

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Teologická fakulta

Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

**MIMIKA A JEJÍ ROLE V KOMUNIKACI MEZI
UČITELEM A DÍTĚTEM V PROSTŘEDÍ MATEŘSKÉ
ŠKOLY**

Vedoucí práce: Mgr. Alena Nohavová, Ph.D.

Autor práce: Hana Burdová, DiS.

Studijní obor: Pedagogika volného času

Forma studia: kombinovaná

Ročník: III.

2016

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury. Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Teologickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

30. března 2016

Poděkování:

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Aleně Nohavové, Ph.D. za odborné vedení, cenné rady a pomoc při zpracování této bakalářské práce.

Obsah

Obsah	4
Úvod.....	6
1. Vymezení pojmu komunikace.....	8
2. Verbální versus neverbální komunikace	9
3. Verbální komunikace	11
4. Neverbální komunikace	12
4.1. Funkce neverbální komunikace.....	12
4.2. Druhy neverbální komunikace	13
5. Mimika	15
5.1. Funkce obličejových výrazů	15
5.2. Mikrovýrazy a makrovýrazy	16
5.3. Kontrola výrazu ve tváři.....	17
6. Oči a obočí	20
6.1. Zahájení očního kontaktu.....	20
6.2. Upřený pohled.....	21
6.3. Trvání pohledu z očí do očí.....	21
6.4. Funkce očního kontaktu	23
6.5. Obočí.....	23
7. Dolní čelist a brada.....	25
7.1. Úsměv	25
7.2. Historie úsměvu	25
7.3. Úsměv v dětském věku	26
7.4. Falešný úsměv	26
8. Primární emocionální projevy v obličeji.....	28
8.1. Překvapení.....	30
8.2. Strach	31
8.3. Znechucení.....	31
8.4. Vztek	32
8.5. Štěstí.....	33

8.6.	Smutek	34
9.	Pedagogická komunikace.....	36
9.1.	Mimika a řeč očí v pedagogické komunikaci.....	36
10.	Praktická část	38
10.1.	Výzkumné šetření metodou testových úloh	38
	Použitá metoda sběru dat	38
	Cíl výzkumné sondy.....	39
	Popis metody „testové úlohy“	39
	Realizace výzkumného šetření pomocí testových úloh.....	39
	Popis vzorku vybraného pro výzkumné šetření	40
	Interpretace dat získaných výzkumným šetřením	40
	Diskuze.....	42
10.2.	Výzkumné šetření realizované dotazníkovou metodou	43
	Výzkumný problém.....	44
	Použitá metoda sběru dat	44
	Popis dotazníkové metody	44
	Vlastní dotazníkové šetření	44
	Interpretace dat získaných dotazníkovou metodou	44
	Diskuze.....	51
11.	Závěr	52
12.	Seznam použitých zdrojů	54
13.	Seznam grafů.....	57
14.	Seznam tabulek	58
15.	Seznam příloh	59
16.	Přílohy	60
17.	Abstrakt.....	62
18.	Abstract	62

Teoretická část

Úvod

Neverbální (nonverbální)¹ komunikaci vnímám ve svém osobním i profesním životě jako významnou složku komunikace vůbec. Z řeči těla druhého člověka lze vyčíst horentní množství informací. Vždy mě problematika nonverbální komunikace fascinovala a zajímala, což se stalo impulzem ke zpracování bakalářské práce věnující se právě tomuto tématu.

Od té doby, kdy jsem před pěti lety začala pracovat jako učitelka v mateřské škole, mé přesvědčení o nemalém podílu nonverbální komunikace na celkové interakci mezi lidmi stále vzrůstá. Jako nejmocnější nástroj, při komunikaci s dětmi na půdě mateřské školy, vnímám mimiku. Myslím si, že neoddělitelnou součástí obličejových výrazů je bezesporu řeč očí. Můj názor utvrzuje i Nelešovská (2005), která tvrdí, že při čtení emocí z obličeje jsou stěžejní oči. Proto do předkládané bakalářské práce věnující se obličejovým výrazům zahrnuji i řeč pohledů.

Cílem mnou zpracované bakalářské práce je zmapování názorů učitelek mateřských škol na význam mimiky a její užívání při komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy a zkoumání interpretace základních emočních výrazů obličeje dítětem.

V první kapitole definuji pojem a funkce komunikace, ve druhé kapitole je uvedeno srovnání verbální versus neverbální komunikace, třetí kapitola stručně informuje o verbální komunikaci. Čtvrtá, rozsáhlá kapitola je zaměřena na neverbální komunikaci – definice, funkce a druhy neverbální komunikace. Mimika, název páté kapitoly, napovídá, že jsou zde k nalezení informace o funkci obličejových výrazů nebo o kontrole výrazu ve tváři. Šestá kapitola se věnuje řeči očí a obočí. V sedmé kapitole je popsána definice úsměvu a jeho historie. V osmé kapitole jsou přehledně vyzdvíženy základní emoce. Nechybí popis, jak se na tváři projevují. Devátá kapitola je neméně důležitá – je završením teoretické části, věnuje se pedagogické komunikaci, jejím aspektům a zejména mimice v pedagogické interakci s dítětem.

¹ Pojmy „nonverbální“ a „neverbální“ vnímám jako synonyma, a proto ve své práci užívám oba výrazy.

Praktická část je věnována výzkumnému šetření. Výzkum je realizován dvěma metodami – dotazníkovou a přiřazovacími testovacími úlohami. Uskutečněné dotazníkové šetření mělo za cíl zjistit, jaké názory zastávají učitelky mateřských škol na význam a užívání mimiky v komunikaci s dětmi v prostředí mateřské školy. Výzkum realizovaný pomocí přiřazovacích testovacích úloh sledoval úspěšnost předškolních dětí v interpretaci základních obličejových výrazů.

1. Vymezení pojmu komunikace

*„Schopnost komunikace je odvozena od latinského výrazu *communico*, který znamená ‚sdílet‘. Kdykoli tedy s někým sdílíme své myšlenky nebo pocity, komunikujeme. Sdílení smyslu je jednou z nejdůležitějších součástí péči o děti. Vzájemnou komunikací jim pomáháme rozvíjet se a růst“ (Doherty-Sneddon, 2005, s. 13).*

Pech (2009) považuje za cíl komunikace vyjádření názoru, sdělení myšlenek a přesvědčení komunikačního partnera. Vybíral (2000) upozorňuje na fakt, že každému vyslanému sdělení můžeme rozumět různě (zprávě přidělujeme výrazy dle aktuálního psychického rozpoložení) a tak často dochází k nedorozumění. Jako proměnné, které mají vliv na porozumění vyslaného sdělení, jmenuje osobnosti komunikujících partnerů, vztah komunikujících partnerů, formu sdělení, která v sobě může zahrnovat emocionálně vyjádřený situační význam a obsah sdělení.

Vybíral (2000) vymezuje čtyři funkce lidské komunikace:

- Pobavit (rozveselit sebe i druhého)
- Informovat (předat zprávu, doplnit)
- Přesvědčit (ovlivnit)
- Instruovat (naučit, navést)

„Nakonečný (2009) uvádí, že komunikace je druh sociální interakce – jednostranné sdělování nebo vzájemná výměna informací. Komunikaci umožňuje systém vzájemně sdílených znaků, který tvoří tyto formy komunikace: verbální (mluvená a psaná řeč), meta- a paralingvistické znaky (hlasová intonace a jiné) a neverbální: výraz (mimika a řeč těla, ale i vokalizace – smích, pláč), chování (jednání, gesta, pohledy a podobně)“ (Navrátil, 2012, s. 12). Mikuláščík (2010), Nelešovská (2005) nebo Průcha (1997) však komunikaci dělí pouze na verbální a neverbální. Mikuláščík (2010) toto dělení považuje za základní. Vzhledem k faktu, že častěji je uváděno dělení komunikace jen na verbální a neverbální, budu se ve své práci zabývat tímto základním dělením:

- Verbální komunikace – prostřednictvím slov
- Neverbální komunikace – doplňuje komunikaci verbální. K vyjádření postoje nebo je často sama o sobě dostačující.

2. Verbální versus neverbální komunikace

Nyní budu vzájemně porovnávat verbální a neverbální komunikaci, o kterých se zmiňuji ve dvou následujících kapitolách.

„Slova samotná tvoří pouhých 7 procent komunikace. To znamená, že celých 93 procent připadá na neverbální komunikaci. Z toho 38 procent celkového účinku tvoří to, jak zní váš hlas – jeho tón a výška, tempo vaší řeči, hlasitost, přízvuk. Zbylých 55 procent tvoří vizuální vjemy, které posluchači zprostředkují výrazy vaší tváře a pohyby těla“ (Hartley, 2004, s. 8). Tyto hodnoty však platí pouze v situacích, kde hrají roli emoce. Thiel (1993) se ve své publikaci zmiňuje o Birdwhistellovi, který tvrdí, že denně člověk mluví v průměru 12 minut, jedna věta většinou netrvá déle než 2,5 sekundy. Až 65 % informací z rozhovoru je přenášeno nonverbálně. Slovní komunikace přenáší pouze holá fakta, kdežto neverbální dorozumívání zprostředkovává pocity, postoje, nálady. Z pouhého tónu hlasu je dokonce možno uhádnout, jaký pohyb řečník udělá. *„Jeden z důvodů důležitosti vizuálních informací při jakémkoli rozhovoru a příčina, proč úspěchy všech druhů tak často závisí na řeči těla než na verbální výmluvnosti, vychází z poměru důležitosti zrakového a sluchového systému. Postaveno před hypotetickou volbu buď ohluchnout, nebo oslepnout, více než 95 procent lidí volí ohluchnutí“* (Lewis, 1989, s. 18). Autor ve své publikaci uvádí srovnání rozměrů optických a sluchových nervů, které vedou k mozku. Oční nervy vedou osmnáctkrát více informací než nervy sluchové, jelikož nervy očí v sobě mají osmnáctkrát více neuronů. Dalším důvodem je vzdálenost – oko dokáže diferencovat detaily až do třiceti metrů, ale aby bylo možné komunikovat verbálně, musí být při této vzdálenosti rychlost řeči snížena. Relativní rychlost zvuku (335 m/s) a světla (300 000 km/s) v nadmořské výšce 0 m také mluví ve prospěch zraku – oči tak sbírají, dle výzkumných pracovníků, informace tisíckrát efektivněji než uši.

„Naše ruce, paže, ramena a nohy nemluví o nic méně než náš jazyk. Podobně jako slova mohou mít i gesta více významů. Jednoznačný význam dostávají až ve spojení s jinými gesty, stejně tak jako slova vícevýznamová ve spojení s jednovýznamovými“ (Thiel, 1993, s. 9). Mareš, Křivohlavý (1989) ve své publikaci upozorňují na to, že jednotlivé prvky nonverbálního vyjadřování (prvky mimické, pohybové, postojové atd.) nelze vnímat separovaně. Nonverbální komunikaci přirovnávají k orchestru – ačkoli

můžeme sledovat hru jednotlivých nástrojů, provedení skladby je výsledkem souhry všech. O tomtéž hovoří i Lewis (1989). O řeči těla říká, že je to hladce plynoucí jazyk a stejně jako v mluvené řeči i zde najdeme písmenka, která se skládají v jednotlivá „slova“ a „věty“, které předávají informace.

Lewis (1989) doplňuje, že do věku tří let se děti primárně dorozumívají nonverbálním způsobem komunikace. Ve chvíli, kdy se naučí ovládat mluvený jazyk, řeč těla se pod vahou verbální komunikace vytrácí. Vybíral (2000) se zmiňuje, že v dětství se učíme jak verbálně, tak i neverbálně komunikovat. Ve své publikaci odkazuje na dva autory s odlišnými názory - Satirovou (1984), která tvrdí, že se dítě musí veškeré komunikaci naučit, a Watzlawicka (1988), který si stojí za tím, že mnoho z neverbální komunikace pochází již od našich živočišných předků. Dle Lewise (1989) je v batolecím věku primární formou dorozumívání řeč těla. Takto malé děti jsou velmi citlivé na gestikulaci, posturiku, mimiku. Batolata dokáží identifikovat u dospělého člověka rozhořčení a pohled lásky.

Stručnou charakteristiku komunikace pomocí slov uvádím v následující kapitole.

3. Verbální komunikace

„Mluvením se podle Slovníku spisovné češtiny rozumí, vyjadřování myšlenek artikulovanou řečí, případně dorozumívání se jazykem‘. Základní jednotkou je slovo, proto hovoříme o slovní – verbální komunikaci“ (Nelešovská, 2005, s. 41). Např. Mareš, Křivohlavý (1989) doplňují, že verbální komunikace zahrnuje jak zvukovou, tak písemnou formu řeči.

Mareš, Křivohlavý (1989) upozorňují na to, že podstatnou stránkou slovní komunikace jsou paralingvistické aspekty řeči, mezi které řadíme intenzitu hlasového projevu, tónovou výšku hlasu, barvu hlasu a délku projevu. Nelešovská (2005) však tvrdí, že paralingvistiku nelze zachytit klasickými metodami jazykovědy, a proto ji začleňuje do neverbální komunikace.

Pech (2009) rozděluje slovní zásobu na pasivní a aktivní. Pasivní jsou ty jazykové prostředky, kterým v podstatě rozumíme, ale sami je nepoužíváme. *„Aktivní slovní fond tvoří slova, kterých v životě využijeme. Vysokoškolsky vzdělaný člověk by měl mít k dispozici zhruba 50 000 výrazů, středoškolák něco přes 20 000“* (Pech, 2009, s. 21).

Měla byste vysvětlit, proč verbální k. více nerozvádíte a že další část práce je zaměřená na neverbální komunikaci.

Vzhledem k faktu, že má práce je zaměřená na mimiku, která je jednou ze složek neverbální komunikace, nebudu se již dále verbální komunikací zabírat a soustředím se více na komunikaci nonverbální.

