

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO
PRAHA**

bakalářské kombinované studium
2011 – 2012

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Marcela Václová, Dis.

Emocionální zážitky v životě lidí

Praha 2012

Vedoucí bakalářské práce:
Prof. PhDr. Miloslav Kodým, CSc.

JAN AMOS KOMENSKÝ UNIVERSITY PRAGUE

Bachelor Combined (Part time) Studies
2011 - 2012

BACHELOR THESIS

Marcela Václová, Dis.

Emocionální zážitky v životě lidí

Prague 2012

The bachelor Thesis Work Supervisor:
Prof. PhDr. Miloslav Kodým CSc.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Marcela Václová

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucímu bakalářské práce Prof. PhDr. Miloslavu Kodýmovi, CSc., za ochotu, trpělivost a cenné rady při psaní této práce. Také bych chtěla poděkovat mé rodině a přátelům za podporu během studia.

Anotace

Bakalářská práce popisuje emoce a jejich ovlivňování lidského života. Popisuje rozdělení emocí, funkce, jejich vznik a jejich charakteristiku. Jedna kapitola práce je zaměřená na emocionální inteligenci. Zde jsou vytyčeny hlavní oblasti jako motivace sebe samého, orientace ve vlastních emocích, orientace v mezilidských vztazích, vcítění se do emocí druhých a ovládnání emocí. V závěru této práce jsou podrobněji popsány typy temperamentu a jejich následné porovnání v konkrétních situacích.

Klíčové pojmy

Citové vztahy, emoce, emocionální vývoj, emoční inteligence, extrovert, intrapersonální funkce, introvert, nálada, sociální funkce, tělesné pocity, typologie osobnosti, vývojové funkce.

Annotation

The bachelor work describes emotions and their influence upon the human life. It describes classification of emotions, functions, origin and characteristics thereof. One charter of this work is directed to emotional intelligence. In this charter, the principal spheres are defined – such as motivation of oneself, orientation in one's own emotions orientation in interpersonal relations, empathy to the emotions of other persons as well as management of emotions, In the conclusion of this work, types of temperament are described to more details and subsequently, the different types of temperament are compared in concrete situations.

Key words

Emotional relationships, emotion, emotional development, emotional intelligence, extrovert, intrapersonal functions, introvert, mood, social functions, corporal feelings, typology of personality, development function.

OBSAH

ÚVOD.....	8
Teoretická část.....	9
1. Historie emocí	9
2. Charakteristika emocí.....	11
2.1. Pojem emoce	11
2.2. Vlastnosti emocí.....	12
2.3. Emoce a nálady	12
3. Funkce emocí	14
3.1. Intrapersonální funkce.....	14
3.2. Sociální funkce.....	15
3.3. Vývojové funkce	16
4. Rozdělení emocí.....	17
4.1. Dělení emocí na základě intenzity a délky trvání	17
4.2. Rozdělení emocí podle charakteru	17
4.3. Primární a sekundární emoce.....	19
4.4. Citové vztahy a tělesné pocity	19
5. Emocionální vývoj dítěte	21
5.1. Novorozenec	21
5.1.1. Emocionální vývoj dítěte	21
5.1.2. Výrazové rozlišení novorozence	22
5.2. Kojenec a jeho emocionální vývoj.....	22
5.3. Batole a jeho emocionální vývoj.....	23
5.4. Dítě v předškolním věku a jeho emocionální vývoj	24
5.5. Dítě mladšího školního věku a jeho emocionální vývoj	25
5.6. Dospívání	26
5.6.1. První část dospívání – puberta	26
5.6.2. Druhá část dospívání - adolescence	26
6. Emoční inteligence.....	27
6.1. Charakteristika emoční inteligence.....	27
6.1.1. Gardner a jeho typy inteligence	28
6.1.2. Salovey Gardnerov a emoční inteligence.....	29
6.1.3. Emoční inteligence a IQ.....	30
6.2. Poznání sebe samého	31
7. Typologie osobnosti	32
7.1. Hippokratova typologie temperamentu.....	32
7.1.1. Flegmatik (hlen, sliz).....	32
7.1.2. Cholerik (žluč).....	33
7.1.3. Melancholik (červené žluč).....	34
7.1.4. Sangvinik (krev).....	35
7.2. Typologie Carla Gustava Junga	38
7.3. Typologie vycházející z MBTI	38
7.4. Typologie podle Ernsta Kretschmera.....	39
Praktická část.....	40

8. Cíl průzkumu práce	40
8.1. Použité metody, techniky a postupy průzkumu	40
8.2. Harmonogram postupu.....	40
8.3. Analýza dat.....	42
8.3.1. Jednotlivé typy temperamentu	42
8.3.2. Typy temperamentu v porovnání muži - ženy	43
8.3.3. Typy temperamentu v různých věkových kategoriích.....	45
8.3.4. Porovnání typů temperamentů v konkrétních situacích.....	48
ZÁVĚR.....	53
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	54
SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ.....	57
SEZNAM PŘÍLOH	58

ÚVOD

V dnešním světě je kladen veliký důraz na oblast psychologie osobnosti. Jedná se zejména o oblasti inteligence, temperamentu, vývoje osobnosti, motivace a sebepojetí.

Je otázkou, proč se lidé chovají tak, jak se chovají. Existují 2 fakty. První se vztahuje na chování a jeho způsoby. Druhý se táže na cíle tohoto chování. Chování bývá ovlivňováno motivy, které lidi vedou k tomuto jednání a dále i životními zkušenosti daných osob.

Každý den se lidé dostávají do různých situací, na které ve většině případů jinými způsoby reagují. Tyto reakce jsou často ovlivňovány emocemi. Emoce představují složité téma zkoumání. Obory, kterými jsou hlavně zkoumány, jsou psychologie, filozofie a sociologie. Emoce jsou jevy, které ovlivňují náš duševní život.

Téma: „Emocionální zážitky v životě lidí“, bylo vybráno z důvodu, detailního prozkoumání této tematiky. Cílem práce je rozebrání emocí v různých směrech, přiblížení oblasti typologie lidského temperamentu a porovnání určitých typů temperamentu v konkrétních situacích.

Tato práce se v teoretické části bude prvotně věnovat historii emocí. Dále bude představena charakteristika emocí, jejich funkce a rozdělení. Následující kapitola bude zaměřena na emocionální vývoj dítěte. Zde budou postupně popsány fáze vývoje dítěte společně s tím, co tyto fáze přinášejí. Dále bude v práci popsána emoční inteligence, jelikož na tu je nyní kladen veliký důraz v životě lidí. Poslední kapitoly budou zaměřeny na typologii lidské osobnosti. Budou zde představeny různé teorie o této typologii.

V praktické části bude popsán průzkum, který bude zaměřen na Hippokratovu typologii temperamentu. Závěrem této části bude porovnání těchto typů temperamentu v různých situacích.

Teoretická část

1. Historie emocí

V průběhu zkoumání emocí v historii vznikalo mnoho teorií, které měly své zastánce i odpůrce. Vesměs se teoretici při svém bádání zaměřovali na téma vzniku emocí, jaké skutečnosti emoce vyvolávají a emocionální projevy.

Jedna z původních teorií si zakládala na skutečnosti, že emoce vznikají, když dojde k tělesným změnám. Tato teorie zanikla, jelikož W. James a C. Lange představili nový základ teorie emocí. Jejich teorie říkala, že nejprve vznikají tělesné změny na základě emočních událostí a až po prožívání těchto změn vznikají emoce.

Další teorie tvrdila: „odezvy autonomního nervového systému jsou velmi pomalé na to, aby mohly vysvětlit emoce, které vznikají rychleji.“ (W. B. Cannon 1927, později doplnil P. Bard 1934) Teorie získala název Cannon-Bardova talamická teorie. Hlavní její myšlenka byla, že vznik emocí je závislý na impulzech, které vystupují z thalamu do mozkové kůry.

Následující aktivační teorie pojednávala o procesech, díky kterým je lidský organismus závislý na konkrétní situaci. Rychlost odpovědi je závislá na stupni aktivace.

Viscerální teorie emocí popisovala senzorické impulzy, které přicházejí jak z těla, tak i z vnějšího okolí, vedou do thalamu, kde jsou děleny na tři části. První jde do bazálních ganglií, zde je koordinován pohyb. Druhá do neokortexu, což je větev myšlení. Třetí do limbického systému, spojného s hypotalamu, kde je tělesné pociťování. (Papez 1937)

Další významná teorie byla dvoufaktorová. Tato teorie stavěla na tom, že prvotně je zhodnocení situace a následuje zhodnocení podnětů lidského těla. Na tuto teorii navazuje teorie ohodnocení, na které má největší podíl Richard S. Lazarus. Jeho hlavní myšlenka je, že emoce jsou transakce mezi prostředím a lidmi.

Z novodobějších teorií stojí za zmínku teorie jádrového afektu, která rozvíjí dvoufaktorovou teorii Schachtera a Singera (1962). Jde o jakési přirovnání zhodnocené situace na vzniklou emoci. Je zavedena dimenze libosti-

nelibosti, vzrušení a utlumenosti, což se projevuje jako vyjádření vnitřního pocitu člověka. (Russell 1977)

Darwin přišel s dalším pojetím emocí. Hlavní myšlenka byla, že vznik emocí na základě tělesných změn se snadno přenesou na lidi v okolí této osoby.

Diskurzivní psychologie si zakládá na studii emočních výrazů, které jsou používané v konverzaci. Váže se k danému času a kultuře. Konverzace má své pravidla a tato psychologie má vést k pochopení sdělených informací a významů věci v okolí.

2. Charakteristika emocí

2.1. Pojem emoce

Emoce mohou být chápány jako určité řešení problémů s přizpůsobivostí. Pomáhají ovládat reakce lidí v důležitých okamžicích a přijímat dobré příležitosti. Emoce jsou vyznačovány velkou proměnlivostí a citlivostí. Citlivost je zde projevována možnou změnou emocí i v případech stejných objektivních okolností. V případě stejné situace mohou být projevené emoce rozlišné.

Emoce se vyznačují řadou forem. Máme například větší množství typů strachu, lásky, kde se tyto typy poměrně hodně liší. Jsou natolik různorodé, že je složité jejich přesné vysvětlení a názory se mnohdy mohou lišit.

Jedná se o psychické procesy, které zahrnují zážitky subjektivního charakteru. Vyznačují se libostí, či nelibostí za doprovodu fyziologických změn (změna frekvence dýchání, zrychlení srdečního typu), dále motorických projevů (gestikulace, mimika, tělesné projevy) a změn zaměřenosti a pozornosti.

Emoce vznikají na základě událostí, skutečností a výsledků činností podle subjektivního ukazatele a vztahu vůči hodnocenému. Díky těmto skutečnostem zaujímají postoj ke konkrétní situaci. Emocemi jsou ovlivněny i ostatní psychologické procesy. Je možné u nich zkoumat dobu trvání a intenzitu.

Jelikož jsou emoce evolučně starší, než rozumové činy, jsou emotivní projevy složitěji ovlivnitelné a silnější. Relativně snadno se emoce přenáší na jiné (smích, pláč, panika). V případě, že jsou emoce silné, hrozí zde poškození zdraví, či dokonce smrt.

2.2. Vlastnosti emocí

- **aktuálnost** - emoce probíhají okamžitě,
- **polarita** - emoce lze většinou rozdělit na libost - nelibost, ale nemusí to být pravidlem (příjemný strach),
- **předmětnost** - emoce se váží na jednotlivé zážitky (na rozdíl od nálady, která bývá necílená),
- **spontánnost** - emoce se projevují samovolně, rozum je málokdy ovlivní,
- **subjektivita** - na podobné situace mohou jednotlivci reagovat různě, i s rozdílnou intenzitou emocí dojde-li k výraznému odlišení reakce, důvodem může být intoxikace (drogy), či duševní choroby, v případě, že se emoce nedostaví, jedná se o apatii (lhostejnost),
- **ovlivnění paměti** - v případě, že má jedinec spojené určité vědění s konkrétní emocí, může si ho snáze zapamatovat, nebo naopak rychleji zapomenout.

2.3. Emoce a nálady

Emoce

Jednou teorií bylo stanoveno, že jsou emoce tvořeny menším souborem emočních pocitů. Další emoce jsou tvořeny základními pocity, které jsou z velké části ovlivněny svým původem.

Někteří teoretici se věnovali charakteristice emocí důsledněji. N. Frijda rozdělil emoce na čtyři hlavní a doplňkovou složku (Frijda, 1986):

1. afekt,
2. vědomí situačního významu nebo pociťovaného zhodnocení události,
3. pociťovaný stav nebo připravenost k jednání,
4. pociťované tělesné změny.

A emoční význam, jako doplňková složka.

