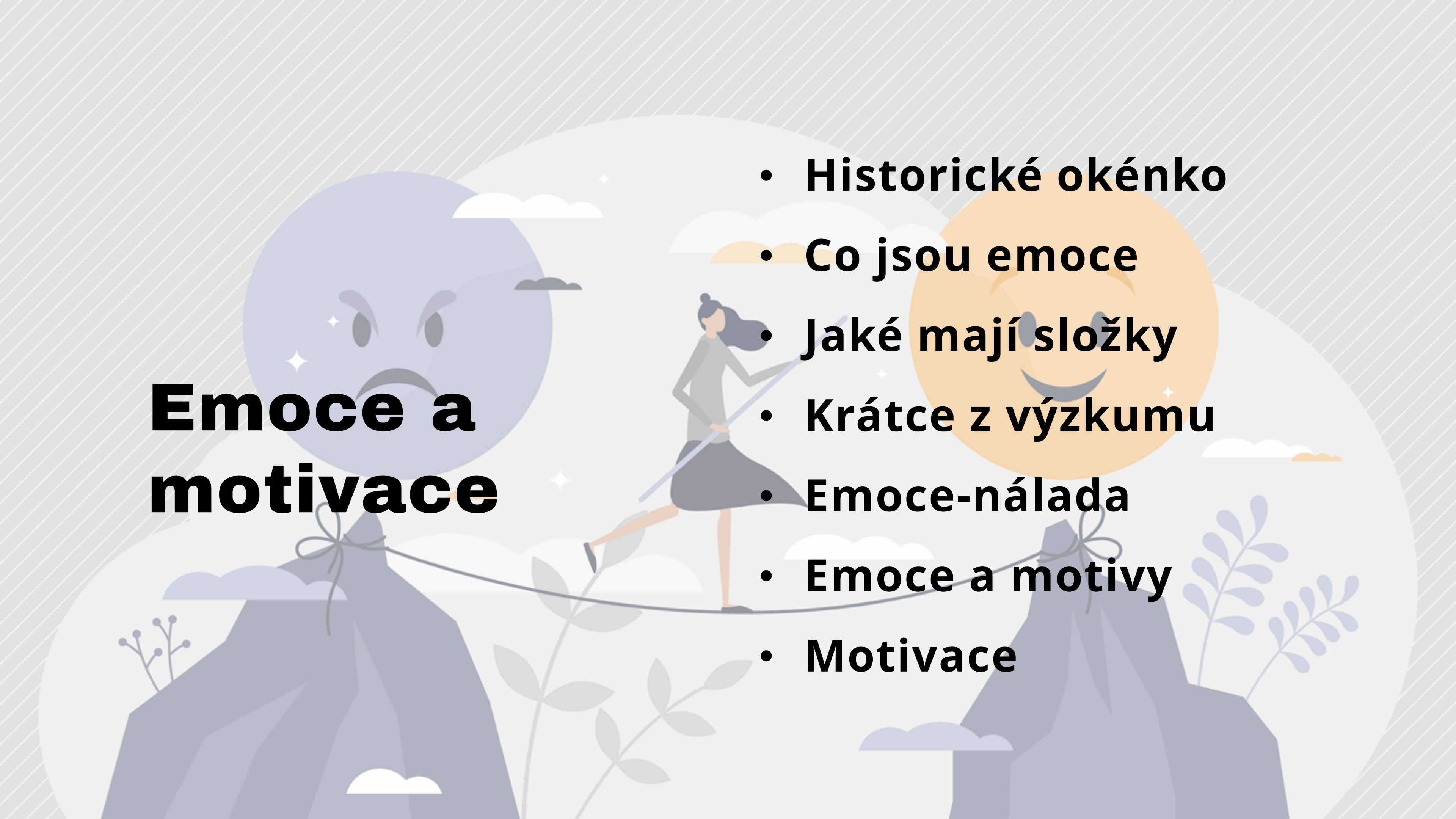
Fakulta Humanitních studií, Univerzita Karlova

