

### **Doporučená literatura :**

**WEDLICHOVÁ, I.:** *Emoční inteligence*, PF UJEP 2011 Tato skripta v elektronické verzi jsou na webu KPS

**SAWICKI, S., WEDLICHOVÁ, I., FLEISCHMANN, O. :** *Osobnost a náročné životní situace*, PF UJEP Ústí n.L. 2008, ISBN 978 -80 - 7414-069-3. monografie na CD ROM

Rozšiřující:

CARNEGIE, D.: *Jak mluvit a působit na druhé*, Praha Talpress 1995

GOLEMAN, D. : *Emoční inteligence*, Proč může být inteligence důležitější než IQ, USA, 1996, ISBN

HENIG, C. , KELLER , G.: *Antistresový program pro učitele – projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání*, Nakladatelství Portál 1996

HEŘMANOVÁ, V., WEDLICHOVÁ, I., KUBÁTOVÁ, D.: *Kapitoly z psychologie – zdravý životní styl v dospělosti a stáří*, PF UJEP, 2007, Ústí n.L. (kap. Emoční inteligence I. Wedlichová)

**HEŘMANOVÁ, V.:** *Problém psychické zralosti a připravenosti, dítěte na školu, Emoční aspekty učení a výchovy*, s. 38-55, in Trpišovská D. a kol. : *Psychologická diagnostika pro učitele*, UJEP PF Ústí n/L 1997

LANGOVÁ, M., HEŘMANOVÁ, V.: *Vybrané problémy utváření sociálního klimatu školy a třídy*, PF UJEP Ústí n.L. 2007

MATOUŠEK, O.: *Základy sociální práce*, Praha Portál 2001, ISBN 80-7178 – 473-7

MATOUŠEK, O.: *Sociální služby*, Praha Portál, 2007

RHEINWALDOVÁ, E. *Jak dosáhnout úspěchu v profesním i soukromém životě*. Praha: Ikar, 1997, ISBN 80-7202-176-1.

SHAPIRO, L. E.: *Emoční inteligence dítěte její rozvoj*. Praha: Portál, 1998.

ISBN 80-7178-238-6

STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-553-9.

ŠIK, V.: *Metody práce se skupinou pro pomáhající profese*, UJEP FSE Ústí n. L., 2008, ISBN 978-80-7414-058-7

VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. (Eds.) *Aplikovaná sociální psychologie III. Sociálně-psychologický výcvik*. Praha: Grada, 2001b.

WEDLICHOVÁ, I.: *Emocionální inteligence a její utváření*, PF UJEP 2001

WEDLICHOVÁ, I., HEŘMANOVÁ, V.: *Kapitoly z vývojové psychologie*, UJEP Ústí n.L. 2008, ISBN 978 -80-7414-044-0, kap. 10 - 19

### **Doporučení pro udělení zápočtu:**

1. Test emocionální inteligence, zpracovat výsledky v 5 subtestech a znázornit profil EQ

Test emoční inteligence zpracovat dle stud. textů I. Wedlichové,(2011)  
str. 50 - 76

2. **Zpracovat seminární práci.** Rozsah: 3 - 4 strany. Lze využít *Jeden titul ze souboru literatury. Po prostudování se předpokládá, že studující zpracuje zvolený oddíl z odborné literatury.* Např. K metodice překonávání citových kvalit s negativním působením na jedince aj. či rozvoj emocí s pozitivním působením.

### **Požadavky na studenta**

Úspěšné splnění podmiňujících předmětů (Vývojová psychologie,  
Pedagogická psychologie )

Aktivní účast ve výuce - plnění stud. námětů viz syllabus

Zpracování zvolených úkolů ze skript I. Wedlichové, provést TEMINT

### I. Emoční inteligence

#### **Obsah**

1. Emoce, funkce emocí v našem životě.
2. Inteligence, její rozvoj a vliv na činnost jedince.
3. Emoční inteligence, pojem, historie.
4. Vývoj emoční inteligence v rámci ontogeneze.
5. Rodina a emoční inteligence.
6. EQ versus IQ.
7. Znalost vlastních emocí.
8. Zvládání vlastních emocí.
9. Metody a techniky práce s emocemi.
10. Sebmotivace.
11. Empatie.
12. Umění mezilidských vztahů a možnosti rozvoje emoční inteligence.
13. Význam sociálních dovedností v praxi.
14. Sociální dovednosti a jejich rozvoj.