Nálada

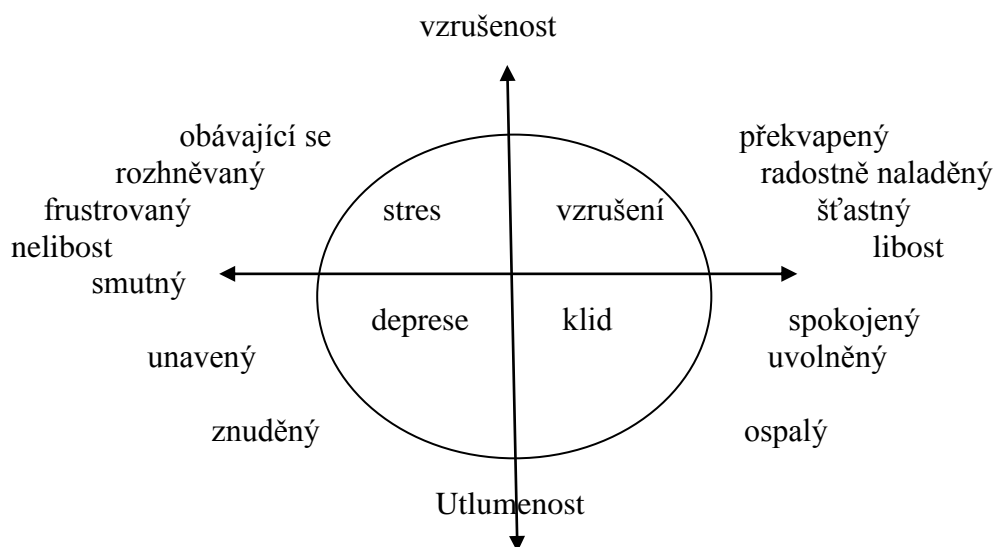
Nálada bývá dlouhodobější udržovaný emocionální stav. Bývá u ní zaznamenávána nižší intenzita než u emocí. Nálady nejsou vázané ke konkrétnímu objektu, nevznikají většinou záměrně, na rozdíl od základních emocí. Doprovází lidi během určitých činností. Nálada často plyne z povahových vlastností lidí.

Může vzniknout na základě konkrétní emoce. I v případě, že tato emoce ztratí, může být nálada stále ve stejném rozpoložení. V mnohých případech je nálada těžko vysvětlitelná i pro jedince, u kterých vznikne. Změna nálady bývá volně plynoucí. Jestliže dojde k poruchám duševní oblasti, změny nálady bývají rychlé.

Jedna z nejdůležitějších součástí nálady je afekt. Sebeuposuzování pomáhá k rozlišování špatné a dobré nálady. Nálada též může sloužit jako představení způsobu hodnocení.

Nálady jsou tedy vnímány jako způsoby pohledu na okolí a jeho hodnocení. Představují zlepšenou připravenost, pro případ vzniku konkrétních situací.

Obrázek 1: Prostor psychologického usuzování o emocích z výrazu tváře



Russell, 1997, s. 299

3. Funkce emocí

Původní funkcí emocí je vhodná reakce na konkrétní zážitek. Dále emoce vštěpují konkrétní zážitek. Například strach má za úkol jedinci vštěpit konkrétní situaci do paměti jako jednu z nebezpečných. Na základě emocí se pak vymezují hierarchické hodnoty a vytváří schopnost sebeovládání.

3.1. Intrapersonální funkce

Intrapersonální funkcí se rozumí zejména, koordinace požadavků kladených z prostředí a znovu získání své rovnováhy.

R. W. Levenson popsal funkce emocí takto: „Emoce jsou jevy krátce trvající, které představují vhodný způsob adaptace měnících se požadavků ze strany prostředí. Díky emocím dochází ke změně chování v oblasti hierarchie případných reakcí a aktivaci konkrétní asociativní sítě paměti. Emoce jsou též brány jako soubor i pramen vnitřních naučených vlivů.“ (Levenson, 1994)

Na základě těchto myšlenek sestavil hlavní intrapersonální funkce:

- ovládání výzev v prostředí,
- zlepšovací funkce pozitivních emocí,
- změna kognitivních hierarchií,
- formování subjektivního prožívání,
- poskytování slučovacích souborů v paměti,
- skupinové a individuální rozrůznění.

Funkce emocí je připravenost vůči reakcím, u kterých bude docházet k adaptivitě a dodání potřebného množství energie. V případě, že dojde k zvládnutí problému, cítíme se potěšeni a postupně se vracíme k našemu původně vyrovnanému stavu. Toto zvládnutí problému nám dodá určitou míru sebevědomí na zvládnání dalších podobně složitějších situací. Lidé jsou odhodlanější a více odolnější stresu

3.2. Sociální funkce

Tato funkce se nachází na skupinové úrovni vzájemné výměny. Emoce jsou brány jako kulturní výtvoři tvořeny skupinami, či jedinci na základě sociálních vztahů. Lidé jsou řazeni do sociální skupiny a tak se předpokládá, že složité situace řeší společně.

Skupiny bývají tvořeny podle různých faktorů. Zejména bývá skupina stavěna na vzájemné sympatii lidí v dané skupině. Dále může být založena na základě zálib, podobných povahových vlastností, či jiných faktorech, které komunitu ve skupině spojují. Lidské poznávání je přesně sladěno s povahami sociálních událostí.

Výrazy lidského obličej se váží na konkrétní reakce (například hněv-strach). Tento výraz však nemá dlouhé trvání, takže může dojít k tomu, že nebude rozpoznán ostatními. Dojde-li k rozpoznání, mohou tyto výrazy usnadnit ostatním lidem rozpoznání konkrétní emoce u dané osoby.

Dále bylo zjištěno, že když člověk pozoruje reakci jiné osoby na určitý podnět, vyvolává to u něj často podobnou reakci na daný podnět. Lidé jsou tedy ve většině případů ovlivňováni chováním i emocemi ostatních ve své blízkosti.

Rozdílné emotivní jednání uvnitř skupiny může ukazovat na skupinové role v ní. Skupinové role nalézáme většinou v každé sociální skupině s tím, že každá skupina má své specifické role, které se nemusí shodovat s rolemi v ostatních skupinách. Skupinové role mohou být kumulovány. Role jsou děleny na dvě oblasti. První oblast rolí se stará o produktivitu a funkčnost skupiny všeobecně. Druhá oblast má za úkol udržování skupiny pohromadě a udržení dobrých vztahů a nálady. Obě oblasti zastávají ve skupině velmi důležitou funkci.

3.3. Vývojové funkce

V této funkci emoční systém usnadňuje vývoj a dosahování hranic v průběhu života. Jedna teorie říká, že každá emoce je nastavena tak, aby se jedinec dokázal lépe vyrovnat s opakujícími životními skutečnostmi. Téměř každý lépe přehodnocuje své životní očekávání a osobní chování. Velikou výhodou je znalost emocí v raném věku, vyváží se na základě toho sebepojetí v pozdějším věku.

Emoční vývoj zde bývá chápán jako budování vlastního pojetí. Kdy lidé jednají na základě dřívějších zážitků, zkušeností a různých situací. Přirovnání k těmto zkušenostem pomáhá k lepšímu zvládnutí nově zlých situací, které mohou být do určité míry podobné.

Vyvolání emocí bývá často rychlé. Záleží na okolnostech a podnětech, které mohou lidem připomínat nějaké události z minulosti. V průběhu života lidé procházejí různými etapami, které jsou méně, či více ovlivňovány emocemi. Emoce dopomáhají k zvládnutí vývojových situací v těchto etapách. Vývoji mohou emoce napomáhat i takovou formou, kdy si lidé uvědomují své chování a existenci sociálních pravidel.

Harris v roce 1989 přišel s teorií mysli, která byla stavěná na myšlence, že lidé projevují rozdílné pocity na stejné situace.

Podrobněji se emočnímu vývoji zabývá kapitola 5. Emoční vývoj dítěte.

4. Rozdělení emocí

4.1. Dělení emocí na základě intenzity a délky trvání

- afekt
- nálada
- vášně

Rozdělení emocí podle intenzity a délky trvání. In: Wikipedia [online]. [cit. 2012-02-10]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>

Afekt je krátkodobá a velice intenzivní emoce. Lidé v afektu mají často špatné sebeovládání. Na základě něj vzniká výrazové jednání. Do tohoto jednání řadíme například smutek, stud, radost. V některých případech může dojít až ke zkratu. Tělesné funkce se často mění na základě afektu, může jít o zrychlený srdeční tep, zvýšené pocení a jiné. René Descartes, *Les passions de l'ame* (1649), rozlišil afekt na následující: „radost, nenávisť, lásku, smutek, touhu a obdiv“.

Nálada je déle trvající a méně intenzivní emoce, která již byla zmíněna, viz kapitola 2.3.2. Nálada.

Vášně patří mezi dlouhodobé intenzivní emoce. Mnohé teorie tvrdí, že tato emoce vzniká na základě přilnutí k určité věci, člověku, či jiným okolnostem. Těmito aspekty je chování a jednání člověka značně ovlivněno. Člověk, ve kterém je probuzená vášně získává hodně energie, má silnou vůli a dobrou vytrvalost.

4.2. Rozdělení emocí podle charakteru

Na základě evolučního stáří rozdělujeme emoce na základní a vyšší. Základní emoce nalézáme nejen u veškerého obyvatelstva, ale převážně i u vyšších živočichů. Mimika a jednání jsou ve většině případů vrozené (smích, pláč).

Základní emoce

emoce	podnět	reakce
strach	nebezpečí	útěk, únik
hněv	překážka, nepřítel	útok, agrese
radost	zisk, úspěch	uvolnění, úsměv
smutek	ztráta hodnoty, neúspěch	pláč, apatie
důvěra	přátelství, přímé jednání	spolehnutí se na druhého
znechucení	nepříjemná věc nebo situace	odstranění zdroje znechucení, únik
očekávání	neznámá, nejistá situace	orientace, získávání informací nástup další emoce podle situace
překvapení	nečekaná situace	(strach, radost, očekávání aj.)

Základní emoce. In: Wikipedia [online]. [cit. 2012-02-10]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>

Vyšší emoce

- **intelektuální** - specializované na zvládání překážek a problémů:
 - blok z nepochopení
 - smysl pro pravdu a její hodnotu
 - zvědavost
- **morální** – zobrazují se ve vztahu morálky a společnosti:
 - altruismus (jedná se o moderní označení jednání jedné osoby, ve prospěch osoby druhé)
 - empatie (vcítění se do druhé osoby)
 - stud
- **estetické** – do této oblasti se zahrnuje lidský vkus

4.3. Primární a sekundární emoce

Primární emoce jsou vrozené. Patří mezi ně takové, které automaticky reagují na typické situace a podněty, se kterými se běžně setkáváme. Dále si lidé spojují objekt vzrušení s emočním stavem, který byl u nich vyvolán.

Sekundární emoce závisejí na uvědomělých pocitech. Jsou staveny z jedné strany na primárních emocích a na straně druhé na vztahu mezi soustavou objektů a situací.

4.4. Citové vztahy a tělesné pocity

Citové vztahy

Spojením určitých emocí vznikají složitější vazby s ostatními jedinci nazývané citové vztahy. Patří sem zejména:

- láska
- nenávisť
- nepřátelství
- odpor a štítění se
- pohrdání a opovržení
- přátelství
- závist

Emoce. In: Wikipedia [online]. [cit. 2012-02-10]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>

Tělesné pocity

Tělesné pocity nepatří mezi emoce, ale mají k nim úzký vztah. Emoce jsou vyvolávány právě tělesnými pocity.

Mezi hlavní patří:

- bolest
- hlad
- sexuální pocity (hlavně vzrušení)
- únava
- žízeň

Emoce. In: Wikipedia [online]. [cit. 2012-02-10]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>

Tabulka 1: Emoce a některé odvozené stavy

Událost	Kategorie zhodnocení	Emoce	Ego obrana	Styl zvládnutí
hrozba	„nebezpečí“	strach	represe	potlačení
překážka	„nepřítel“	hněv	přemístění	substituce
potenciální partner	„získat“	radost	reakční výtvar (stylizace)	překrytí
Zráta	„opuštění“	smutek	kompenzace	nahrazení
člen vlastní skupiny	„přítel“	přijetí	popření (nesouladu)	minimalizace
nepříjemný objekt	„znečištění-nedobré“	znechucení	projekce	hledání chyb
nové teritorium	„co tam je?“	očekávání	intelektualizace	mapování
neočekávaný objekt	„co je to?“	překvapení	regrese	hledání podpory

Volně podle: Plutchik, R. (1993). Emotions and their vicissitudes: Emotions and Psychopathology. In: M. Lewis and J. M. Haviland (Eds.), Handbook of emotions (s. 53-66). New York: Guilford Press

5. Emocionální vývoj dítěte

5.1. Novorozenec

Každá nastávající matka by měla prvotně myslet na to, že ve svém těle nosí budoucího člověka. Už v průběhu těhotenství může embryo reagovat na různé podněty, co se okolo matky dějí. Určitě by tato žena měla být minimálně vystavována stresu, nemocem a všeobecnému neklidu. O zdravé výživě snad nemusí být řeč.