ÚVOD DO PSYCHOLOGIE

Emoce a motivace

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

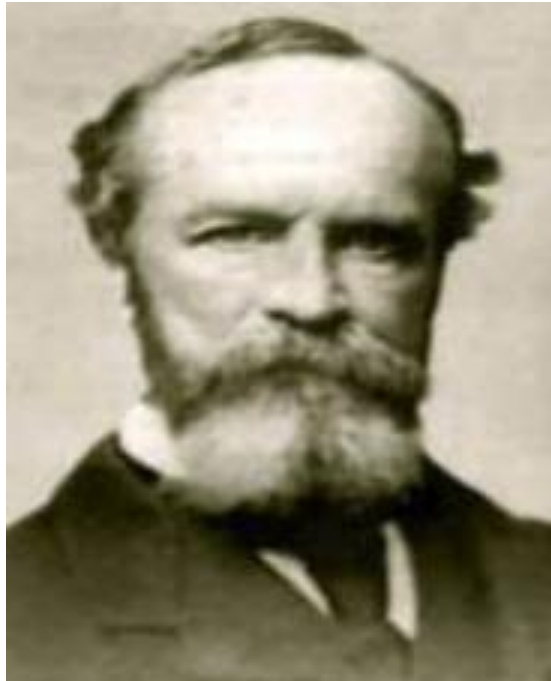




Emoce a motivace

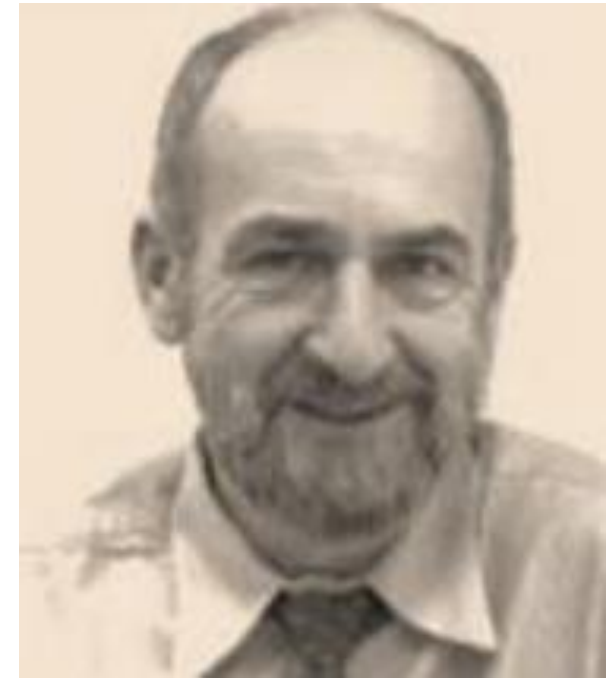
- Historické okénko
- Co jsou emoce
- Jaké mají složky
- Krátce z výzkumu
- Emoce-nálada
- Emoce a motivy
- Motivace