4. Neverbální komunikace

„Pojem neverbální komunikace prošel za poslední léta jistými proměnami a na začátku 90. let zažil u nás velkou renesanci. Široká veřejnost objevila význam neverbální komunikace pro svůj profesní i civilní život. Intenzita zájmu s sebou přinesla inflaci kurzů, která patrně způsobila splynutí pojmů neverbální komunikace a řeč těla. Interpretace tělesného výrazu začala nabývat podobu technického přístupu a mechanického přiřazování významů. Z vyhodnocování se tak stalo hodnocení, ze snahy porozumět člověku snaha ho rychle označkovat a zařadit. Avšak zjednodušený pohled na problematiku neverbálních produktů člověka a jejich analýzu nevede k zefektivnění komunikace mezi lidmi“ (Tegze, 2003, s. 3).

Valenta (2004) píše, že lidé si svým tělem navzájem vysílají spoustu informací. Jedna věc je však, že vidím, co se děje, a druhá, jaký tomu připisují význam. Lewis (1989) píše, že vzhledem k tomu, že tělo vysílá obrovské množství informací, je naše pozornost ovlivněna očekáváním či zkušenostmi. Policista a lékař si všímají rozdílných mimoverbálních signálů. Vybíral (2000) tvrdí, že význam neverbálním znakům ukládá kultura, doba, sociální skupina i prostředí.

Vybíral (2000) zdůrazňuje, že není v našich silách nijak nekomunikovat. Informace vysíláme i pouhým mlčením a naprostým klidem těla.

Lewis (1989) ve své publikaci zmiňuje dr. Carol Malatestovou, která říká, že nejlépe rozlišit dokážeme pocitové výrazy u svých vrstevníků. Vrásky na obličejích starých lidí značně komplikují jejich čitelnost.

4.1. Funkce neverbální komunikace

Co lze sdělit řečí těla zmiňuje Nelešovská (2005):

- Emoce
- Organizujeme vzájemný styk
- Záměrně ovlivňujeme partnerův postoj
- Zájem o sblížení
- Vytváříme u druhého dojem o tom, kdo jsme

Vybíral (2000) doplňuje funkce jako je podpoření řeči (zdůraznění slov), náhrada za řeč, podpora v adaptaci na určitý pocit. „*Mimoslovní sdělování má tedy své meze, ale přesto zaujímá v sociální komunikaci nezastupitelné místo. Umožňuje předávat citově zabarvená sdělení. Pohledem se dá vyjádřit vztah, který se jen těžko formuluje slovy. Podobně výraz obličeje může sdělovat, jak člověku právě je i jak se jeho emocionální stav mění. Beze slov se dá říci velmi srozumitelně, co je nám příjemné a co nepříjemné. Mimořádná je také schopnost ‚odečítat‘ nonverbální sdělení, rozpoznat, co nám druhý člověk mimoslovně sděluje*“ (Mareš, Křivohlavý, 1989, s. 105). „*Řeč těla a tělesný výraz doprovázejí, podtrhují nebo doplňují řečové jednání. Ve vzácných případech je mohou nahradit a někdy modifikovat. Jejich významová hodnota se však vždy vztahuje ke komunikačnímu procesu. V jakém poměru jednotlivé roviny ovlivňují komunikační proces, lze stěží určit. Jisté je pouze to, že jejich významnost silně kolísá v závislosti na konkrétní situaci*“ (Heilmann, 2013, s. 13).

Mareš, Křivohlavý (1989) píše, kdy neverbální komunikaci nelze použít - v případě potřeby vyjádření podmíněného vztahu: Jestliže předchází A, pak musí následovat B, nelze sdělit „*nic*“ (nebudu tady nic dělat, nic nevidím atd.).

4.2. Druhy neverbální komunikace

Mareš, Křivohlavý (1989) vytyčují osm základních typů mimoslovního sdělování informací:

- Pohledy (řeč očí)
- Výrazy obličeje (mimika)
- Pohyby (kinezika)
- Fyzickými postoji (konfigurací všech částí těla)
- Gesty (gestika)
- Dotekem (haptika)
- Přiblížením či oddálením (proxemika)
- Úpravou zevnějšku a životního prostředí

Toto dělení uvádí i Nelešovská (2005), která navíc doplňuje tón řeči, Vybíral (2000) k tomuto dělení počítá i chronemiku (jak jedinec zachází s časem) a zacházení

s předměty. Doherty-Sneddon (2005) do neverbální komunikace navíc zařazuje i držení těla, prostorové chování, mimoslovní hlasové projevy a pach.

Nyní přistoupím k jedné ze složek neverbální komunikace – mimice, která je těžištěm mé bakalářské práce.

5. Mimika

Heilmann definuje mimiku takto: „*Mimika je souhrou celého obličeje, ale některé oblasti mohou vystupovat pro určité emoce nebo specifický charakter výrazu jako dominantní*“ (Heilmann, 2013, s. 56).

Nelešovská (2005) mluví o výrazu jako o navenek projevených vnitřních pocitech jedince (výraz strachu v očích), přičemž základní vrozené výrazy jsou během život dotvářeny a doplňovány. „*Dítě se může naučit, že je nebezpečné se dívat do obličeje otci, když je vztekly, nebo je nebezpečné se dívat na kohokoli, kdo se rozčiluje. Může se pak brzy stát, že jako dospělý se některým emocím a lidem, kteří je prožívají, bude vyhýbat, aniž by si toho byl vědom*“ (Ekman, Friesen, 2015, s. 21).

„*Tvář je pouze jedním zdrojem informací v průběhu konverzace a problém je, že jednotlivé zprávy lze opominout, neboť nás rozptylují jiné, výraznější zdroje, které si žádají naši pozornost*“ (Ekman, Friesen, 2015, s. 21).

Ekman, Friesen (2015) uvádí, že ačkoli pocity lze vyjádřit slovy, stěžejním zdrojem informací o emocích druhého je právě tvář. Právě zde hledáme, je-li druhý rozzlobený, smutný atd. Čist emoce ve tváři je důvěryhodnější než poslouchat slova. Řekne-li někdo, že je našťvaný, ale jeho tvář nic takového neukazuje, neuvěříme mu. Zatímco když je člověk vztekly, ale slovy tvrdí opak – pochybujeme o slovech, ne o vzteku.

5.1. Funkce obličejových výrazů

„*Lidská tvář má velice bohatý komunikační potenciál. Je v první řadě důležitým sdělovačem emocionálních stavů. Odráží vzájemné postoje lidí, kteří spolu jednají, poskytuje zpětnou vazbu v rozhovoru, tj. odpověď na to, co jsme druhému člověku řekli. Někteří badatelé se dokonce domnívají, že z hlediska komunikace je tvář vedle slova druhým nejdůležitějším sdělovacím prostředkem v mezilidském vztahu...*“ (Knapp, 1978 in Nelešovská 2005, s. 47).

Nelešovská (2005) uvádí funkce obličejových výrazů:

- Sdělování gest tradovaných kulturou (např. zdvořilostní úsměv)
- Instrumentální pohyby (např. zívání)
- Sdělování emocí (např. pocitů, nálad, afektů)

Ekman, Friesen (2015) uvádí, že zatímco tělo ukazuje, jak se lidé vyrovnávají s emocemi, samotná emoce se projeví ve tváři. *„Neexistuje žádný konkrétní vzorec pohybu těla, který by vždy signalizoval vztek nebo strach, ale lze popsat vzorce výrazu tváře, které jsou pro každou emoci specifické“* (Ekman, Friesen, 2015, s. 11). Heilmann (2013) ve své publikaci zmiňuje jméno Rodolphe Toepffer. Právě on dal základ *„smajlíkům“*. Podařilo se mu ukázat, že z pouhých mimických prvků lze vyčíst emoce.

„Při každém setkání více či méně vědomě vnímáme, co se odehrává v obličeji našeho partnera. Měli bychom si proto neustále uvědomovat i průhlednost naší mimiky. Je totiž těžké něco tvrdit, když náš obličej vyjadřuje opak“ (Bruno, Adamczyk, 2005, s. 32). Jak píše Ekman, Friesen (2015) všechny obličejové signály lze vědomě skrýt – plnovousem, brýlemi, kosmetikou, plastickými operacemi, účesem.

Lidská tvář, dle Nelešovské (2005), se skládá z oblastí, které Ekman (2015) dělí na oblast čela a obočí, oblast očí a víček a oblast dolní části obličeje (tváře, nos, ústa). *„Celkový dojem utváří souhra vrásek na čele, pohybu obočí, míra otevření očí, rozevření nosních křídel a pozice úst“* (Heilmann, 2013, s. 57).

5.2. Mikrovýrazy a makrovýrazy

Ekman, Friesen (2015) upozorňují na to, že mikrovýrazy, které trvají zlomek sekundy, často ve tváři druhých ani nezaregistrujeme. Tyto mikrovýrazy však mohou odhalit pocity, které partner skrývá. Makrovýrazy se objevují v rozsahu několika sekund. Pouze u velmi silného emocionálního zážitku, který je doprovázen zároveň například i křikem, řevem, smíchem či verbálním doprovodem, se emoce může ve tváři objevit na dobu až deseti sekund. Velmi často výrazy ve tváři, které trvají několik sekund, jsou falešné, osoba své pocity hraje. Mareš, Křivohlavý (1989) se zmiňují o MMFE. Micro momentary facial expressions jsou krátkodobé až ultrakrátké projevy v obličeji. *„Vložili“* se do základní podoby úsměvu na zlomek sekundy výraz smutku, mluvíme o hořkém úsměvu. Thiel (1993) píše, že člověk, který chce při lži působit přesvědčivé, musí potlačit

gesta. Potlačit však lze jen gesta velká. Mikropohyby, které se objevují na necelou sekundu (cukání v koutcích úst, velikost zorniček, rudé tváře...) vědomě vnímají například kriminalisté nebo psychologové. Nejlépe se lze, když tělo není vidět, například do telefonu. Ekman, Friesen (2015) vysvětlují že mikrovýrazy se na tváři objeví asi na 1/5 – 1/25 sekundy. Ve chvíli, kdy se začne ve tváři projevovat, že se bojíme, začneme výraz strachu neutralizovat, mírnit. Okolí tak mikrovýraz strachu nestačí ani zaregistrovat.

Výraz ve tváři může člověk, jak uvádím v následující podkapitole, z nejrůznějších příčin kontrolovat a ovládat.

5.3. Kontrola výrazu ve tváři

Ekman, Friesen (2015) vytyčují nejfrekventovanější důvody, proč se lidé uchylují ke kontrole mimického výrazu:

- Role ve společenském životě
- Výchova
- Zvyk přehánět veškeré emoce X zvyk udržovat poker face
- Pracovní požadavky (herci, advokáti, politici, učitelé...)
- Okamžitá potřeba (např. Manžel potlačí úsměv, pokud v přítomnosti manželky zahlédne milenku.)

Ekman, Friesen (2015) doplňují, že dojde-li k emocionálnímu zážitku, v obličejí se objeví automaticky příslušný výraz. Osoba nepřemýšlí, jak má pohnout mimickými svaly. Narušit bezděčný výraz však může dlouhodobý zvyk nebo vědomému rozhodnutí (usmát se a snést to). Může dojít až k úplnému potlačení výrazu, člověk může předstírat jinou emoci, přestože ji nepocítuje. Děje se tak z důvodu společenských konvencí, kulturní pravidla (v USA vládne kulturní pravidlo, že chlapci se nebojí a nepláčou). Zvyk kontroly tváře může také pramenit z výchovy (nesmíš dát na sobě znát smutek, nesmíš se podívat vztekle na svého otce). Dalším důvodem může být profese, kdy by člověk měl umět nasadit správný výraz (herec, prodavač). Diplomát nesmí dát najevo, co skutečně cítí. Dítě, které opisuje při testu, se snaží ve tváři skrývat strach, aby nebylo přistiženo učitelem.

Ekman, Friesen (2015) konstatují, že děti učíme potlačovat mimické výrazy („*Nedívej se na mě vztekle!*“ „*Přestaň se takhle tvářit!*“) i používat masky („*Usměj se na toho pána, chce ti pomoci.*“). Většina lidí se tak naučí regulovat mimické výrazy, aby vyhovovaly společnosti.

Ekman, Friesen (2015) píše, že společnost také může vyžadovat míru intenzity emoce. Pokud by na pohřbu muž projevila více zármutku jeho sekretářka než manželka, signalizovalo to, že mezi sekretářkou a zemřelým se událo něco nepatřičného.

Vybíral (2000) zdůrazňuje, že vyseparovat jednu oblast (např. mimiku) z nonverbální komunikace, která mimovolně vysílá sdělení několika kanály současně (pohled, postoj atd.), a snažit se, aby vysílala odlišnou zprávu než zbytek těla, je skoro nemožné.

Ekman, Friesen (2015) tvrdí, že není nijak obtížné poznat, že se nás druhý snaží výrazem ve tváři oklamat, ale problémem je, že si nevšímáme chyb ve výrazech druhých lidí. Jsou situace, v kterých si druhá osoba přeje, abychom poznali, že svou tvář ovládá (vymezovací úsměv).

„Děti si také velmi rychle osvojují klamání. Již tříleté děti se někdy pokouší skrýt emoce, když chtějí oklamat dospělého“ (Wahlstrom, 1992 in Vybíral, 2000, s. 67).

Thiel (1997) píše, že nejtěžší je lhát v těsné blízkosti druhého. Druhá osoba tak může zaznamenat veškeré mikrosignály, které nás usvědčují ze lži a které je těžké mít pod kontrolou – cukání v koutku úst, zužující se zorničky, zvednutí obočí.

Thiel (1997) píše, že děti, když lžou, si často přikládají ruku k ústům. Jako by chtěly zadržet slova, která se jim linou z úst.