Proces, při kterém dítě přichází na svět je náročný nejen na jeho organismus, ale i psychiku. V dnešní době se klade veliký důraz na způsob, jakým je porod vykonán, jelikož může osobu ovlivňovat v průběhu celého života. Za důležitý se považuje tělesný kontakt matky s dítětem. Proběhl-li porod bez komplikací, jen nejlepší možnou variantou položit dítě na matčin hrudník. V tomto případě nejde jen o zmíněný kontakt, ale i o vznik přirozeného sacího reflexu u dítěte.

5.1.1. Emocionální vývoj dítěte

V tomto období, které trvá do osmnáctého měsíce, dítě získává důvěru v osoby ve svém okolí. Jelikož ještě nemá vyvinuté komunikační schopnosti, emoční prožitky můžeme pozorovat podle jeho celkových reakcí.

Hlavní reakci, která je možná pozorovat, je mimika. Projevuje na základě jí radost, smutek, nechuť a další. Jedná se převážně o imitaci vedoucí ke konkrétnímu cíli.

Jsou zde již pozorovány dimenze libosti a nelibosti. V tomto věku jsou převážně vázané na biologické potřeby (spánek, potrava, vylučování).

Novorozenci často využívají motorické reakce. Reagují tak na příjemné i nepříjemné podněty. Jedná se zpravidla o klidné tělo, křik, křečovitě sevření pěstí a jiné.

5.1.2. Výrazové rozlišení novorozence

Vědci se zabývali otázkou, zda je dítě schopno rozpoznat emoce svých rodičů na základě jejich obličejového výrazu a mimiky. V roce 1976 dokázali, že čtyřměsíční kojenci takto dokážou rozpoznat zlost a radost.

Zaujetí kojence na delší dobu je možné na základě výrazu radosti. Naopak nebudou zaujatí smutkem a strachem. (Soken a Pick 1999 a Inglesias, Loeches, Strano 1992)

Následující vědecké výzkumy odhalili, že děti nemají problém s odlišením výrazů emocí obličejové části. Dokážou tyto výrazy i napodobit. Předpokládá se, že nerozeznají opravdový emocionální význam.

5.2. Kojenec a jeho emocionální vývoj

Do kojeneckého období spadá i období novorozenecké. Ukončení tohoto období se přiřazuje jednomu roku života. Odvozuje se od období, kdy matka své dítě přestane kojít, jedná se tedy o velmi individuální záležitost.

V tomto období má dobře rozvinuté uchopovací schopnosti, praktickou inteligenci a chystá se na začátek mluvené komunikace. V začátcích jeho komunikace je možné se setkat s broukáním a slovy utvářenými spojením slabik.

Utváří si vztah s lidmi, kteří o něj pečují, začíná být na nich závislý. Kojenec dokáže poznat věci a lidi, které zná, případně se s nimi několikrát setkal a odlišit je od nepoznaných. Jeho reakce na okolí jsou velmi citlivé, ať už se jedná o kladné, či záporné okolnosti. Své smysly si kojeneček rozvíjí na základě hraček, jako jsou chrastítka a podobně, kde zaznamenává zvukové stopy.

U dítěte v prvním roce života jsou city obsahové a organické.

Obsahové pocity doplňují zážitky dětí, ať už smyslové, či zážitky v oblasti dětské aktivity. Kojenec ukazuje svou libost a nelibost a není schopen

porozumět přijímání a odmítání. Dítě rozeznává věci okolo sebe a je schopen je brát buď kladně, či záporně.

Jestliže je dítěti něco nepříjemné, oddálí se a upírá zrak na nepříjemnost. Strach u dětí vzniká, když mají ve svém okolí hlasité zvuky, či ztratí svou oporu.

Organické pocity se vztahují na biologické reflexi (hlad, dýchání, dotyk). Spokojenost kojence se pozná například spokojeným broukáním. Zrovna tak nespokojenost projevuje vzteklostí, zrudnutím. Zhruba od poloviny roku se tato nespokojenost přetváří na projevy spokojenosti.

5.3. Batole a jeho emocionální vývoj

Za batole je považováno dítě v období druhého a třetího roku života. Zde se nejvíce projevují rozdílnosti od jiných živočišných druhů. Začíná se pohybovat vzpřímeně, komunikace dostává slovní podobu. Většinou běžným způsobem manipuluje s předměty ve svém okolí.

Batole si uvědomuje přítomnost, časové rozlišení pro něj bývá ještě obtížné. Různé tvary poznává, zatím však většinou odhadem. Začíná si uvědomovat, že existují určitá pravidla, kterými se lidé musejí řídit. S tím jsou spojené ony zvědavé otázky, které v tomto věku děti často pokládají. Informací, které batole pochytilo, je hodně, ale často chybí propojení mezi nimi.

V tomto životním období je nejdůležitější kontakt a blízkost nejbližších dospělých. Batole se neustále něco učí, rozvíjí své schopnosti. Své city projevuje silně, ale ve většině případů krátce. Batole začíná tvořit svou osobnost, případných neúspěchem se nenechá odradit.

V tomto období se začíná projevovat uvědomování si sebe samého. Často rodiče slyší slova: já sám. Batole vyžaduje okamžité uspokojování jeho potřeb. V případě, že tomu tak není, může dojít k prvním konfliktům. Dítě má tendence napodobovat a to nejen dospělé, ale i vrstevníky, dochází k experimentování.

Batole si spojuje strach, který u něj vyvolávaly podněty v dřívějším věku se situacemi, které mu tyto podněty mohou připomínat. V tomto věku se u něj projevuje citlivost vůči ostatním dětem, ale i třeba zvířatům a hračkám. Kromě hlubší citovosti se je u možno u něj setkat i s vlastnostmi jako něžnost, stud, žárlivost.

5.4. Dítě v předškolním věku a jeho emocionální vývoj

Tímto obdobím nazýváme děti od třetího roku jejich života. Začíná zde navazování prvních přátelských vztahů, které sice nemívají dlouhé trvání, ale jsou ve značné míře emocionálně založené. Pohybová motorika je na dobré úrovni. Díky rovnováze začíná například jezdit na kole. Lehčí domácí práce je také schopen zvládat. Otázka: „Proč“, je kladena velmi často. Je velmi zvědavý, rádo pozoruje okolí.

Utváří si obraz světa. V případě, že mu nějaká část chybí, či nezapadá, doplní to vlastní fantazií. Dokáže se zabývat detaily. Své plyšové hračky bere jako živé bytosti, dává jim lidské vlastnosti. Posuzování faktů z více pohledů ještě v tomto období nedokáže. Jeho komunikační schopnosti je možno rozvádět díky pohádkám, básničkám a písničkám.

Děti v předškolním věku si nejen emoce uvědomují, ale i o nich hovoří nejčastěji se svými rodiči a sourozenci. V tomto věku si uvědomují, že emoce směřují k určitému cíli (dosažení potřeby) a i skutečnost, že i lidé kolem nich se emočně projevují.

Emoce se dobře projevují, když dítě hraje nějakou hru. Tam může pozorovat okolí, různé reakce za stejných situací a podobně. Hry kladně působí na emotivitu dítěte, jelikož si díky nim uvědomuje pravidla hry, role dané hry, naučí se radovat z vítězství i snášet prohry. Často tyto děti přebírají názory svých rodičů.

Na konci tohoto období umí děti své emoce v některých případech i skrývat. Je to způsobeno tím, že si uvědomují adekvátnost emocí oproti vzniklým situacím a mohou se obávat reakce obolí na jimi projevené emoční

jednání. Učí se však se své emoce zvládat. Může jít o žárlivost vůči sourozencům, majetnické sklony na své hračky, vychloubání se mezi vrstevníky a jiné.

5.5. Dítě mladšího školního věku a jeho emocionální vývoj

Rozvoj u těchto dětí je relativně rychlý. Děti mladšího školního věku vlastní vůlí ovládají emoční projevy. A to ať jejich potlačování, či vyjadřování. (Langmeier, Krejčířová 1998)

Začátek školy je pro dítě určitou hranicí dosavadního života. Nároky, které jsou na něj kladené, jsou vyšší, než ve školce. Je zde velmi důležitý postoj rodičů k nově vzniklé etapě dítěte. Často děti zvažují své projevy v souvislosti s názorem spolužáků, či učitelů. Jedná se o emoční nezralost. Mohou se uzavírat do sebe, což není dobré řešení.

Ke srovnávání se spolužáky také často dochází. Dítě kouká na své výkony oproti ostatním. Sledování ostatních spolužáků může vést k tomu, že se navzájem začnou upozorňovat na fyzické, či psychické nedokonalosti. Mohou se posmívat, což působí na psychiku daného dítěte velmi záporně a může dojít k bloku, kdy toto dítě bude odmítat chodit do školy.

Dítě vyžaduje uznání a to nejen ze strany rodičů, ale i ze strany učitelů. V tomto období si dítě často buduje vztah ke zvířatům. Reklamy a média začínají mít vliv na dítě. S přibývajícím věkem je dítě obětavější vůči ostatním, lépe chápe jejich pocity, jednání, rozvíjí se u něj sebehodnocení a postupem času i potřeba seberealizace. Sebekritika v tomto období také nabývá na intenzitě.

Věci a skutečnosti, kterých se v mladším věku bály, pomalu odeznívají. Vzniká nový strach a to z trestu, špatného chování, či výkonového neúspěchu. Všeobecně vzniká rozvoj dítěte. Dokáže již posuzovat fakty z různých pohledů. Orientuje se v číslech, v čase. Skutečnosti a proměnlivosti bere tak jak jsou.

V tomto období se projevuje předpoklad vlastních i jiných emočních jednání v konkrétních situacích. Kontrola nad vlastními emocemi je na relativně dobré úrovni.

5.6. Dospívání

5.6.1. První část dospívání – puberta

Pro toto období jsou typické velké změny emocionality. V pubertě lidé inklinují k labilitě, vznikají u nich většinou neovladatelné výbuchy emocí, které mohou vyústit až v deprese.

V období dospívání jsou emoce velmi intenzivně prožívány. Dochází ke změnám fyzického vzhledu a mohou vznikat případné defekty. Ty jsou velmi těžce brány, s velkým množstvím pochybení o sobě samém. Někdy se tento problém projeví naopak nepřiměřeně velkým sebevědomím.

S rodiči a jejich vrstevníky vznikají problémy na základě ostřejších konfliktů a následný pocit samoty, nepochopení, úzkosti. Nově navazovaná přátelství mají základy na důvěře, empatii, pochopení a v umění naslouchat.

Pubescenti začínají jevit zájem o druhé pohlaví. Ze začátku je jedná o nevinnost, poznávání se, vyhledávání blízkosti druhého. Později tato fáze přechází ve snahu kontaktu, v některých případech předvádění se a upoutání na sebe pozorností.

5.6.2. Druhá část dospívání - adolescence

V tomto období zpravidla dochází ke zklidnění emočního jednání, vnímání vlastních emocí a období hlubokých lásek. Sebepojetí získává určitou formu, adolescenti se pomalu osamostatňují.

Adolescent více vnímá svět okolo sebe, hledá v něm svou roli, identitu. Toto hledání může být z jeho strany těžce neseno. Vztahy, které v tomto období vznikají, jsou více citově založené. Partneři si jsou oporou ve složitějších situacích. Případné rozchody mají těžký dopad na sebehodnocení adolescenta.

6. Emoční inteligence

6.1. Charakteristika emoční inteligence

Veřejný fakt je takový, že studijní úspěchy ani vysoké IQ nemohou spolehlivě určit životní úspěch. Často se setkáváme se statistikami, které ukazují, že lidé s vyšší IQ mají lepší povolání a lidé s menším IQ povolání podřízené. Nemusí to být však rozhodně pravidlem. Životní úspěch ovlivňuje výška IQ pouhými dvaceti procenty. Ostatních osmdesát procent je závislé na ostatních vlivech.

Do hlavních vlastností emoční inteligence patří: umět motivovat sám sebe, nevzdávat složitosti, schopnost ovládat vlastní náladu, bránit nervovým stavům, schopnost empatie a nikdy neztrácet naději.

Životní vliv emoční inteligence je mnohonásobně výraznější než IQ. Některými výzkumy bylo zjištěno, že lidské IQ je předem dané, tudíž se nedá výrazně změnit studiem, či životními zkušenostmi.

Inteligence získaná během studia, není přípravou na následné životní nevyzpytatelné situace. Vysoké IQ nikomu nezaručí štěstí ani dobré životní postavení. Emoční inteligence je též chápána jako soubor vlastností, které ovlivňují životní osud. Lidé, kteří umí dobře pracovat se svou emoční inteligencí, vedou spokojenější život a lépe překonávají vlastní zlozvyky. Na druhou stranu ti, kteří neumí svůj citový život řídit pořádkem, svádějí vnitřní boj, který jim brání soustředěnosti při práci.

