

9 EMOCIONALITA

9.1 City

Človek nielen poznáva veci a javy vo svete, ktorý ho obklopuje, ale súčasne k tomu, čo poznáva, prežíva aj určitý vzťah. Niektoré veci sú mu príjemné, iné sú mu nepríjemné. Človek vie prežiť lásku, vie nenávidieť, má strach atď. Tú stránku psychiky, ktorá odráža subjektívny, osobný vzťah človeka k svetu, nazývame city.

Cit je prežívanie subjektívneho vzťahu k predmetom a javom okolitého sveta, ako aj k sebe samému (Ďurič, L., Štefanovič, J. a kol., 1977).

City plnia dve základné funkcie: orientačnú a regulačnú. Orientačná funkcia vyplýva z toho, že city signalizujú, čo má pre človeka subjektívny význam, čo môže uspokojiť jeho potreby. Z množstva vecí a javov, ktoré človek prežíva, len niektoré vydeľuje ako životne dôležité a tie sa mu vrývajú do pamäti. City vo vývine človeka sa utvárajú tak, že sa stávajú motívmi jeho činnosti slúžiacimi na prispôsobenie stále sa meniacim podmienkam života.

Regulujúca funkcia citov spočíva v tom, že každé citové prežívanie sa krátkodobo prejavuje reguláciou zmien v organizme a správaní. Prežitie nejakej významnej „osudovej“ udalosti niekedy mení celkom spôsob života človeka. City sa tak stávajú pohnútkami ľudskej činnosti.

City sú na jednej strane prežívaním uspokojovania organických potrieb a na strane druhej celý citový život človeka, jeho emocionálne prežívanie, je podmienené spoločensky, historicky. Preto hovoríme, že city človeka, práve tak ako aj psychika, sú podmienené spoločensky, historicky.

Emócie a city patria do oblasti prežívania vzťahu jedinca ku skutočnosti. Radosť, hnev, smútok sú prežívaním nášho vzťahu k tomu, s čím sa stretávame, čo poznávame, čo si predstavujeme, čo robíme. Zdrojom týchto emocionálnych zážitkov je prostredie, avšak odráža sa v nich aj vzťah jedinca k tomuto prostrediu. Kým v poznávacích procesoch je základnou črtou objektívnosť, poznanie vedie k objektom, city – i keď vyjadrujú vzťah ku skutočnosti – smerujú priamo k nášmu „JA“.

9.2 Rozdelenie emócií a citov

Slovo emócia pochádza z latinského slova moveo = hýbem, teda vyjadruje určité psychické zmeny, ktoré človek prežíva. Možno súhlasiť s názormi, ktoré poukazujú na nejednotné a nepresné používanie pojmu city v sú-

časnej psychologickej literatúre. Väčšina psychológov, počnúc druhou polovicou 19. storočia až doposiaľ však rozdeľuje emócie na nižšie a vyššie, a to v závislosti od ich zložitosti, obsahu a zamerania (M. Czako a kol., 1982). V našom výklade rozdelíme emócie a city takto (Švancara, J., 1983):

Citové prežívanie

Emócie (nižšie city)	Vyššie city
1. Zážitky spojené s uspokojovaním potrieb alebo ich depriváciou.	1. Zážitky spojené s potrebami, ktoré znikli v priebehu spoločenskohistorického vývoja.
2. Sčasti u vyšších živočíchov.	2. Špecificky ľudské formy prežívania.
3. Väčší podiel podkôria.	3. Vedúca úloha mozgovej kôry.
4. Majú situačný charakter.	4. Bývajú dlhodobé.
5. Neprekračujú hranice záujmov jedinca (sebaregulácia organizmu).	5. Regulácia v súlade s danými mravnými, etickými a inými normami spoločnosti (udržanie homeostázy človeka ako spoločenskejhotvora).

