



## Emoce

PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)

### Emoce říkají, co je dobré a co není (ne vždy ale správně)

Radost, smutek, strach a zlost, případně ještě stud, odpor či překvapení - tyto prožitky bývají řazeny mezi tzv. základní emoce. Emoce ovšem nemají pouze tento prožitkový rozměr, jde o vysoce komplexní a složitý jev.

Aby mohla emoce vzniknout, musí tomu předcházet nějaká pro jedince důležitá situace neboli emociogenní podnět (nemusí být konkrétní - často stačí očekávání nebo pouhá představa). Emoce je potom odezvou organismu, přičemž hlavní podíl na ní má mozková struktura zvaná limbický systém - spojení emocí s fyziologií organismu je velmi silné. Tuto odezvu organismu lze "rozpítvat" na určitý zážitek (radosti, smutku atd.), výraz (úsměv, pláč,...) a tělesné změny (bušení srdce, ledový pot aj.).

Podle představitelů evolucionistické hypotézy vznikly emoce za účelem hodnocení významu podnětů. Zprvu šlo pouze o význam z hlediska přežití, u člověka se funkce emocí rozšířila z hodnocení biologického významu podnětů i do oblasti sociální. Emoce jsou tedy u lidí odezvou na jakýkoli subjektivně důležitý podnět a informují o jeho hodnotě, významu; ovšem oproti původní funkci emocí u nás došlo k určitému posunu. Původně byla příjemná emoce "odměnou" za biologicky prospěšné a naopak. Dnes se běžně setkáváme s tím, že prospěšné věci nám můžou být nepříjemné (sádra na zlomené končetině) a škodlivé věci mohou vyvolávat libé pocity (drogy).

Zejména dříve se intenzivně studoval výraz emocí - tedy jejich sdělování. Emoce je možné odečíst z fyziognomie - tedy vzezření celé postavy, z pantomimiky (pohyby rukou, hlavou...), ovšem nejčastěji a nejpresněji z mimiky, tj. výrazu obličeje. Bylo dokázáno, že ačkoli na výraz emocí má vliv kultura a společnost, jsou jisté emoce, jejichž výraz je napříč kulturami shodný - jde např. o znechucení, štěstí, smutek nebo překvapení. Výraz emocí slouží k jejich komunikování směrem k ostatním. Zvířata se takto mohou informovat třeba o nebezpečí a lidé o vzájemné náklonnosti, aniž by bylo třeba to konkrétně pojmenovávat. Ovšem výraz emocí také zpětně emoční prožívání ovlivňuje: Bylo dokázáno, že pokud člověk "blokuje" výraz radosti, cítí se méně radostně, než když dá mimickému vyjádření volný průchod. Funguje to naštěstí i naopak a odtud pochází ta rada, že když člověku není dobře po duši, má se "násilím" usmát; informace z činnosti svalů v obličeji způsobí změnu v prožívání. Ostatně existuje James-Langeova teorie emocí, která říká, že naše emoce jsou až odezvou na předcházející aktivitu: Máme strach, protože utíkáme; máme radost, protože se smějeme. Opačné pojetí - tedy něco nás vyděsí (strach) a reakcí je útek - existuje rovněž a

Online testy na  
[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

### EQ-TEST



**Test emoční inteligence** Dokážete komunikovat s druhými, umíte správně odhadnout, jak se cítí? Vládnete svým emocím nebo ony ovládají vás?

### OSPAT



**Test typů a poruch osobnosti** Jaké je celkové zaměření vaší osobnosti? Nemáte některé vlastnosti příliš silně nebo naopak příliš slabě vyvinuté?

### BITEPT



**Test psychických poruch** Dělá vám starosti vaše psychika? Chcete pomoci odhadnout, jak jste na tom s duševním zdravím?

### FULJOB



**Test profesní orientace** Na jakou školu nebo práci se hodíte? S jakou profesí ladí vaše osobnost?

### MEMREX/COGIT



**Test paměti a test mentálního výkonu.** Jak funguje vaše paměť? Jak dobří jste v zapamatování a vybavení? Myslí vám to pružně, rychle a bezchybně? Neselháváte v pozornosti?

Online testy na  
[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

má více zastánců (čímž ovšem není řečeno, že je James-Langeova teorie nepravdivá).