Vzdělání nemůže být zavrhováno, jelikož může pomoci k rozvoji dítěte tím způsobem, že dovede dítě k takovému povolání, kde bude moct uplatnit svůj talent a bude šťastné. Ve snaze každého z rodičů by mělo být, rozvíjení schopností svých dětí, jelikož na základě nich budou děti v průběhu celého života dosahovat úspěchů.

6.1.1. Gardner a jeho typy inteligence

Gardner napsal zajímavou knihu *Frames of Mind* v roce 1983. Na základě ní se snažil vyvrátit předchozí teorii, tedy existenci pouze jednoho typu inteligence, který zaručuje životní úspěch.

První Gardnerova teorie byla, že existuje sedm typů inteligence. Hlavní oblast tvořily dva typy školních dovedností. Bylo to slovní a logické myšlení. Dále sem bylo zařazeno estetické cítění, prostorová představivost, či hudební talent. Další formy se týkají personální inteligence: vcítění se do lidských vztahů a vyznání se ve vlastním nitru. Hlavní charakteristikou je podle Gardnera pestrost inteligence. Svou teorií změnil názor, že je IQ jediný a ničím neovlivnitelný faktor.

Později se rozhodl těchto sedm typů rozšířit, jelikož usoudil, že jsou nedostačující. Příkladem mezilidské vztahy rozdělil na následující schopnosti: talent vést ostatní, zachování přátelských vztahů, umění postavit se konfliktům a schopnost analyzovat vztahy mezi lidmi. IQ testy sestavené Gardnerem byly považovány za úspěšné a lépe vypovídající o lidské osobnosti.

Po deseti letech od vydání první publikace představil nový seznam personální inteligence. Souhrnně hovořil o inteligenci vztahů mezi lidmi, jako o talentu rozeznávání temperamentu, nálady a potřeb ostatních. S tím, že nejde pouze o rozeznávání, ale i o pohotové a vhodné reakci na tyto faktory.

V praxi se bylo možné setkat s faktem, že lidé, kteří měli vysoké IQ, ale emoční inteligenci na nižší úrovni, byli podřazeni lidem, kteří měli sice nižší IQ, ale s velkou schopností porozumění mezilidským vztahům.

6.1.2. Salovey Gardnerov a emoční inteligence

Salovey Gardnerov byl jedním z dalších psychologů, kteří se emoční inteligencí zabývali. Zaměřil se na personální inteligenci, kterou zvětšil na pět základních částí:

- 1) **Motivace sebe samého.** Emoce dopomáhají k lepšímu soustředění a tím pádem k lepší motivaci každého. Emoce musí být dobře ovládnány, aby bylo dosaženo úspěchu (například potlačení ukvapenosti). Lidé, kteří s tím nemají problém, bývají téměř ve všem produktivnější, než ti, kterým ovládnání vlastních emocí dělá problém.
- 2) **Orientace ve vlastních emocích.** Jedná se rozpoznání emocí ihned při jejím vzniku. V případě, že někdo není schopen si své city uvědomit, nedokáže je následně ovládnout. City mají velký vliv i na lidské rozhodování. Čím více si je lidé uvědomují a dobře rozpoznávají, tím snáze se rozhodují v životních situacích.
- 3) **Orientace v mezilidských vztazích.** Dobré mezilidské vztahy vznikají v případě vhodného jednání s ostatními. Tomuto jednání velmi napomáhá empatie. Lidé, kteří zvládají navazování a udržování dobrých vztahů, jsou společensky vyhledávání.
- 4) **Vcítění se do emocí druhých.** Empatie vypovídá o lidské „kvalitě“. Dochází-li k růstu sebeuvědomění, empatie má tendenci prohlubovat se. Lidé, kteří mají empatické vcítění, vynikají v povoláních, kde mají možnost starání se o druhé. Mezi tyto povolání patří zejména manažerské pozice, pečovatelé a učitelé.
- 5) **Ovládnání emocí.** Každá situace vyžaduje určité city, které jí odpovídají. V případě, že vznikne u tohoto problém, zastaví se rozvoj sebeuvědomění.

6.1.3. Emoční inteligence a IQ

Emoční inteligence a IQ nejsou vůči sobě protikladné, mají spíše určité odlišnosti. Je prokázáno, že tyto dva aspekty jsou na sobě relativně nezávislé.

Lidské IQ je možné zjišťovat za pomoci různým testů. Co se týká emoční inteligence, doposud nebyl vymyšlen test, který by určoval její výšku. Je pravděpodobné, že podobný test ani nevznikne, jelikož schopnosti, které ovlivňují emoční inteligenci, se v některých případech velmi složitě zjišťují (jako například emoční stavy, které se rozpoznávají podle výrazu tváře).

Lidé s vysokým IQ, kteří se nezabývají emoční inteligencí, bývají skoro karikaturou intelektuálů. Myšlení mají na velmi dobré úrovni, za to nezvládají mezilidské vztahy. Záleží, zda se jedná o muže, či ženu.

Muži s vysokým IQ se vyznačují širokými intelektuálními schopnostmi. Bývají povýšení, ctižádostivý, kritičtí. Problémy mohou vznikat v emocionálním prožívání. Typický je pro ně odstup a citový chlad.

Naopak Muži, kteří oplývají vysokou emoční inteligencí, tráví hodně času mezi lidmi, ale mohou mít tendence být ustrašení. Jsou citliví, ochotní vůči ostatním, spokojení s vlastní osobou i s blízkými přáteli. Jejich dobrou vlastností je, že umí plně vést odpovědnost za své činy.

Ženy, které mají vysoké IQ jsou sebejisté, úzkostlivé, komunikativní s estetickými zájmy. Tyto ženy rády zkoumají své nitro. Mohou se u nich objevit i pocity viny. Těžko otevřeně projevují vlastní hněv.

Ženy, které jsou emočně inteligentní, jsou ve větší míře asertivní. Nemají problém s projevením vlastních citů. Stejně jako muži jsou velmi společenské. Dobře navazují kontakty, jsou spontánní a přirozeně sebevědomé. Netrpí pocity viny, v krizových situacích jsou flexibilní.

6.2. Poznání sebe samého

Základem emoční inteligence je uvědomování si svých citů. Za každých okolností nemusí být city dobře rozpoznatelné. Může to být způsobeno faktem, že své city skrýváme, případně se u nás projeví později.

Mnozí psychoanalytici se zaměřují na pozornost, která jako pozorovatel přijímá vše, co se právě nachází ve vědomí. V některých případech tato analýza bývá nazývána jako „pozorující ego“. V praxi to znamená, že sebeuvědomění psychoanalytika dopomáhá sledovat jeho reakce na fakta, které pacient říká a co má ve svých myšlenkách. Sebeuvědomění je chápáno jako neutrální postoj, při kterém se zůstane sebereflexe na stejné úrovni i v případě rozbouřených emocí.

Mayer přišel se několika nejdůležitějšími způsoby, jakými sledují city mnozí lidé:

- Lidé, kteří akceptují. Tyto lidé nemají problém s uvědomováním svých pocitů, může se ale u nich projevit tendence akceptace nálady, aniž by se jí snažili nějakým způsobem měnit. Mohou zle být lidé, kteří inklinují k dobré náladě, není tedy až tak důvod své city měnit. Na druhé straně jsou lidé se špatnou náladou. I přesto, že je jim tato neustálá nálada nepříjemná, přijímají ji takovou, jaká je. U takových lidí častěji vznikají depresivní stavy.
- Lidé v zajetí sebepohlčení. Sem patří lidé, kteří jsou uvězněni ve svých emocích a nedokážou jim uniknout. Jejich pocity se v nich ztrácejí, postupem času si je na základě toho nedokážou ani uvědomit. Tím nemají tito lidé potřebu své city nějak měnit.
- Lidé, kteří si uvědomují své emoce. Tito lidé mají nadvládu nad svými náladami i emocemi. Díky tomu ví, jaké jsou jejich hranice, jsou nezávislí a bývají pozitivně nalazeni v životě. Horší nálada je nezaskočí, jelikož se jí svými emocemi dokážou relativně rychle zbavit.

7. Typologie osobnosti

Každý jedinec reaguje různě na určité podněty, lidé proto chtěli každého zařadit ke konkrétním typům. Nejznámější typologie temperamentu je Hippokratova. Ten rozdělil lidský temperament do čtyř typů (flegmatik, choleric, melancholik, sangvinik).

7.1. Hippokratova typologie temperamentu

Hippokrates žil přibližně v letech 460 - 370 př. n. l.. Byl nazýván otcem lékařství, jelikož se ve velké míře věnoval lékařství ve starověkém Řecku. V lékařské oblasti vydal spisy Corpus Hippocraticum, na kterých bylo postaveno tehdejší lékařství. Hippokrates svou teorii stavěl na představách o tělesných šťávách, které vznikají v určitém poměru při reakci na okolí. Lidský temperament rozdělil na 4 typy, které byly později rozváděny dalšími badateli, mezi které patří například Eysenck, Galénos, Jung, Kretschmer, Pavlov a Sheldon.

Každý jedinec má projevy jiné a nemusí být stoprocentně jeden typ. Tyto typy se částečně přibližují, někdo může být i na jejich rozhraní. Vlastnosti temperamentu vznikají biologickým základem (dědičnost). Změna není možná, ale správná výchova dopomůže ke kultivaci.

7.1.1. Flegmatik (hlen, sliz)

Jedná se o emočně vyrovnaného člověka, vyznačuje se lhostejností, reaguje jen na výrazné podněty, je relativně spokojený, stálý, klidný až apatický. Jeho prožívání je povrchní, což znamená, že příjemné zkušenosti mu neudělají nijak zvlášť velikou radost a naopak nepříjemnosti ho nijak moc nestáhnou.

Život bere tak, jak přichází, problémy řeší vyrovnaně. Emoce ve svém jednání zapojuje zřídka. I přes svou lhostejnost si však okamžiky dokáže dobře zapamatovat a vrátit se k nim, když by to málokdo čekal. Hlubší city projevuje k vybraným osobám. Jeho životní postoj je většinou pasivní, bez výrazných požadavků. Lidé tohoto typu jsou vhodné pro vedoucí pozice. Emočně patří mezi stabilního introverta.

Klady

Většinu situací řeší s klidem. Velmi dobře vychází s ostatními lidmi. Životem ho doprovází téměř ve všech případech spokojenost. Je jak společenský, tak i samotář. Jeho přístup je klidný a rozvážený. Má velmi dobrou soustředěnost. Je velmi vytrvalý, spolehlivý, dobře se uplatňuje v oblasti administrativy. Lidé se s ním rádi přátelí díky jeho umění naslouchání a nepotřebě mluvit. Nemá tendenci urážet ostatní lidi.

Zápory

Nemá rád žádné novinky a změny ve svém životě. Chybí mu nadšení, se kterým by se vrhal do života. Může se vyhýbat manuální práci, lidé ho mohou považovat za líného. Je citově chladný, nerad své city projevuje. Má problém s odmítáním ostatních, nerad činí zásadní rozhodnutí.

7.1.2. Cholerik (žluč)

Tento typ je velmi výbušný, vznětlivý, často až agresivní. Jedná velmi impulzivně a má problém ovládnout se. Málokdy dokáže ustoupit, naopak to vyžaduje od ostatních. Bývá hrdý a netrpělivý. Jedná bez promyšlení, silně. Sžití se s cholerikem je ve většině případů složité. Ve svých životních hodnotách a názorech bývá stálý. Nerad se vrací k něčemu, co už v minulosti vyřešil. Je spolehlivý. Patří mezi labilní extroverty.

Klady

Svou dynamičností dobře dosahuje vysněných cílů. Na ostatní působí optimisticky a vstřícně. Má rád změny a ještě více vůdcovství, které se v něm projevuje od raného věku. Není lhostejný, naopak dokáže bojovat za lidská práva a podobně. Jeho rychlé rozhodování pomáhá ve složitějších situacích. Je velmi dobrý organizátor. Překonávání překážek a zdolávání konkurence mu dělá radost. Rád se blýskne v extrémních situacích, ve kterých má dobré intuice. Největší priorita je pro něj jeho cíl.

Zápory

V případě, že se cholerikovi nedaří podle jeho životních zásad, dokáže být nepříjemný. Nedokáže připustit, že by nemusel mít pravdu. Za každé okolnosti musí zvítězit. Jeho pracovní tempo hraničí s workoholismem a vyžaduje ho i od svého okolí. Je spokojený tehdy, když má nadvládu. Vůči ostatním lidem se chová nadřazeně. Netoleruje slabosti jiných, jak příklad jejich nerozhodnost. Je velmi netrpělivý. Dokáže se rychle rozčítit, ale i rychle zklidnit, což ostatní může mást. Jeho vztek může vést až k agresi.