9.2.1 Emócie (nižšie city)

Najčastejšie sa pri popisovaní nižších emócií zdôrazňuje ich spojitosť s činnosťou prvej signálnej sústavy a nepodmienenou-reflexná povaha. Sú viazané najmä na vitálnu oblasť organizmu, vyznačujú sa jednoduchosťou a vyskytujú sa i u zvierat. Medzi nižšie emócie patria elementárne zážitky príjemného a nepríjemného vyvolané napr. rôznymi zvukmi, vôňami, farbami a zážitky príjemného a nepríjemného podmienené somatickými pocitmi alebo komplexnými somatickými vnemami, sebacítením. Nižšie emócie sa spájajú s uspokojovaním najzákladnejších životných potrieb, vznikajú prevažne na základe inštinktívnych prejavov. Emócie vznikajú predovšetkým:

1. V súvislosti s uspokojovaním potrieb človeka a s jeho činnosťou, t. j. sú spojené so základnými biologickými potrebami organizmu, s činnosťou vnútorných orgánov a s celkovou rovnováhou organizmu (homeostázou).
2. Vo vzťahoch človeka k obklopujúcejmu svetu vznikajú v situáciách emergentných, t. j. nových, neobvyklých a náhlych, na ktoré človek

nemá vypracované mechanizmy reagovania (napr. autohavária). Ďalej v situáciách frustračných, teda takých, ktoré pre človeka predstavujú vážne, resp. neprekonateľné prekážky pri dosahovaní cieľa, pričom jedinec je veľmi motivovaný. A nakoniec v stresových situáciách, t. j. takých, v ktorých ide o nadmernú (extrémnu) záťaž.

Dôležitým znakom emócií je, že majú situačný charakter. Sú teda podmienené momentálnymi okolnosťami alebo situáciou a so zmenou tejto situácie zanikajú alebo slabnú.

Geneticky sú emócie prvotné prejavy citového života človeka. V procese vývinu dochádza k diferenciacii a obohacovaniu citového života človeka.

Emócie sú vlastné človeku aj zvieratám. Kvalitatívny rozdiel je však v tom, že ľudské emócie odrážajú spoločenský spôsob jeho života, v dôsledku čoho sa zmenil tak charakter emócií, ako aj forma ich prejavu. Človek vie ovládať svoje emócie, regulovať ich, prípadne aj potláčať, kým u zvierat sa prejavujú spontánne.

9.2.2 Vyššie city

Druhá skupina (vyššie city) sú spoločensky podmienené, špecifické pre človeka. Zásluhou získaných skúseností v priebehu historického vývoja a s rozvojom najvyšších intelektuálnych funkcií u ľudí vznikla široká škála emocionálnych prejavov, citových zážitkov. Vyššie city vznikajú na podmieneno-reflexnom základe, čím vytvárajú nadstavbu nad nepodmieneno-reflexnými emóciami. Sú späté s duchovnými a sociálnymi potrebami človeka, vyjadrujú spoločenskú podstatu človeka. Formovali sa v procese spoločensko – historického vývinu, preto úroveň ich rozvoja je determinovaná úrovňou spoločenského vývinu. Vystupujú ako istý druh motivácie správania a činnosti. Odrážajú aj kvalitu človeka, sú kritériom jeho spoločenskej hodnoty.

Pri opisovaní vyšších citov medzi najčastejšie uvádzané skupiny patria (Czako, M. a kol., 1982).

Sociálne city – majú svoj podklad v špecifických vzťahoch človeka k človeku vybudovaných zásluhou rôznych foriem spolupráce v pracovnej činnosti. Patria k nim napr. city humanity, city solidarity, sympatie, lásky a i. Za zvláštny druh sociálnych citov niektorí autori považujú city osobnostné, ako sú sebaláska, citlivosť na urážku, pokarhanie, pochvala.

Morálne city – vyjadrujú prežívanie vzťahu človeka k svojmu vlastnému správaniu a konaniu, ako aj k správaniu a konaniu iných ľudí. Od-

rážajú etické normy a zásady prijaté spoločnosťou. Majú historický charakter, z čoho vyplýva rozdielne morálne cítenie ľudí rôznych spoločenskohistorických formácií aj kultúr. Prejavujú sa v charakterových črtách, ako sú napr. humanizmus, zmysel pre spoluprácu, altruizmus, láska k vlasti atď. K morálnym citom zaraďujú niektorí autori aj svedomie, ktoré chápu ako výsledok premeny morálnych požiadaviek spoločnosti na osobné presvedčenie človeka motivujúce jeho činy a správanie. Svedomie vystupuje ako kritérium morálneho správania človeka, reguluje jeho činy a správanie v súlade s prijatými, uznávanými hodnotami a morálnymi normami.

