**Emocionální procesy-** emoce, city

**EMOCE**

- subjektivně prožívaný vztah k nějakému podmětu

- rozlišujeme 4 základní emoce – radost, smutek, strach, hněv

- emoce jsou na nás vidět

**CITY**

- subjektivně prožívaný vztah k nějakému podmětu

Dělení: 1. Podle intenzity a délky trvání

* Nálady – nižší intenzita, jsou stabilnější, dlouhodobé, nejsou vázány na konkrétní objekt
* Afekty – intenzivní, nestabilní, jsou prudké, vznikají rychle a rychle i odezní (výbuch zlosti)
* Vášně – velmi intenzivní, jsou hluboké, dlouhodobé, vážou se k nějakému podmětu

2. Podle vývoje

* Nižší – vrozené, mají je i zvířata (hněv, strach), souvisí s funkcemi organismu
* Vyšší – pouze u člověka, týkají se kulturních hodnot (estetické city – poslech hudby)

Funkce citů: informační

regulační (city mohou ovlivňovat chování)

Vlastnosti citů:

* Polarita – city mají svoje opačné poly (radost - smutek)
* Ambivalence – ve stejný okamžik pociťujeme protikladné city (radost – obavy)
* Subjektivnost – každý máme jiné city
* Neopakovatelnost
* Proměnlivost

Individuální vlastnosti citů:

* citová zranitelnost
* citová ovlivnitelnost
* citová zralost (jak jsem schopna zvládnout rozumem)
* citová zaměření (optimismus, pesimismus)

**Volní procesy –** vůle

**VŮLE**

-vůli můžeme chápat jako souhrn vlastností, které souvisí s autoregulací a charakterem

- cílevědomý proces

Fáze: 1. stanovení cíle

2. prostředky a postup

3. realizace (uvědomit si příčiny neúspěchu)

Vlastnosti: cílevědomost, důslednost, sebevědomí, vytrvalost, disciplinovanost, samostatnost, rozhodnost

Abulie – porucha vůle