7.1.3. Melancholik (červené žluč)

Melancholik je hodně smyslně založený, jeho prožitky jsou hluboké. Mívá smutnější povahu a strach z budoucnosti. Je pesimisticky založen. Nemá rád stresové situace, neklid a ruch. Žije ve svém nitru, city nenechává znát. Je velmi tichý, plachý a přecitlivělý. Bývá spíše samotář, nerad navazuje nové kontakty, je to pro něj velmi obtížné. Jakmile někdo získá jeho důvěru, je hluboká a trvalá. Navenek se neprojevuje nijak výrazně, ve svém nitru však vše hluboce prožívá. Patří mezi labilní introverty.

Klady

Jeho myšlení je hluboké, což je možné na něm pozorovat již v dětství. Má rád pevně daný řád, dokáže ocenit krásu všeho kolem sebe a inteligenci. Často hodně přemýšlí. Rád rozvíjí duševní činnost. V životě jde za svými cíly. Význam dává pouze těm věcem, které jsou pro něj dlouhodobě důležité.

Melancholici mohou mít sklony ke genialitě. Má dobře rozvinutý tvůrčí talent. Dlouze se dokáže zaposlouchat do hudby. Rád se zabývá různými seznamy, grafy a čísly. Základem sebe samého považuje výbornou vnitřní organizovanost. Inklinuje k puntičkářství. Potrpí si na čistotu, oblečení má vždy dobře upravené, věci doma vždy perfektně srovnané.

Když něco začne dělat, tak se na to vždy plně soustředí, aby byl výsledek maximálně kvalitní. Bývá šetřivý, každou investici si dobře promyslí. Má soucit s ostatními. Jeho partner musí splňovat všechny jeho požadavky.

Zápory

Melancholik může inklinovat k depresím. Zbytečně se zamýšlí nad možnými problémy a komplikacemi. Jeho sebevědomí nebývá vysoké. Životem si nese vnitřní nejistotu. Hodně zvažuje každý krok, jelikož se obává, zda je dost dobrý. Po svém okolí vyžaduje svůj perfekcionalismus.

7.1.4. Sangvinik (krev)

Reakce sangvinika jsou přiměřené, na silné podněty jsou jeho reakce silnější, než na slabší. Zážitky v něm rychle doznívají, prožívá je krátce, povrchně a jeho zaměření se rychle mění. Jedná se o vyrovnanou osobu, která je dobře přizpůsobivá, avšak nestálá. Má veselou, optimistickou povahu. Je společenský, bezstarostný, nenucený a hovorný. Bývá schopný podřízený zaměstnanec. Patří mezi stabilní extroverty.

Klady

Sangvinik rád chodí do společnosti. Má dobrý smysl pro zábavu. Ve svém životě má rád dobrodružství, o kterých následně barvitě vypráví. Vůči ostatním lidem je vstřícný. Je zvědavý už od raného dětství. Dokáže si užívat legraci naplno.

Ostatní k němu přitahuje jeho charisma. Sangvinik je rád, když se na něj vztahuje pozornost okolí. Barvy jsou pro něj lehce zapamatovatelné. Fyzický kontakt s lidmi (objetí, doteky), bere přirozeně. Jeho dramatické schopnosti by se daly uplatnit v herectví.

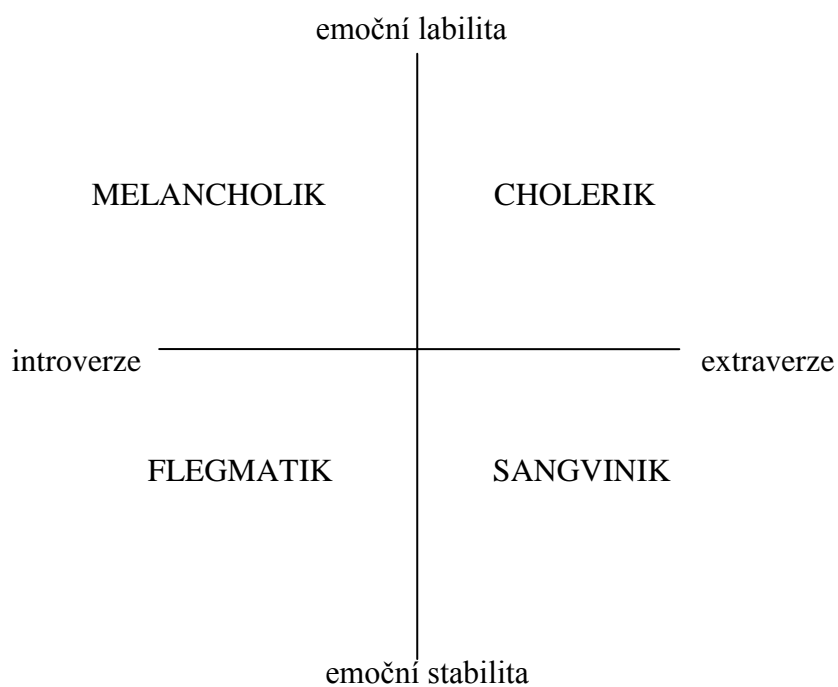
Povaha sangvinika může být naivní, celý život je v něm kousek dítěte. Je zvědavý a tajemství v něm vyvolává šilenství. Je obětavý, vždy nabídne pomoc těm, kdo ji potřebují. Je nakažlivý svým nadšením a energií. Jeho nápady jsou vzrušující.

Ve společnosti nerozlišuje známé a neznámé lidi, dokáže navázat hovor s každým a spřátelit se s ním.

Zápory

Když se sangvinik do něčeho pustí, není si vždy schopen uvědomit, zda danou věc, činnost může dotáhnout do konce. Nepřipouští si své povahové vady. Při svém vyprávění dokáže zveličovat. Jeho neustálé mluvení může být pro některé jedince nepříjemné. Za svůj život vystřídá veliké množství povolání, díky své nestálosti.

Obrázek 2: Systém temperamentních dimenzí podle H. J. Eysencka a jejich vztah ke klasickým temperamentním typům



Zdroj: BLATNÝ, M. Psychologie osobnosti. Praha : Grada Publishing, 2010. s. 33

7.2. Typologie Carla Gustava Junga

Carl Gustav Jung se zabýval dělením temperamentu ve vztahu k okolnímu světu. Poměr introvertů a extrovertů v populaci je přibližně 1:3.

Introvert

Jedná se o člověka uzavřeného, který pozoruje své okolí, ke kterému je velmi vnímavý. Často přemýšlí, zvažuje své jednání a opatrně jedná se svými city. V případě nerelevantního tématu hovoru raději mlčí.

Dává přednost nepřímé komunikaci (SMS, e-mailly) před přímou. Lépe zapadá do menších skupin lidí (optimálně 5-10 osob). Není-li jiná možnost, dokáže být určitou dobu extrovert.

Lidé se často domnívají, že introvert je nevnímavý vůči svému okolí, ale to jen díky tomu, že si všechny zjištěné skutečnosti nechává pro sebe. Se stoupajícím intelektem často narůstá i míra introverze.

Extrovert

Extrovert je citově otevřený, žije spontánně a povrchně. Díky tomu méně vnímá své okolí. Jeho komunikativní schopnosti jsou na dobré úrovni. Nemá problém s navázáním, ani s ukončením hovoru.

Jeho rozhodování je rychlé, až uspěchané. Nejradši je středem zájmu, navštěvuje akce s větším počtem zúčastněných.

7.3. Typologie vycházející z MBTI

Tato typologie navazuje na Jungmanovu teorii. V době 2. světové války američanka Katharine Cook Briggs a její dcera Isabel Briggs Meyers vytvořily osobnostní dotazník MBTI (Meyers-Briggs Type Indicator). Na základě toho David Kiersey sestavil typologii osobností. Tato typologie byla stavěna na dominantních vlastnostech, potřebách a temperamentech.

Patří sem:

- **Idealisté** - hledání vlastní identity (více než 10% v populaci)
- **Hráči** - hledání rušné společnosti (méně než 40% v populaci)
- **Racionálové** - hledání znalostí, intelektu (více než 10% v populaci)
- **Strážci** - hledání klidu, bezpečí (méně než 40% v populaci)

7.4. Typologie podle Ernsta Kretschmera

Tato typologie je založena na vztahu temperamentu a tělesné konstituce. Je návazná na Hippokratovu typologii. Na základě tělových rysů vytvořil typologii osobností. Dále vypracoval, jakými nemocemi jsou tito lidé ohroženi. Řadíme sem:

- **astenik (leptosom) - schizotymní typ**

tělo: štíhlé, vysoké, úzká ramena, ostrý profil
psychické vlastnosti: idealista, uzavřený, minimálně přizpůsobivý,
jednostranně zaměřený,
možný vznik schizofrenie (rozpad osobnosti, halucinace)

- **atletik (ixotym) - viskózní typ**

tělo: mohutné svalstvo, silná kostra, lebka menší, obličej protáhlý,
široký hrudník
psychické vlastnosti: přizpůsobivý, klidný, těžkopádný,
nebyl zjištěn sklon k duševním nemocím

- **pyknik - cyklotymní typ**

tělo: oslablé svalstvo, menší kulatější postava, vyklenuté břicho, kulatý
obličej
psychické vlastnosti: společenský, proměnlivé nálady, realistický,
otevřený
možný vznik maniodepresivních duševních onemocnění (bezpříčinné
střídání nálad)

Později došlo k zpochybnění této typologie.

Praktická část

8. Cíl průzkumu práce

Cílem této práce je zjištění, jaké množství konkrétních typů temperamentu je mezi oslovenými lidmi a jejich zhodnocení v konkrétních situacích. Tyto temperamentu budou vybírány podle teorie Hippokratovi, tedy Flegmatik, choleric, melancholik a sangvinik.

8.1. Použité metody, techniky a postupy průzkumu

Pro tento průzkum byla zvolena forma dotazníků. Nejprve se jednalo o dotazník, který sloužil k určení typu temperamentu, konkrétně Eysenckův test. Po zpracování těchto informací byl konkrétním typům dán další, tentokrát samostatně vypracovaný dotazník, který měl za úkol ukázat na hlavní rozdíly těchto typů v konkrétních situacích.

8.2. Harmonogram postupu

a) Přípravná fáze

- V této fázi jsem si připravila 2 výše zmíněné dotazníky. První profesionálně vypracovaný a určující do jakého typu temperamentu se dotazovaní řadí. Druhý byl vypracován mnou. Díky tomuto dotazníku budou zjištěny informace o konkrétních jednáních jednotlivých typů temperamentu za určitých situací.

b) Realizační fáze

- V první části realizační fáze mnou byli osloveni náhodní lidé, kteří museli být ve věku mezi 10 a 60 lety. Oslovených s prvním dotazníkem bylo 100 lidí. Na vyplnění dotazníku nebyl žádný předem určený čas, záleželo na každém, kolik potřeboval. Výsledný typ jsem zavedla do tabulky společně s pohlavím a věkem osob, abych měla dostatečné informace pro následné vyhodnocení informací.
- Ve druhé části realizační fáze jsem oslovila vybrané jednotlivce se čtyřmi typy temperamentu (flegmatik, sangvinik, choleric, melancholik). Tito lidé dostali na vypracování druhý dotazník. Čas na vypracování opět nebyl určen. Dotazníky byly v obou případech anonymní.

c) Vyhodnocovací fáze

- Hodnocení prvního dotazníku vyhodnocuje PC. Vyhodnocené informace zpracuji do konkrétních oblastí a zavedu do grafu, který následně shrnu.
- Z druhého dotazníku vypíši získané informace k jednotlivým typům a tyto informace následně vyhodnotím a porovnáám mezi sebou.

8.3. Analýza dat

8.3.1. Jednotlivé typy temperamentu

Bylo dotazováno 100 lidí náhodně vybraných, kteří museli splňovat věk 10 až 60 let. Vypracovali test typů lidského temperamentu. V případě, že jejich výsledek byl na hraně dvou typů, jsou i tímto způsobem zpracováváni. Získané informace jsem zanesla do následující tabulky.