Estetické city – vznikajú pri naplňaní, uspokojovaní alebo neuspokojovaní estetických potrieb. Ich zdrojom môžu byť umelecké diela, prírodné javy, ľudské činy a vôbec všetko, čo zodpovedá požiadavkám krásy. City krásna, škaredosti, ušľachtilosti, podlosti, tragicckosti, komickosti sú v určitej miere ovplyvňované vrozenými dispozíciami, ale prevažný podiel na ich rozvoji má výchova. Estetické city obohacujú a kultivujú osobnosť.

Intelektuálne city – sú podmienené intelektuálnou činnosťou, vznikajú v procese myslenia, poznávania, pri tvorivých myšlienkových pochodoch zameraných na riešenie problému. Podľa Platóna intelektuálnymi citmi, presnejšie údivom, začína každé poznanie a túžba po poznaní. U žiakov sa prejavujú ako hlboký záujem o jednotlivé učebné predmety a úsilie získať čo najviac poznatkov v danej oblasti.

Etické city – vznikajú v spojitosti s realizovaním spoločenských potrieb a záujmov, ktoré sú obsiahnuté v morálnych zásadách, pravidlách a zákonoch pokladaných za nevyhnutné predpoklady spoločenskej existencie. Základom týchto citov je spoločenský život a činnosť ľudí. Správanie smerujúce proti spoločenským záujmom, potrebám sa hodnotí záporne, sprievodné emocionálne prejavy predstavujú záporné etické city. Ku kladným etickým citom patria napr. láska a úcta k rodičom, svedomie a i. Podskupinu etických citov tvoria právne city.

Právne city – vyjadrujú, ako človek prežíva svoj vzťah k činom a konaniu. Sú usmerňované rôznymi normami. K právnym citom prináležia napr. úcta k verejnému poriadku, cit zodpovednosti za dodržiavanie zákonov, cit spravodlivosti a i.

Svetonázorové city – sa môžu vyskytovať v spojitosti s určitým konkrétnym prípadom, ale v prevažnej časti vyjadrujú skôr všeobecné svetonázorové postoje osobnosti. Tvoria nadstavbu nad predmetnými citmi. Ich nevyhnutným predpokladom je abstraktné myslenie. Niektorí autori do tejto skupiny zaraďujú aj napr. cit humoru, irónie, vznešeného a tragickeho.

9.3 Citové stavy

Citové stavy, tak ako všetky psychické stavy, sa vyznačujú istými znakmi. Prvým znakom je, že na istý čas determinujú celkovú psychickú činnosť človeka, ovplyvňujú jeho poznávaciu a vôľovú činnosť. Druhým znakom je, že sú podmienené osobitosťami pôsobiacich podnetov a javov okolitého sveta. Tretím, že sú podmienené vnútorným prostredím organizmu a nakoniec, že sú podmienené vlastnosťami osobnosti.

Podľa rýchlosti vzniku, sily a trvania delíme citové stavy na: afekty, nálady a vášne.

Afekty

Afekty sa najčastejšie charakterizujú ako náhle vznikajúce, búrlivo prebiehajúce a pomerne krátkodobé emocionálne zážitky. Viazu sa na nejaký konkrétny podnet. Obsah afektu plne zaujme vedomie človeka, často natoľko, že nedokáže kontrolovať svoje správanie.

Znaky afektu sú:

- a) veľké vegetatívne zmeny- červenanie sa, blednutie, zvýšenie krvného tlaku, zvýšenie alebo zníženie sekrécie žliaz s vnútorným vylučovaním,
- b) porušenie dynamiky kôrových procesov – silne vzrušené ohniská v kôre tlmia ostatné, zúži sa vedomie, zníži sa súdnosť a dochádza k strate sebaovládania,
- c) prudké motorické reakcie, ktoré sú pod vplyvom fylogeneticky starších oblastí mozgu, najmä pod vplyvom nepodmienených reflexov a podkôrových ústredí mozgu. Človek zatína päsť, cerí zuby, búcha do stola, útočí na druhú osobu, alebo ničí veci a pod. Sklon k afektom majú ľudia, u ktorých nie sú v rovnováhe základné nervové procesy, u ktorých prevláda vzruch nad útlmom, ľudia primitívni, málo vzdelaní a málo vychovaní a hysterickí, ktorí nie sú schopní kontrolovať svoje citové prejavy.

