



EMOCIONÁLNY VÝVIN EMÓCIE A OSOBNOSŤ

Emócie – komplexné procesy

Emócie sa vyvíjajú v priebehu života

- Expresie
- Neurofyziologické prejavy
- Subjektívne prežívanie
- Hodnotenie
- Emócie ako sociálne akty

Všeobecne k vývinu

Kognitívny vývin a emócie

Analógia s vývinom iných kognitívnych procesov (Harris)

Novorodenec a batol'a

Do akej miery sú to už emócie?

- Distres
- Hnev
- Spokojnosť – radosť

Nevidiace deti a rozdiely vo výrazoch tváre

Ego-vzt'ahné emócie

Hrdosť, pýcha, hanba, vina, rozpaky

Spolu s vývinou Ja a uvedomovaním seba

Asi od 18 mesiaca (Lewis)



Display rules

**Niekedy sa treba pretvarovať,
niekedy emócie skrývať**



Výrazy tváře druhých lidí

**Niekedy sa treba pretvarovať,
niekedy emócie skrývať**



Teória mysle

„Ja viem, že vieš, že viem“



Vývin morálnych emócií

„Ja viem, že vieš, že viem“



Emócie a osobnosť

Temperament

Čo už viete...

Modely temperamentu:

2 - dimenzie

Emócie a osobnosť - temperament

Viacrozmerné modely

- **Emocionalita** - strach, hnev, distres
- **Aktivita** - všeobecný arousal motorického systému
- **Sociabilita** - záujem a pozitívne emócie prejavené ľuďom okolo

(Buss a Plomin)

Emócie a osobnosť - temperament

Viacrozmerné modely

- **Emocionalita** - strach, hnev, distres
- **Aktivita** - všeobecný arousal motorického systému
- **Sociabilita** - záujem a pozitívne emócie prejavené ľuďom okolo

(Buss a Plomin)

Emócie a osobnosť - temperament

Viacrozmerne modely

- **Aktivita** - všeobecný arousal motorického systému
- **Usmievanie a smiech** - šťastie a príjemné pocity
- **Strach**
- **Distres** pri obmedzovaní - hnev
- „**Soothability**“ (utíšiteľnosť) - čas potrebný na zotavenie sa od negatívnej emócie
- **Odolnosť** (Persistence) - trvanie záujmu.

(Rothbart)

Emocionálna inteligencia

Čo to vlastne je?

Schopnosť? Charakter? Vlastnosti?

Čo to má vlastne spoločné s emóciami?

Emoční inteligence - test

1. Letíte letadlem, které se náhle dostane do extrémně silné turbulence a začne se kymáčet ze strany na stranu. Co uděláte?
 1. Budu si dál číst svou knihu nebo časopis nebo sledovat film a budu se snažit nevěnovat turbulenci mnoho pozornosti.
 2. Budu pozorný a bdělý, budu bedlivě sledovat letušky a přečtu si leták s bezpečnostními instrukcemi.
 3. Tak trochu obojí (a i b)
 4. Nejsem si jistý.

Emoční inteligence - test

1. Letíte letadlem, které se náhle dostane do extrémně silné turbulence a začne se kymáčet ze strany na stranu. Co uděláte?

1. Budu si dál číst svou knihu nebo časopis nebo sledovat film a budu se snažit nevěnovat turbulenci mnoho pozornosti. 10
2. Budu pozorný a bdělý, budu bedlivě sledovat letušky a přečtu si leták s bezpečnostními instrukcemi. 10
3. Tak trochu obojí (a i b) 10
4. Nejsem si jistý. 0

Emoční inteligence - test

- odpověď *nejsem si jistý* ukazuje, že si nejsme vědomi, jak obvykle reagujeme ve stresu
- zdravější je být si vědom svého stresu a aktivně hledat způsoby, jak ho zvládnout a jak se uklidnit

Emoční inteligence - test

2. Jste na schůzi a kolega si při svém referátu přisvojuje výsledky vaší vlastní práce. Co uděláte?

1. Okamžitě a veřejně kolegu konfrontuji a hájím si vlastnictví těchto výsledků.
2. Po skončení schůze si vezmu kolegu stranou a sdělím mu, že v budoucnu bych ocenil, kdyby při prezentaci výsledků mé práce zmínil, kdo je jejich autorem.
3. Neudělám nic; nepřipadá mi vhodné kolegu veřejně uvádět do rozpaků.
4. Poté, co kolega domluví, si vezmu slovo a poděkuji mu za prezentaci svých výsledků. Pak se zmíním o některých specifických detailech této práce.

