

# PL 11: EMOCE A EMOČNÍ SEBEREGULACE

## Co jsou emoce?

Emoce jsou často rychle přicházející pocitové stavy, např. strach a hněv, ale i zhnusení, smutek, překvapení nebo radost. Člověk je může vnímat intenzivně nebo slabě, mohou trvat krátce nebo déle a mají vždy pozitivní nebo negativní vyznění. Emoce mohou být při dosahování cílů podporou i překážkou. Vyjadřují vztah naší osobnosti k okolí a k prožívání tělesného i duševního rázu. Způsob prožívání je kladný nebo záporný. Emoce je širší pojem než cit. Zastřešují veškeré subjektivní zážitky libosti i nelibosti, provázejí fyziologické změny (třeba pocení), motorické projevy (třeba gestikulace), a pohotovost zaměřenosti. Můžou nás aktivizovat nebo inhibovat, působit rušivě.

Prožití emocí má vždy několik složek:

- tělesnou rovinu
- myšlenkovou rovinu
- rovinu jednání.

Platí, že čím je emoce intenzivnější, tím jsou intenzivnější i hodnocení, tělesné vjemy a tlak na jednání, protože ty jdou s emocí ruku v ruce.

## Emoční regulace

Pod tímto pojmem rozumíme způsob ovlivňování svých emocí. Existující emoce mohou být změněny, tedy posíleny, potlačeny nebo zachovány. Regulací může být ovlivněno jednání reagující na emoce a může být vedeno určitým směrem. Pro dosažení rovnováhy emocí se používají negativní a pozitivní strategie zvládání.

**Emoční regulace** a aplikace strategií zvládání znamená, že člověk:

- může jednat přiměřeně
- je situačně flexibilní
- regulace se může přizpůsobit situaci
- může ovlivnit a změnit své emoce.