Základní teorie emocí

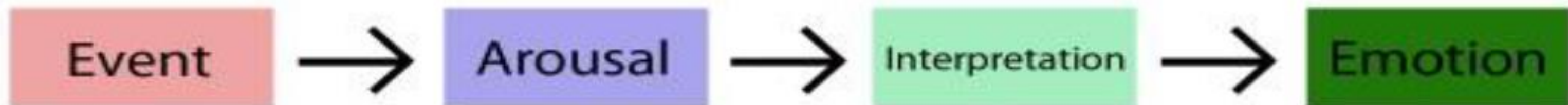


JAMES - LANGOVA TEORIE EMOCÍ

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



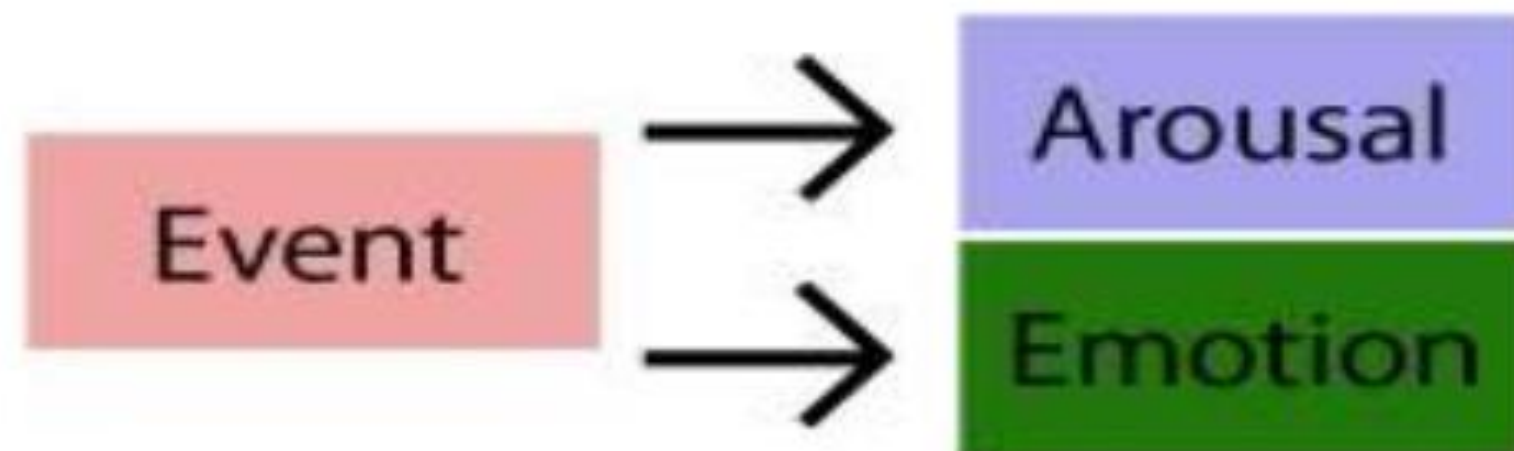
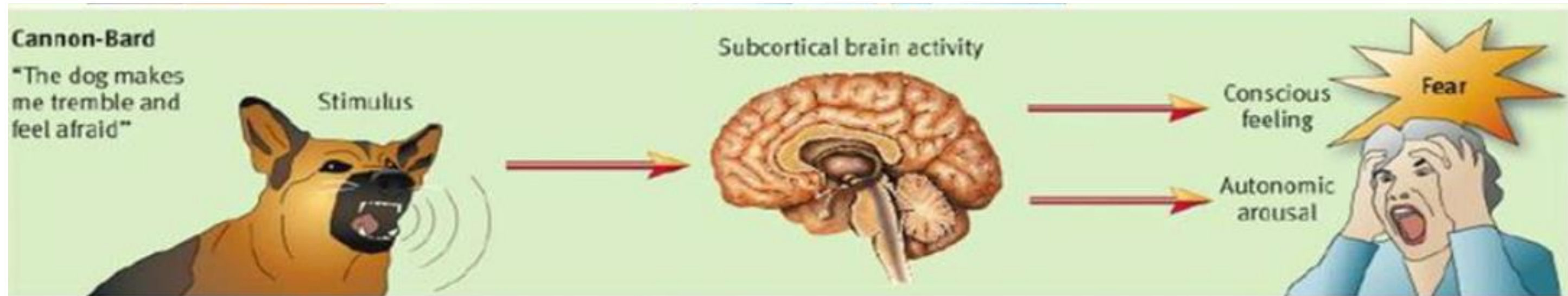
James-Lange Theory





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



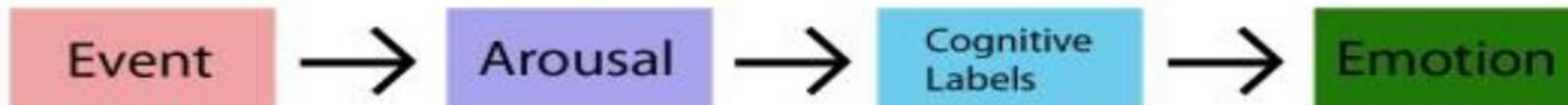


SCHACHTER - SINGER (1962) DVOUFAKTOROVÁ T.E.

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



Schachter Singer's Two-Factor theory



Common sense

"I tremble because I feel afraid"



Conscious feeling



Autonomic arousal

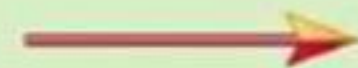


James-Lange

"I feel afraid because I tremble"



Autonomic arousal



Conscious feeling



Cannon-Bard

"The dog makes me tremble and feel afraid"



Subcortical brain activity



Conscious feeling

Autonomic arousal

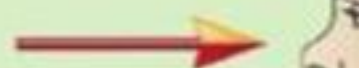


Schachter

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



Autonomic arousal



Appraisal



Conscious feeling



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?

