

**UNIVERZITA KARLOVA**  
**FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ**

Studium humanitní vzdělanosti

Natálie Novotná

**Souvislost expresivity, regulace a rozpoznávání emocí u  
(13letých) dívek se sociálními a partnerskými vztahy**

Bakalářská práce

**Vedoucí práce: doc. Mgr. Jitka Lindová, Ph.D.**

Praha 2022

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval/a samostatně. Všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 22. června 2022

Natálie Novotná

## **Poděkování**

Mé poděkování patří vedoucí práce doc. Mgr. Jitce Lindové, PhD. za možnost být součástí jejího výzkumu a získání cenných zkušeností. Dále bych chtěla poděkovat svojí rodině za podporu při studiu.

## Obsah

Abstrakt.....	6
1 Úvod .....	8
2 TEORETICKÁ ČÁST .....	10
2.1 ADOLESCENTNÍ DÍVKY .....	10
2.1.1 Sociální vývoj v adolescenci .....	11
2.1.1.1 Rodinné vztahy .....	11
2.1.1.2 Důležitost přátelství s vrstevníky .....	12
2.1.1.2.1 Kvalita přátelství .....	13
2.1.1.2.2 Kvantita přátelství .....	13
2.1.1.3 Vztahy s vrstevníky stejného pohlaví .....	14
2.1.1.4 Vztahy s vrstevníky opačného pohlaví – počátek romantických vztahů .....	14
2.1.2 Emoční vývoj v adolescenci .....	16
3 VYSÍLAJÍCÍ A PŘIJÍMAJÍCÍ DOVEDNOSTI .....	18
3.1.1 Vysílající dovednosti .....	18
3.1.2 Přijímací dovednosti .....	19
4 EXPRESIVITA .....	20
4.1 Výchozí definice expresivity .....	20
4.2 Vliv (ne)expresivity na vztahy .....	20
4.3 Souvislost expresivity se sebevědomím .....	22
5 REGULACE EMOCÍ .....	22
5.1 Výchozí definice regulace emocí .....	22
5.2 Vliv (ne)regulace emocí na vztahy .....	24
6 ROZPOZNÁVÁNÍ EMOCÍ .....	25
6.1 Výchozí definice rozpoznávání emocí .....	25
6.2 Vliv (ne)rozpoznávání emocí na vztahy .....	26
7. EMPIRICKÁ ČÁST .....	27
7.1 Cíle výzkumu .....	27
7.2 Hlavní hypotézy .....	28
7.3 Výzkumný design širší studie .....	29
7.4 Charakteristiky výzkumného vzorku .....	29
7.5 Etická otázka výzkumu .....	30

7.6	Prostředí výzkumu .....	30
7.7	Proces sběru dat.....	30
7.7.1	Hybernská .....	30
7.7.2	Břevnov .....	31
7.8	DATA .....	32
7.8.1	Rozhovor .....	32
7.8.2	Dotazníky .....	33
7.8.3	Preprocessing dat.....	34
7.8.4	Metody vyhodnocování dat .....	34
7.9	Analytické postupy .....	35
7.9.1	Expresivita.....	35
7.9.2	Regulace emocí .....	36
7.9.3	Rozpoznávání emocí .....	36
7.10	Deskriptiva datového souboru.....	37
7.11	Výsledky.....	38
7.11.2	Preprocessing dat 2 .....	39
7.12	Výsledky.....	43
7.12.1	Expresivita.....	43
7.12.2	Regulace emocí .....	43
7.12.3	Rozpoznávání emocí .....	43
7.13	Diskuze .....	44
7.13.1	Zjištění.....	44
7.13.2	Problém a limitace .....	45
	Závěr .....	46
	Reference .....	47
	Seznam příloh .....	60

## **Abstrakt**

Práce se zabývá expresivitou, regulací emocí a rozpoznáváním emocí a souvislostí těchto dílčích aspektů, chápaných jako součást neverbální komunikace, se sociálními a potažmo partnerskými vztahy u 13letých raných adolescentek. Předkládá teoretický vhled do problematiky emočního a sociálního vývoje v rané adolescenci a důležitosti vlivu námi zkoumaných složek neverbální komunikace na vztahy s vrstevníky a shrnuje dosavadní studie provedené na toto téma.