Flegmatik = F

Sangvinik = S

Cholerik = Ch

Melancholik = M

Melancholik/Flegmatik = M/F

Cholerik/Sangvinik = Ch/S

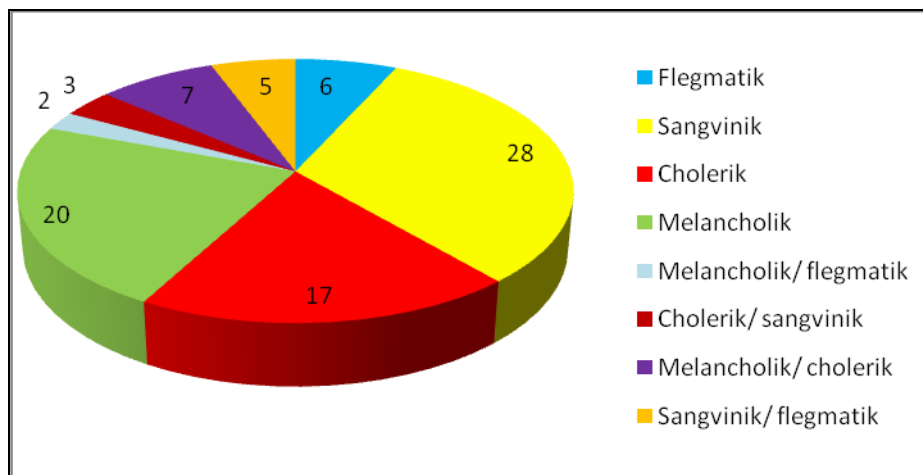
Melancholik/Cholerik = M/Ch

Sangvinik/Flegmatik = S/F

Tabulka 2: Procentuální vyjádření typů temperamentu mezi oslovenými

	F	S	Ch	M	M/F	Ch/S	M/Ch	S/F
Osoby daného typu	10%	30%	21%	20%	2%	3%	8%	6%

Graf 1: Vyjádření typů temperamentu mezi oslovenými



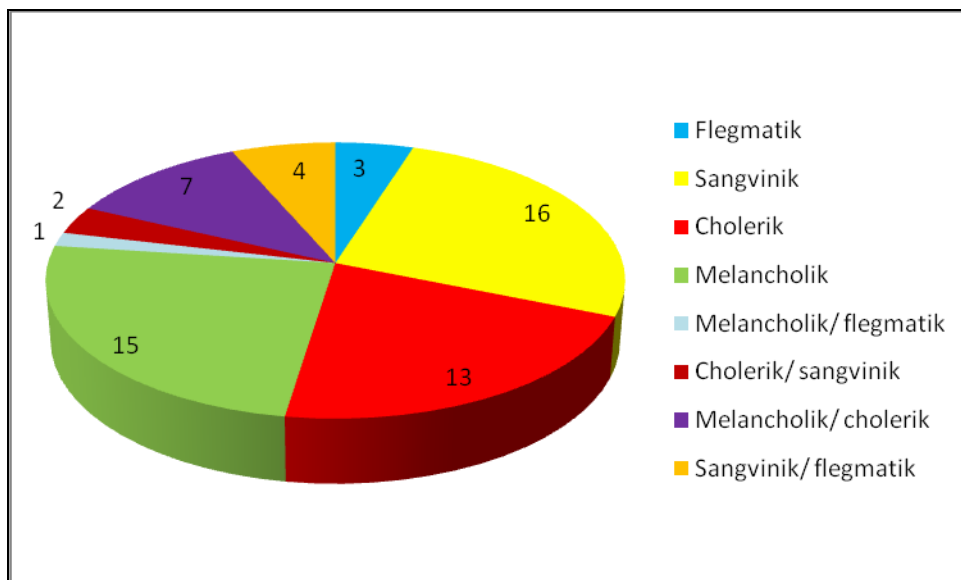
8.3.2. Typy temperamentu v porovnání muži - ženy

Z informací zjištěných z prvního dotazníku jsem typy temperamentu rozdělila na ženy a muže.

Tabulka 3: Vyjádření typů temperamentu mezi ženami

Ženy	F	S	Ch	M	M/F	Ch/S	M/Ch	S/F
Počet osob	4	16	15	15	1	2	8	4

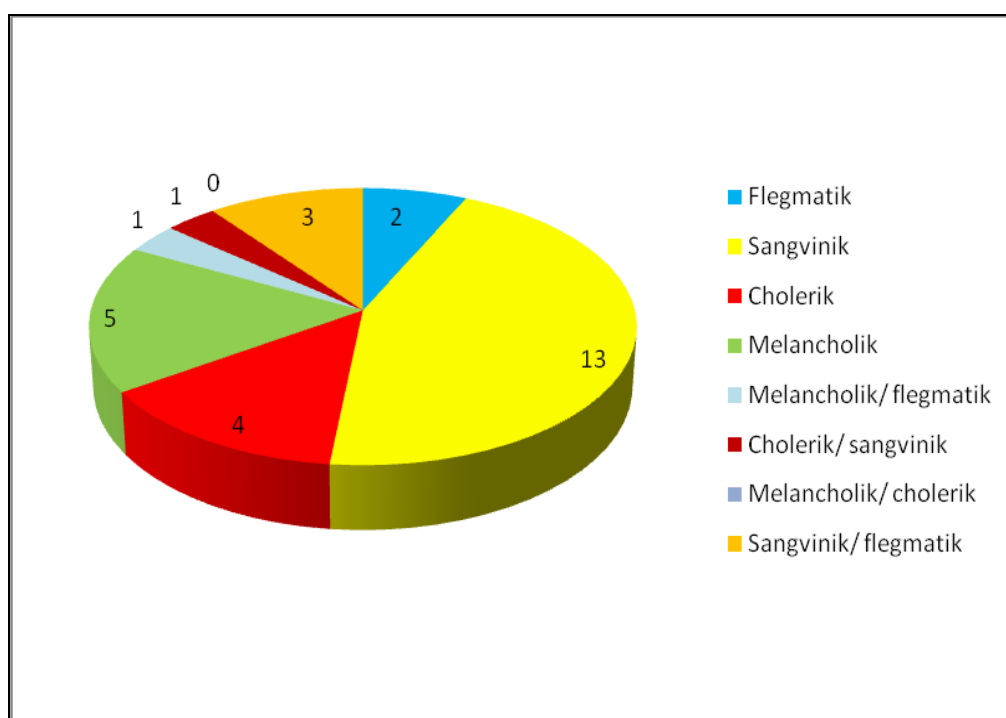
Graf 2 : Vyjádření typů temperamentu mezi ženami



Tabulka 4: Vyjádření typů temperamentu mezi muži

Muži	F	S	Ch	M	M/F	Ch/S	M/Ch	S/F
Počet osob	5	15	5	5	1	1	0	3

Graf 3 : Vyjádření typů temperamentu mezi muži



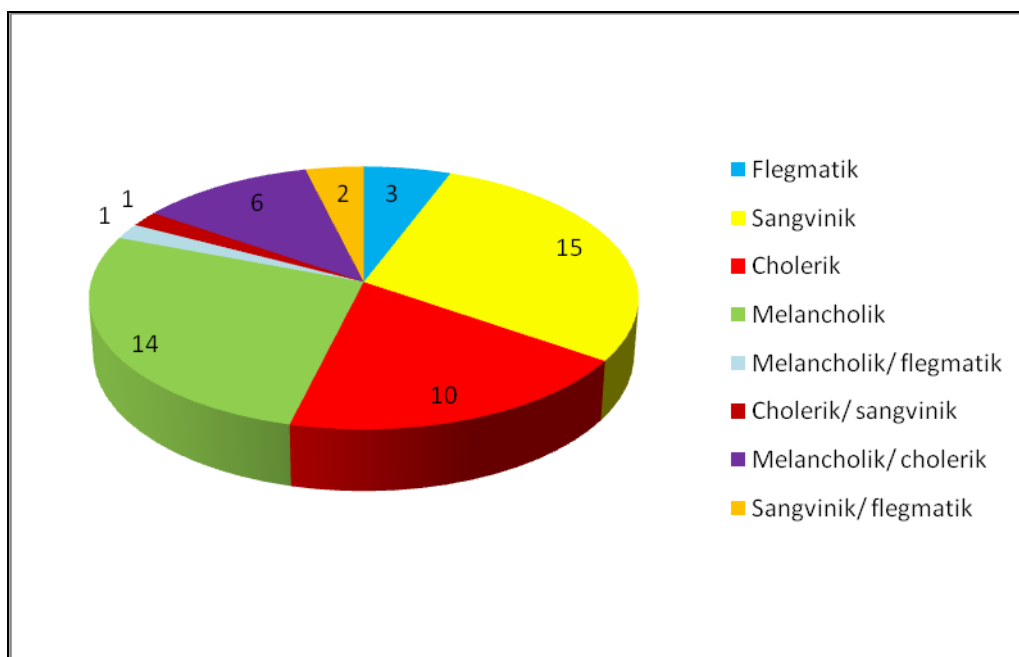
8.3.3. Typy temperamentu v různých věkových kategoriích

8.3.3.1. Věková kategorie 10 - 24 let

Tabulka 5 : Vyjádření typů temperamentu u kategorie 10 – 24 let

	F	S	Ch	M	M/F	Ch/S	M/Ch	S/F
Počet osob	3	15	10	14	1	1	6	2

Graf 4: Vyjádření typů temperamentu u kategorie 10 – 24 let

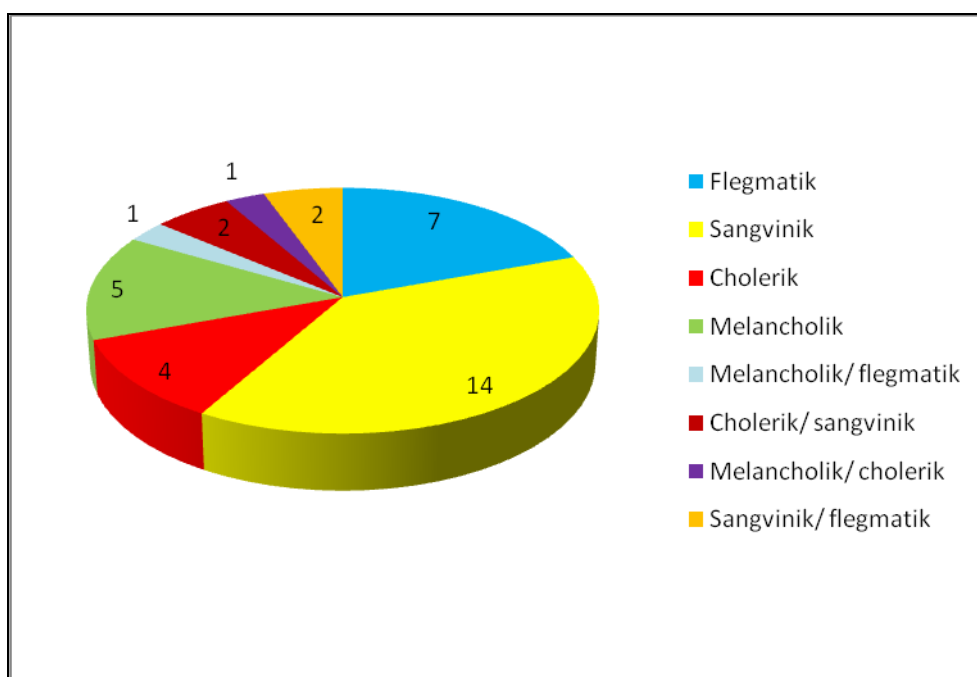


8.3.3.2. Věková kategorie 25 – 44 let

Tabulka 6: Vyjádření typů temperamentu u kategorie 25 – 44 let

	F	S	Ch	M	M/F	Ch/S	M/Ch	S/F
Počet osob	7	14	5	5	1	2	1	2

Graf 5 : Vyjádření typů temperamentu u kategorie 25 – 44 let

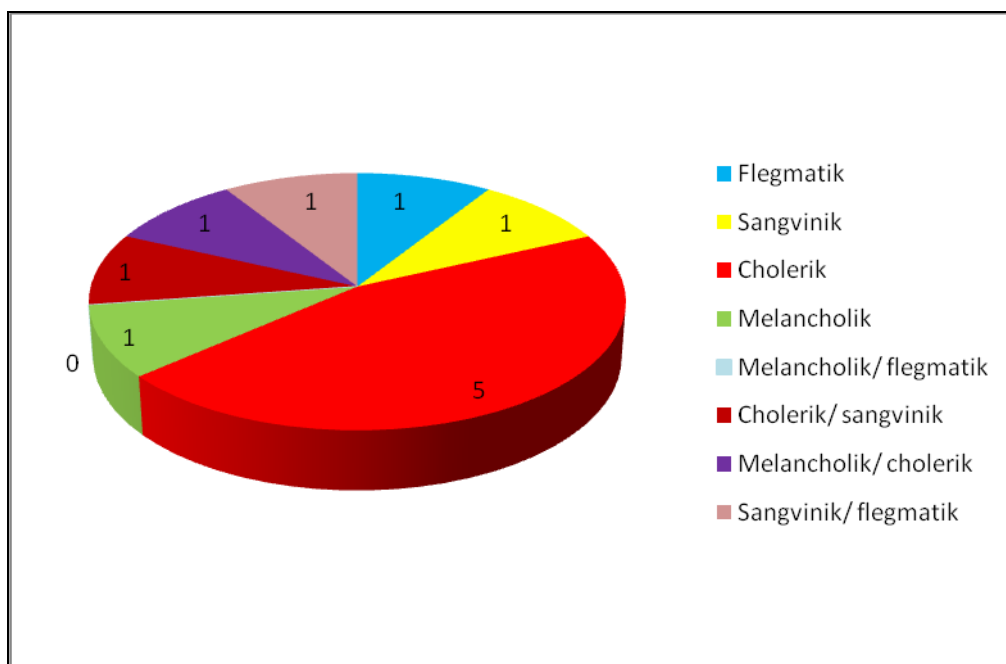


8.3.3.3. Věková kategorie 45 - 60 let

Tabulka 7: Vyjádření typů temperamentu u kategorie 45 – 60 let

	F	S	Ch	M	M/F	Ch/S	M/Ch	S/F
Počet osob	1	1	5	1	0	1	1	1

Graf 6: Vyjádření typů temperamentu u kategorie 45 – 60 let



8.3.4. Porovnání typů temperamentů v konkrétních situacích

Tyto informace vznikly na základě vyplněného druhého dotazníku, který bych rozmístěn mezi zástupce jednotlivých typů temperamentu. Položené otázky jsou následující:

1) **Vaše vyjadřovací schopnosti jsou:**

Sangvinik odpověděl, že nemá problém s vyjadřováním. Ostatní typy se shodly na odpovědi, že záleží na okolnostech a prostředí kolem nich.