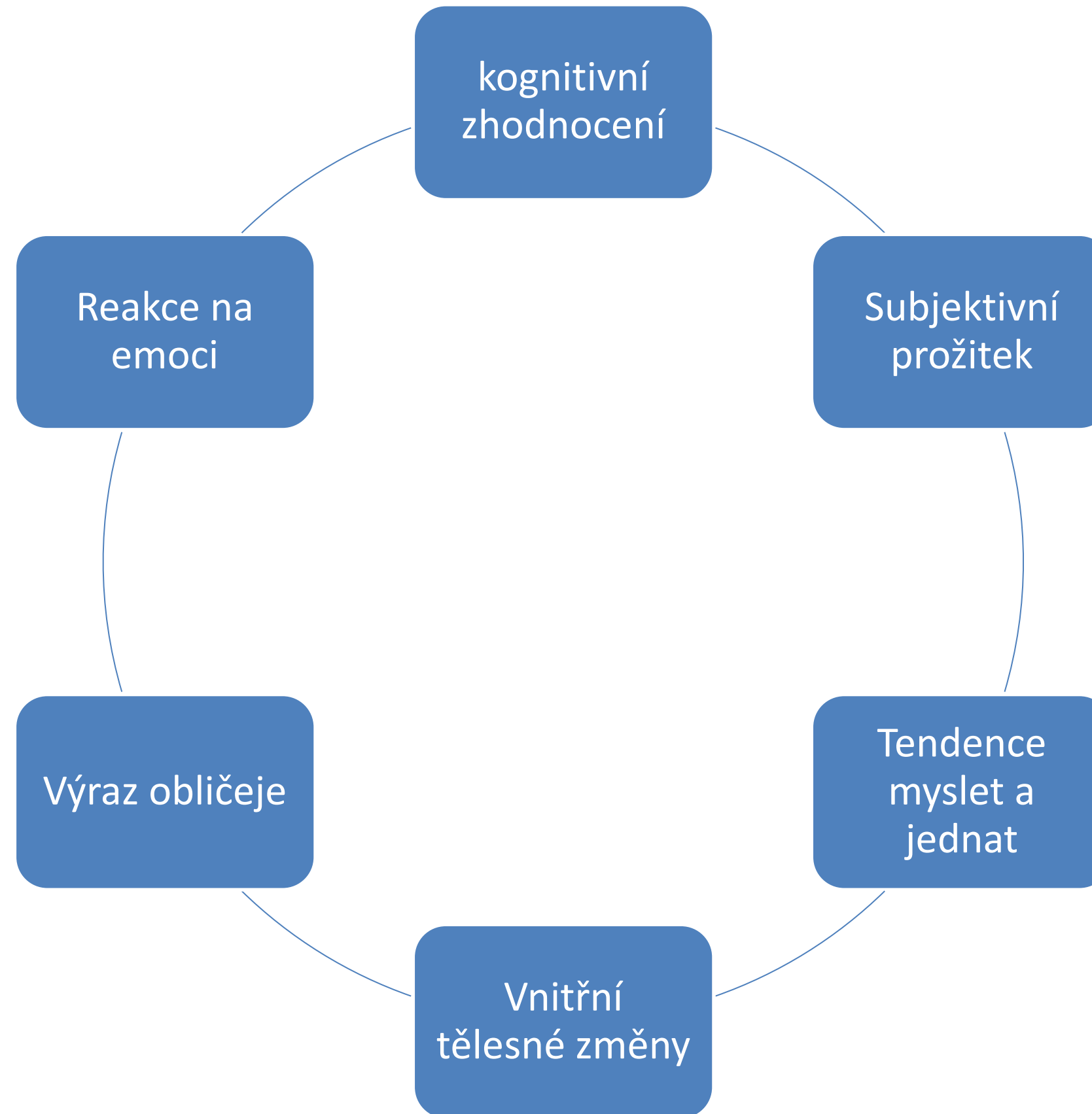


Kde se emoce odehrávají?

Odehrávají se emoce jen v naší hlavě? Dělalí emoce něco s naším tělem/obličejem...?