V empirické části byl využit kvantitativní výzkum, kterého se účastnilo 27 13letých dívek. Prověřily jsme souvislost zkoumaných složek se sebehodnocením, kvantitou a kvalitou sociálních vztahů a zájmem o opačné pohlaví. Pro získání dat byly využity dotazníky Nonverbal Immediacy Scale – Self Report, Self – monitoring scale, ERQ, Self esteem measurement, test na rozpoznávání emocí z tváře a rozhovor.

Hlavním zjištěním práce je souvislost expresivity s kvalitou a kvantitou sociálních vztahů a existence míry sebehodnocení jako jejího prediktoru. Dále byla potvrzena souvislost schopnosti regulace emocí s kvantitou sociálních vztahů a rozpoznávání emocí z tváře s kvalitou sociálních vztahů. Nebyl zjištěn vliv neverbální komunikace na partnerské vztahy adolescentek.

Klíčová slova:

expresivita, regulace emocí, rozpoznávání emocí, vztahy s vrstevníky

## **Abstract**

The thesis deals with the expressivity, regulation of emotions and recognition of emotions and the context of these sub-aspects, understood as part of non-verbal communication, with social and, in turn, partner relationships in 13year-old early adolescents.

It presents a theoretical insight into the issue of emotional and social development in early adolescence and the importance of the influence of the components of non-verbal communication we examine on relationships with peers, and summarizes the studies conducted on this topic to date.

The empirical part used quantitative research involving 27 13year-old girls. We examined the link between the components studied and the self-esteem, quantity and quality of social relationships and interest in the opposite sex. Nonverbal Immediacy Scale - Self Report, Self - monitoring scale, ERQ, Self esteem measurement, face recognition test and interview were used to obtain the data. The main finding of the work is the link between expressivity and the quality and quantity of social relationships, and the existence of a degree of self-esteem as its predictor. Furthermore, the link between the ability to regulate emotions with the quantity of social relationships and the recognition of emotions from the face with the quality of social relationships has been confirmed. There was no observed effect of non-verbal communication on adolescent relationship.

Keywords:

expressiveness, emotion recognition, emotion regulation, peers relations

## 1 Úvod

Dívka ve věku 13 let se nachází v křehké fázi tvořené kombinací nezávislosti a nezkušenosti, kde se učí, jak se pohybovat ve dvou světech, které jsou najednou hlubší než doposud – ten, co jí obklopuje, svět plný možností, ve kterém se odehrávají nové typy událostí a dynamických proměn v rodinných a sociálních vztazích s vrstevníky a svět uvnitř ní, který je najednou plný emocí, které doposud neznala a přináší jí nové otázky ohledně vlastní identity.

V této práci se budeme zabývat neverbální složkou komunikace související s emocemi, a to konkrétně expresivitou, regulací a rozpoznáváním emocí a prozkoumáme, zdali mají tyto aspekty vliv na sociální a potažmo partnerské vztahy 13letých dívek.

Není mnoho studií, který by se zabývaly vlivem námi zkoumaných složek neverbální komunikace na vztahy raně adolescentních dívek. Víme ale, že neverbální komunikace má velký dopad na vztahy u dospělých, a vzhledem k tomu, že u adolescentních dívek mají sociální vztahy stěžejní význam, můžeme předpokládat, že míra jejich expresivity, schopnost rozpoznávání emocí a schopnost regulace emocí budou do jisté míry predikovat úspěch nebo neúspěch v sociálních vztazích.

Cílem teoretické části práce je přednět ucelené shrnutí ohledně dosavadních zjištění týkající se této problematiky a vlivu těchto dílčích aspektů na mezilidské vztahy.

První polovina teoretické části práce je věnována představení vzhledu do problematiky emočního a sociálního vývoje v rané adolescenci u dívek a důležitosti vlivu jejich vrstevnických vztahů na jejich budoucí vývoj a well – being, přičemž vymezujeme kvantitu i kvalitu těchto vztahů jako dva hlavní faktory ovlivňující tento vývoj.