5.3.1 Techniky ovládnání tváře

Ekman, Friesen popisují jednotlivé techniky ovládnání výrazu obličeje:

- Vymezení vzhledu emoce – přidáváme další výraz jako komentář k právě projevěnému výrazu (vymezující úsměv při smutku – „*Nebudu zase plakat.*“)
- Modulace výrazu v obličeji – upravujeme intenzitu výrazu, abychom neprojevili takovou míru emoce, kterou skutečně cítíme

- Falšování výrazu emoce
 - a) projevuje pocit, i když ho ve skutečnosti nepocítujeme (simulace)
 - b) neprojevujeme nic, přestože něco cítíme (neutralizace) – potlačit stahy svalů, držet je uvolněné, nastavit pokerovou tvář, zpevnit, ale nesvírat rty, otevřít, ale nenapínat víčka, kamuflovat tvář protíráním očí, kousáním rtů...
 - c) zakrýváme pocíťovanou emoci jinou (maskování) – nejfrekventovanější maskou je úsměv, protože pohyby svalů tvořící úsměv se nejvíce liší od pohybů svalů při vzteku, znechucení apod.

O falešném úsměvu, který s kontrolou ve tváři úzce souvisí, pohovořím v podkapitole 7.4.

6. Oči a obočí

Ačkoli např. Nelešovská (2005) nebo Doherty-Sneddon (2005) definují pohledy a výrazy obličeje jako dvě různé složky neverbální komunikace, já, jak píše v úvodu své bakalářské práce, vnímám řeč očí jako neoddelitelnou součást mimiky. Tuto kapitolu tedy věnuji kromě obočí i řeči očí.

6.1. Zahájení očního kontaktu

Jak uvádí Lewis (1989) obličej druhé osoby, kterou vidíme poprvé, si prohlížíme systematicky, v sérii trojúhelníkových pohybů. Nejprve je naše pozornost zaměřena na oči (od jednoho k druhému), poté se náš pohled přesune na ústa. *„Podle provedených výzkumů je přibližně 75 procent času věnováno na průzkum trojúhelníku tvořeného očima a ústy, 10 procent čelu a vlasům, 5 procent bradě a posledních 10 procent je věnováno zbývajícím částem. Průměrná doba průzkumu obličeje druhého při počáteční fázi setkání je okolo tří vteřin“* (Lewis, 1989, s. 74).

Hartley (2004) ve své publikaci uvádí způsob, jak někoho přimět, aby se podíval směrem k nám. Může pomoci změnit svou pozici (oddálit se, přiblížit se, sednout si nebo stoupnout), ukázat například na tabuli a poté prst nasměrovat ke svému obličej. Lewis (1989) doporučuje zahájit zrakový kontakt s druhým vždy, když začíná hovořit. Signalizujeme tím, že ho vnímáme (o dalších funkcích zrakového kontaktu pohovořím v podkapitole 6.4). Při verbálním přerušení je vhodné zrak odvrátit. Uhneme-li pohledem těsně předtím, než odpovíme, dáváme tak najevo, že jsme svou odpověď promysleli. Pohledem dolů druhé osobě předáváme slovo.

„Jakmile je navázán zrakový kontakt, každý rychle prozkoumává obličej druhého, aby získal prostřednictvím signálů řeči těla další informace o jeho postojích a záměrech. Současně oba dva formují své rysy do výrazů, které buď vyjadřují jejich opravdové pocity při setkání, nebo dojem, kterým si přejí působit“ (Lewis, 1989, s. 74).

6.2. Upřený pohled

Dle Lewise (1989) je upřený pohled znamením nepřátelství nebo naopak touhy po intimitě. Totéž píše Pech (2009) - dívá-li se žena muži nebo muž ženě dlouho do očí, svědčí to o zájmu o druhou osobu, nikoli o to, co říká. Jak píše Lewis (1989) na videozáznamech je možné vidět, že milenci zrakový kontakt nepřerušují od počáteční fáze setkání až po chvíli objetí. K dlouhotrvajícímu pohledu dochází i u matky a jejího malého dítěte při vzájemném vítání. Ženy citově chladnější se k dítěti pouze skloní - zrakový kontakt je tak mnohem menší než v případě, kdy si matka k dítěti klekne a má svůj obličej v úrovni obličeje dítěte.

O projev agrese jde v případě, kdy upřený pohled doprovází i nepřátelské držení těla a mimika.

„Když jsem studoval malé děti při hře, viděl jsem často, jak dominantní děti přinutily druhé dát jim hračku, vzdát se hry nebo oblíbeného místa v čele stolu dlouhým, upřeným, pronikavým pohledem. Tentyž efekt přetrvává i v dospělosti, jak prozradila nová studijní práce psychologů ze Stanfordské univerzity“ (Lewis, 1989, s. 131).

6.3. Trvání pohledu z očí do očí

„Častokrát je vyhýbání se pohledu na druhého člověka motivováno snahou odmítnout břemeno, které přináší podobné poznatky, nebo nemít povinnost nějak na pocity druhého reagovat. Když se nedíváme do tváře druhého, nevíme, co cítí, nebo to můžeme předstírat. Dokud své pocity nevyjádří slovy, nemáme společenskou povinnost se starat o jeho pocity nebo na ně reagovat“ (Ekman, Friesen, 2015, s. 21).

Dle Pecha (2009) člověk, který nemluví pravdu, oči klopí, uhýbá jimi. Přivírání víček může značit samolibost. Uhýbá-li komunikační partner očima, může to pramenit z nesmělosti, nedůvěry či nepřátelského postoje k nám. V takové situaci doporučuje Lewis (1989), abychom omezili i své pohledy, což druhého může uklidnit. Hrozbu značí právě dlouhé pohledy.

Nepřítomný pohled, kdy oči vytvářejí bariéru, jak píše Bruno, Adamczyk (2005), se často vyskytuje na policejních pátracích fotografiích.

Pech (2009) dodává, že hovoří-li se o věcech, které mohou vyvolat pocit studu, je lepší se komunikačnímu partnerovi do očí nedívat. „*Klasik psychoanalýzy, Sigmund Freud, řešil tuto situaci u svých pacientů tak, že je nechal ulehnout zcela uvolněně na pohovku a sedl si za jejich hlavu*“ (Pech, 2009, s. 16).

„*Setkání očima po dobu pěti vteřin bez přerušení znamená jasnou oboustrannou sympatii (tvrdí renomovaní psychologové)*“ (Pech, 2009, s. 14).

Ekman, Friesen (2015) ve své knize vysvětlují, proč bychom neměli hledět většinu času do tváře člověka, s nímž právě konverzujeme. Je to nezdvořilé – neměli bychom chtít přijímat zprávy, u kterých není jisté, že nám je druhá osoba předává. Sledovat něčí tvář je intimní záležitost. Přísluší nám to pouze v případech, že je druhá osoba veřejně činná nebo nám to dovoluje náš status (vyšetřovatel, rodič, soudce...).

„*Pohled je stejně jako ostatní signály řeči těla podmíněn kulturně. V západních kulturách je běžný přímý a častý kontakt pohledem, v asijských zemích svědčí o nedostatečném respektu a může vyvolat agresi. U nás dobrý oční kontakt znamená, že partnerovi svým pohledem opakovaně signalizujeme zájem, aniž bychom na něj upřeně zírali*“ (Bruno, Adamczyk, 2005, s. 33). Totéž potvrzuje i Vybíral (2000) – ve vyjádření díky či respektu můžeme najít určitá kulturní specifika.

Jamesová (2000) uvádí, že člověk se dívá partnerovi do očí více, pokud naslouchá. Naopak když mluví, pohled do očí se stává méně intenzivní. Díváme-li se stranou, když nasloucháme, ale díváme se do očí, když hovoříme, může to působit dojmem, že nás názory komunikačního partnera nudí, ale svoje považujeme za zajímavé. Hartley (2004) dodává, že pokud hovoříme, měli bychom udržovat oční kontakt asi 40 % z celkového času rozhovoru, když hledáme slova, je vhodné pohlédnout jinam. Jsme-li v roli naslouchajícího, měli bychom partnerovi hledět do očí asi 75 % času. Hartley (2004) také upozorňuje na to, že pokud zrovna nehovoříme, měli bychom se soustředit na horní polovinu obličeje mluvícího a mimikou vyjadřovat porozumění.

Hartley (2004) se zmiňuje o situacích, kdy oční kontakt chybí. Pokud tato skutečnost vyhovuje oběma partnerům, není to na škodu. V případě, že jedna strana oční kontakt postrádá, komunikace se stává méně efektivní.

6.4. Funkce očního kontaktu

Hartley (2004) vytyčuje několik funkcí očního kontaktu:

- Regulace toku konverzace (očním kontaktem vybízíme partnera k zahájení komunikace, na závěr svého projevu máme tendence vzhlednout k posluchačům, čímž jim naznačíme, že se blíží čas jejich projevu)
- Sdělování pocitů a postojů (očním kontaktem můžeme signalizovat jak přátelství a důvěru, tak i negativní přístup)
- Pohled nahánějící strach (upřeným zíráním můžeme u druhého vyvolat pocity zneklidnění a strachu; pokud je agresivní pohled upírán na nás a my reagujeme odvrácením zraku, dáváme tak najevo svou submisivitu).

Jak uvádí Mareš, Křivohlavý (1989) řeč pohledů zaujímá stěžejní roli také v přesvědčování posluchačů. Výzkumy ukázaly, že mluvčí, který posluchače pouze informuje, si vystačil s mnohem menším objemem pohledů oproti mluvčímu, který chtěl posluchače přesvědčit.

„Když chce řečník předat slovo druhému, nejen klesne hlasem, zpomalí tempo řeči a případně protáhne poslední slabiku, ale také obvykle pohlédne dolů, sklopí buď oči nebo hlavu, nebo oboje. V tom okamžiku použití regulátorů ustává. Ve chvíli, kdy bylo vyřčeno poslední slovo, je posluchač zrakovým kontaktem vyzván k převzetí konverzace“ (Lewis, 1989, s. 30). Dle Ekmana, Friesena (2015) má osoba, která hovoří, tendenci pozorovat, zda posluchač souhlasí či je udivený, vzteklý apod. Pohledem také odhadujeme, zda druhá osoba potřebuje prostor, aby mohla začít hovořit. Očním kontaktem také vybízíme druhou osobu k hovoru. Pokud se odmlčíme, ale prostor druhé osobě dát nechceme, neměli bychom se na ni dívat.

6.5. Obočí

Lewis (1989) uvádí, že letmé pozdvižení a opětovné klesnutí obočí (trvajícím okolo jedné pětiny sekundy), které následuje po úvodním zrakovém kontaktu, byl pozorován prakticky v každé společnosti, i u několika druhů opic. Cílem se zdá být snaha upoutat pozornost druhého právě na obličej a oči, aby docházelo k přenosu jasných a jednoznačných signálů. Tentýž autor také dodává, že povytažení obočí také může

signalizovat souhlas, poděkování, flirtování, či zdůraznění svého prohlášení. Je-li však tento pohyb doprovázen upřeným pohledem, zdviženou hlavou a přivřením očí může se jednat naopak o vyjádření nevole, nesouhlasu nebo napomenutí. Pouze v Japonsku platí pohyb obočím za neslušný. Lidé bojácní či trpící úzkostí mají často problém opřevovat či použít signál povytaženého obočí, přestože k druhé osobě mají vřelý vztah. Tak často vytvářejí negativní dojem, přestože ještě nedošlo k verbální komunikaci. Tento signál je vnímán pouze pod normálním prahem vědomí, ale i přesto odmítnutí může vést k negativním závěrům. Tento problém se také může vyskytnout v případě, že pohyb obočím vyšleme z příliš velké vzdálenosti, kdy ho druhá osoba lehko přehlédne. Je-li však vzdálenost menší než 1,80 m, vyjádříme spíše údiv než zamýšlený pozdrav.

Nyní popíši další oblast obličeje – dolní čelist a bradu.

7. Dolní čelist a brada

„Brada je místem na spodní čelisti. Spodní čelist je pohyblivá a podílí se stejně jako např. jazyk na velmi důležitých procesech“ (Tegze, 2003, s. 328).

Tegze (2003) píše, že žvýkácké svaly mají výrazný podíl na pohyblivosti dolní čelisti. Dolní čelist se při prožívání agrese projeví vsunutím brady vpřed. Brada je tedy symbolem agrese a je ztotožňována s jejími projevy. Pořekadlo, že někomu „*spadla brada*“, má své opodstatnění, jak píše tentýž autor. Pokles brady je fyziologickou reakcí na „*psychický úder*“.

Bruno, Adamczyk (2005) píše, že sevřené rty říkají: „*Příliš té věci nevěřím*“. Vnitřní nepohodu poznáme podle pevně stisknutých rtů. Kousání spodního rtu může značit, že komunikací partner něco potlačuje. Tegze (2003) dále doplňuje, že pevně sevřené rty mohou být znakem neochoty něco sdělit nebo bližícího se pláče. Naopak do široka otevřené rty signalizují „*nával*“ silné emoce nebo projev radosti a s ní související smích. Podrobněji o úsměvu pohovořím v následující podkapitole.

7.1. Úsměv

Lewis (1989) zmiňuje psychologa R. B. Zajonce, který tvrdí, že se usmíváme ne proto, že jsme šťastni, ale abychom si pomohli cítit se šťastněji. „*Jak obličej, tak mozek jsou zásobovány krví ze společného zdroje, z tepny nazývané krkavice (carotis). Když se usmíváme nebo mračíme, svaly se napínají napříč lebkou, stlačujíce přitom drobné cévky, které je zásobují krví. Tím vznikají malé výkyvy v objemu krve dodávané z krkavice do nejdůležitějších oblastí mozku. To má za následek větší uvolnění nebo potlačení tvorby chemických látek. Znamená to, že naše výrazy nejen odrážejí naše pocity, ale také je spoluvytvářejí*“ (Lewis, 1989, s. 66). Tvrzení psychologa Zajonce potvrdil i výzkum P. Ekmana – zkoumané osoby, které měly za úkol tvářit se šťastně, vedl jejich výraz k pozvednutí nálady. Naopak zasmušilý výraz vyvolával deprimující pocit.