Pri klasifikácii afektov sú pozoruhodné koncepcie vychádzajúce z analýzy vzťahu k sociálnemu prostrediu. B. Kafka vychádza vo svojom vymedzení tzv. praafektov zo stanoviska jedinca k predmetu jeho prostredia, vyjadreného idiokinetickými a heterokinetickými pohybmi. B. Kafkove praafekty možno graficky znázorniť takto (Švancara, J., 1984):

1. Poď ku mne! INGESCIA	TY —————> JA
2. Chod' preč odo mňa! EJEKCIA	←———— TY JA
3. Idem preč od teba! RECESIA	TY JA —————>
4. Idem k tebe! PROFUSIA	TY ←———— JA

Prvý smer zodpovedá dychtivosti, druhý odporu, zlosti, prípadne plachosti, tretí strachu a štvrtý láske. Východiskom analýzy je interakčné správanie. Na najelementárnejšej úrovni môžeme praafekty sledovať pri pozorovaní interakcie primátov.

Nálada

Nálada je dlhotrvajúci citový stav, vyznačujúci sa menšou intenzitou. Má difúzny charakter, postihuje v kladnom alebo zápornom smere prežívanie človeka, pôsobí na priebeh psychických procesov a činnosť. Nálada vytvára vzťahový rámec, v ktorom sa interpretujú ostatné zážitky. Nálada môže vplývať na správanie buď pozitívne, napr. pri radosť, alebo negatívne, napr. pri smútku. Stálosť alebo kolísanie nálad je vo vzťahu ku konštitučnému typu, resp. temperamentu jedinca. Intenzita nálady sa mení v priebehu dňa.

Rozlišujeme tieto druhy nálad:

Expanzívna nálada prejavuje sa veselosťou, bujarosťou, zvýšeným sebedomím, pribojnosťou, snahou konať v extrémnych prípadoch neposednosťou až neskrotnosťou a extrémnym smiechom.

Depresívna nálada prejavuje sa skleslosťou, stratou sebadôvery, utiahnutosťou, celkovou pasivitou, postihnutý sa stráni ľudí.

Sklúčená nálada sa prejavuje bezradnosťou. Vzniká z toho, že postihnutý nevie vyriešiť nejakú situáciu, vonkajší problém, alebo má nejaký vnútorný rozpor.

Zlostná nálada sa prejavuje zvýšeným sebedomím, vzťahovačnosťou, podráždenosťou, urážlivosťou a útočnosťou. Je príznačná pre niektorých starých ľudí.

Vášeň

Vášeň sa opisuje ako mimoriadne silný, hlboký, dlhotrvajúci citový vzťah, ktorý determinuje zameranie myslenia a konania človeka. Vo vášni nevyhnutne dochádza k zjednoteniu emocionálneho a vôľového procesu. Od vášne je treba odlišovať nadšenie a vzplanutie. Nadšenie sa viaže na istý myšlienkový obsah, ktorý potom výrazne púta našu pozornosť. Pokiaľ je pre nadšenie príznačné emocionálne zanietenie pre určité idey, vzplanutie sa vyznačuje silnou náklonnosťou k objektom, obdobne ako je to u vášne. Pre svoju rýchlu pominuteľnosť, krátke časové trvanie považuje sa vzplanutie za prvé štádium, prvý stupeň zrodu vášne. Z hľadiska spoločenskej významnosti delíme vášne na pozitívne (napr. vášeň pre prácu, vedu, umenie) a negatívne, ktorými človek škodí nielen sebe, ale aj okoliu, napr. hazardné hry).

9.4 Citové vzťahy – sentimenty

Človek sa ustavične nachádza v istých vzťahoch k prostrediu prírodnému i spoločenskému.

Jedným z dôležitých druhov týchto vzťahov sú aj citové vzťahy alebo sentimenty človeka.

Druhmi citových vzťahov so napr.:

- láska – nenávisť,
- obdiv – pohrdanie,
- pýcha – pokora,
- radosť – smútok.

Kladné a záporné citové vzťahy majú rôznu gradáciu. Slabší stupeň kladného citového vzťahu nenazývame láskou ale sympatiou, slabší stupeň záporného citového vzťahu antipatiou a nie nenávisťou. V čistej forme sa citové vzťahy vždy nevyskytujú, naopak často predstavujú zmes rozmanitých citov.

