

EMOCE

emoce - z lat. *emovere*: otřást, rozrušit, pohnout, dojmout

etymologie slova *emoce* - „pohyb ven“

Proměna pojmu **emoce**

- Slovo „emoce“ – dříve (před 18.stol) vzrušené chování **davu** pozorované zvenku
 - později extravagantní **chování jednotlivce**
- Koncem 18.stol. „emoce“ místo starého „sentiment“
- Posun v rodové příslušnosti emocí – předtím tyto pocity a projevy muži i ženy, poté jen ženy
- **v 19. stol se „emoce“ zfeminizovaly ; mužům se nepřisuzovaly žádné emoce, nebo jen zakrnělé (základní)**
- 19. století společenské změny (vzestup průmyslu, kapitalismus) formují dichotomii:
- veřejný racionální muž x iracionální=<=>emocionální soukromá žena

Vazba vyjadřování emocí na jazyk

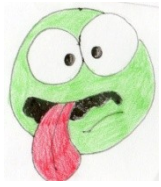
- Jazyk – symbolický systém zahrnující i neverbální projevy
- Jazyková výchova - příklad:

Česká

- mluví na dítě jakoby jí rozumělo
- **koriguje jazyk**: zpřesňování, jednoznačnost, hierarchie, stupně, vztahy mezi slovy
- technický jazyk: slouží ke sdělování obsahů (obchod, právo, dvoutaktní motor)

Romská

- mluví na ostatní členy rodiny, na dítě když mu něco chce
- ke kojenci - **více neverbální kom.** – něha, doteky, empatie, „telepatie“; celkově taktilnější v dospělosti
- romské děti mluví později
- nekoriguje jazyk: pojmy mnohoznačné, široké, nevydefinované
- poetický jazyk: slouží ke sdělování citů



Přístupy k emocím

A) naturalistický

Emoce – vrozené, biologicky podložené, a transkulturně uniformní

B) sociálně-konstrukcionistický

Emoce – jsou kulturně specifické, sociální kontext formuje emoční život (teorie „emocionologií“)

C) eklektický (výběrový, smířčí)

1) emoce zformovány v evolučních procesech, mozkové struktury

2) zároveň rozvíjeny v síti stimulů a chování – emoční odpovědi jsou formovány v kulturně specifických procesech učení

Sociální podmíněnost emočního vývoje

- člověk se dostává do situací navozujících emocionální reakce
- emoce vedou k souhlasným nebo nesouhlasným reakcím druhým lidem (hodnocení)
- sociální zkušenost a další informace vytvářejí komplexnější a **prototypický obraz o průběhu** emocí – vznik kognitivně emocionálních struktur
- komunikace emocí vede k ujasňování **pravidel jejich prožívání a demonstrování**
- objevuje se **mechanismus zvládnání emocí**

Jednotlivá vývojová období

Novorozenec (do 2 měsíců)

- zpočátku signalizuje stav uspokojení základních potřeb jen celkovou reakcí
- potom začínají signalizovat libost (plynulými pohyby, hrdelními zvuky) a nelibost (křečovitými pohyby, křikem)
- pláč projevují hned po narození
- první úsměv jako reakce na vnější podnět cca ve dvou měsících
- „sociálně naivní“ ne však „sociálně slepý“
- mezi matkou a dítětem empatická interakce



Kojenec (2 – 12 měsíců)

- fixované citové asociace
- spontánní úsměv na kladné podněty
- můžeme diferencovat zlostný a úzkostný křik, hněv a strach
- emoční projevy postupně slouží uvědoměleji k navazování kontaktů s lidmi
- smích se projevuje ve 4. měsíci (reakce na silné hmatové počitky, později na sluchové podněty a zrakový kontakt)
- postupně bohatší neverbální komunikace a stabilnější nálady

Batole (1 – 3 roky)

- emocionalita tvoří „páteř“ duševního dění, individuální potřeby a cíle
- spontánnost a síla citů
- generalizované citové reakce
- emoční labilita spojená s afekty
- hněv reakcí na frustraci, strach vyvolává neznámá situace
- sociálně negativní pocity- žárlivost, závist, zklamání, smutek, stud, ostych...
- sociálně pozitivní emoce- soucit, lítost
- trvalejší základní emoční ladění- stenické (radost, sebedůvěry) a astenické (hněv, strach)