7.2. Historie úsměvu

Thiel (1993) píše, že dle odborníků má náš smích kořeny ve výhrůžném cvakání zubů opic. Jamesová (2000) doplňuje, že je-li náš úsměv neupřímný, umělý, ukazujeme zuby, ale oči zůstávají beze změny, děláme to stejně jako zvířata, která cení zuby, aby

dala najevo svou útočnost. „*V raných obdobích vývoje lidstva byla ústa do značné míry útočnou zbraní. Jsou vskutku dobře uzpůsobena k boji, protože zubní sklovina je jednou z nejtvrdějších známých hmot a zuby jsou nejostřejším nástrojem lidského těla. Dále také kousnutí může vyvolat vážné komplikace, dokonce i smrt, z důvodu možné infekce*“ (Lewis 1989, s. 83). Lewis (1989) přirovnává úsměv k podání prázdné ruky, kterou ukazujeme, že nemáme zbraň. Podobně roztažením rtů a ukázáním zubů sdělujeme, že přicházíme s dobrými úmysly, nechceme kousnout. „*Odras těchto primitivních signálů můžeme vidět u malých dětí, když si hrají na předstíraný boj a zápasí spolu způsobem, který dětské psychologové nazývají ‚hra na rvačku‘. Děti přitom jasně signalizují své neagresivní úmysly tím, že drží zuby mírně od sebe rozevřené, otevřená a uvolněná ústa. Nazývá se to mimický ‚výraz hry‘ a je tím ostatním dětem sdělováno, že ‚boj‘ je pouze hra a že nejde o záměrné násilí*“ (Lewis, 1989, s. 84).

7.3. Úsměv v dětském věku

Dle Bruna, Adamczyka (2005) patří v dětství ústa ke klíčovým organům – pomocí nich poznáváme okolní svět, přijímáme potravu, polibkem vyjadřujeme náklonost. „*Dokonce i nejmenší nemluvnata, jak se zdá, používají tohoto vrozeného signálu k vyjádření radosti, příjemného pocitu, vzrušení nebo zájmu. Jak rostou, dříve zřetelně jednoduchý pohyb jejich rtů se stává více a více složitější a hůře analyzovatelný. Jak u starších dětí, tak u dospělých může úsměv vyjadřovat nejen štěstí, ale i obavy, utrpení, nejistotu nebo dokonce ukryvanou agresivitu*“ (Lewis, 1989, s. 82). Lewis (1989) vysvětluje, že pokud se rodiče často usmívají, děti tento vzor přebírají a více se usmívají i v dospělosti než děti, které vychovávali rodiče se stále vážnou tváří. Méně se také usmívají lidé, jež v dětství museli snášet kritiku, že se usmívají v nevhodných situacích – například, když byli káráni. Je však možné, že úsměv dítěte je pouze úzkostnou reakcí, kdy se snaží dítě svým úsměvem dospělého uklidnit.

7.4. Falešný úsměv

Ekman, Friesen (2015) konstatují, že úsměv je možné vidět i na tváři osoby, která není šťastná. Může se jednat pouze o snahu zamaskovat jinou emoci – smích po tom, co přiznáme strach, zdravotní sestřičce signalizuje, že má svolení nám krev odebrat.

Úsměvem také můžeme signalizovat poddání se něčemu, co je nám nepříjemné či odvrátit něčí útok. Úsměvem můžeme uvolnit napětí či vyvolat úsměv u druhého. Lewis (1989) popisuje falešný úsměv jako úsměv, který je vynucený (například při fotografování). O falešném úsměvu píše i Hartley (2004). Neupřímný úsměv dá rtům strnulý, zkroucený výraz, kdežto opravdový úsměv pozdvihne koutky úst a oči se v koutcích svraští. Náš úsměv bude s největší pravděpodobností opětován, budeme-li se při setkání s lidmi usmívat.

8. Primární emocionální projevy v obličeji

„Emoce jsou procesy hodnocení podnětů a situací z hlediska jejich převážně subjektivního významu (významu pro subjekt hodnocení)“ (Nakonečný, 2003, s. 178).

„Od roku 1938, kdy vyšla v Woodworthova Experimentální psychologie, se většinou shodně uvádí, že neverbálními prostředky čitelně vyjádříme sedm základních emocí. Jsou to: štěstí (radost, potěšení), překvapení, strach, smutek, hněv, znechucení (opovržení) a emoční zájem o něco“ (Vybíral, 2000, s. 72).

Vybíral (2009) se ve své publikaci odkazuje na Lewitta, který zkoumal míru úspěšnosti odhadu základních emocí (radost, překvapení, strach, znechucení, rozzlobení, opovržení) za předpokladu, že dotazovaní budou mít k dispozici buď pouze hlas, nebo obraz.

Tabulka 1 Lewittův výzkum

emoce	k dispozici byl		
	jen zvuk	jen obličej	obličej i zvuk
radost	42	86	s
překvapení	41	43	51,5
strach	74	58	s
znechucení	34	52	s
rozzlobení	56	62,5	s
opovržení	33	37	s

„s“ = míra posouzení se přibližně shodovala s vyšší z obou předchozích naměřených hodnot

Zdroj: Vybíral (2000, s. 73)

Heilmann (2013) uvádí strach, radost, smutek a hněv jako základní emoce projevující se v mimice. Jsou srozumitelné po celém světě. Kulturní normy a charakteristické rysy jedince ovlivňují míru, nakolik jsou zjevné navenek. Lewis (1989) zmiňuje psychologa Roberta Rosenthala, který odhalil, že základní emoce dokáží lidé vyčíst z obličeje druhého za čtyřadvacetinu vteřiny. Dle Thiela (1993) radost, hněv, zlost, strach, překvapení, zájem, pohrdání, stud a odpor vyjadřují lidé řečí těla všude na světě totožně. Tyto znaky jsou vrozené. Znaky, které jsou získané, se učíme pozorováním. Totéž potvrzují i Ekman, Friesen (2015). Zmiňují Charlese Darwina, který již před více než sto lety tvrdil, že mimika je univerzální pro všechny kultury, stanovená biologicky. Ačkoli tato teorie byla několikrát zpochybněna, nedávné výzkumy předložily důkazy, že

pro primární emoce tato univerzálnost platí. Kulturní rozdíly lze vidět jen v tom, jak se lidé tyto výrazy ve tváři naučili ovládat. Odlišný může být i důvod, který tyto emoce vyvolává, a jak moc je daná kultura svázána konvencemi. Dle Vybírala (2008) základní emoce je většinou možné přesně identifikovat z výrazu obličeje. Tyto emoce, jejichž projevy byly zaznamenány i u psychicky nemocných lidí, jsou vyjadřovány spontánně a správně je identifikuje vysoké procento lidí.

Tabulka 2 Základní emoce

Základní emoce	
Arnold (1960)	hněv, znechucení, odvaha, sklíčenost, touha, zoufalství, strach, nenávisť, naděje, láska, smutek
Ekman, Friesen a Ellsworth (1982)	hněv, znechucení, strach, radost, smutek, překvapení
Frijda (1986)	touha, štěstí, zájem, překvapení, pochybnost, utrpení
Gray (1982)	vzteky a zděšení, úzkost, radost
Izard (1971)	hněv, opovržení, znechucení, úzkost, strach, vina, zájem, radost, hanba, překvapení
James (1884)	strach, žal, láska, vztek
McDougall (1926)	hněv, znechucení, euforie, strach, podřizovanost, něha, pochybnost
Mowrer (1960)	bolest, potěšení
Oatley a Johnson– Laird (1987)	hněv, znechucení, úzkost, radost, smutek
Panksepp (1982)	očekávání, strach, vztek, panika
Plutchik (1980)	přijetí, zlost, očekávání, znechucení, radost, strach, smutek, překvapení
Tomkins (1984)	zlost, zájem, opovržení, znechucení, úzkost, strach, radost, hanba, překvapení
Watson (1930)	strach, láska, zlost
Weiner a Graham (1984)	štěstí, smutek

Základní emoce (Ortony, Turner, 1990, s. 316)

Zdroj: Doubková (2014, s. 32)

„Jak z Tabulky I vyplývá, u každého autora se definice primárních emocí různí. Nicméně i tak dokážeme určit emoce, které se v seznamu de facto stále opakují. Nejfrekventovanějšími emocemi jsou strach, smutek, hněv, radost, znechucení a překvapení. Ostatní udávané emoce se již liší“ (Ortony, Turner, 1990 in Doubková, 2014, s. 32)

Navrátil (2012) odkazuje na „Černého (2007), který ve své publikaci uvádí studii Osgooda, jež v sérii experimentů žádal účastníky, aby v sadě fotografií rozlišili 40 různých výrazů tváře. Výsledkem výzkumu bylo, že účastníci dokázali rozlišit šest typů výrazů v obličeji: štěstí, překvapení, strach, smutek, zlost a znechucení. Také v Tabulce 1 Základní emoce, kterou uvádím výše, odborníci často jmenují právě těchto šest emocí a to je důvod, proč s touto sadou emocí pracuji ve své výzkumné sondě.

„Překvapení se nejlépe identifikuje v oblasti čela a obočí. Strach se nejpřesněji určuje pozorováním očí a víček, podobně jako smutek. Štěstí se dá určovat z mimických projevů v dolní části obličeje. Doplníme-li zjištěné údaje pozorováním očí a víček, přesnost závěrů se ještě zvýší. Jedině rozčilení není lokalizováno v jedné zóně, ale jeho příznaky jsou roztroušeny po celém obličeji“ (Mareš, Křivohlavý, 1989, s. 108).

8.1. Překvapení

Ekman, Friesen (2015) mluví o překvapení jako o nejkratší, náhlé emoci. Výraz překvapení z tváře mizí stejně rychle, jako se objevilo. Překvapí nás událost, kterou jsme nečekali nebo kterou jsme očekávali chybně. Překvapit nás může pohled, zápach, zvuk, dotyk, vlastní nová myšlenka, pocit apod. Překvapení ustává ve chvíli vyhodnocení situace. Následuje pocit štěstí, znechucení, vzteku a nejčastěji strachu, jelikož nečekané události jsou často nebezpečné. Intenzita překvapení se pohybuje na škále mírného až extrémního překvapení, dle situace. U nejsilnějšího typu překvapení je výraz často doprovázen výkřikem „*ach*“ nebo „*teda*“. Tuto emoci poznáme dle Ekmana, Friesena (2015) následovně:

- Obočí je zakřivené a vysoko
- Čelist klesá, otevírají se rty a zuby, ale žádné napětí v oblasti úst již není
- Víčka jsou otevřená, horní je zvednuté, dolní stažené dolů, bělmo oka je vidět nad duhovkou, často i pod duhovkou
- Napříč čelem jsou zřetelné vrásky
- Kůže pod obočím je napnutá

8.2. Strach

Jak uvádí Ekman, Friesen (2015), strach pramení z obavy z ublížení – fyzického či psychického. Je rozdíl mezi malým fyzickým ublížením (píchnutí při očkování) a mezi ohrožením na životě. Psychické ublížení má rovněž různé stupně – malé zklamání až po útok na něčí hodnotu. Lidé se učí vyhodnocovat situaci a předvídat nebezpečí včas. Předmětem strachu může být zvíře, imaginární hrozby, ale i samotné myšlenky. „*Strach z nebezpečí, očekávání fyzické bolesti, může být mnohdy horší než bolest samotná. Častokrát strach z nebezpečí mobilizuje snahy vyhnout se nebo zmenšit přicházející ublížení*“ (Ekman, Friesen, 2015, s. 48). Ekman, Friesen (2015) píší, že velmi často máme strach ještě před tím, než nám někdo nebo něco ublíží. To, že nebezpečí tušíme, však ještě není záruka toho, že ho zažehnáme. Někdy se strach objeví až ve chvíli, kdy dojde k ublížení – v situacích, kdy žádné ohrožení nepředvídáme. Silný strach platí za vůbec nejvíc traumatizující emoci, která jde ruku v ruce s nepříjemnými změnami na těle (blednutí kůže, pocení, třes rukou, ztuhnutí...). Na rozdíl od překvapení je strach vždy negativní pocit a je možné bát se i známých věcí. Strach se může stupňovat od obav až po hrůzu. Strach může vystřídat další emoce – rozzuření, znechucení, smutek, ale také štěstí, že je nebezpečí pryč. Strach z obličeje, jak píší Ekman, Friesen (2015), vyčteme dle těchto znaků:

- Obočí je zvednuté, stažené k sobě
- Ústa jsou dokořán, rty jsou napnuté a stažené dozadu
- Vrásky nevedou napříč celým čelem jako u překvapení, jsou pouze ve středu čela
- Horní víčka jsou zvednutá, dolní víčka jsou napnutá a vytažená nahoru

8.3. Znechucení

Dle Ekmana, Friesena (2015) k pocitům znechucení dochází, pokud slyšíme, vidíme, cítíme nebo se dotýkáme něčeho, co v nás vyvolává odpor. Stačí i jen pouhá myšlenka na něco, co považujeme za nechutné. Co vede k znechucení u jednoho, nemusí být odporné pro druhého. Platí to v rámci rodiny i napříč kulturami. Znechucení se objevuje na škále od mírné nechuti až po zvracení. Ačkoli i při mírné nechuti pocit znechucení přetrvává, nemusí to vést k reakci odchodu nebo zbavení se předmětu (jídlo nám nevoní, ale přinutíme se ho ochutnat). Znechucení často doprovází vztek (žena se

zlobí na svého manžela, že se opil a je nechutný). Pohrdání, které je v úzkém vztahu se znechucením, spojujeme zejména s lidmi a jejich chováním. Lidé, kteří často opovrhují druhými, bývají obdivováni kvůli síle a principu, které pohrdání doprovází. Ekman, Friesen (2015) konstatují, že znechucení se projevuje těmito signály:

- Horní ret se zvedá
- Nos se svraští
- Zvedají se tváře
- Dolní ret se zvedá a stahuje k hornímu rtu, nebo se spouští a mírně vysunuje vpřed
- Objevují se linie pod dolním víčkem a víčko se zvedá, ale není napjaté
- Obočí se spouští dolů a stahuje s sebou horní víčka

S odkazem na Lewittův výzkum Vybíral (2008) píše, že výraz opovržení na obrázku pozná jen třetina lidí.