#### **Slovo na úvod**

Kdo by neznal zkratku IQ? Inteligenční kvocient a jeho měření pomocí nejrůznějších testů si od počátku minulého století vybudoval pevnou pozici v povědomí lidí. Jeho výše byla dlouhou dobu považována za dobrý ukazatel úspěšnosti v životě. Od počátku 90 let se však ukazuje, že tento příliš jednostranný pohled zanedbával důležitou součást našich životů: naše city, emoce. Přitom právě ony mají z velké části na svědomí, jak se v životě uplatníme. Výzkumy také ukazují velký vliv emocí na fungování našeho imunitního systému a zdraví vůbec. A tak se vedle známého pojmu IQ začíná objevovat pojem další emoční inteligence (EQ). Pokud příliš používáme naši racionální mysl na úkor citů, ochuzujeme se o podstatnou a důležitou součást našich životů. Používat spíše emoční inteligenci je pro pocit pohody a naplnění jistě lepší, nejvýhodnější je však spojení obou našich základních

inteligencí. To může být základem pro náš osobní i profesní (H. Havlová, časopis Osobní lékař 4/2004 str.14)

### **Co je emoční inteligence?**

Emoční inteligence ukazuje na hlubší a komplexní inteligenční rovinu, která se zdá v mnoha ohledech důležitější než je právě IQ. Sleduje naši schopnost reakce ve stresu zvládnání náročných situací, sleduje také míru sebevědomí v každodenním životě, to, jak známe svoje vlastní mechanismy (neboli dynamickou strukturu osobnosti), jak jsme schopni se vyrovnat se silnými emocemi či nenadálými situacemi. Je to obyčejná lidská zralost, ve které se ukazuje, kdo člověk je, jak daleko došel v kultivaci své osobnosti a do jaké míry je si vědomý toho, co žije.

### **Emoční inteligence se zaměřuje na 5 hlavních oblastí:**

1. Znalost vlastních emocí - sebevědomění
2. Zvládnání emocí
3. Schopnost sám sebe motivovat
4. Vnímavost k emocím jiných lidí – empatie
5. Umění mezilidských vztahů

Kvalita **emoční inteligence** je dlouhodobě se vyvíjející, získaná **schopnost sebeovládání** se, stejně tak i schopnost interakce a míra společenské adaptace. Pro tento **rozvoj emoční inteligence** se jeví **jako zralost**. **Emoční** inteligence obsahuje následující vlastnosti: vcítění, vyjadřování a chápání pocitů, ovládnání nálady, nezávislost, přizpůsobivost, oblíbenost, schopnost řešení mezilidských problémů, vytrvalost, přátelskost, laskavost, úcta. Emoční inteligence definována jako „součást sociální inteligence, která zahrnuje schopnost sledovat vlastní i cizí pocity a emoce, rozlišovat je a využívat těchto informací ve svém myšlení a jednání“

### **Gardner rozlišuje:**

- interpersonální inteligenci schopnost rozumět druhým lidem: co je motivuje, jak pracují a jak s nimi spolupracovat;
- intrapersonální inteligence rozumět sobě samému, schopnost znát sebe sama a podle toho jednat ve vnějším životě.

Oba typy jsou velmi důležité „schopnosti rozeznávat náladu, temperament, motivaci a potřeby jiných lidí, a odpovídajícím způsobem na ně pak reagovat“. K intrapersonální inteligenci, která je založena na sebepoznání, patří tedy „přístup k vlastním pocitům a schopnost je rozlišovat a používat při jednání a rozhodování“.

**Pojem sociální inteligence** je užíván v souvislosti s obecnými sociálně psychologickými vlastnostmi. Sociální inteligence je pak vymezena jako zvláštní, samostatná vlastnost osobnosti, nebo skupina vlastností, do kterých řadí např. paměť pro lidi, poznávání výrazu citů, orientaci na základě vlastních citů. Maslow v hierarchii potřeb umísťuje na místo nejvyšší tzv. „potřeby seberealizace“ to je skutečnost, že se u jednotlivců vytvářejí vlastnosti příznačné pro zralé a dobře přizpůsobené lidi.