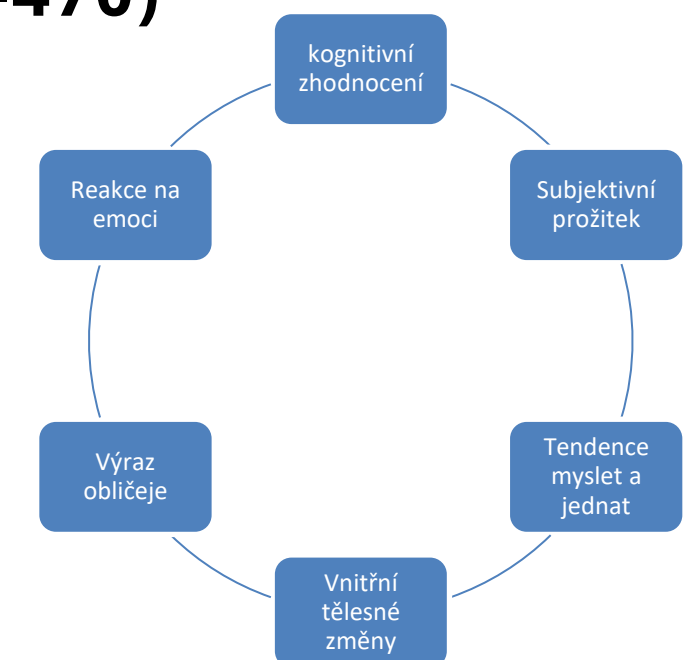


SLOŽKY EMOCÍ



1) KOGNITIVNÍ ZHODNOCENÍ

- **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)**



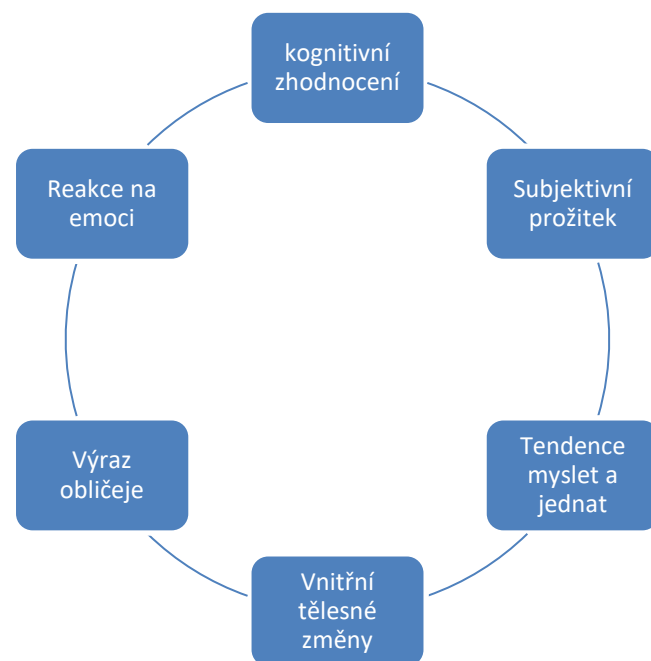
2) SUBJEKTIVNÍ PROŽITEK

= pocit

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

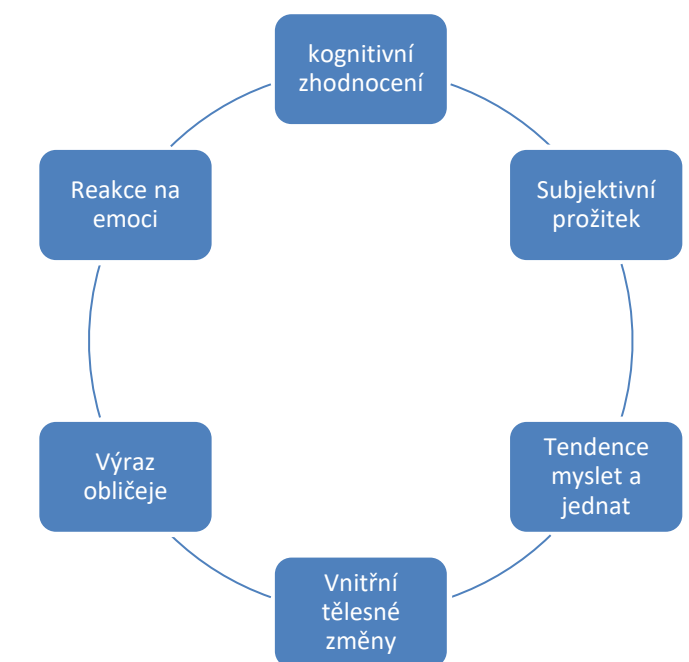
**POCIT JE JEN JEDNA SLOŽKA EMOCE
EMOCE JE KOMPLEXNÍ JEV**

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



3) TENDENCE MYSLET A JEDNAT

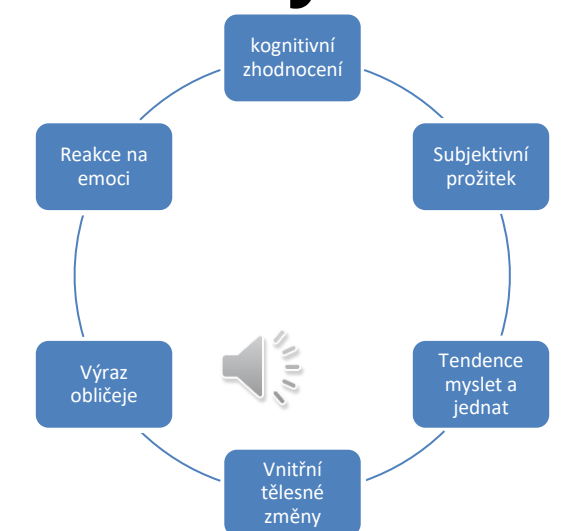
- Je řízeno pocity
- Máme zakódovány určité tendence k jednání ve vazbě na konkrétní emoce (kulturně nezávislé)
- Jedná se o TENDENCI, tedy ne nutně tak opravdu jednáme
