AUTOR:	Mgr. Hana Strádalová	ZNAČKA:	VY_32_INOVACE_12_0SZ_10
OBOR STUDIA:	Gastronomie Služby cestovního ruchu Management v gastronomii	ROČNÍK:	1., 2., 3.
PŘEDMĚT:	Společenskovědní základ Komunikace ve službách Společenskovědní seminář	VYTVOŘENO:	duben 2014
TEMATICKÝ OKRUH:	Vybrané otázky z teoretické a aplikované psychologie		
NÁZEV:	**Psychické procesy III – Emocionální procesy**		
ANOTACE, METODICKÝ POKYN:	Výukový materiál je vytvořen pro žáky 1. a 2. ročníku oboru Služby cestovního ruchu a Gastronomie pro předmět Komunikace ve službách, lze jej také využít v Základech společenských věd v 1. ročníku pro již uvedené obory a ve Společenskovědním semináři oboru Management v gastronomii. Soubor obsahuje výkladový materiál k tématu **Psychické procesy III – Emocionální procesy**, který je zpřístupněn žákům formou e learningu. Žák dostane kromě jiného i informaci o emočních stavech a objektivních projevech emocí. Žák se pod svým uživatelským jménem a heslem přihlásí do výukového prostředí http:/moodle.ssss.cz. Pod názvem příslušného předmětu a tematického okruhu vyhledá nabídku kurzů. Zadaný kurz obsahuje výkladový materiál, jež má žák prostudovat. Obsah a jednoduché zpracování náročného tématu odpovídá možnostem a předpokladům žáků. Kurz obsahuje také krátký kontrolní test, který prověří, zda žák výukový materiál prostudoval. Kurz (výukový materiál a kontrolní test) nenahrazuje v plné míře prezenční výuku a zjišťování vědomostí a znalostí. Spuštění testu řídí vyučující. Ten nastaví pravidla, za kterých je možné test absolvovat (prostředí, čas, četnost opakování, hodnocení).		
ODKAZY A CITACE:	BEDRNOVÁ, Eva; PAUKNEROVÁ, Daniela. *Psychologie prodeje pro střední odborná učiliště*. Praha: FORTUNA, 1995, ISBN 80-7168-195-4. BENDL, Stanislav. *Maturita ze společenských věd*. Olomouc: Nakladatelství Ivan Skřivan ml., 1997, ISBN 80-902261-1-6. HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro SŠ*. Praha: FORTUNA, 1995, ISBN 80-7168-245-4. ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Praha: PORTÁL, 2001, ISBN 978-80-7478-463-X.		

Psychické procesy III – Emocionální procesy

Jsou funkcí mozku a mají své nervové mechanismy. Jsou propojeny v jeden celek a nemohou existovat samostatně. Jsou spjaty s okolním prostředím a jsou nezbytně nutné u všech činností. Díky nim získáváme podněty z okolí a potřebné informace k rozhodování.

Současně probíhají tyto procesy: poznávací, citové, paměťové, motivační, volní.

Emocionální procesy

Emoce jsou maximálně subjektivní záležitostí - dva totožné podněty mohou u různých jedinců vyvolat různé emoce (například nepřijetí na školu může u jednoho jedince vyvolat lítost a smutek, u druhého naopak vztek a zlobu).
V emocionálních procesech a stavech se tedy odráží subjektivní vztah jedince k předmětům a jevům objektivní reality; jedinec vnitřně zpracovává jejich význam pro život, činnost, způsoby a směry chování. Jde např. o prožívání radosti či smutku, spokojenosti i starostí, strachu i hněvu, lítosti, lásky i nenávisti, bolesti, slasti.

City (emoce) jsou způsoby prožívání vztahů k dané skutečnosti. Většinu citů je možné seskupit do párů s protikladnou kvalitou (veselost - smutek, láska – nenávist). **City jsou tedy bipolární.**

Protože jsou city **výrazně subjektivní** a definice je téměř nemožná, za základní dimenze emocí je považováno (podle Wundta):

- *příjemné x nepříjemné (libé x nelibé),*
- *vzrušení x uklidnění,*
- *napětí x uvolnění.*

.

City rozlišuje na:

- ***stenické*** (zvyšují životní aktivitu),
- ***astenické*** (snižují životní aktivitu).

City lze také dělit na nižší a vyšší.

- ***Nižší:*** jsou spojeny se základními biologickými potřebami.
- ***Vyšší:*** souvisí s duchovními a sociálními potřebami člověka. Dělí se na *intelektuální* (radost z vyřešeného problému), *morální* (cit spravedlnosti, křivdy, viny, atp.), *estetické* (cit pro harmonii).

