

City-procesy subjektivního prožívání stavů a vztahů člověka



Martin Novák
Michal Novák
Martin Werner
Martina Nepimachová

Obsah:

- 1. Základní charakteristiky citů
- 2. Fyziologické základy citů
- 3. Klasifikace vnějších projevů citů
- 4. Klasifikace citů podle vztahu k prostředí
- 5. Psychosomatická onemocnění
- 6. Zajímavost
- 7. Otázky a shrnutí na konec
- 7. Zdroje
- 8. Poselství

Co ve vás vyvolávají tyto obrázky?



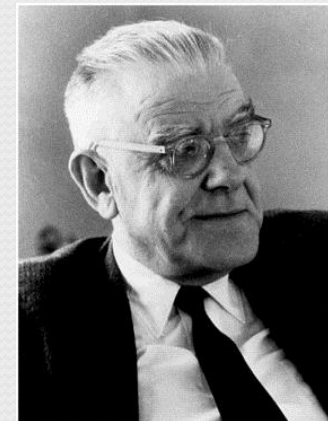
Základní charakteristiky citů

- *Emoce* (lat. *moveo* = hýbat)
 - jsou to veškeré fyziologické vazby (zčervenání), motorické projevy (gestikulace), stavy pohotovosti organismu
- *Cit* - je někdy užíván jako užší pojem než *emoce*
- 1. Spontaneita
- 2. Polarita
- 3. Ambivalence
- 4. Neopakovatelnost
- 5. Nakažlivost



Fyziologické základy citů

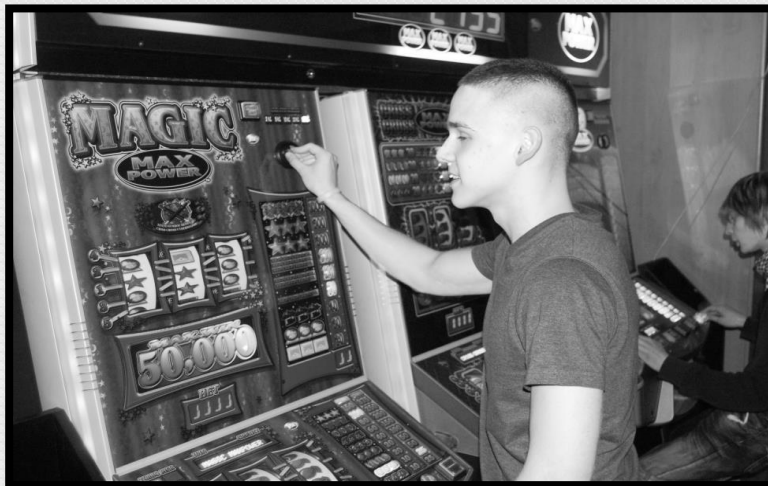
- Citová hnutí jsou provázena tělesnými změnami (např. změna pulsu či dechu)
- **Walter Bradford Cannon a Philip Bard**
 - Tzv. hypothalamická teorie citů - v tzv. limbickém systému uloženy vzorce chování
 - *Retikulární formace*
 - *Endokrinní žlázy*
- **Experimentální význam citů je zaměřen dvojím směrem**
 - ❖ *Introspektivně*-prostřednictvím sebezpozorováním
 - ❖ *Extraspektivně*-mimické, pantomimické, fonické, grafické projevy



Philip Bard

Klasifikace vnějších projevů emocí

- Rozdělení z hlediska intenzity a trvání :
 1. **Afekty** - krátká a silná citová hnutí (smích, radost, hněv či vztek)
 2. **Nálady** - krátkodobé citové procesy:
 - a) expanzivní nálada
 - b) depresivní nálada
 3. **Vášně** - silná a dlouhodobá emoční hnutí (hráčská, sběratelská, sportovní)



Klasifikace citů podle vztahu k prostředí

- 1. *Nižší city*- spojené s prožíváním biologické existence člověka. Dávají nám informaci o stavu naší vnitřní rovnováhy.
- základní kategorie tělesných citů: příjemnost-nepříjemnost, spokojenost-nespokojenost, napětí-uvolnění

- 2. *Vyšší city*- souvisejí se společenským vědomím člověka

Dělíme na: morální,
estetické,
intelektuální,
sociální.