- Co ovlivní, zda se tendence promění ve skutečné jednání?



4) VNITŘNÍ TĚLESNÉ ZMĚNY

Příklady?

- **Odpověď sympatické nervové soustavy**
- *Proč se to děje?*
 - **Připravují tělo na specifické jednání v naléhavých situacích (například rychlý útěk)**
 - **Připravují 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**



5) VÝRAZ OBLIČEJE

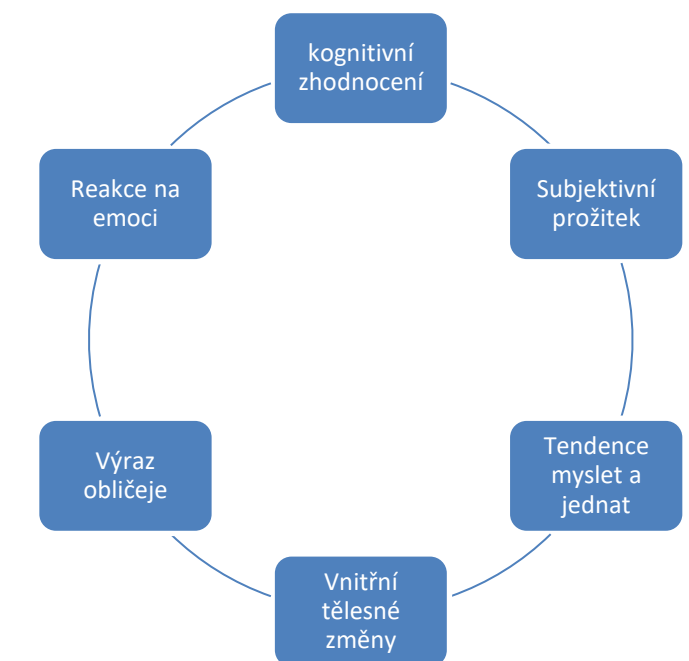
1. Sdělovací funkce – sděluje důležité informace a je kulturně univerzální

- Vrození vzorce – původně význam pro přežití (Darwin) – vrozené spojení výrazů obličeje s konkrétní emocí – 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 prožitek, kognitivní zhodnocení i tělesnu reakci výraz obličeje přispívá k prožití emoce