Podle průběhu (délky trvání a intenzity) se city rozdělují na:

- ***Nálady.*** Nálada je *dlouhotrvající, ale nepříliš intenzivní* prožívání subjektivního stavu. Nálada ovlivňuje všechny zážitky a chování člověka. U někoho může určitá nálada přetrvávat delší dobu.
- ***Afekty.*** Afekt je *prudké citové vzplanutí, který má ráz krátkodobého* výbuchu. Člověk se při afektu dopouští hrubých omylů. Zdravý člověk však vlivem afektu neztrácí vědomí ani paměť.
- ***Vášně.*** *Dlouhotrvající a intenzivní* citový stav. O vášni mluvíme, když pevný a hluboký cit s velkou aktivní silou ovlivní určitý úsek činnosti nebo dokonce veškerou činnost člověka a dlouhodobě usměrňuje jeho myšlení.

V projevech citů jsou mezi lidmi velké rozdíly. Někteří projevují svůj cit otevřeně, jiní dovedou svá citová hnutí ovládnout, takže se na vnějším výrazu citové vzplanutí příliš neprojevuje.

Objektivní projevy emocí:

1) Mimické výrazy,
2) fyziologické změny v organizmu;
    - třas (tremor),
    - kožně – galvanická reakce (pocení),
    - zrychlení dechu, tepu, zvýšení krevního tlaku,
    - změna teploty kůže,
    - zornicový reflex,
    - husí kůže,
    - vysychání ústní sliznice,
    - zvyšování svalového napětí,
    - nevolnost (nauzea).

Tréma

Tréma je specifickou formou strachu. Lze ji chápat jako strach z neúspěchu, často vzniká z pocitu zodpovědnosti, že můžeme selhat v důležitém momentu, z veřejného vystoupení. Je to psychický stav, kdy pociťujeme obavy, napětí, úzkost. ***V běžné míře*** únosnosti nám stavy napětí a úzkosti, popřípadě strachu z neúspěchu, selhání, či podvědomé obavy z negativního přijetí druhými***, pomáhají mobilizovat síly k překonávání životních překážek.***

Návod, jak nedopustit, aby tréma ochromila naši aktivitu:

- **Důkladná příprava** na setkání, vystoupení (Představte si všechny alternativy, které vás mohou v konkrétní situaci potkat. Dopředu si promyslete, jak byste reagovali).
- Posilujte odvahu, získávejte pozitivní zkušenosti.
- Trénujte sebeovládání, koncentrujte se na obsah sdělovaného.
- Uvědomte si zbytečnost a škodlivost trémy, pokud působí demotivačně.
- Před důležitým vystoupením klidně, zhluboka a pravidelně dýchejte. Okysličí se vám mozek a uklidníte se. Opláchněte a promněte si ruce studenou vodou, napijte se vody bez bublinek.
- Když pocítíte, že na vás jde tréma, ustupte několik kroků dozadu a zhluboka vydechněte. Na cestě zpět se zhluboka nadechněte.
- Při vystoupení se odpoutejte od rušivých činitelů, najděte si v publiku sympatizanta a mluvte jen k němu.
- Dodržujte principy správné životosprávy, dostatek spánku, relaxujte. Káva, alkohol nebo uklidňující léky nejsou prostředky, které jsou v boji s trémou žádoucí.

Úloha 1
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Emocionální procesy charakterizujeme jako:

Vyberte jednu nebo více možností:

- [x] a. subjektivní ✓
- [x] b. bipolární ✓
- [ ] c. systematické
- [ ] d. objektivní
- [ ] e. cyklické

Úloha 2
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Seřaďte do logických dvojic základní dimenze emocí:

vzrušení	uklidnění ✓
napětí	uvolnění ✓
příjemné	nepříjemné ✓

Úloha 3
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Astenické city snižují životní aktivitu.

Vyberte jednu z nabízených možností:

- (•) Pravda ✓
- ( ) Nepravda

Úloha 4
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Prudké citové vzplanutí, které trvá krátkou dobu, označujeme pojmem:

Odpověď: afekt

Úloha 5
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Označte jev, který nepatří mezi objektivní projevy emocí:

Vyberte jednu z nabízených možností:

- ( ) a. zrychlení tepu
- ( ) b. změna teploty kůže
- (•) c. nervozita ✓
- ( ) d. pocení

Úloha 6
Správně
Bodů 1 / 1
Úloha s vlaječkou
Upravit úlohu

Specifická forma strachu, která se projevuje např. při veřejných vystoupeních, se nazývá:

Vyberte jednu z nabízených možností:

- ( ) a. tremor
- ( ) b. nauzea
- (•) c. tréma ✓