Citové vztahy

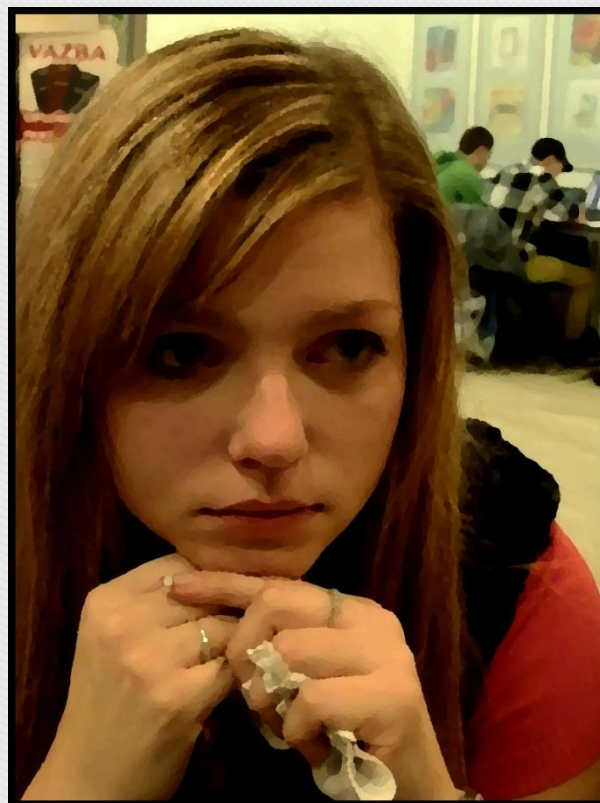
- Kombinací určitých emocí se vytvářejí složitější vazby na ostatní jedince, které nazýváme citové vztahy. Jsou to především:



- láska
- přátelství
- nenávisť
- nepřátelství
- závist
- žárlivost
- pohrdání a opovržení
- odpor a štitivost

Psychosomatické onemocnění

- *Psychosomatika*-vyjadřuje vliv pozitivních emocí (radost,spokojenost,uvolnění) a negativních emocí (úzkost,deprese,pocity ohrožení) na náš tělesný organismus
- Při dlouhodobém potlačování negativních emocí
 - hrozí zdravotní problémy (žaludeční nevolnosti)



Pro podporu psychosomatického zdraví se doporučuje vytváření pozitivních emocí na základě těchto zásad:

- ❖ Aktivně vyhledávat to, co je dobré, ujasňovat si světlé body v záplavě šedi
- ❖ Nahrazovat negativní emoce (obavy, strach, beznaděj) emocemi kladnými (radost, potěšení, naděje)
- ❖ Pěstovat smysl pro humor, nadhled nad malichernými spory
- ❖ Zbytečně se nerozčilovat, nenechat se ovládnout zlostí, nepodléhat popudlivosti, agresivitě
- ❖ Nelibovat si v depresích a beznadějných myšlenkách
- ❖ Snažit se najít vždy a všude určitý odstup od těžkostí, které musíme řešit
- ❖ Stále se učit uvolňovat, relaxovat, a to nejen tělesně, ale i duševně

Zajímavost

- *Máte radost, nebo jste smutní? Počítač vše rozpozná!*

Umělá inteligence se stále více podobá té přirozené. Počítače už nezvládají jen logické a matematické úkoly, ale pronikají i do oblastí, které byly výsadou pouze živých bytostí. Například dokážou rozpoznat lidské emoce.

Počítač, který umí reagovat na lidské emoce, vyvíjejí vědci ve Velké Británii. Jejich výzkum rozhodně není samoúčelný. Takový počítač by měl být využit zejména v automobilové dopravě a také při práci s handicapovanými lidmi.



Pamatujete si něco?

- Co je to emoce?
 - veškeré fyziologické vazby
- Co je to ambivalence?
 - neboli dvojznačnost vyjadřuje, že jedna kvalita citu přechází v opačnou
- Kdo navrhl tzv. hypothalamickou teorii citů?
 - Walter Bradford Cannon a Philip Bard
- Co rozlišujeme z hlediska intenzity a trvání?
 - afekty, nálady, vášně
- Co charakterizuje sociální city?
 - charakteristikou je náklonnost k druhé osobě, zájem o ní, úcta, spoluprožívání osudu



Shrnutí

- Díky této prezentaci jsme si přiblížili základní charakteristiky citů, hypothalamickou teorii citů, vnější projevy emocí a rozlišili jsme city na vyšší a nižší. Na závěr jsme si řekli i o vážnosti negativních citů, které vedou k psychosomatickým onemocněním.