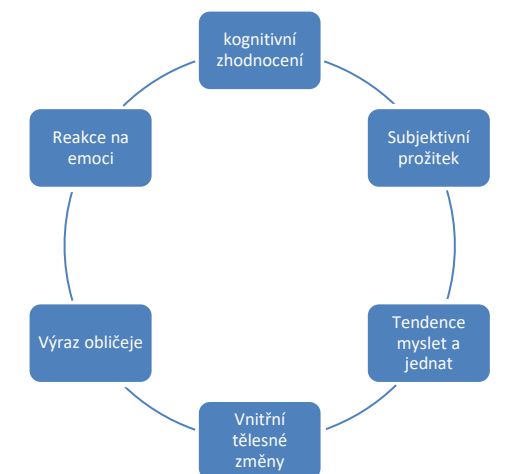
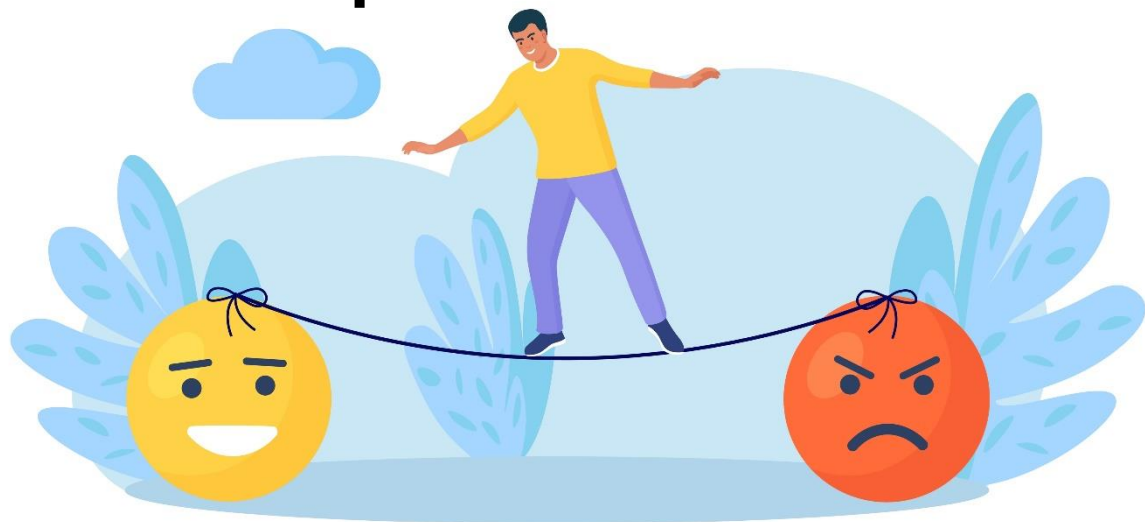
HYPOTÉZA OBLIČEJOVÉ ZPĚTNÉ VAZBY



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



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



- **HYPOTÉZA OBLIČEJOVÉ ZPĚTNÉ VAZBY**
- Obdoba James-Langovy teorie emocí



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

**EMOCE ≠
NÁLADA**



Emoce



Nálada



**EMOCE A
MOTIVACE**

SPOLEČNÉ ZNAKY?

- Směřují chování
- Emoce často doprovázejí motivované chování

CO JE MOTIVACE?