2) **Je na Vás spolehnutí?**

Melancholik uvedl ano, ostatní typy většinou ano.

3) **V případě složitější situace dokážete jednat:**

Sangvinik bude jednat podle toho, co bude zapotřebí. Melancholik potřebuje prostor pro rozmyšlení. Flegmatik nechá tuto situaci na jiných, zda to bude možné. Cholerik na základě vyřešení této situace ukáže své přednosti.

4) **Jste rád/a středem pozornosti?**

Sangvinik je rád středem pozornosti v dobrém slova smyslu. Cholerik je vždy rád středem pozornosti. Melancholik nemusí být a flegmatik není rád středem pozornosti.

5) **Jestliže Vás někdo rozzlobí, tak:**

Cholerikův výbuch bývá silný. Flegmatik se nedokáže dlouho zlobit, Melancholik promyslí, jaké jednání bude na místě. Sangvinik se nenechá jen tak rozzlobit.

6) **Skáčete ostatním do řeči?**

Melancholik odpověděl ne, ostatní typy skáčou do řeči občas.

7) **Myslíte, že Vás ostatní poslouchají, když mluvíte?**

Cholerik a sangvinik si myslí, že ano. Flegmatik, že spíše ano a melancholik, že spíše neposlouchají.

8) **Své emoce vyjadřujete?**

Cholerik a sangvinik vyjadřují kdekoli. Flegmatik nevyjadřuje emoce téměř nikdy. Melancholik nechce, aby ostatní jeho emoce znali.

9) **Jste schopen obhájit svůj názor?**

Sangvinik, flegmatik a cholerik určitě obhájí svůj názor. U melancholika záleží na situaci.

10) **Při hovoru se svým nadřizným:**

Flegmatik tento hovor nerozlišuje od hovoru s někým jiným. Melancholik se těžko vyjadřuje. Nejedná-li se o konflikt, tak cholerik a sangvinik nemají s tímto hovorem problém.

11) **Je Vaše sebevědomí vysoké?**

Cholerikova odpověď je ano. Sangvinik má sebevědomí přirozené. Flegmatik a melancholik mají sebevědomí nízké.

12) **Funguje u Vás správně empatie?**

Melancholik a flegmatik odpověděli, že se umí dobře vcítit do ostatních. Sangvinik nemá u bližších lidí problém. Cholerik by rád ovládal tuto vlastnost, ale moc mu to nejde.

13) **Jaká barva patří mezi Vaše oblíbené?**

Sangvinik upřednostňuje veselé barvy, jako žlutou, oranžovou. Cholerik má rád červenou a rudou. Zemité barvy nejvíce vyhovují flegmatikovi. Melancholik odpověděl, že žádnou oblíbenou nemá.

14) **Máte sklon k puntičkářství?**

Melancholik a sangvinik tento sklon spíše má, flegmatik a cholerik spíše ne.

15) V případě přestupku:

Melancholik radši ihned zaplatí. Sangvinik a flegmatik se snaží konverzací obhájit. Cholerik má tendence zapírat a být nepříjemný.

16) Čemu dáváte přednost v pracovním kolektivu?

Sangvinik, flegmatik a cholerik upřednostňují vlastní kancelář a dělat sám za sebe. Melancholik má rád v blízkosti několik kolegů, pro případ nějakého problému.

17) Pláčete často?

Cholerik, sangvinik a flegmatik nepláče téměř nikdy, melancholik relativně často.

18) V pohostinství dostanete chladné jídlo, co uděláte:

Melancholik toto jídlo sní. Cholerik si zavolá číšníka a ostře mu situaci vysvětlí. Sangvinik a flegmatik jídlo vrátí.

19) Je-li Vám někdo v blízkosti nepříjemný, tak:

Flegmatik a cholerik ho ignorují. Melancholik a sangvinik se budou chovat neutrálně.

20) Máte někdy pocit přecitlivělosti?

Sangvinik a cholerik nemá tento pocit nikdy, flegmatik spíše ne a melancholik často.

21) Jestliže Vás někdo neprávem obviní, tak:

Flegmatik a melancholik si to nenechá líbit. Melancholik se pokusí situaci objasnit. Sangvinik situaci ostatním přátelsky obhájí.

22) Co u ostatních nemáte rád/a?

Sangvinik, flegmatik a melancholik se shodli na neupřímnosti. Cholerik nemá rád konkurování.

23) Hádáte se často?

Sangvinik k hádkám nemá důvod. Cholerik se hádá docela často a flegmatik s melancholikem téměř nikdy.

24) Máte smysl pro detail?

Melancholik odpověděl, že ano, choleric a sangvinik spíše ano.
Flegmatik spíše nemá smysl pro detail.

25) Jste optimista/pesimista?

Sangvinik a choleric se hlásí k optimistům. Melancholik se považuje za pesimistu a flegmatik odpověděl jak kdy.

26) Jste odvážná/ý?

Choleric odpověděl ano, sangvinik a flegmatik spíše ano a melancholik spíše ne.

27) Láká Vás dobrodružství?

Sangvinika láká dobrodružství. Cholerika spíše ano a melancholika a flegmatika spíše naláká.

28) Jste stálí/á?

Choleric a melancholik odpověděli, že jsou stálí, flegmatik spíše ano a sangvinik spíše ne.

29) Berete život tak, jak Vám přichází do cesty?

Sangvinik tak život bere, flegmatik a choleric většinou ano a melancholik spíše ne.

30) Máte rád/a změny?

Sangvinik má rád změny. Flegmatik a choleric spíš nemají rádi změny a melancholik nemá rád.

Na základě druhého dotazníku, který jsem rozdala mezi zástupce jednotlivých typů temperamentu, jsem zjistila, že ve většině případů se konkrétní typy projevují podle předpokladů. Reakce na situace i vlastnosti jedinců jsou různé a pro jiného třeba i těžko pochopitelné.

Flegmatik se díky dotazníku ukázal jako spolehlivý, méně emotivní a v některých případech samotářský jedinec. Komunikace s ostatními pro něj nebývá problém i v případě obhájení sebe samého. Mívá lhostejnější přístup, věci bere tak, jak jsou. Jeho sebevědomí nebývá vysoké. Neinklinuje k změnám a dobrodružství.

Cholerik o sobě prozradil, že je v častých situacích výbušný. Rád se ukáže v dobrém světle a v případě, že bude lepší, než konkurence, potěší ho to ještě více. Vyhledává pozornost okolí, nemá problém s ním hovořit. Rád by byl více emotivně založený. Nemá problém s vyjadřováním emocí.

Melancholik ukázal svou citlivost. Rád si dopředu vše promyslí, než začne jednat. Empatii má na velmi dobré úrovni. Naopak, když má hovořit s někým neznámým, či nadřazeným, je nervózní. Bývá detailista a puntičkář. Je spíše stálý, velké změny nemá rád.

Sangvinik projevil svou veselost, sebevědomí a smysl pro dobrodružství. Dobře komunikuje s kýmkoli. Emoce přirozeně projevuje. V pracovním kolektivu rád dělá sám na sebe. Nevadí mu, když je středem pozornosti. Je velmi společenský a přátelský.

ZÁVĚR

Cílem práce bylo rozebrání emocí v různých směrech, přiblížení oblasti typologie lidského temperamentu a porovnání konkrétních typů temperamentu v konkrétních situacích.

První kapitola se zabývá historií emocí. Stejně jako ostatní životní součásti se postupně vyvíjely, bylo tomu tak i u emocí. Postupem let vědci a psychologové přicházeli s novými poznatky. V druhé kapitole je popsána charakteristika, vlastnosti emocí a nálady. Tato kapitola jasně dokazuje, že nás emoce doprovázejí na každém kroku. Dále se práce zabývá funkcemi emocí, mezi které řadíme Intrapersonální, Sociální a Vývojové. Následující kapitola popisuje rozdělení emocí. Podle charakteru jsou emoce dělené na základní, které se projevují u všech lidí a dále na vyšší, které jsou projevovány zvládnutím překážek a vztahem morálky a společnosti. Pátá kapitola je zaměřena na emocionální vývoj dítěte. Jedná se o proces růstu dítěte, při kterém se mění nejen fyzicky, ale i psychologicky. Dále je popisována emoční inteligence ke vztahu k IQ a její historie. V sedmé kapitole jsou podrobně popsány typy temperamentu. Stejně jako u emocí bylo více teorií o vzniku a průběhu, je tomu stejně i u těchto typů. Nejznámějším typem temperamentu je Hippokratova teorie, která hovoří o flegmaticích, cholericích, melancholicích a sangvinicích. Tyto typy byly použity pro praktickou část práce. V praktické části bylo osloveno 100 lidí, jejich výsledky byly tabulkově zpracovány.

Je nutné si uvědomit, jak hodně emoce ovlivňují život každého. Může to být v případě úspěchů, neúspěchů, v mládí, ve stáří, prostě kdykoli. Průběhu cesty životem se každý učí zvládat své emoce a poznávat emoce ostatních okolo sebe. Ten, kdo umí dobře ovládat své emoce, má životní cestu jednodušší. Je zde určitě na místě tolerance, jelikož každý člověk má projevy emocí rozdílné. Těžko se dají předem předpokládat emoce neznámého jedince.

Při shrnutí závěrem by bylo dobré zmínit, že lidské emoce by se měly nechat přirozeně plynout a každý by jen měl přijímat a dále s nimi pracovat podle svých schopností.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie

ARRIVÉ, J. Y., *Umění prožívat emoce.*

Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-828-7.

ATKINSON, R. L., *Psychologie.*

Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-640-3.

AUGUSTYN, J., *Svět citů : Emocionalita a duchovní život.*

Kostelní Vydří : Karmelitánské nakladatelství, 2004. ISBN 80-7192-721-X.

BLATNÝ, M., *Psychologie osobnosti.*

Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.

DAMASIO, A.R., *Descartesův omyl : emoce, rozum a lidský mozek.*

Praha : Mladá fronta, 2000. ISBN 80-204-0844-4.

GOLEMAN, D. *Emoční inteligence.*

2. vyd. New York, Toronto : Bantam Books, 1995. ISBN 978-80-7359-334-6.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník.*

Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.

HONZÁK, R., *Základy psychologie.*

Praha : Galén : Karolinum, 2006. ISBN 80-246-1138-4.

HÜTHER, G., *Návod na používání lidského mozku.*

Praha : Millenium publishing, 2011. ISBN 978-80-86201-75-7.

KOUKOLÍK, F., *Mozek a jeho duše.*

Praha : Galén, 2005. ISBN 978-80-7262-314-3.

NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*.

Praha : Academia, 2000. ISBN 80-200-0763-6.

NOVÁK, T., *Jak s dobrou náladou překonat složité situace*.

Praha : Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-3219-0.

O'NEILL, H., *Hněv a emoce : kurz sebeovládání*.

Brno : Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1847-4.

PRAŠKO, J., *Jak se zbavit napětí, stresu a úzkosti*.

Praha : Grada Publishing a.s., 2003. ISBN 80-247-0185-5.

ROBERTS, R. D., SCHULZE R., *Emoční inteligence*.

Praha : Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-229-4.

SHARAMON S., Baginski B. J. *Základní kniha o čakrách*.

Praha : PRAGMA, 1993. ISBN-80-85213-36-2.

SHARIPO, L. E., *Emoční inteligence dítěte a její rozvoj*.

Praha : Portál, 2004. ISBN 80-7178-964-X.

SLAMĚNÍK, I. *Emoce a interpersonální vztahy*.

1. vyd. Praha : Grada Publishing, a.s., 2011.

ISBN 978-80-247-3311-1.

TEGZE, O., *Neverbální komunikace : [co vám prozradí lidské chování a jednání, a jak toho využít]*

Praha : Computer Press, 2003. ISBN 80-251-0183-5.

VÁGNEROVÁ, M., *Psychologie osobnosti*.

Praha : Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

VONDRÁČEK, V.,HOLUB, F. *Fantastické a magické z hlediska psychiatrie*.
Bratislava : Columbus, 1993. ISBN 80-7136-030-9.