Zdroje

- Kurz psychologie I. – PhDr. Věra Strnadová, PhD.
- www.wikipedia.cz
- <http://lide.uhk.cz/fim/ucitel/strnave1/psy1>.
- <http://21stoleti.cz/blog/2011/07/21/>

Poselství

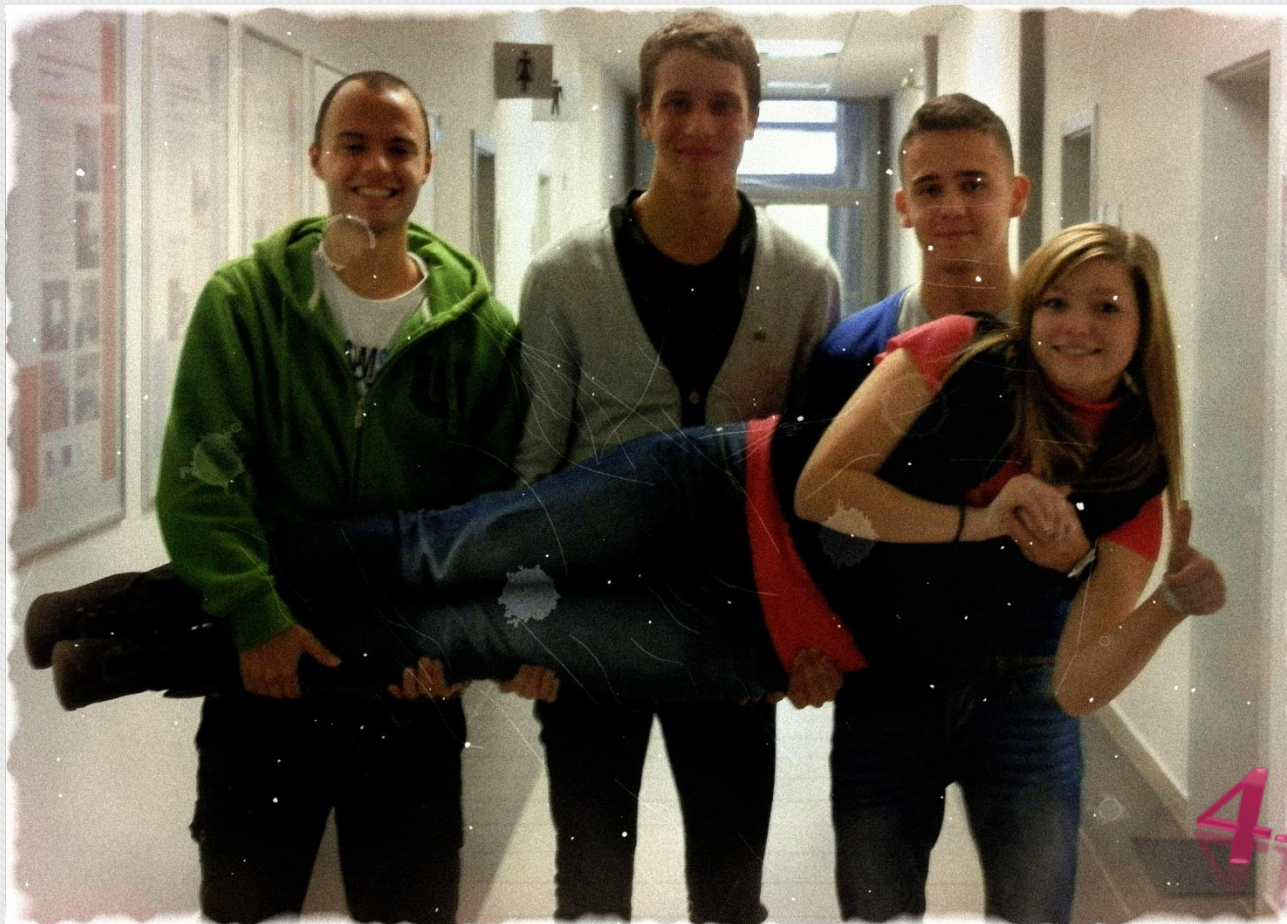


Malý princ řekl: Správně vidíme pouze srdcem, to nejdůležitější je očím neviditelné.

Proto naše poselství zní:

Nečekejte na „svou vlnu“ věčně, jen protože není vidět, ale jděte si za svým štěstím!

Děkujeme za pozornost



4M