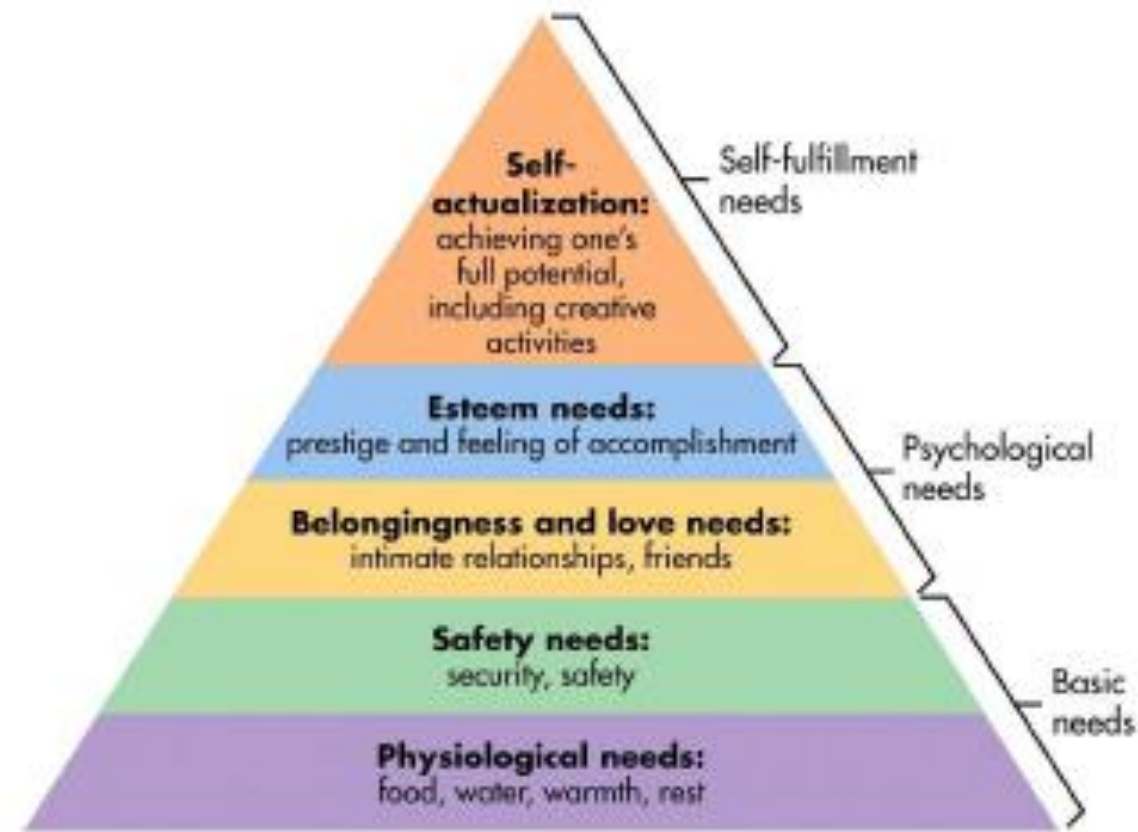
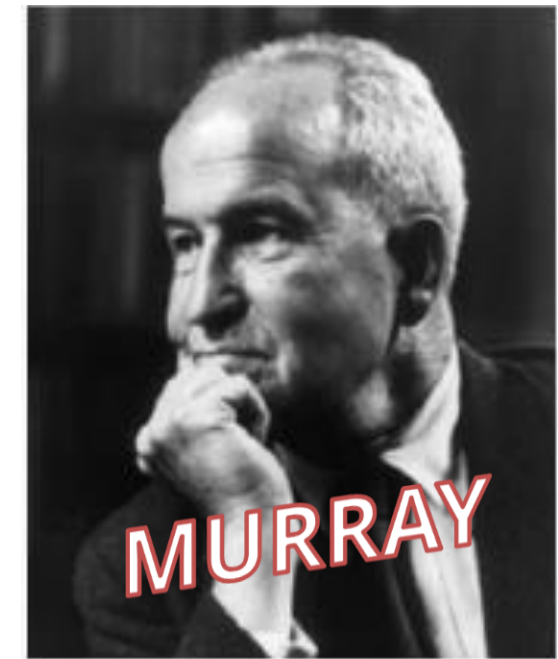
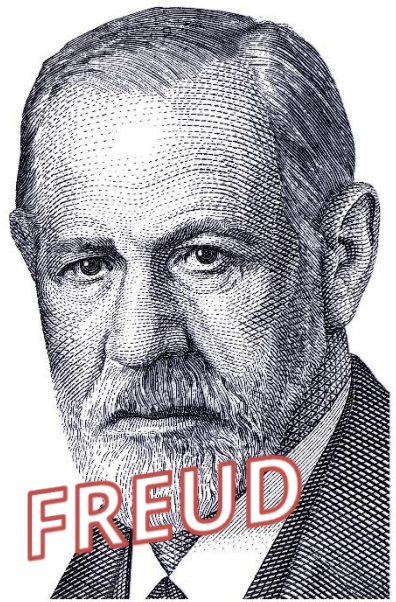


CO JE MOTIVACE



- 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

KLASIKOVÉ V TÉMATU MOTIVACE



A DALŠÍ...
Samostudium – materiál moodle

DĚKUJI ZA POZORNOST



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