#### **DĚLENÍ ( FORMY, DRUHY ) EMOCÍ:**

- A. **Pocity** – jednoduché emocionální fenomény, obvykle spojené s viscerogenními stavy jako hlad, únava.
- B. **Tělesné stavy** – prožíváme je jako určité narušení rovnováhy mezi vnějším a vnitřním prostředím anebo jako určité napětí, určitý nedostatek v nás. Např. hlad, žízeň, tréma. Po uspokojení potřeby přichází stav uvolnění
- C. **Nálady (citové stavy)** – setrvávající emocionální stavy, které podbarvují celkové prožívání a mají dimenzi euforie x deprese ; jde o „vyladění“ určitým směrem. Negativní nálady se mohou mísit s aktuálně vyvolanými city, které zesilují, nebo zeslabují danou náladu, nebo jí naopak mění v pozitivní. Nepřiměřené kolísání nálad je příznakem citové lability.
- D. **Afekty** – citové reakce s vysokým stupněm vzrušení ( intenzity ), resp.aktivace na vnější prostředí, jde o náhlé a prudké vzplanutí emocí, určitou přepjatost a předstíranou přehnanost pocitů ; projevují se char. mimickým výrazem a tendencí k příslušné aktivitě ( např. zuřivost k agresivnímu chování ), nebo naopak k útlumu aktivity ( hluboký žal ). Vyznačují se ztrátou nebo zeslabením sebekontroly, tj. impulzivitou a představují vystupňování určitého způsobu cítění ( např. zloba, hněv, vztek, zuřivost ). Můžeme je rozdělit na reakce : : útočné ( hněv, zlost, agrese ), obranné ( pláč, strach ) a sociální ( závislost na jiné osobě, nadřazenost, komplex méněcennosti atd.)
- E. **Citové vztahy** – komplexní a více či méně dlouho setrvávající citové stavy, char. zejména pro sociální vztahy (láska, nenávisť), které v průběhu svého trvání mohou měnit svou strukturu, ale ponechávají si svou podstatnou charakteristiku (např. v průběhu lásky může subjekt vůči svému objektu prožívat pocity zklamání, nedůvěry, ani by ho přestal mít rád). Mají buďto zápornou či kladnou hodnotu, záleží na sympatiích k danému člověku. Ovlivňuje je rovněž zkušenost, minulost a do určité míry jsou zaměřeny i na budoucnost.
- F. **Vášně** – citové vztahy afektivní povahy, jejichž předmětem mohou být lidé, ale i určité činnosti (např. hráčství), nebo ideje (vášnivý anarchista aj.), vyznačují se sníženou sebekontrolou a kritičností; jsou buďto pozitivní (zamilovanost) x negativní (nenávisť).
- G. **Vyšší city** – rozumí se vývojově vyšší, vzniklé v kulturních podmínkách vývoje, vyj. vztah jedince k základním kulturním hodnotám.

**Do vyšších citů se řadí city:**

- Intelektuální (např. radost z poznání)
- Estetické (nadšení z krásy, souladu, harmonie)
- Mravní (souvisí se smyslem pro spravedlnost, s dodržováním mravních principů)
- Sociální (vztahy mezi lidmi)

Jinak lze jednodušeji emoce rozdělit na:

**Kladné** (radost, uspokojení) x **záporné** (zlost, smutek)

**Aktivizující** (zlost, radost) x **tlumící**, ochromující (rezignace, zklamání)

**Nižší** (většinou reakce na uspokojování potřeb, např. nasycenost, uspokojení po milování) x **vyšší** (souvisí se společenskými hodnotami, např. radost při vítězství pravdy, vlastenectví)

Emoční zhodnocení také může být **jednoznačné** (miluji, nenávidím, mám rád), ale častěji bývají **víceznačné**, a protože jsou emoce v základu dvojího druhu, pozitivní a negativní, hovoříme o dvojnásobných emocích, tzv. ambivalenci.

Určitou tendenci či sklon opakovaně reagovat podobným způsobem na určité podněty označujeme jako **temperament**. Již od dob starého Řecka rozeznáváme čtyři druhy temperamentu: choleric, sangvinik, flegmatik, melancholik. Toto dělení bylo určeno podle dřívější teorie míšení čtyř základních tělesných šťáv (žluč, krev, sliz, černá žluč).

Lidé v dnešní době se velmi často dostávají do situací, kdy se cítí být ohroženi, poníženi, zlobí se, nenávidí a nemohou dělat nic, k čemu jsou svými pocity puzeni. Nemohou klást mnohdy přímý odpor vůči svému nadřízenému, potrestat nepříjemného souseda či nutit milovanou osobu k opětování citu. Naopak nesmí dát často najevo své city. Ukazuje se, že právě množství těchto neodreagovaných emocí, které neustále připravují organismus k neuskutečněným akcím, škodí lidskému zdraví. Zde je jeden z důležitých prvků vzniku řady chorob, např. vysoký krevní tlak, infarkt myokardu, vředy a další tzv. civilizační choroby.

Společně pro všechny je, že základním zdrojem pocitů životní spokojenosti je stupeň a kvalita uspokojování nejdůležitějších pudových a citových potřeb. Pudový a emoční život je základem, na kterém každý z nás buduje vyšší složky své psychiky.

**Sociální dovednosti: sociální percepce, komunikace a sociální interakce** jsou velmi důležité výkonové vlastnosti osobnosti. Metodika práce se skupinou nás seznamuje s formou skupinového výcviku, jeho principy, složkami, metodami a technikami. Nedílnou součástí sociální práce je utváření skupin, týmová spolupráce. Patří sem oblasti:

základy utváření skupin, organizace terapeutické skupiny, pravidla/normy, druhy forem skupinové psychoterapie, typy psychoterapeutických skupin, skupinová dynamika, cíle a struktura, jednotlivé fáze vývoje skupiny, využití technik na začátku a v průběhu sezení (psychoterapeutické hry, pohybové techniky, hraní rolí atd.), využití arteterapie, muzikoterapie, psycho-gymnastiky, nácvik sociálních dovedností)

Skupina své členy formuje, ovlivňuje jejich výkonnost, motivuje k činnosti a posiluje sociální identitu, poskytuje prostor pro výměnu názorů a myšlenek. Ve skupině se získávají nové dovednosti a zkušenosti, prohlubují se vztahy, rozvíjí se komunikace a interakce s ostatními. (Šik, 2008, str. 18).