Rozpornosť citových vzťahov znamená, že prejavovaná stránka citových vzťahov nemusí vždy korelovať s jeho vnútorným obsahom. Citové vzťahy sú dlhodobejšie ako emócie a citové stavy. Pretrvávajú mesiace aj roky (rodičovská láska). Okrem zážitkovej stránky subjektívneho prežívania, ktoré je základným znakom citových vzťahov, obsahujú aj racionálnu, hodnotiacu zložku. Objekty, ku ktorým si človek vytvára citové vzťahy, predstavujú pre neho isté hodnoty a v zhode s tým vznikajú u neho aj isté kvality citových vzťahov.

Každá spoločnosť si vytvára hierarchiu hodnôt, ktorú prostredníctvom výchovy odovzdáva svojim členom. Citový vzťah je takto založený na minulej skúsenosti, no vzhľadom na svoju vysokú motivačnú aktivitu je súčasne upriamený na prítomnosť a budúcnosť, determinuje správanie človeka. Ako uvádza O. Čačka (2002), citové vzťahy tým, že predstavujú dlhodobu fixované emocionálne – rozlišovacie citové reakcie na podnety, svojím spôsobom tak urýchľujú orientáciu človeka. Práve citové vzťahy tvoria významnú zložku všetkých komplexnejších a relatívne stabilných útvarov imaginatívno-emotívnej oblasti psychiky všetkých vrstiev (cieľov, motívov, postojov, hodnôt a pod). Prežívanie človeka nie je tak jednoznačne determinované biologicky, jeho emocionálne reakcie nie sú iba výsledkom učenia (i keď ich je možné v niektorých prípadoch podmieňovať). Vďaka obvyklej (aj keď často nie priamočiarej) väzbe citov na reálne uspokojovanie potrieb sa totiž nedá nikdy natrvalo „naučiť“ reagovať „akokoľvek na čokoľvek“. Charakter, hĺbka i jemnosť citových prejavov sú viazané na rozvoj skúsenosti a úroveň zrelosti vnútorných riadiacich štruktúr psychiky, teda celkovú kultiváciu osobnosti.

9.5 Vlastnosti citov

City sú v porovnaní s inými psychickými vlastnosťami typické týmito vlastnosťami (Pardel, T., 1982):

Protikladnosť alebo polarita citov, t. j. vlastnosť, ktorá vyjadruje stupeň uspokojenia potreby. Možno ju vyjadriť aj na stupnici: uspokojivý +, neuspokojivý -.

Ambivalencia alebo dvojstrannosť citov znamená, že city môžu prechádzať z jedného pólu (lásky) k druhému pólu (nenávisť). Na tomto základe sa utvárajú zložité mechanizmy, ktoré najlepšie ilustruje rozprávka o líške, ktorá mala chuť na hrozno a nemohla ho dosiahnuť. Reagovala na predmet svojich potrieb ambivalentne, „aj tak je kyslé“, t. j. nežiaduce.

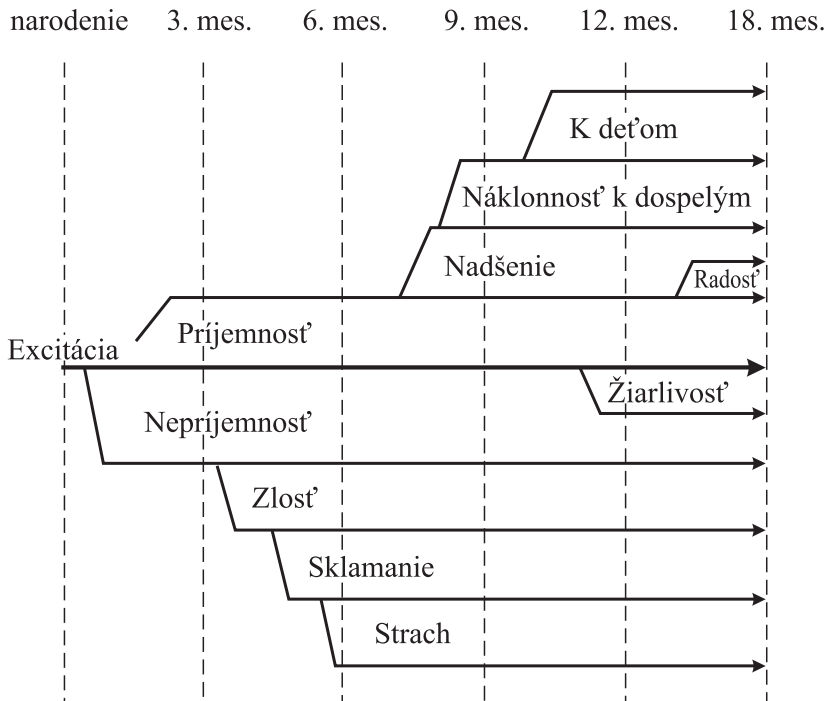
Neopakovateľnosť raz prežitého spočíva v tom, že k intenzívnej emócií sa nemožno v zážitku vrátiť. Je to možné len v spomienkach, ktoré môžu byť príjemné alebo nepríjemné, avšak ich intenzita aj obsah prežívania sa mení.