Úzkosti a strachy v dětství

- v obvyklé míře jsou...obvyklé
- 7-12 měsíc - separační úzkost (oddělením od pečující osoby)
- čím jsou děti mladší, tím spíše se přetížení organismu projeví v tělesné oblasti (psychosomatické onemocnění - přetížení organismu, působení dlouhodobých konfliktů, frustrace nebo stresy mohou vést k postupným organickým změnám orgánů a jejich funkcí)
- při zvládnání úzkosti a strachu se uplatňují i tzv. obranné mechanismy, které se v průběhu dětství teprve formují
- zvládnání úzkosti a strachu u dětí - tzv. ritualizované chování, hry a pohádky



Úzkosti a strachy - Raný věk

- do tří let - reálné strachy (zkušenosti – pálí, bolí)
- bojí se silných, nezvyklých a neznámých podnětů
- pečující osoba pomáhá tyto situace překonávat (přítomnost, povzbuzení, ochrana)
- často se bojí samoty a malých uzavřených prostor
- Je vhodné děti postupně „otužovat“ + zároveň je chválit a povzbuzovat

Předškolní věk (4 – 6 let)

- citové procesy přecházejí lehce v afekty
- zlost již nebývá úplně „slepá“
- podněty ke strachu narůstají díky bohaté fantazii
- citové vztahy se diferencují na některé vlastnosti určité osoby
- citové stavy (nálady) již stabilní
- snaha brát ohled na nároky ostatních
- přední místo emocí v rámci psychických procesů se odráží v jejich zranitelnosti
- mohou se objevit náznaky psychosociálních poruch (podoba pasivního úniku, agresivity)

Úzkosti a strachy - Předškolní věk

- **obavy ve fantazii a strachy naučené** od ostatních lidí bývají obvykle silnější než strachy vzniklé na základě reálných zkušeností
- častý: strach z hmyzu, ze zvířat, z tělesného poškození, ze zlodějů apod.
- bojí se strašidel, nestvůr nebo různých pohrom
- bojí se o své blízké lidi, o své hračky nebo zvířata
- v pěti letech se objevuje strach ze tmy (problémy s usínáním)
- **umožnit dítěti odreagování úzkosti a strachu skrz fantazii, symboly, hru a tzv. ritualizované chování** (klepání na dřevo) - vychází z magického myšlení.
- Dítě si pomocí „magických“ rituálů zajišťuje úspěch nebo ochranu před nebezpečím. Například při procházce šlape jen na celé kachličky, používá rozpočítávání apod.



Dětství (6 – 12 let)

- citové procesy zpočátku labilní a málo ovládané, bouřlivé
- expresivní soulad prožívání a chování
- dítě nic nepředstírá, chová se autenticky a spontánně (postupně ji tlumí)
- zralejší sebeuvědomování a kritičnost
- naivní realizmus (to, co slyší od autority, chápou jako realitu) přechází v kritický realizmus
- utváření a upevňování prvních postojů
- mínění skupiny postupně přebírá funkci autorit
- zjemňování vnímavosti (k estetickým prožitkům...)

Úzkosti a strachy - Školní věk

- škola zdrojem úzkostí a strachů (dominantní potřebou je úspěšnost ve škole)
- nejvíce úzkostné - děti z rodin se záporným emočním vztahem rodičů k dítěti a zároveň **rozporným** řízením
- nejméně úzkostné jsou přitom děti s extrémně kladným vztahem rodičů k dítěti a **silným** řízením
- **9- 11 let počátky strachu ze smrti** (pochopení smrti a přijetí její definitivnosti + vývoj hypotetického uvažování)
- negativní odezva od ostatních - silná úzkost, která může vést k utlumení aktivit, u kterých hrozí, že by při nich dítě při srovnání s druhými neobstálo (**stažení se ze sociálních interakcí**, jejichž důsledkem je omezení jejich rozvoje, tudíž i další selhání)
- přijímat dítě jaké je, brát vážně i s pocity