8.4. Vztek

Ekman, Friesen (2015) upozorňují na to, že ve chvílích rozrušení je největší pravděpodobnost, že někoho úmyslně zraníme. Proto je vztek klasifikován jako nejnebezpečnější emoce. Při prožitku vzteku může dojít ke ztrátě sebekontroly. Člověk tak často udělá nebo řekne něco, čeho později lituje. „*Horká hlava*“, chladnokrevný muž, „*klid'as*“ – to jsou jen některá přízviska lidí dle toho, jak umí pracovat se svým vztekem. Vztek může pramenit z frustrace z boje dosažení svých cílů. Překážku můžeme napadnout verbálně nebo fyzicky či můžeme frustrátora napadat nepřímou, když není v našem blízkém okolí, nebo svůj vztek přesměrujeme na vhodnější cíl. Vztek se také může objevit na základě fyzického ohrožení, kdy reakcí je boj, útěk, varování apod. Jednání (urážka, nezáměr) od osoby, na které nám záleží, nás může zranit psychicky a být také zdrojem vzteku. V určitých situacích nejsme schopni se na dotyčnou osobu zlobit, její chování si odůvodníme a hledáme vinnu v sobě. Dalším důvodem může být rozhořčení nad nedodržováním základních morálních hodnot, což může vést k sociálním a politickým činům (modlitby, atentát atd.). Rozčítit nás dokáže, i když druzí nenaplní naše očekávání, ačkoli toto selhání nemusí být mířeno přímo na nás. Při vzteku, jak dodává Ekman, Friesen (2015):

- Obočí se stahuje dolů a blíže k sobě
- Dolní víčka se napnou, mohou, ale nemusí se zvedat
- Oči se dívají upřeně a tvrdě
- Rozšířené chřípí se může objevit při vzteku, ale i smutku
- Mezi obočím najdeme svislé linky
- Horní víčka jsou napnutá, ale z důvodu posunu obočí se mohou stáhnout dolů
- Rty jsou pevně stisknuté k sobě, koutky jsou rovné nebo stažené dolů nebo mohou být otevřené, napjaté do tvaru čtverce jako při křiku
- Pokud se výraz neobjeví ve všech třech oblastech tváře, je vztek hůře rozpoznatelný

8.5. Štěstí

Lidé vyhledávají situace, kdy mohou prožívat štěstí – pozitivní emoci. Život se snažíme směřovat tak, abychom naše štěstí zesilovali. Potěšení a vzrušení nesou přibližně stejný význam jako pojem štěstí. Potěšení je v protikladu vůči bolesti (bolest zraňuje). Příjemné pocity mohou navodit zvuky, dotyky, chuť, pohledy očekávání, události, o kterých předpokládáme, že díky nim budeme šťastni později. Pocity štěstí však můžeme cítit pouze tehdy, pokud nám nebyly v minulosti vytykány nebo pokud se necítíme vinni za způsob navození těchto pocitů. Pocity štěstí mohou být mírné a mohou dosahovat až k extázi. Taktéž může příjemné pocity doprovázet malý úsměv, ale i hlasitý smích doprovázený slzami. Míra smíchu však není měřítkem štěstí.

Ekman, Friesen (2015) konstatují, že míru prožívaného štěstí lze určit zejména z polohy rtů, kterou doprovází prohloubená nosoretní rýha a zvýrazněná linie pod dolními víčky. Jak uvádí Ekman, Friesen (2015) pocity štěstí doprovází tyto projevy:

- Koutky rtů jsou stažené dozadu a vzhůru
- Z vnějších koutků očí vybíhají vrásky ve tvaru muří nožky
- Ústa mohou být otevřená, zuby mohou být vidět
- Pod dolními víčky jsou vrásky, víčka se mohou zvedat, avšak nejsou napnutá
- Nosoretní rýha probíhá od nosu k vnějšímu okraji za koutky rtů
- Tváře jsou zvednuté

Dle Lewittova výzkumu, o kterém se zmiňuje Vybíral (2000), je právě radost nejspíše identifikovatelnou emocí, jež lze z tváře vyčíst. Je asi 90% pravděpodobnost, že se nezmýlíme.

8.6. Smutek

Když nás něco trápí, nekřičíme nahlas. Utrpení je potlačeno, tiše ho snášíme. Smutek má nejčastěji původ ve ztrátě – smrt blízké osoby, odmítnutí, ztráta příležitosti, zdraví apod. Smutek trvá alespoň několik minut, většinou však i hodinu nebo dny. Smutek je pasivní emoce, což potvrzují i Darwinova slova: „...již *netouží po činnosti, ale zůstávají bez pohybu a pasivní, nebo se občas zhoupnou tam a zpět. Krevní oběh slábne, tvář je bledá, svaly ochablé, oční víčka sklesnou, hlava se svěšuje na staženou hrud', rty, tváře a dolní čelist padají vlastní vahou dolů*“ (Darwin, 1965, s. 176 in Ekman, Friesen, 2015, s. 111). Přestože smutek může dosáhnout až extrémnosti, je snesitelnější než strach, jsme schopni být smutní delší dobu a přežijeme. Smutek je formou strádání. Může pocházet z fyzické bolesti, ale i bolest přivodit. Při fyzické bolesti je trápení hlasité, aktivně se snažíme zažehnat to, co bolest způsobilo. Ne vždy lze původce bolesti odstranit – poté přichází smutek. Jestliže bolest trvá delší dobu, utrpení se stává tišším, člověk se stává pasivnějším. Bolest lze oživit (vzpomínka, něčí činnost). Smutek je možné mít pod kontrolou a projevat ho navenek prvky, které jsou společensky přijatelné. V bolesti se bouříme proti ztrátě, kdežto ve smutku již rezignujeme – smutek může přetrvávat i roky. „*Je-li smutek výsledkem kontrolované bolesti, vypadá patrně stejně jako smutek po projevené bolesti, ale prožitek bývá jiný. Když kontrolujete svůj vzhled v průběhu bolesti, vaše tvář může vypadat smutně, ale prožitek, vědomí, pocity, obrazy, vzpomínky a starosti, to vše se mění na základě potřeby kontrolovat své chování. Není to stejný pocit jako křičet bolestí a není to ani stejné, jako když napřed křičíte bolestí a pak prožíváte smutek po bolesti*“ (Ekman, Friesen, 2015, s. 112). Smutek se pohybuje na škále od mírné sklíčenosti až extrémnímu truchlení. Smutek může, ale nemusí být méně intenzivní než bolest. Pocit smutku jde často ruku v ruce se vztekem nebo strachem. Někteří lidé rádi zažívají smutek a záměrně ho vyvolávají sledováním určitých filmů nebo čtením knih. Pseudostrach lze zažít na horské dráze. Dle Ekmana, Friesena (2015) se smutek v obličejí projeví následujícím:

- Vnitřní okraje obočí jsou stažené dolů

- Koutky rtů směřují dortů, rty se chvějí
- Kůže pod obočím má trojúhelníkový tvar, vnitřní okraj směřuje nahoru
- Vnitřní okraj horního víčka je zvednutý

Primárními výrazy emocí se budu podrobně zabývat v praktické části své bakalářské práce. V následující kapitole se zaměřím na komunikaci používanou ve školním prostředí.

9. Pedagogická komunikace

Každý učitel by měl umět komunikovat. *„Za komunikativní dovednosti považujeme schopnost optimalizovaného jednání v pedagogické interakci se žákem, a to na základě osvojených vědomostí a dovedností, která se uskutečňuje za pomoci konkrétních metod, forem a prostředků pedagogické komunikace. Toto jednání je podmíněno obecnými profesionálními schopnostmi (schopností analýzy situace, autoregulace a komunikace). Dále je podmíněno pedagogickým vzděláním, životní zkušeností a praxí“* (Nelešovská, 2005, s. 24).

„Komunikaci je tedy nutné chápat jako základní prostředek uskutečňování výchovy a vzdělávání, který umožňuje zprostředkovaně v podobě verbálních a neverbálních projevů učitelů a žáků realizaci zvolených cílů, obsahu, metod a forem jako prvků vyučovacího procesu“ (Nelešovská, 2005, s. 26).

Špaňhelová (2009) nabádá, aby se dospělí při komunikaci s dětmi vyvarovali chyby, která je nazývána dvojí vazba. Jedná se o jev, kdy komunikace verbální není ve shodě s komunikací neverbální. Stoupneme-li si s rukama v bok, pozdvihneme obočí a ironicky řekneme větu: *„No to je výborné!“*, dítě je zmatené, nerozezná, zda se jedná o větu pozitivní nebo negativní. V komunikaci bychom měli být jednoznační.

Mareš, Křivohlavý (1989) se zmiňují o výcvikových programech pro učitele. Pedagogům jsou pouštěny záběry z různých situací ve třídě a pedagogové tak mají možnost se naučit rozeznávat rozdíly v mimice či podle pouhého žákova výrazu poznat, zda je žák připravený nebo naopak.

9.1. Mimika a řeč očí v pedagogické komunikaci

Děti, jak píše Nelešovská (2005), vysílají směrem k pedagogovi velké množství zpráv svými obličejovými výrazy. Pokud se podaří učiteli tyto informace správně rozluštit, komunikaci mezi nimi to usnadní. *„Učitel potřebuje vědět, zdali studenti chápou jeho výklad, či nikoli. Ve tvářích se projevuje zájem, koncentrace i zmatek“* (Ekman, Friesen, 2015, s. 8).

Dle Nelešovské (2005) má pedagog možnost mnoho zpráv žákům vysílat svým mimickým výrazem. Již pouhý učitelův úšklebek či zamračení může vyvolat tu správnou reakci žáků. Napomenutí konkrétního žáka výrazem obličeje má tu výhodu, že není nutné, aby učitel přerušil výklad a rušil tak všechny žáky.

Nelešovská (2005) se ve své publikaci zabývá následujícími aspekty řeči očí:

- Zaměření pohledu – kdo je terčem učitelova pohledu, zda se žák dívá na učitele
- Četnost pohledů – učitel očima brouzdá po třídě, jeho pohled se zastavuje u konkrétních žáků – žáci senzitivně vnímají, jak často se na ně pedagog dívá v porovnání se spolužáky
- Sled pohledů – na kterého žáka se učitel díval, než se podíval na jiného
- Celkový objem pohledů – součet všech časů pohledů (kolikrát a jak dlouho), jež učitel věnoval konkrétnímu žákovi

R. V. Exlen, jak píše Nelešovská (2005), tvrdil, že káraný žák se na pedagoga dívá méně často než žák chválený. Negativní reakce na odpověď žáka vede rovněž ke snížení intenzity pohledu žáka na učitele. Mareš, Křivohlavý (1989) odkazují na R. V. Exlena, který zjistil, že žáci, kterým byl učitel sympatický, mu věnovali více pohledů než ti, kteří k němu sympatie nechovali.

Jak uvádí Nelešovská (2005) nástrojem mimiky jsou pro pedagoga oči, ústa, nos, líce, čelo i brada. Nelešovská (2005) konstatuje, že mimika závisí na věku žáků, charakteru učiva a hlavně na osobnosti učitele. Učitel by měl mít na paměti, že jednání s absencí mimiky je méně účinné. Je-li však mimiky přespříliš, působí rušivě – odvádí pozornost od učiva, působí směšně a učitel tak může ztrácet autoritu u žáků.

„Poznatky z oblasti mimiky a řeči očí dokázaly, jak důležitá je tato nonverbální komunikace. Tím, co naše oči dělají, sdělujeme druhým lidem nejen to, jak nám je, jak se cítíme, ale i jaký k nim máme vztah. Nebýt této řeči očí byl by náš osobní styk i styk učitele se žáky o něco skutečně cenného a podstatného ochuzen“ (Nelešovská, 2005, s. 51).

10. Praktická část

„Pedagogický výzkum má za účel systematicky popisovat, analyzovat a objasňovat různé jevy edukační reality. Z toho vyplývá existence různých druhů a funkcí pedagogického výzkumu“ (Průcha, 1997, s. 438).

V praktické části své bakalářské práce uvádím dvě výzkumná šetření. První výzkumné šetření je realizováno pomocí testových úloh. Cíl tohoto výzkumu spočívá ve zjištění, zda jsou děti předškolního věku (tzn. 3 – 6 let) schopny si uvědomit a správně posoudit emocionální stav osob na fotografii dle jejich mimického výrazu. Zajímavá získaná výsledná data mě vedla k realizaci druhého výzkumného šetření, provedeného pomocí dotazníků. Toto výzkumné šetření má za cíl zmapovat názory učitelek mateřských škol na význam mimiky a její užívání při komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy. V obou případech jsem využila kvantitativní výzkumný design.

10.1. Výzkumné šetření metodou testových úloh

Heilman (2013), Izard a Ekman (Doubková, 2014) a mnoho dalších autorů, jak jsem již detailněji zmínila v teoretické části své bakalářské práce, zjistili, že emoce se na obličejích lidí po celém světě projevují totožné. Toto konstatování se stalo podkladem pro realizaci mého výzkumného šetření.