Nákazlivosť citov spočíva v možnosti prenášať náladu, smiech z jedného človeka na druhého, možnosť vlastnou náladou naladiť aj druhého človeka.

9.6 Ontogenéza emocionálnych stavov

Ak sa pri sledovaní vývinu dieťaťa od ranného veku zameriame na oblasť emotivity, dôjdeme k záveru, že vo vývine emocionálneho prežívania a správania je rad zákonitostí, ako ich zisťujeme pri vývine pohybových schopností, poznávacích procesov a pod.

Počínajúc novorodeneckým obdobím môžeme postupne sledovať postupnú diferenciaciu emócií od počiatočnej excitácie až po zložitú štruktúru vyšších citov. Diferenciaciu emócií v rannom detstve ilustruje Bridgesovej schéma (obr. 15).



Obr. 15 Schéma približných vekových ukazovateľov v procese postupnej diferenciacie emócií a citov podľa Bridgesovej (J. Švancara, 1984)

Aj keď k vymedzeniu začiatku jednotlivých emócií možno mať výhrady, schéma má stále didaktickú hodnotu pre znázornenie pokračujúcej diferenciacie emócií.

Postupné zväčšovanie druhov a odtieňov emócií a citov sa však stále viac integruje a stabilizuje v rámci čiastkových systémov vyvíjajúcich sa osobností. V priebehu vývinu môžeme ďalej sledovať značné presuny v podnetoch, ktoré vyvolávajú emocionálnu odpoveď. Čím je jedinec vyspelejší, tým viac je schopný odpovedať selektívne na podnety a súčasne sa desenzibilizovať na niektoré okruhy podnetov, ktoré ho excitovali v mladšom vývinovom období. V stručnom prehľade uvedieme základnú charakteristiku jednotlivých vývinových období (Švancara, J., 1984).

Dojčenský vek: na začiatku života majú emócie dominantné postavenie. Signalizujú uspokojenie, resp. neuspokojenie základných biologických potrieb. V polovici prvého roku dochádza k presunu od prevažne nepríjemných k príjemným emóciám. Výrazom emócií je motorika celého tela. Postupne sa diferencujú afekty a nálady.

Obdobie batolaťa: (12. – 36. mesiac) labilita emócií, afektívne výbuchy nepatrného trvania a nepatrnej hĺbky. Rozšírenie citového prežívania vzťahu k druhým osobám a zážitky súvisiace so začiatkom uvedomovania si seba.

Predškolský vek: (3. – 6. rok) rozvíjanie emocionálneho prežívania podnetov, ktoré poskytuje hra – vývin tranzitívnych citov, napríklad súcitu, ku koncu tohto obdobia prechodne zvýšená emotivita, živé emocionálne spracovanie rozprávok.

Mladší školský vek: (6. – 10. rok) prevažujú pozitívne náladové dominanty a stenické emócie, rozvíjajú sa sociálne city, rastie sebavedomie, rozvíjajú sa mravné city. Všeobecne však majú city malú hĺbku.

Predpuberta a puberta: (10. – 15. rok) tendencia k dysforickým náladám, zvýšená dráždivosť, labilita sebacitu, diferenciácia vyšších citov v súvislosti so zmenami v hierarchii hodnôt, prehĺbenie citov – prejavy nadšenia pre osoby a ideály a rovnako vášnivé odmietanie všetkého, čo sa vnucuje.

Adolescencia, obdobie mládenca a devy, mládenecký a dievčenský vek (15. – 20. rok) po stránke emocionálnej búrlivé obdobie, stretávanie sa protichodných impulzov, silné priateľské vzťahy, erotické city, emocionálna nezávislosť na rodičoch, niekedy osobné sklamanie z rozporu medzi predstavou, ideálom a skutočnosťou.