WILDING Ch., *Emoční inteligence*.
Praha: Grada Publishing a.s., 2010. ISBN 978-80-247-2754-7.

Webové stránky

Wikipedia, Emoce, 2002 [online], [cit. 10. 2. 2012]. Dostupné z WWW:
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce>>

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

Seznam obrázků

OBRÁZEK 1: PROSTOR PSYCHOLOGICKÉHO USUZOVÁNÍ O EMOCÍCH Z VÝRAZU TVÁŘE.....	13
OBRÁZEK 2: SYSTÉM TEMPERAMENTNÍCH DIMENZÍ PODLE H. J. EYSENCKA A JEJICH VZTAH KE KLASICKÝM TEMPERAMENTNÍM TYPŮM.....	37

Seznam tabulek

TABULKA 1: EMOCE A NĚKTERÉ ODVOZENÉ STAVY.....	20
TABULKA 2: PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMNETU MEZI OSLOVENÝMI.....	42
TABULKA 3: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU MEZI ŽENAMI.....	43
TABULKA 4: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU MEZI MUŽI.....	44
TABULKA 5: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU U KATEGORIE 10 - 24 LET....	45
TABULKA 6: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU U KATEGORIE 25 - 44 LET....	46
TABULKA 7: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU U KATEGORIE 45- 60 LET....	47

Seznam grafů

GRAF 1: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU MEZI OSLOVENÝMI.....	42
GRAF 2: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU MEZI ŽENAMI.....	43
GRAF 3: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU MEZI MUŽI.....	44
GRAF 4: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU U KATEGORIE 10 - 24 LET.....	45
GRAF 5: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU U KATEGORIE 25 - 44 LET.....	46
GRAF 6: VYJÁDŘENÍ TYPŮ TEMPERAMENTU U KATEGORIE 45- 60 LET.....	47

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA A – EYSENCKŮV TEST TEMPERAMENTU.....	I
PŘÍLOHA B – TEST NA POROVNÁNÍ KONKRÉTNÍCH TYPŮ TEMPERAMENTU	V

PŘÍLOHY

Příloha A – Eysenckův test temperamentu

1. Toužíte často po vzruchu kolem sebe?
2. Potřebujete často povzbuzení od přátel, kteří vám rozumí?
3. Jste obyčejně bez starostí?
4. Dělá vám značné těžkosti říct někomu „ne“?
5. Než se do něčeho pustíte, promýšlíte si to napřed?
6. Když řeknete, že něco uděláte, dodržíte vždy svůj slib, i kdyby to bylo spojeno s nepříjemnostmi?
7. Máte často střídavě dobrou a špatnou náladu?
8. Jednáte a mluvíte obyčejně rychle, bez dlouhého rozmýšlení?
9. Cítíte se někdy „bídne“ a ani nevíte proč?
10. Udělal byste skoro cokoli, jen abyste dokázal, že to dovedete?
11. Stáváte se najednou nesmělým, když chcete mluvit s cizí osobou, která vás nějak přitahuje?
12. Stává se vám občas, že se rozhněvate a neovládnete se?
13. Jednáte často pod vlivem okamžiku?
14. Trápíte se často nad tím, že jste udělal nebo řekl něco, co jste neměl?
15. Obyčejně raději čtete, než se setkáváte a mluvíte s lidmi?
16. Jste poměrně snadno dotčen?

17. Chodíte rád a často do společností?
18. Míváte občas myšlenky či nápady, o nichž byste si nepřáli, aby je jiní lidé znali?
19. Býváte někdy plný energie a jindy opět velmi ochablý?
20. Máte raději málo přátel, ale zato opravdových?
21. Oddáváte se často snění?
22. Když na vás někdo křičí, odpovídáte též křikem?
23. Trápí vás často pocity viny?
24. Jsou všechny vaše návyky dobré a žádoucí?
25. Dovedete se obyčejně ve veselé společnosti značně uvolnit a rozveselit?
26. Řekl byste o sobě, že jste přecitlivělý anebo, že žijete v napětí?
27. Pokládají vás lidé za velmi živého člověka?
28. Když uděláte něco důležitého, máte pak často pocit, že jste to mohl udělat lépe?
29. Jste většinou tichý, když jste mezi lidmi?
30. Řeknete také někdy klep?
31. Honí se vám v hlavě myšlenky tak, že nemůžete spát?
32. Když se chcete něco dovědět, vyhledáte si to raději v knize než byste o tom s někým hovořil?
33. Míváte pocity bušení či svírání srdce?
34. Máte rád takový druh práce, při níž se musíte velmi soustředit?
35. Míváte záchvaty třesu či chvění?

36. Přihlásil byste se ke clu vždy vše, i kdybyste věděl, že celníci by na nic nepřišli?
37. Je vám protivný pobyt ve společnosti, kde si jeden dělá žerty z druhého?
38. Rozčílíte se snadno?
39. Máte rád činnost, která vyžaduje rychlé rozhodování?
40. Děláte si starosti z „hrozných věcí“, které by se mohly přihodit?
41. Pohybujete se pomalu a beze spěchu?
42. Přišel jste někdy pozdě na schůzku či do práce?
43. Míváte často děsivé sny?
44. Bavíte se s lidmi tak rád, že si neodpustíte žádnou příležitost dát se do řeči s cizí osobou?
45. Trpíte různými tělesnými bolestmi a trápením?
46. Byl byste hodně nešťastný, kdybyste se nemohl po většinu dne vídat s mnoha lidmi?
47. Řekl byste o sobě, že jste nervózní?
48. Jsou mezi vašimi známými lidé, které vůbec nemáte rád?
49. Řekl byste o sobě, že máte dost sebedůvěry?
50. Cítíte se snadno dotčen, když se na vás, nebo na vaší práci najdou chyby?
51. Bývá vám zatěžko opravdově se bavit v živé a veselé společnosti?
52. Trpíte pocity méněcennosti?
53. Dovedete snadno oživit poněkud nudnou společnost?
54. Mluvíte někdy o věcech, o nichž nic nevíte?

55. Děláte si starosti o své zdraví?

56. Děláte si rád legraci z druhých?

57. Trpíte nespavostí?

Zdroj : <http://temperament.wladik.net/>

Příloha B – TEST NA POROVNÁNÍ KONKRÉTNÍCH TYPŮ TEMPERAMENTU

Flegmatik, choleric, melancholik, sangvinik

- 1) Vaše vyjadřovací schopnosti jsou:
 - a) Nemám problém s vyjadřováním. **S**
 - b) Záleží na okolnostech a prostředí kolem mě. **F, M, CH**
 - c) Když nemusím, nevyjadřuji se.
 - d) Záleží na mém momentálním rozpoložení.

- 2) Je na Vás spolehnutí?
 - a) Ano. **M**
 - b) Většinou ano. **F, CH, S**
 - c) Spíše ne.
 - d) Ne.

- 3) V případě složitější situace dokážete jednat:
 - a) Jak bude zapotřebí. **S**
 - b) Potřebuji prostor pro rozmyšlení. **M**
 - c) Nechám to na jiných. **F**
 - d) Jestliže tím můžu ukázat své přednosti, dělám, co bude v mých silách. **CH**

- 4) Jste rád/a středem pozornosti?
 - a) V dobrém slova smyslu ano. **S**
 - b) Vždy ano. **CH**
 - c) Nemusím být. **M**
 - d) Ne. **F**

- 5) Jestliže Vás něco/někdo rozzlobí, tak:
 - a) Můj výbuch bývá hodně silný. **CH**
 - b) Nikdy se nedolži dlouho zlobit, či být naštván/a. **F**
 - c) Nejprve promyslím, jaké jednání bude na místě. **M**
 - d) Nenechám se jen tak naštvat. **S**

- 6) Skáčete ostatním do řeči?
 - a) Ano.
 - b) Ne. **M**

- c) Občas. **F, CH, S**
- 7) Myslíte, že Vás ostatní poslouchají, když mluvíte?
- a) Určitě. **CH, S**
 - b) Spíše ano. **F**
 - c) Spíše ne. **M**
 - d) Ne.
- 8) Své emoce vyjadřujete:
- a) Kdekoli. **CH, S**
 - b) Téměř nikdy. **F**
 - c) Mezi známými lidmi.
 - d) Nechci, aby ostatní Vaše emoce znali. **M**
- 9) Jste schopen/a obhájit svůj názor:
- a) Určitě. **F, CH, S**
 - b) Dělá mi to problém.
 - c) Záleží na situaci. **M**
- 10) Při hovoru se svým nadřízeným:
- a) Nerozlišuji od hovoru s někým jiným. **F**
 - b) Mám s tím problém.
 - c) Těžko se vyjadřuji. **M**
 - d) Nejedná-li se o konflikt, tak nemám problém. **CH, S**
- 11) Je Vaše sebevědomí vysoké?
- a) Přiměřené. **S**
 - b) Ano. **CH**
 - c) Záleží na situaci.
 - d) Ne. **F, M**
- 12) Funguje u Vás správně empatie?
- a) Umím se dobře vcítit do ostatních. **F, M**
 - b) U bližších lidí nemám problém. **S**
 - c) Nic mi to neříká.
 - d) Rád/a bych, ale ne vždy to umím. **CH**
- 13) Jaká barva patří mezi Vaše oblíbené?
- a) Veselé barvy (žlutá, oranžová). **S**

- b) Červená, rudá. **CH**
- c) Zemité barvy (hnědá, zelená) **F**
- d) Nemám žádnou oblíbenou. **M**

14) Máte sklon k puntičkářství?

- a) Ano.
- b) Spíše ano. **M, S**
- c) Spíše ne. **F, CH**
- d) Ne.

15) V případě přestupku:

- a) Radši ihned zaplatím. **M**
- b) Konverzací se snažím obhájit. **F, S**
- c) Zapírám, někdy až vylítnu. **CH**

16) Čemu dáváte přednost v pracovním kolektivu:

- a) Větší kolektiv = lepší spolupráce.
- b) Samotná kancelář a dělat sám za sebe. **F, CH, S**
- c) Několik kolegů v blízkosti, pro případ nějakého problému. **M**

17) Pláčete často?

- a) téměř nikdy. **F, CH, S**
- b) Občas.
- c) Relativně často. **M**

18) V pohostinství dostanete chladné jídlo, co uděláte:

- a) Sníte ho. **M**
- b) Ihned si zavolám číšníka a ostře mu to vysvětlím. **CH**
- c) Vrátím ho. **F, S**

19) Je-li Vám někdo v blízkosti nepříjemný, tak:

- a) Řeknu mu to.
- b) Budu ho ignorovat. **F, CH**
- c) Budu se chovat neutrálně. **M, S**
- d) Radši budu přátelský/á.

20) Máte někdy pocit přecitlivělosti?

- a) Nikdy. **CH, S**
- b) Spíše ne. **F**
- c) Občas.
- d) Často. **M**

21) Jestliže Vás někdo neprávem obviní, tak:

- a) To si rozhodně nenechám líbit. **F, CH**
- b) Pokusím se situaci objasnit. **M**
- c) Přátelsky to ostatním vysvětlím a obhájím. **S**
- d) Jejich věc, nebudu dělat nic.

22) Co u ostatních nemáte rád/a?

- a) Neupřímnost. **F, M, S**
- b) Hlasitost.
- c) Přehnanou veselost.
- d) Konkurování. **CH**

23) Hádáte se často?

- a) Nemám důvod. **S**
- b) Docela ano. **CH**
- c) Téměř nikdy. **F, M**

24) Máte smysl pro detail?

- a) Ano. **M**
- b) Spíše ano. **CH, S**
- c) Spíše ne. **F**
- d) Ne.

25) Jste optimista/pesimista?

- a) Optimista. **CH, S**
- b) Pesimista. **M**
- c) Jak kdy. **F**

26) Jste odvážní/á?

- a) Ano. **CH**
- b) Spíše ano. **F, S**
- c) Spíše ne. **M**

d) Ne.

27) Láká Vás dobrodružství?

- a) Ano. **S**
- b) Spíše ano. **CH**
- c) Spíše ne. **F, M**
- d) Ne.

28) Jste stálý/á?

- a) Ano. **CH, M**
- b) Spíše ano. **F**
- c) Spíše ne. **S**
- d) Ne.

29) Berete život tak, jak Vám přichází do cesty?

- a) Ano. **S**
- b) Většinou ano. **F, CH**
- c) Spíše ne. **M**
- d) Ne.

30) Máte rád/a změny?

- a) Ano. **S**
- b) Spíše ano.
- c) Spíše ne. **F, CH**
- d) Ne. **M**

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Marcela Václová, Dis.

Obor: Evropská hospodářskosprávní studia

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Emocionální zážitky v životě lidí

Rok: 2012

Počet stran textu bez příloh: 46

Celkový počet stran příloh: 9

Počet titulů české literatury a pramenů: 22

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: Prof. PhDr. Miloslav Kodým CSc.