Langmeier, Krejčířová (2006) píší, že již mezi druhým a třetím rokem jsou děti schopny poznat a slovy pojmenovat výraz emocí druhých. Vzhledem k tomu, že má bakalářská práce se zabývá tématem mimiky v prostředí mateřské školy, zdá se mi přínosné, i pro mou pedagogickou praxi, zjistit, zda jsou skutečně děti schopné správně interpretovat emoci z pouhého mimického výrazu. Jelikož pracuji s dětmi předškolního věku, budou součástí mého výzkumného šetření právě děti této věkové kategorie.

Použitá metoda sběru dat

Pro svou bakalářskou práci jsem si jako metodu šetření zvolila testové přiřazovací otázky, za účelem zjištění, jak je dítě schopno interpretovat emoce z výrazu obličeje

Cíl výzkumné sondy

Cíl tohoto výzkumu spočívá ve zjištění, zda jsou děti předškolního věku (tzn. 3 – 6 let) schopny si uvědomit a správně posoudit emocionální stav osob na fotografii dle jejich mimického výrazu.

1. Výzkumný problém „S jakou mírou úspěšnosti jsou děti předškolního věku schopné poznat základní emoce z výrazu obličeje?“

Popis metody „testové úlohy“

Jak uvádí Chráska (2007) test je sestaven z testových úloh (otázka, úkol, problém). Dle způsobu, kterým testovaný úlohy řeší, testové úlohy členíme na otevřené (volná odpověď) a uzavřené (nucená volba odpovědi). Otevřené úlohy je dále možné dělit na široké a na úlohy se stručnou odpovědí. Úlohy uzavřené můžeme členit na dichotomické, s výběrem odpovědi, přiřazovací a uspořádací. Pro své výzkumné šetření jsem zvolila testové úlohy přiřazovací (děti měly za úkol přiřadit emoci k fotografii).

Realizace výzkumného šetření pomocí testových úloh

S přihlédnutím k faktu, že jsem chtěla testovat malé děti, zvolila jsem formu přiřazovacích úloh. Sada předkládaných fotografií čítá 6 obličejových výrazů, které vyjadřují překvapení, vztek, znechucení, smutek, strach a štěstí. Fotografie jsem převzala z publikace „*Emoce pod maskou*“, kterou napsali Ekman a Friesen (2015). Jde o základní (primární) emoce, které by pro děti měly být nejsnadněji čitelné. Zvolila jsem fotografie v černobílém provedení zejména kvůli lépe znatelným rysům v obličejích. Aby se děti cítily příjemně a bezpečně, ale zároveň se navzájem ve volbě odpovědi vzájemně neovlivňovaly, probíhalo šetření s každým dítětem zvlášť ve třídě, kterou dobře znají. Každé dítě jsem motivovala tím, že mám vyřešit úkol a je na mě moc těžký a zda by mohlo jít chvilku se mnou do vedlejší (právě nevyužívané) třídy mi s ním pomoci. Všechny děti souhlasily. Šetření probíhalo v době volné ranní hry, takže děti nebyly rušené při řízené činnosti. Nejprve jsem děti seznámila s obrázkem: „*Tady na obrázku je vyfocených šest lidí. Každý z nich má nějakou náladu. Někdo je našťvaný, někdo smutný, jiný je veselý. Pomůžeš mi prosím tě poznat, kdo z nich má jakou náladu?*“ Dětem jsem

umožnila, aby si obrázky nerušeně prohlédly, a přistoupila jsem k samotným testovým úlohám. Dětem jsem otázku přečetla a malí respondenti ve většině případů rychle zareagovali ukázáním prstem na obrázek, který dle jejich názoru vyjadřoval pocit, na který jsem se v otázce ptala. Některé děti si svou odpověď pár sekund promýšlely. Okamžitě jsem odpověď dítěte vyhodnotila jako správnou, špatnou a zaznamenala do předem připraveného archu. Pokud dítě odpovědělo, že neví, zakroužkovala jsem položku „Bez odpovědi“.

Popis vzorku vybraného pro výzkumné šetření

Výzkumné šetření jsem realizovala v jedné z mateřských škol v České republice nacházející se v malé vesnici v blízkosti Prahy. Dotazovala jsem se celkem 45 dětí (25 dívek, 20 chlapců), věk dětí se pohyboval na škále od 3 do 6 let.

Interpretace dat získaných výzkumným šetřením

Výzkumné šetření jsem provedla u 45 dětí. Odpovědi dětí jsem na základě kritéria o správné, chybné či žádné odpovědi ihned zaznamenávala do předem připraveného archu. Starší děti měly potřebu se mě ptát, zda ukázaly na správný obrázek.

Jak lze vyčíst z Tabulky 3 i z Grafu 1, nejméně úspěšnými byly mnou testované děti v identifikaci výrazu „šťěstí“. Výraz štěstí zároveň určily nejrychleji a bez váhání. Pouze 1 dívka, ve věku tři let, odpověděla chybně. Výraz radosti zaměnila za výraz překvapení. Úspěšnost činila 98 %.

Velmi dobře „malí“ respondenti dokázali rozpoznat obličej vyjadřující smutek. Úspěšnost činila 78 %.

Další fotografie, která byla dětem předkládána, vyobrazovala rozzlobeného (vzteklého, našťvaného muže). Tento výraz správně interpretovalo 69 % dětí.

Výraz „překvapení“ dokázalo rozpoznat 67 % respondentů. Domnívám se, že je to způsobeno tím, že výraz překvapení se obvykle objevuje souběžně s výrazem strachu či vzteku a tak děti nemají příliš zkušeností s překvapením samotným.

Strach – další emoce, kterou bylo možno na fotografiích vidět, poznalo pouze 60 % dětí.

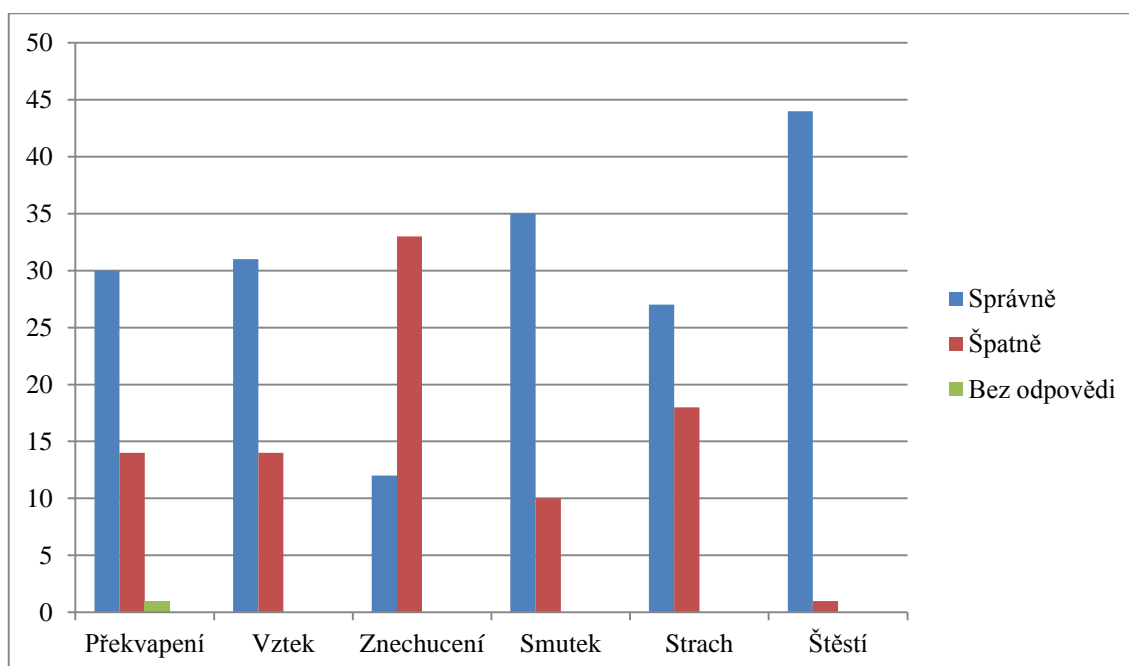
Jednoznačně nejobtížnější pro děti bylo interpretovat výraz „znechucení“. Nejčastější chybou byla záměna s výrazem vzteku. Správně emoci k fotografii přiřadilo pouze 27 % testovaných dětí. Pouze zde bylo nutno zaškrtnout položku „Bez odpovědi“, tříletý chlapec se nedokázal rozhodnout a po chvíli přemýšlení odpověděl „Já nevím“.

Tabulka 3 Míra úspěšnosti identifikace emoce

Emoce	Správně	Špatně	Bez odpovědi
Překvapení	30	14	1
Vztek	31	14	0
Znechucení	12	33	0
Smutek	35	10	0
Strach	27	18	0
Štěstí	44	1	0

Zdroj: vlastní

Graf 1 Míra úspěšnosti identifikace emoce



Zdroj: vlastní

Diskuze

Nyní se vyjádřím k limitům a nedostatkům výzkumu. Uvědomuji si, že objektivitu výzkumného šetření snižoval fakt, že se jednalo o dostupný výzkumný soubor z mateřské školy, ve které pracuji. Dalším omezením je počet zvolených respondentů a proto má mé výzkumné šetření pouze orientační charakter.

Data, které jsem šetřením získala, porovnám s výsledky z výzkumu realizovaného v rámci diplomové práce nesoucí název „*Neverbální komunikace dětí předškolního věku*“ (Navrátil, 2012). Jak uvádí Navrátil (2012) cílem jeho výzkumného šetření bylo zjistit schopnost percepce neverbálních sdělení u dětí předškolního věku z výrazu obličeje. Autor bakalářské práce testoval 100 dětí (50 dívek a 50 chlapců) předškolního věku v různých mateřských školách testovou metodou. Ačkoli Navrátil (2012) dětem také předkládal sadu fotografií a respondenti měli za úkol správně přiřadit emoce k fotografiím, porovnání mého a Navrátilova (2012) výzkumu může ovlivňovat fakt, že šlo o jinou sadu fotografií. Navrátil (2012) dětem předkládal barevné fotografie převzaté z www.emotionwisegroup.org. Výzkumný vzorek Navrátila (2012) čítá mnohem více respondentů než můj, což může vést ke zkreslení porovnání výsledných dat obou

výzkumů. Navrátil (2012) ve svém výzkumném šetření zjišťoval i vliv pohlaví dětí na úspěšnost percepce emocí či věku dětí

Nejsnadněji v obou výzkumech děti interpretovaly výraz radosti (štěstí). Procentuální úspěšnost v rozpoznání smutku je též velmi podobná s výsledky Navrátila (2012). Domnívám se, že snadná čitelnost štěstí a smutku dětmi je dána jejich výraznými znaky a také existencí „smajlíků“. Téměř v plném souladu jsou mé výsledky s výsledky Navrátila (2012), co se týče výrazu překvapení. Míra úspěšnosti správné interpretace dětmi se liší o pouhé 1 %. Nejrozdílnější výsledky mých a Navrátilových (2012) výsledných dat najdeme u výrazu vzteku a strachu. Výraz znechucení Navrátil (2012) nezjišťoval.

Tabulka 4 Porovnání výsledků vlastního výzkumu a výzkumu Navrátila

Emoce	správně % dle vlastního výzkumu (45	správně % dle výzkumu Navrátila (2012)100
Štěstí / radost	98	100
Smutek	78	80
Vzteky / zlost	69	82
Strach	60	71
Překvapení	67	66
Znechucení	27	X

Domnívám se, že mnou uskutečněný výzkum by mohl být dobrou inspirací pro výzkumy budoucí. Výzkum, který by zjišťoval míru úspěšnosti interpretace základních emočních výrazů obličeje dítětem v závislosti na věku dítěte či v závislosti na pohlaví dítěte, bych viděla jako přínosný a smysluplný. Výzkum realizovaný v rámci několika mateřských škol by jistě přidal na objektivitě získaných dat.

10.2. Výzkumné šetření realizované dotazníkovou metodou

Vzhledem ke zjištění, které vyplývá ze získaných dat výše uvedeného výzkumu, tzn., že děti jsou schopny číst v obličeji lépe, než se může zdát, rozhodla jsem se pomocí dotazníků zmapovat názory učitelek mateřských škol na význam mimiky a její užívání při komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy.

Výzkumný problém

1. „*Jak vnímají roli mimiky v komunikaci s dítětem učitelky z mateřských škol?*“
2. „*Jakým způsobem učitelky mateřských škol s mimikou zacházejí?*“

Použitá metoda sběru dat

Zrealizovala jsem šetření pomocí dotazníku, kterým mapuji názory učitelek mateřských škol na význam mimiky a jejího užívání při komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy.

Popis dotazníkové metody

Jak píše Chráska (2007) dotazník je soustava otázek, která je předem připravená, a respondent na otázky písemně odpovídá. Jako nevýhoda se jeví to, že dotazník nezjišťuje, jaká je realita, ale jak se respondenti sami hodnotí. Předností dotazníkového šetření beze sporu je, že umožňuje snadné shromažďování dat od velkého množství respondentů.

Jako vlastnosti správně sestaveného dotazníku jmenuje Čábalová (2011): konkrétnost, jasnost, srozumitelnost, jednoznačnost, přiměřenost věku a schopnostem dotazovaných.

Vlastní dotazníkové šetření

Můj dotazník obsahuje šest otázek. Všechny otázky jsou zaměřeny na zjištění postoje učitelek na roli mimiky v komunikaci s dítětem. Všechny otázky jsou uzavřené, respondent volí jednu z několika možností. On-line dotazník byl rozeslán 132 učitelkám, 100 učitelek odpovědělo elektronickou formou (návratnost dotazníků činila 76 %).

Interpretace dat získaných dotazníkovou metodou

Tuto část bakalářské práce věnuji analýze a vyhodnocení získaných dat z dotazníku. Jako adekvátní forma zpracování informací získaných od respondentů se mi jeví grafy s popisem.