Nadměrně úzkostné děti

- velice častý problém; děti bývají obvykle vyšetřeny na žádost rodičů, popř. lékařů a ne učitelů
- **ve škole je zvýšená úzkostnost dítěte bohužel svým způsobem dokonce vítána. Tyto děti jsou tiché, pečlivě pracují, trpí strachem ze známek, mají respekt před učitelem. Žádným způsobem tedy práci ve třídě nenarušují, spíše ji usnadňují.**
- vnímají svět jako ohrožující a mimořádně nebezpečný



- trpí nepřiměřeně silnými a trvalými strachy
- snížená frustrační tolerance, běžné požadavky = zátěž
- neznámé a nové situace – vyhýbá se

Puberta (13 – 15 let)

- extrémní živost a intenzita (krátkodobé až výbušné reakce)
- emocionální rozkolísanost a proměnlivost (střídání protipólů citových reakcí)
- nestabilita orientace (střídání zájmů...)
- velká závislost na aktuální reakci okolí (uznání vrstevníků...)
- zvýšená citlivost na kritiku, nespravedlnost
- mnohé reakce často „maskující pózou“
- zprvu depresivní pocity, později radostné a příjemné nálady

Úzkosti a strachy – Pubescence

- **Úzkost a strach jsou totiž všude, kde je nejistota, rozpor, konflikty a ambivalence** (překonávání postformálním myšlením) – **v pubertě vrcholí**
- Osamostatňování - tenze
- Nepřiměřené reakce a silné prosazování nezávislosti (odmítnutí rodičů, jejich hodnot, názorů, životního stylu)
- Obavy z vlastního vzhledu (tělesné změny) a z navazování vztahů (konflikt mezi přáním vztah navázat a obavou z něj)
- Skupinový tlak vrstevníků
- Obavy ze zesměšnění

Adolescence (16 – 22 let)

- stále více ovládají emocionalitu (méně prudké způsoby reagování, zvyšuje se kontrola vyjadřování citů)
- dostatek zkušeností k hodnocení (vzory a normy přijímají s větším pochopením, ale i kritičtěji)
- **strach se přesouvá od věcí do oblasti vztahů**



- hněv se projevuje sarkasmy, verbální agresivitou, často bývá reakcí na vlastní neschopnost
- kladné emoce spojovány se situacemi, ve kterých je jedinec **dobře adaptován**, přijímán, humorem uvolňuje napětí

Časté poruchy emotivity u dětí

- **separační úzkostná porucha**
- **neurotické stavy** - projevy např. zadržávání v řeči, noční pomočování, plačtivost, obtíže s usínáním, nadměrná plachost a nesamostatnost dítěte
- **sociální úzkostná porucha** - děti se bojí neznámých dospělých i dětí. (nestrašit děti lékařským zásahem - „strach z bílých plášťů“)
- **únik do nemoci** - prožívání silné úzkosti a strachu může vyvolat imunitní potíže, tedy nemoc
- **tzv. školní fobie** - vyvolal velmi nepříjemný zážitek spojený se školou
- **deprese, případně obsedantně kompulzivní porucha** - pubertální „dětí“ bývají velmi zmateny samy sebou. Musejí se vyrovnat s fyzickými změnami. Hledají samy sebe, snaží se utvořit vlastní, nezávislou identitu

Výzkum

- cílem bylo rozpoznat emoce ze smajlíků, sad obrázků a fotografií
- připravily jsme sady o 10 smajlicích, obrázcích a černobílých fotografií- 5 zobrazuje základní emoce (radost, smutek, strach, překvapení, zlost) a 5 složitější emoce (nuda, stud, potměšilost- radost z cizího neštěstí, rozvernost, nechut')
- úkolem dětí bylo odpovědět na otázku (a tím rozpoznat předložené emoce): Co prožívá osoba na obrázku?