Druhá polovina teoretické části práce se zabývá představením dovednosti neverbální komunikace, které rozdělujeme na přijímající a vysílající a zasazení námi zkoumaných složek do tohoto schématu. Expresivitu a regulaci emocí zde chápeme jako součást vysílající dovednosti a rozpoznávání emocí z tváře jako přijímající dovednost. Dále definujeme používané termíny a představujeme přehled teoretických východisek a dosud provedených studií na toto téma.

V empirické části se pokusíme ověřit některé z předpokladů nastíněných v teorii a prozkoumat, má-li míra expresivity, osvojená strategie regulace emocí a míra schopnosti



rozpoznávání emocí nějaký vliv na kvantitu nebo kvalitu sociálních vztahů, včetně zájmu o opačné pohlaví a zjistíme, jestli existuje souvislost mezi expresivitou a sebehodnocením.

Práce se opírá o zahraniční články a vždy pokud možno nejnovější možné studie. Veškeré použité zdroje jsou citovány podle citační normy APA (2010).

Věříme, že tato bakalářská práce a provedený výzkum reflektuje do jisté míry potřeby psychologické praxe, protože problémy ve vztazích u dospívajících dívek (jako např. nízká oblíbenost a negativní zkušenosti v romantických vztazích) mohou vést k rozvoji psychických problémů (Peper & Dalh, 2013; Maccoby, 1995; Miller-Slough & Dunsmore, 2019; Pickering a kol., 2020; La Greca & Harrison, 2005; Rose & Rudolph, 2006; Pickering a kol., 2020), a tak považujeme za podstatné se tímto tématem hlouběji zabývat.

## 2 TEORETICKÁ ČÁST

### 2.1 ADOLESCENTNÍ DÍVKY

Dospívání nebo adolescence je fáze života, jejíž postup je velmi individuální, a tak vymezení věkovým ohraničením je spíše orientační. Jedná se ale o období zahrnující druhou dekádu života, od 10 do 20 let (Vágnerová, 2012), přičemž u dívek dochází k nástupu zrání přibližně o dva roky dříve než u chlapců (Rogol, Roemmich & Clark, 2002). Důvodem je dřívější produkce hormonu uvolňující gonadotropin, který v hypofýze stimuluje tvorbu hormonů, které podporují vývoj sekundárních pohlavních znaků a biologické dospělosti a vývoj mozku rozvojem kognitivních a exekutivních funkcí (Vágnerová, 2012).

Dívky, na které se zaměříme v této práci, se nachází v prvním stádiu tohoto procesu, označovaném jako raná adolescence nebo pubescence, které můžeme časově lokalizovat mezi 11-15 let. V tomto období vrcholí tělesné zrání nástupem menstruace a nastupují proměny kognitivní, emoční a sociální (Vágnerová, 2012). Právě ty poslední dvě spolu souvisí a jsou to hlavní oblasti, které budeme v této práci zkoumat.

Kognitivně dochází k rozvoji analytického, heuristického a abstraktního uvažování a větší flexibilitě v přemýšlení – adolescentky začínají chápat relativnost, experimentují s vlastními úvahami a zaujímají multidimenzionální perspektivu při řešení problémů (Keating, 2012; Vágnerová, 2012). Dále se zlepšuje schopnost dedukce a způsob zpracování informací, a to jak v efektivitě, tak v kapacitě (Steinberg, 2005).

Jejich kognitivní schopnosti dosahují tedy větších kapacit než doposud a uvědomují si více věcí, stále jim ale chybí životní zkušenost. To se projevuje např. náchylností ke kognitivním omylům jako např. generalizace, bagatelizace, vztahovačnost atp. (Thorová, 2015) nebo vyhledáváním riskantních aktivit např. díky vlivu jejich sociální skupiny (Steinberg, 2005).

Důsledkem kognitivního vývoje a sociálních změn také dochází ke vzniku odlišného vnímání sebe sama. Dívka hledá vlastní identitu a dochází k vytváření nového typu sebepojetí, které je mnohem složitější, než bylo doposud (Barendse a kol., 2020). V souvislosti s tím se adolescentky stávají soustředěnější na to, jak vypadají a mají více pochyb o sobě samé (Wertheim & Paxton, 2011). Působí na ně ještě k tomu nové stresory, jako např. sexismus a vyšší sociální tlak na jejich vzhled (Hartas, 2021).