Vyhodnocení položky č. 1: „*Mimiku považuji za nejdůležitější neverbální prostředek užívaný v prostředí mateřské školy.*“

Graf 2 Mimika – nejdůležitější neverbální prostředek



Zdroj: vlastní

Cílem otázky č. 1 bylo zjistit, zda učitelky považují mimiku za nejvýznamnější prostředek neverbální komunikace při interakci s dětmi. Z Grafu 2 vyplývá, že celých 92 % respondentek ji jako nejvýznamnější hodnotí. 1 % z dotazovaných učitelek však tento fakt zcela popírá. 5 % učitelek svůj názor nedovedlo vyjádřit a 2 % učitelek spíše nesouhlasí, že by mimika zaujímala prvotní místo v oblasti neverbální komunikace užívané v prostředí mateřské školy.

Vyhodnocení položky č. 2: „*Jsem si vědoma, že úmyslným přeháněním obličejových výrazů dokážu snáze přilákat a udržet pozornost dětí, čehož využívám:*“

Graf 3 Přehánění obličejových výrazů

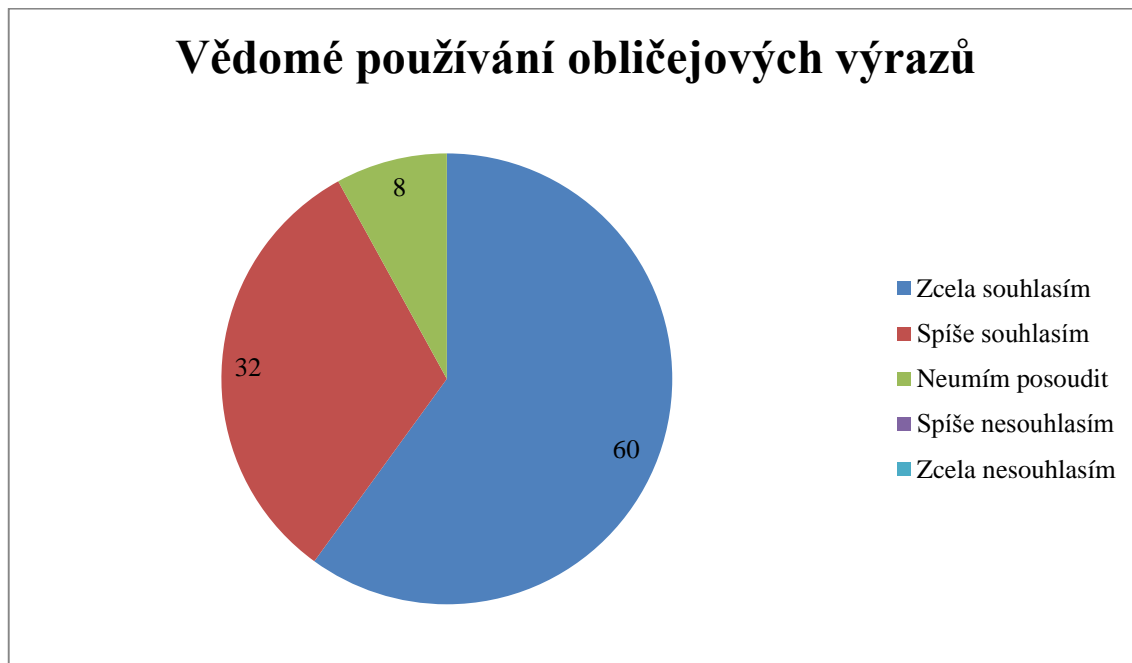


Zdroj: vlastní

Z výše uvedeného Grafu 3 je zřetelné, že velmi často nebo často si učitelky zajišťují pozornost dětí přeháněním obličejových výrazů. Tohoto nástroje využívá celkem 67 % dotazovaných. Naprosté minimum (6 %) respondentek si není vědomých, že by pouhým mimickým výrazem mohlo snáze udržet pozornost dítěte. 27 % učitelek přiznává, že občas úmyslně obličejový výraz přehání, aby přilákaly pozornost dětí.

Vyhodnocení položky č. 3: „*Jsou situace, při kterých vědomě a záměrně používám určité obličejové výrazy.*“

Graf 4 Vědomé používání obličejových výrazů

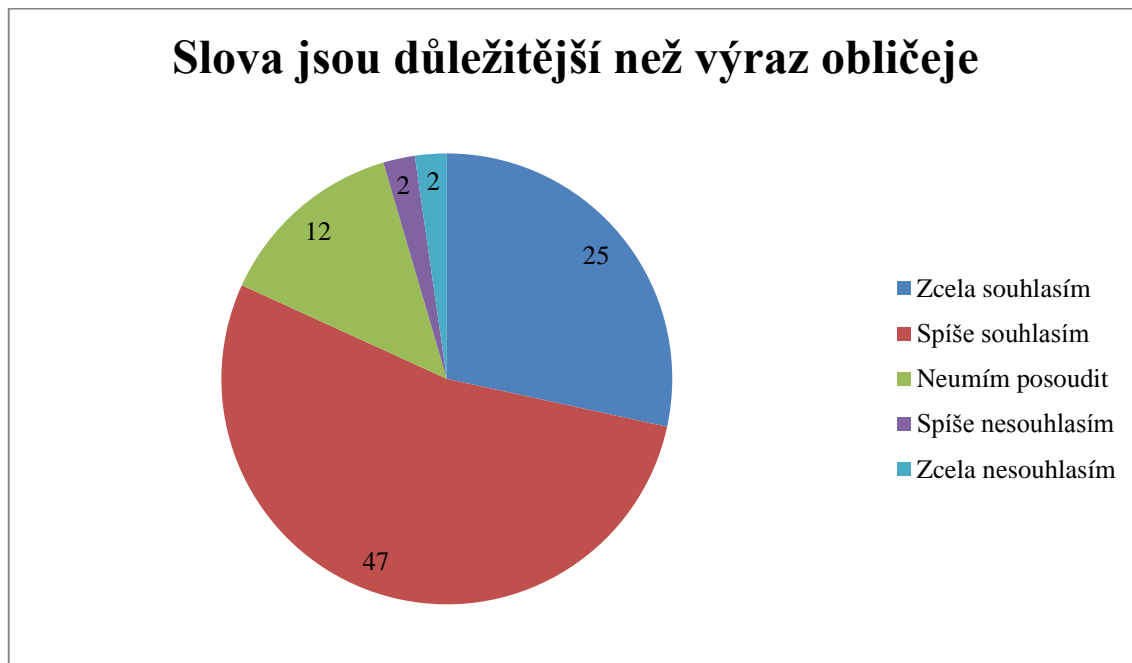


Zdroj: vlastní

V tomto případě měly respondenty za úkol zamyslet se, zda záměrně používají některé obličejové výrazy. Z Grafu 4 lze vyčíst, že 92 % učitelek si uvědomuje svou mimiku, sledující určitý cíl. 8 % z dotazovaných si s odpovědí nevědělo rady a tak označilo položku „*Neumím posoudit*“. Položku, která popírá užívání obličejových výrazů vědomě a záměrně, nikdo neoznačil.

Vyhodnocení položky č. 4: „*Domnívám se, že děti spíše vnímají to, co říkám, než jak se u toho tvářím.*“

Graf 5 Slova jsou důležitější než výraz obličeje

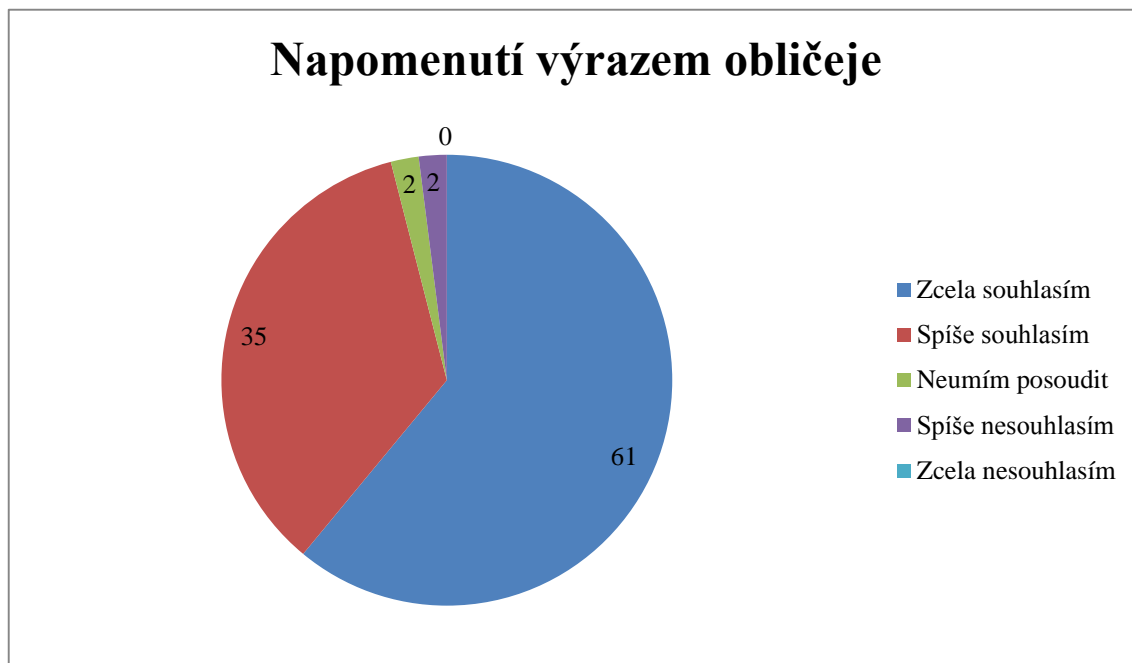


Zdroj: vlastní

Z Grafu 5 lze vyčíst, že 12 % dotazovaných označilo položku „Neumím posoudit“. 72 % však považuje za stěžejní při komunikaci s dítětem slova. 4 % respondentek se naopak domnívá, že záleží především na výrazu obličeje.

Vyhodnocení položky č. 5: „*Dokážu pouhým pohledem (výrazem obličeje) napomenout jedince, aniž bych rušila zbytek třídy tím, že přeruším výklad.*“

Graf 6 Napomenutí výrazem obličeje

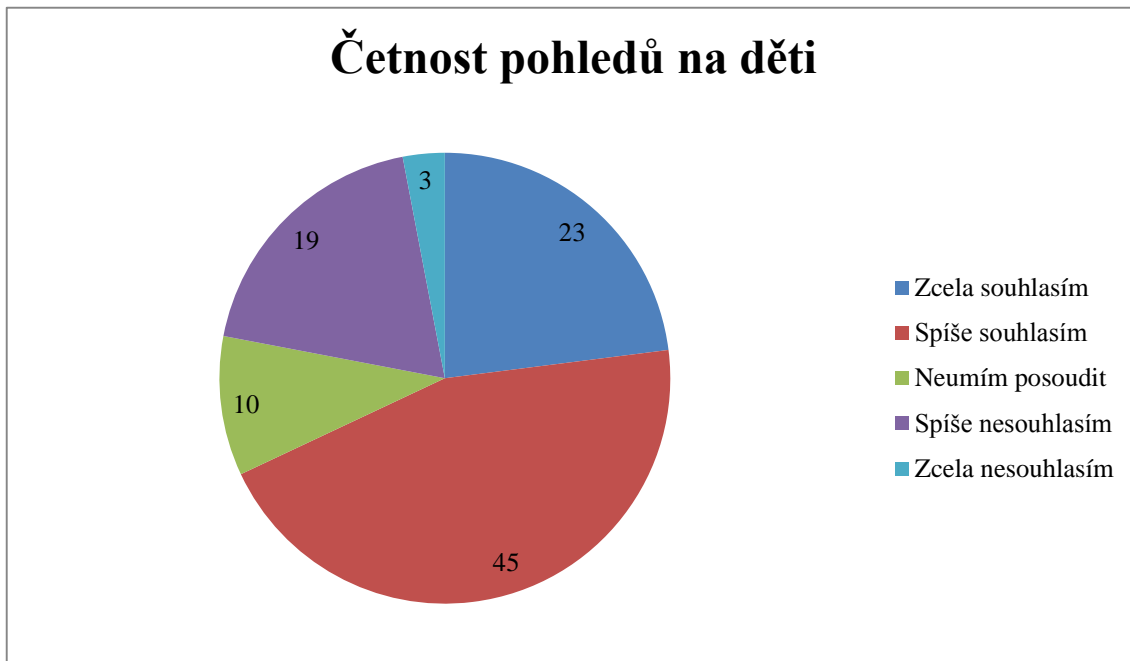


Zdroj: vlastní

Dle Grafu 6 si 96 % respondentek uvědomuje skutečnost, že dokáže vyslat zprávu jedinci, aniž by rušila zbytek třídy přerušením výkladu. Pouze 2 % dotazovaných vyjádřilo opačný názor. 2 % respondentek označilo položku „*Neumím posoudit*“.

Vyhodnocení položky č. 6: „*Jsem si vědoma, že na některé děti se dívám častěji než na jiné.*“

Graf 7 Četnost pohledů na děti



Zdroj: vlastní

Šestá otázka zjišťovala, zda jsou si učitelky vědomé, že některým dětem věnují pohledů více a jiným méně. Z Grafu 7 je zřejmé, že výsledky zde nejsou vůbec jednoznačné. 45 % respondentek označilo odpověď „*Spíše souhlasím*“. 23 % dotazovaných souhlasilo zcela. K odpovědi „*Spíše nesouhlasím*“ se přiklonilo 19 % učitelek. 3 % respondentek nesouhlasilo zcela a 10 % z dotazovaných neumělo posoudit.