Mladšia dospelosť (mecítmá), obdobie mladého muža a mladej ženy (20. – 30. rok): obdobie veľmi silne dynamické. U mužov je v popredí tendencia po uplatnení v povolání, v športe, získaní sociálnej prestíže atď., u žien rozvoj materského inštinktu, intenzívne prežívanie manželských vzťahov, ktoré prinášajú šťastie i konflikty medzi partnermi.

Stredná dospelosť (adulthood), obdobie zrelého muža a zrelej ženy (30. – 45. rok): prináša celkovú stabilizáciu, ktorá sa premieta do emocionálnej oblasti – obohacovanie citového života rodiny vychovávajúcej deti, kladné citové zážitky vyplývajúce z profesionálnych úspechov, v priebehu piateho decénia zvýšená emocionálna labilita žien v súvislosti s klimakterickými zmenami, ochabovanie sexuálnej aktivity sa premieta do citovej sféry a prináša viac obáv mužom než ženám.

Staršia dospelosť (interview): 45. – 60. rok vyrovnávanie tendencií k dráždivým alebo ťažkomyselným náladám, zmiernenie afektívnych prejavov, city sú menej bezprostredné, značná nezávislosť hodnotenia na citových vzťahoch.

Počiatočná staroba, ranná staroba: 60. – 75. rok v súvislosti so zmenami životného štýlu dochádza k zúženiu okruhu citového prežívania, udržiavajú sa doterajšie, ale ťažšie nadväzujú nové citové vzťahy, tendencia k depresívnym náladám, hrdosť na úspechy členov rodiny, živé osobné spomienky, emocionálna labilita pri zníženej intenzite prejavov.

9.7 Význam citov v živote človeka

City majú mimoriadny význam pre správny a všestranný rozvoj osobnosti, ba sú jeho nevyhnutnou podmienkou. Slabé a chudobné city nepodnecujú človeka k aktivite. Záporné city sa zúčastňujú na rozvoji záporných charakterových vlastností a často vedú k zvrátenému správaniu človeka. Naproti tomu silné, bohaté a kladné city pomáhajú človeku osvojiť si kladné črty osobnosti a podmieňujú jeho bohatý vnútorný život. Umožňujú mu tešiť sa zo života, z výtvorov ľudí, z krásy prírody.

City sú silným impulzom k činnosti, prežívaniu a správaniu človeka (tzv. regulačná funkcia citov). Citový zápal človeka znásobuje jeho sily, vytrvalosť. Bez hlbokých citov by neboli nevšedné pracovné výkony ani iné výkony a hrdinstvá. Niektoré city naopak oslabujú činnosť človeka alebo ho vedú k nečinnosti (nuda, roztrpčenie, sklamanie a pod.). Aj príliš silné a najmä negatívne city pôsobia zväčša rušivo na činnosť, konanie a správanie. Skresľujú objektívne poznanie človeka, vedú k neschopnosti sústrediť sa, znižujú schopnosť zapamätať si, vyvolávajú pohybový nepokoj, sťažujú kontrolu pohybových reakcií, dezorientujú činnosť (najmä ak sa objavia nevhodné city v nevhodnej chvíli).

Sťažujú človeku dobre sa prispôbiť prostrediu a sú príčinou nevhodného správania, vedú ho k nevhodným činom atď. V takomto prípade sa neraz hovorí o citových katastrofách, čo výstižne zachycuje aj bežná reč,

napr. „pozabudol sa v hneve“, „zo strachu stratil hlavu“, „vzal si život zo zúfalstva“. Pre možný katastrofálny účinok citov je treba vedieť ich ovládať. Človek sa líši od zvierat tým, že môže vo veľmi širokom rozsahu riadiť svoje city, vyvolávať ich, čiastočne alebo úplne ich brzdiť, zdržiavať a nechať vyhasínať.

City v prežívaní a správaní človeka treba posudzovať s ohľadom na jeho celkovú situáciu a jeho správanie v celku. Ten istý cit (hnev, rozhorčenie) možno totiž hodnotiť raz kladne (keď ho vyvolá krivda, násilie), inokedy záporne (keď z hnevu žiak neprávom obviní spolužiaka).