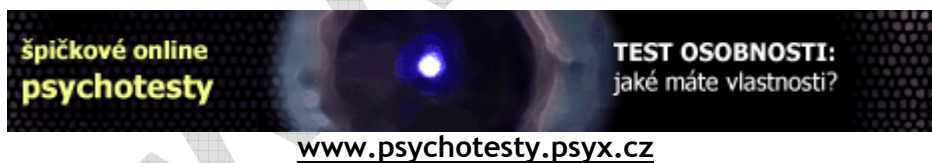
V rámci emocí se rozlišují afekty - výrazné, silné a spíše krátce trvající emoce; nálady - dlouhodobější emoční stavy nižší intenzity, vášně - intenzivní emoce podložené silným citovým vztahem k podnětu a city - složité a dlouhodobé emoční stavy.

Emoce jsou často dávány do protikladu s "rozumem", ale takhle přímočaré a jednoduché to nebude. Pravděpodobně ve většině případů je emoční prožívání v souladu s rozumovým zpracováním situace a rozpory jsou spíše méně frekventované (čímž ovšem neztrácejí nic ze své naléhavosti). Pak je možné kritickým náhledem na situaci emoce korigovat (např. si chce někdo koupit něco, na co nemá - zváží to a zjistí, že to není až tak životně důležité, aby se zadlužil) nebo dát přednost příjemnému pocitu a rozvahu důsledků nechat na později.

Emoce ovlivňují paměť - bylo prokázáno, že si mnohem lépe pamatujeme informace získané v podmínkách vystupňovaných emocí, než informace nabyté v emočně neutrálním prostředí (snad i proto si toho člověk ve škole moc nezapamatuje?).

Jak již bylo uvedeno, emoční prožívání je velmi úzce spojeno s biologii, s organismem, což má mimo jiné za důsledek, že emoce organismus silně ovlivňují. Existuje jednoduchá říkanka - emoce, emoce, jsou z toho nemoce. A skutečně dlouhodobé spory nebo obavy mají souvislost se zdravím. Např. při výskytu karcinomu prsu u žen se uvažuje s výrazným podílem stresu; totéž platí pro kardiovaskulární choroby, žaludeční vředy, ekzémy a další choroby s oblibou řazené mezi tzv. psychosomatické. Výskytu zdravotních potíží můžeme ale i předejít a případné léčbě nemocí pomoci posunem svého emocionálního prožívání směrem ke kladným prožitkům.

autor: PhDr. Michaela Peterková, [www.psyx.cz](http://www.psyx.cz)



špičkové online psychotesty

TEST OSOBNOSTI:  
jaké máte vlastnosti?

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz)

#### Psychologie na internetu:

[www.psychotesty.psyx.cz](http://www.psychotesty.psyx.cz) > online psychologické testy

[www.psyhoweb.cz](http://www.psyhoweb.cz) > články z psychologie, výtahy z knih

[www.psyhonet.cz](http://www.psyhonet.cz) > inteligentní testy osobnosti

[www.profi.psyhonet.cz](http://www.profi.psyhonet.cz) > psychologické testy pro firmy a personalistiku

[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz) > online programy proti depresi a úzkosti

[www.chytra.zlutasova.cz](http://www.chytra.zlutasova.cz) > kurzy základů psychologie přes internet

[www.relaxace.psyhoweb.cz](http://www.relaxace.psyhoweb.cz) > relaxace v mp3 ke stažení

[www.psyx.cz](http://www.psyx.cz) > testy, poradna, hypnóza

#### Online programy proti úzkosti a depresi

\* zbavte se svých potíží z pohodlí svého domova

\* zcela anonymní

\* potřebujete jen zájem a internet



[www.velka.zlutasova.cz](http://www.velka.zlutasova.cz)

#### Test duševního zdraví - MENFIT

\* posuzuje pozitivní i negativní vlivy na vaši psychiku

\* zjišťuje možný výskyt nejčastějších psychických poruch

[www.psyhonet.cz](http://www.psyhonet.cz)

#### Stáhněte si relaxaci v mp3

\* relaxační metody pomáhají proti úzkosti, stresu, při potížích se spánkem a jiných problémech

[www.relaxace.psyhoweb.cz](http://www.relaxace.psyhoweb.cz)

#### Inteligentní test osobnosti IES



\* hodnotí 14 klíčových lidských vlastností

\* podrobné vyhodnocení bez čekání, ihned

[www.psyhonet.cz](http://www.psyhonet.cz)