



evropský  
sociální  
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání  
pro konkurenceschopnost



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

## City a emoce

Jak bychom mohli někomu vysvětlit, co jsou to city, kdyby je vůbec neznal z vlastní zkušenosti? Všichni máme zkušenost s city, avšak není snadné je definovat. Víme, že **city jsou prožitky týkající se hlavně našeho subjektivního stavu, který zakoušíme**. City slouží k hodnocení našeho stavu, doprovází naše konání, vnímání, představy i myšlení. Automaticky se snažíme vyhledávat situace, které jsou nám **příjemné** (libé), a vyhýbáme se takovým, jež „pocitujeme“ jako nepříjemné (nelibé).

Od citu odlišujeme dlouhodobý **citový vztah**, např. vztah lásky, nenávisti, úcty.

Emoce je širší pojem než cit. **Emoce zahrnují všestranné citové projevy člověka, které jsou doprovázeny charakteristickými pohybovými, výrazovými a fyziologickými projevy**. Emoce jsou výrazně **subjektivními odpověďmi organismu na různé podněty**.

Slovo „emoce“ znamená „silně zatrást“ – emoce představují hybnou sílu našeho jednání (silná emoce může aktivizovat naše jednání, např. strach nás může donutit k útěku apod.).

Emoce jsou velice **subjektivní** – ve stejných situacích každý reaguje jinak (ve stresové situaci se někdo rozpláče, jeden má problém promluvit, druhý začne křičet, někomu se třese hlas, jiný zčervená nebo se začne potit apod.). Každá emoce je doprovázena **fyziologickými projevy** organismu, z nichž některé jsou jasně pozorovatelné (zčervenání, chvění, pocení, rozšíření zorniček), jiné jsou méně výrazné (zvýšená tepová frekvence, „bušení srdce“, stoupající elektrická vodivost kůže apod.). Spojení psychického prožívání s reakcemi organismu označujeme pojmem **psychofyziologie**.

Dalším znakem emocí je velká **proměnlivost**. Emoce mohou rychle vznikat i zanikat, mohou se proměňovat bez příčiny nebo v závislosti na situačním kontextu (proměnlivost citů v období dospívání, děs vyvolaný bouchnutím dveří při sledování napínavého horroru). Emoce jsou **spontánní** (nemůžeme jim „poručit“, spouštějí se samovolně bez naší rozumové kontroly) a **aktuální** (odehrávají se okamžitě, bezprostředně). Emoce mají svou **polaritu** (rozlišujeme mezi libostí a nelibostí), někdy ovšem mohou být **ambivalentní** – rozpolcené, smíšené (radost z vlastního úspěchu ovlivněná neúspěchem kamaráda, „příjemný“ strach na horské dráze).

Emoce jsou **předmětné** – vztahují se *k někomu* nebo *k něčemu* (vztek na kamaráda, který nás naštvál, radost z úspěchu nebo dárku). Emoce jsou rovněž **přenosné**, „nakažlivé“ (jejich výraz v mimice, tónu hlasu a v dynamice řeči budí u ostatních podobné pocity). Emoce mají proto významnou **komunikační funkci**: vyděšený výraz signalizuje nebezpečí, radostný naopak příznivou zprávu apod.

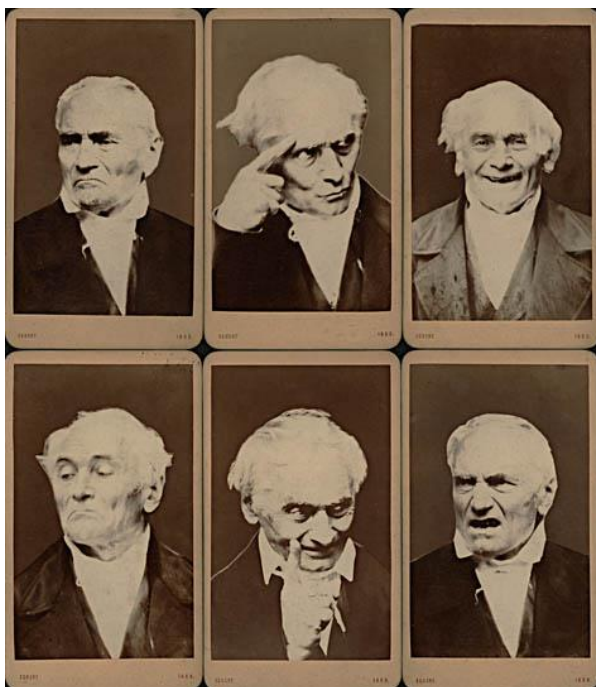
Podle intenzity (hloubky) a délky trvání rozlišujeme tři základní typy emocí: nálady, afekty a vášně.

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

**Nálady** se nevyznačují vysokou intenzitou, ale dlouhým trváním, jsou poměrně stabilní – „podbarvují“ celkové prožívání, ovlivňují vnímání, představy, myšlení. I když obvykle víme, co je způsobilo, nejsou vázány na konkrétní objekt. Nálady souvisí s temperamentem – u sangvinika převažuje dobrá nálada, melancholik má naopak sklony ke smutné náladě.

**Afekty** jsou silné, bouřlivé, ale krátce probíhající emoce. Vznikají rychle, probíhají intenzivně a rychle odezní (výbuch vzteku). Afektivním reakcím více podléhají labilní temperamentové typy (cholerik a melancholik).

**Vášně** jsou hluboké, velmi intenzivní a dlouhotrvající emoční stavy vztahující se ke konkrétním objektům a činnostem (vášnivá láska i nenávist k druhé osobě, vášnivý sběratel).



1. Popište, jaké emoce předvádí Jan Evangelista Purkyně na obrázku.
2. Vyjádřete pantomimicky různé druhy emocí: radost, smutek, strach, překvapení, hněv, znechucení, přijetí, očekávání.
3. Přiřad'te k uvedeným emocím jejich základní charakteristiky a příklady: dlouhodobé, prudké, krátkodobé, relativně stabilní, velmi hluboké a intenzivní, vázány k určitým subjektům či činnostem, nárazově intenzivní, souvisí s labilními typy temperamentu, dlouhodobě prožívané, nižší intenzita, nejsou vázány na konkrétní podnět, výbuch vzteku, láska k životnímu partnerovi, radostné rozpoložení, touha po majetku.

Nálady	Afekty	Vášně

Použitá literatura a zdroje:

KOL. AUT. *Společenské vědy pro střední školy. 1. díl.* Brno: Didaktis, 2009.

ISBN 978-80-7358-144-2.

ŘÍČAN, P. *Psychologie. Příručka pro studenty.* Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

Dostupné online < <http://skoropsycho.blogger.cz/fotogalerie.php?i=3811>>. [cit. 10. 1. 2012].