Mnou provedené výzkumné šetření ukázalo, že mimiku v komunikaci mezi dítětem a učitelem mateřské školy učitelky

vnímají jako důležitou a využívají ji při komunikaci s dětmi. Když potřebují získat pozornost dětí, záměrně mimiku přehání 67% učitelek. To, že některým dětem věnují více pohledů, si uvědomuje 68 % respondentek. Přestože dotazované učitelky dávají řeči mimiky v komunikaci s dítětem velký prostor, 72 % učitelek tvrdí, že slova jsou důležitější. Výsledky výzkumu tedy signalizují, že je důležité, aby učitelky uměly pracovat s oběma dvěma složkami ve vzájemném souladu (umět podpořit jedna druhou).

Diskuze

Cílem druhé části výzkumného šetření bylo zmapování názorů učitelek mateřských škol na význam mimiky a její užívání při komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy.

Vraťme se nyní k otázkám, které jsme si položili – jak velkou roli v komunikaci s dítětem učitelky mimice přikládají a jak s mimikou zacházejí. Výzkumné šetření ukázalo, že učitelky mimiku považují za významný prostředek neverbální komunikace. Učitelky se užívat mimiku nebojí a v interakci s dětmi v mateřské škole ji využívají. Obličejovým výrazem dokáží napomenout dítě i udržet si jeho pozornost.

Jako největší limit mého výzkumného šetření metodou dotazníků vidím jednoznačně to, že učitelky odpovídaly tak, jak se samy vidí, což nemusí být v souladu s realitou. Vzhledem k výše uvedenému limitu výzkumného šetření se domnívám, že by na moje výzkumné šetření mohl navazovat další výzkum, který by metodou pozorování zjišťoval reálné užívání mimiky v komunikaci učitelek mateřských škol s dětmi.

11. Závěr

Tato práce je přehledným souhrnem poznatků o neverbální komunikaci a komunikaci vůbec. Hlavním těžištěm práce jsou však kapitoly věnované úzké oblasti nonverbální komunikace – mimice. Součástí teoretické části je specifikace role mimiky v komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy.

Praktická část je postavena na dvou výzkumných metodách – dotazníkové a testových přiřazovacích úlohách. Jsou zde k nalezení informace o metodologii, samotném uskutečnění výzkumu a jeho vyhodnocení.

V prvním výzkumném šetření jsem zjišťovala, zda jsou děti předškolního věku (tzn. 3 – 6 let) schopny si uvědomit a správně posoudit emocionální stav osob na fotografii dle jejich mimického výrazu.

Výsledky, které přineslo první výzkumné šetření realizované testovými úlohami, ukázaly, že již děti předškolního věku dokáží číst v obličeji dospělých emoce, aniž by výraz byl doprovázen slovy. Úspěšnost správné interpretace emocí však závisí na druhu emoce. Dle mnou realizovaného výzkumného šetření děti nejnáze identifikují emoci štěstí a smutku. Naopak výraz znechucení pro děti představoval největší problém.

Na základě těchto získaných dat jsem realizovala druhé šetření, pomocí dotazníkové metody, abych zjistila, zda učitelky přikládají mimice význam a zda s ní v interakci s dětmi pracují. Z výzkumného šetření vyplývá, že učitelky v mateřských školách se svou mimikou často pracují. Jsou situace, kdy svým výrazem obličeje sledují nějaký účel, dokáží mimickým výrazem (a beze slov) dítě napomenout, pomocí mimiky si také umí zajistit pozornost dětí, ale zároveň, v pořadí důležitosti, staví slova před mimiku.

Výsledky tedy výzkumu ukazují, že je důležité, aby učitelky byly schopné pracovat s oběma dvěma složkami, aby slova neodporovala výrazu a naopak. Může pak dojít k situaci, že je dítě zmatené – z obličeje paní učitelky přečte radost, protože se směje, ale přitom paní učitelka říká nehezká slova.

Jak vyplývá z obou zrealizovaných výzkumů, mimika hraje v komunikaci mezi učitelkou a dítětem v mateřské škole velkou roli. Pedagogové by měli mít na paměti, že

děti jsou velmi dobrými čtenáři obličejových výrazů a je tedy potřeba věnovat pozornost tomu, které emoce svým výrazem směrem k dětem vysílají.

12. Seznam použitých zdrojů

1. BRUNO, Tiziana a Gregor ADAMCZYK. *Řeč těla: jak neverbálně působit na druhé a rozumět řeči těla*. Praha: Grada. Poradce pro praxi, 2005. ISBN 80-247-1313-6.
2. ČÁBALOVÁ, Dagmar. *Pedagogika*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2993-0.
3. DOHERTY-SNEDDON, Gwyneth. *Neverbální komunikace dětí: jak porozumět dítěti z jeho gest a mimiky*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-043-7.
4. EKMAN, Paul a Wallace V. FRIESEN. *Emoce pod maskou: poznám, co si myslíš, podle toho, jak se tváříš*. Brno: BizBooks, 2015. ISBN 978-80-265-0422-1.
5. HARTLEY, Mary. *Řeč těla v praxi: teorie, cvičení a modelové situace*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-844-9.
6. HEILMANN, Christa M. *Řeč těla: gesta, mimika, emoce*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4394-3.
7. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
8. JAMES, Judi. *Řeč těla: jak vzbuzovat příznivý dojem*. Brno: J. Alman, 2000. ISBN 80-86135-13-6.
9. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
10. LEWIS, David. *Tajná řeč těla*. Praha: Hodego, 1989. ISBN 80-86663-02-7.
11. MAREŠ, Jiří a Jaro KŘIVOHLAVÝ. *Sociální a pedagogická komunikace ve škole*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. ISBN 80-04-21854-7.

12. MIKULÁŠTÍK, Milan. *Komunikační dovednosti v praxi*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2339-6.
13. NAKONEČNÝ, Milan. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.
14. NAVRÁTIL, Michal. *Neverbální komunikace dětí předškolního věku [online]*. Zlín, 2012 [cit. 2016-03-15]. Bachelor's thesis. Tomas Bata University in Zlín, Faculty of Humanities. Thesis supervisor Mgr. Karla Hrbáčková, Ph.D. Available from: <<http://theses.cz/id/51fk3y/>>.
15. NELEŠOVSKÁ, Alena. *Pedagogická komunikace v teorii a praxi: význam komunikace, vztah učitele k žákovi, komunikace ve škole, ukázky*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0738-1.
16. PECH, Jaroslav. *Řeč těla & umění komunikace: [příručka prakticky pro všechny, kteří se chtějí zlepšit v řešení běžných životních situací]*. Praha: NS Svoboda, 2009. ISBN 978-80-205-0606-1.
17. PRŮCHA, Jan. *Moderní pedagogika: [věda o edukačních procesech]*. Praha: Portál, 1997. ISBN 80-7178-170-3.
18. ŠPAŇHELOVÁ, Ilona. *Komunikace mezi rodičem a dítětem: styly a techniky komunikace, komunikace rodiče ve vztahu k dítěti, vývojová období dítěte, komunikace v náročných situacích*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2698-4.
19. TEGZE, Oldřich. *Neverbální komunikace*. Praha: Computer Press. Business books (Computer Press), 2003. ISBN 80-7226-429-X.
20. THIEL, Erhard. *Řeč lidského těla prozradí víc než tisíc slov*. Bratislava: Plasma Service, 1993. ISBN 80-901412-1-8.
21. VALENTA, Josef. *Manuál k tréninku řeči lidského těla: (didaktika neverbální komunikace)*. Kladno: AISIS, 2004. ISBN 80-239-2575-X.

22. VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-291-2.

13. Seznam grafů

Graf 1 Míra úspěšnosti identifikace emocí.....	42
Graf 2 Mimika – nejdůležitější neverbální prostředek.....	45
Graf 3 Přehánění obličejových výrazů.....	46
Graf 4 Vědomé používání obličejových výrazů.....	47
Graf 5 Slova jsou důležitější než výraz obličeje	48
Graf 6 Napomenutí výrazem obličeje.....	49
Graf 7 Četnost pohledů na děti.....	50

14. Seznam tabulek

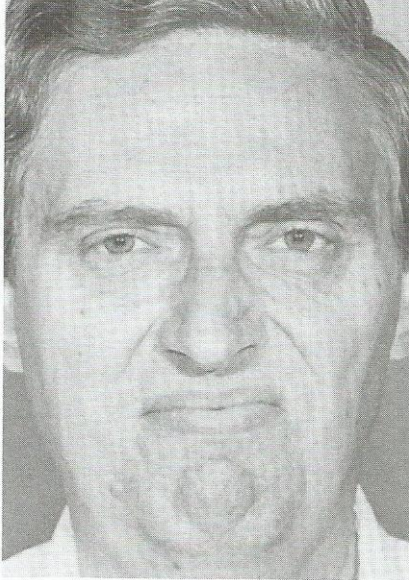
Tabulka 1 Lewittův výzkum	28
Tabulka 2 Základní emoce	29
Tabulka 3 Míra úspěšnosti identifikace emoce.....	41
Tabulka 4 Porovnání výsledků vlastního výzkumu a výzkumu Navrátila	43

15. Seznam příloh

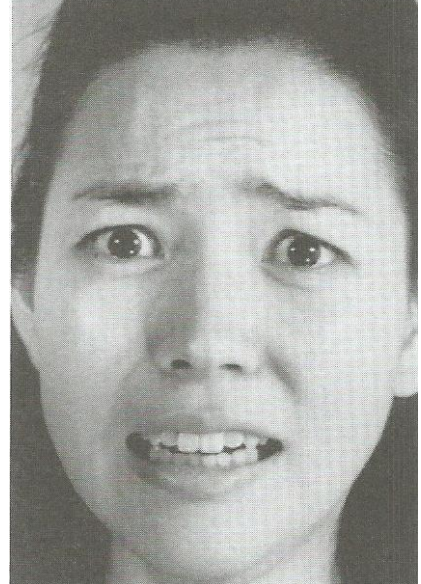
Sada předkládaných fotografií (Ekman, Friesen, 2015)

16. Přílohy

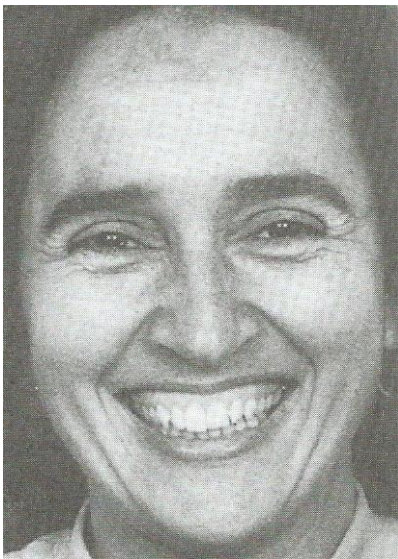
Obrázek 1 Znechucení



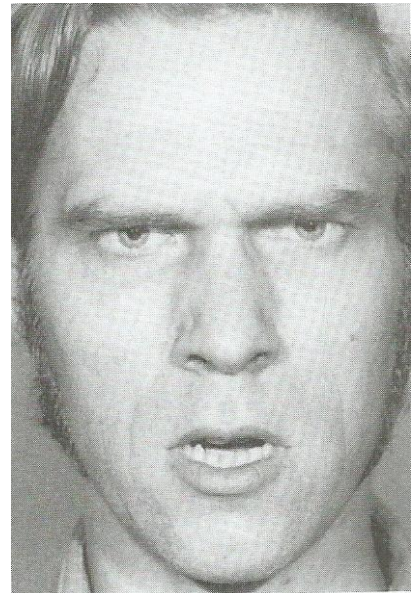
Obrázek 2 Strach



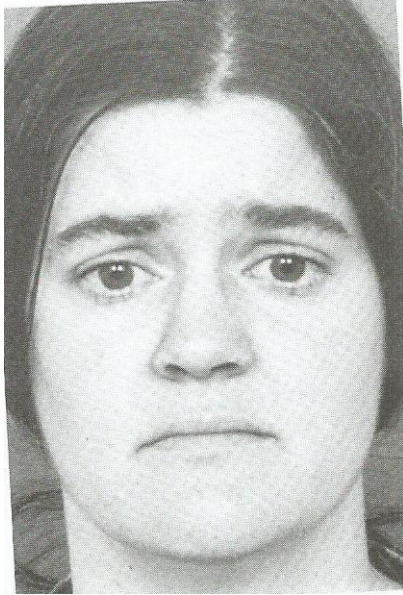
Obrázek 3 Štěstí



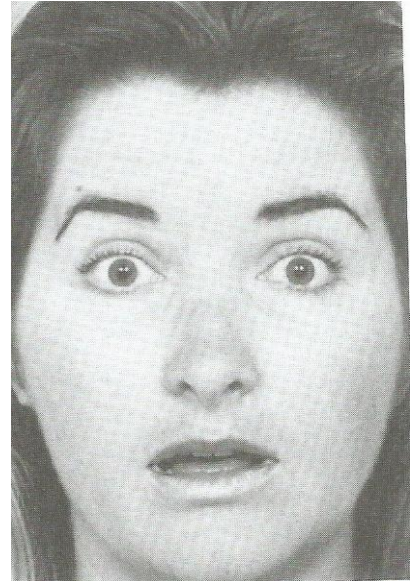
Obrázek 4 Vztek



Obrázek 5 Smutek



Obrázek 6 Překvapení



17. Abstrakt

Bakalářská práce řeší problematiku mimiky a její role v komunikaci mezi učitelem a dítětem v prostředí mateřské školy. V teoretické části jsou definovány základní pojmy z oblasti komunikace a shrnuty specifické rysy neverbální komunikace se zaměřením na mimiku. Kvantitativní výzkumy, realizované v praktické části, přináší data, jež byla získána metodami dotazníkovou a testovací.

Klíčová slova: komunikace, mimika, dítě, základní emoce

18. Abstract

Qualifying dissertation for the bachelor's degree is dealing with the problematic of mimicry and its role on communication between teacher and children in kindergarten. In theoretical part basic terms of communication are defined and specific characteristic of nonverbal communication with a view to mimicry are summarized. In practical part data of quantitative research obtained by questionnaire and testing are presented.

Key words: communication, mimicry, babies, child, basic emotions