Emoční inteligence - test

2. Jste na schůzi a kolega si při svém referátu přisvojuje výsledky vaší vlastní práce. Co uděláte?

1. Okamžitě a veřejně kolegu konfrontuji a hájím si vlastnictví těchto výsledků. 0
2. Po skončení schůze si vezmu kolegu stranou a sdělím mu, že v budoucnu bych ocenil, kdyby při prezentaci výsledků mé práce zmínil, kdo je jejich autorem. 5
3. Neudělám nic; nepřipadá mi vhodné kolegu veřejně uvádět do rozpaků. 0
4. Poté, co kolega domluví, si vezmu slovo a poděkuji mu za prezentaci svých výsledků. Pak se zmíním o některých specifických detailech této práce. 10

Emoční inteligence - test

- nejinteligentnější je poslední reakce – ukazuje na schopnost zvládnout své emoce, veřejně se přihlásit ke svým zásluhám relativně neohrožujícím způsobem; zároveň by asi byla nejlépe přijata nadřízenými i kolegy
- soukromý pohovor s kolegou není tak efektivní, protože nepomůže naší pověsti
- veřejná konfrontace zostudí kolegu a nás postaví také do nepříznivého světla – a podobně, pokud neuděláme nic

Emoční inteligence - test

3. Pracujete v oddělení styku se zákazníky a právě telefonujete s velmi rozzlobeným klientem. Jak se zachováte?

1. Zavěsím. Neplatí mi za to, abych si nechal nadávat.
2. Naslouchám mu pozorně a poté se pokusím shrnout a vyjádřit jeho pocity.
3. Vysvětlím klientovi, že je ke mně nespravedlivý, že já pouze dělám svoji práci a že bych ocenil, kdyby mi v tom nebránil.
4. Řeknete mu, že chápete, jak pro něj musí být celá záležitost frustrující a nabídnete určitou věc, kterou můžete udělat pro vyřešení jeho problému.

Emoční inteligence - test

3. Pracujete v oddělení styku se zákazníky a právě telefonujete s velmi rozzlobeným klientem. Jak se zachováte?

1. Zavěsím. Neplatí mi za to, abych si nechal nadávat. 0

2. Naslouchám mu pozorně a poté se pokusím shrnout a vyjádřit jeho pocity. 5

3. Vysvětlím klientovi, že je ke mně nespravedlivý, že já pouze dělám svoji práci a že bych ocenil, kdyby mi v tom nebránil. 0

4. Řeknete mu, že chápete, jak pro něj musí být celá záležitost frustrující a nabídnete určitou věc, kterou můžete udělat pro vyřešení jeho problému. 10

Emoční inteligence - test

- inteligentní jsou reakce, kdy vyjádříme svou empatii s klientem; a ještě lépe, když se poté soustředíme na řešení problému
- zavěsit nebo ohradit se nejsou dobrá řešení, protože většinu klientů jen ještě více rozzlobí

Emoční inteligence - test

4. Jste student VŠ a píšete průběžný test. Doufáte, že dostanete jedničku – protože jde o předmět, který může být důležitý pro vaši profesní kariéru. Právě jste ale zjistil, že jste z tohoto testu v polovině semestru dostal trojku. Jak se zachováte?

1. Sestavíte si podrobný plán, jak si známku zlepšit a jste pevně odhodlán předmět úspěšně dokončit.
2. Dojdete k přesvědčení, že pro zvolenou kariéru nemáte dostatečné předpoklady.
3. Řeknete si, že na známce z tohoto předmětu zase tak moc nesejde a soustředíte se místo toho na jiné předměty, ve kterých máte lepší výsledky.
4. Zajdete za vyučujícím a pokusíte se ho přemluvit, aby vám dal lepší známku.

Emoční inteligence - test

4. Jste student VŠ a píšete průběžný test. Doufáte, že dostanete jedničku – protože jde o předmět, který může být důležitý pro vaši profesní kariéru. Právě jste ale zjistil, že jste z tohoto testu v polovině semestru dostal trojku. Jak se zachováte?

1. Sestavíte si podrobný plán, jak si známku zlepšit a jste pevně odhodlán předmět úspěšně dokončit. **10**

2. Dojdete k přesvědčení, že pro zvolenou kariéru nemáte dostatečné předpoklady. **0**

3. Řeknete si, že na známce z tohoto předmětu zase tak moc nesejde a soustředíte se místo toho na jiné předměty, ve kterých máte lepší výsledky. **5**

4. Zajdete za vyučujícím a pokusíte se ho přemluvit, aby vám dal lepší známku. **0**

Emoční inteligence - test

- nejinteligentnější je první odpověď – naznačuje dostatečnou schopnost sebemotivace, schopnost plánovat a překonávat překážky při dosahování dlouhodobých cílů
- někdy může být produktivní i modifikace cíle (soustředit se na jiné kurzy)