Zkoumané děti

Eliška, 4 roky

- chodí do školky
- rodina: je jedináček, žije s matkou a matčíným přítelem, otec ji i matku týral do jejích 2 let



- zájmy: televizní program Minimax:), kreslení

Výsledky výzkumu:

- vzhledem k její hyperaktivitě, byla práce náročná, měla problém s delším udržením pozornosti, musely jsme udělat dvě přestávky, po doděláním úkolů se cítila unavená
- nakreslila pouze maminku a řekla, že je neustále veselá 😊

Vyjádření emocí kresbou:

- kreslila pouze černou barvou
- jinou emoci kromě radosti nechtěla vyjádřit
- nenechala se ovlivnit ukazovanými obrázky

Kája, 5 let

- chodí do školky
- rodina: 2 starší sestry, plně funkční rodina
- zájmy: hra, běh, zvířata

Výsledky výzkumu:

- celou dobu byl pozorný, přiznal, že ho to baví, nepotřeboval přestávku
- nakreslil celé rodině a kamarádovi pouze hlavy, všichni se opět radují

Vyjádření emocí kresbou:

- kreslil barevně, vyjádřil pouze radost, nejdříve kreslil, až potom poznával obrázky

Agátka (7 let)

- chodí do 2. třídy běžné ZŠ
- rodina: jedináček, nevlastní sestra, matka alkoholička, intenzivnější kontakt s prarodiči (bydlí s rodinou v jednom domě)
- zájmy: keramika, plavání, flétna

Výsledky výzkumu:

- mluvila nezvykle potichu a u aktivit vydržela (i přes její normální hyperaktivitu), přestávku nepotřebovala a úkoly ji bavily
- Jak na ni nejčastěji působí rodina, kamarádi, učitelka a ona sama:
 - babička, mamka, kamarádi, učitelka i ona sama- radost
 - táta, učitelka- zlost



- mamka- stud
- děda- potměšilost ☺
- ona sama- nuda (nejčastěji) – jedináček, mimo školu se s kamarády příliš nestýká

Vyjádření emocí kresbou:

- kreslila barevně, ovlivněna ukazovanými obrázky- konkrétně smajlíky, s vyjádřením neměla problém

Zhodnocení výzkumu

- děti se zpočátku styděly odpovídat, ale když se dozvěděly, že cokoliv řeknou, není špatně, jazýčky se jim rozvázaly ☺
- nejlépe se jim poznávaly základní emoce z barevných obrázků ze Čtyřlístku (Bobík, Pinda, Fifinka a Myšpulín bodovali ☺), nejobtížněji rozpoznávaly emoce z černobílých fotografií, nejvíce se líbili smajlíci ☺
- radost, smutek a zloba (emoce, se kterými jsou v největším kontaktu) rozpoznaly bez problémů, rozlišení překvapení a strachu (i přesto, že patří do základních emocí) dělalo naopak problémy
- stud, rozvernost a potměšilost (u posledních dvou výrazů potřebovaly jejich vysvětlení- chce dělat neplechu, raduje se ze špatnosti) dělaly všem největší problém, nuda a nechuť je naopak pobavila ☺
- když měly k sobě přiřazovat 1 fotografii, obrázek a smajlíka představující vždy stejnou emoci, tak menší děti to prakticky nezvládly, starší měla problém pouze s některými fotografiemi
- i když při předložení obrázků věděly, že jedna sada zobrazuje vždy stejnou emoci, popisovaly každý obrázek zvlášť
- věkový rozdíl mezi dětmi při poznávání v podstatě nebyl znát, projevil se především při přiřazování a v dokonalosti vyjádření emocí při focení
- naše očekávání, že se nějakým způsobem projeví rodinná anamnéza, se nepotvrdilo
- perlička závěrem: když jsme předložili sady obrázků našim ctěným rodičům a prarodičům skončili mnohem hůř než děti- tož pozor na senilitu, přichází velmi brzy :P



Seznam použitých zdrojů:

- ŠKUBALOVÁ, T. Re: *Prezentace – doplnění k tématu „Emoce“* [elektronická pošta]. Message to: „Lucie Bendová“ [cit. "2009-04-30"]. Osobní komunikace.
- ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*, Brno 2000. Vydalo nakladatelství Doplněk, 378 stran, ISBN 80-7239-060-0