V souvislosti s intenzivnějším emočním prožíváním (Steinberg, 2005) a sociálními změnami se nachází v období se zvýšeným rizikem výskytu psychických poruch (Miller-Slough & Dunsmore, 2019; Pickering a kol., 2020; Steinberg a kol., 2005). Průřezová studie, kterou provedl Finch a kol. v roce 2014 (v Hartas, 2021) ukázala u raných adolescentek vysoký nárůst emočních a psychických problémů mezi 11 a 13 lety. 13leté dívky prožívají v průměru nižší životní spokojenost, emocionální pohodu a mají nižší sebevědomí a odolnost ve srovnání s mladšími dívkami.<sup>1</sup>

### 2.1.1 Sociální vývoj v adolescenci

Sociální svět nabývá v adolescenci na důležitosti a úspěšné zvládnutí sociálních vztahů je jedním z hlavních vývojových úkolů adolescence (Barendse a kol., 2020). Způsoby, jakými adolescentky začínají přemýšlet o druhých se stávají abstraktnější, vymezenější a vícerozměrné (Eisenberg a kol., 2009), především ale dochází k dynamickým sociálním změnám – v rodinných vztazích, v prohlubování blízkých přátelství a v počátku romantických vztahů.

Sociální vývoj rané adolescentky můžeme typicky shrnout pod dva hlavní faktory- 1) Částečné osamostatnění od rodiny a 2) Zvyšující se individuální významnost sociálních vztahů s vrstevníky (prohloubení vztahu s vrstevníky stejného pohlaví a nárůst interakcí k vrstevníkům opačného pohlaví) (Thorová, 2015).

#### 2.1.1.1 Rodinné vztahy

Kvalita vztahu s rodiči má sklon se spíše horšit a adolescentka má tendenci se jim svěřovat méně než doposud (Keijsers a kol., 2010). Díky intenzivnějšímu emočnímu prožívání a reaktivitě adolescentky může dojít k větší frekvenci a intenzitě konfliktů s rodiči (Steinberg, 2005).

Dynamika v rodinných vztazích má sice stále podstatný vliv na well-being dívky (Branje a kol., 2010), především úroveň jimi poskytnuté emoční podpory, která má přímý vliv na druh osvojených strategií regulace emocí (Miller-Slough & Dunsmore, 2019; Cui a kol., 2020).

Adolescentka touží po větší autonomii a samostatném rozhodování a začíná se více spoléhat na své vrstevnické skupiny (Zimmer-Gembeck a kol., 2008; Erikson, 1968). A tak postupně

---

<sup>1</sup> U chlapců tohoto věku se nic podobného neukázalo, jejich výsledky byly stabilní napříč oběma zkoumanými skupinami.

pozici, kterou dosud obývali rodiče, nahrazují přátelé, kteří s adolescentkou sdílí stejné socio – emocionální zkušenosti (Miller – Slough & Dunsmore, 2019) a především plní funkci její primární sociální podpory (Furman & Buhrmester, 1992).

#### 2.1.1.2 Důležitost přátelství s vrstevníky

Přátelství je vztah, který se formuje napříč celým životem, od dětství až po stáří. V této práci tímto termínem rozumíme „*důvěrný vztah, který vytváří vzájemnou vazbu mezi dvěma jedinci*“ (Vágnerová, 2012), který je dobrovolný, dyadický a reciproční (Hartup, 1996).

Společně s uvolňováním vztahu s rodiči tedy vznikají a prohlubují se vztahy s vrstevníky a síť přátel zaujímá podstatné místo v životě dospívající, která se svými vrstevníky nyní tráví více času (Furman & Buhrmester, 1992).

Pokud je adolescentka svými vrstevníky přijímána a cítí se, že do sociální skupiny zapadá, výrazně to ovlivňuje její celkovou spokojenost (Stotsky & Bowker, 2018; Hartup & Stevens, 1997) a predikuje pozitivní psychosociální vývoj (Berndt, 2002) např. snížením pocitu osamělosti, úzkosti a zvýšením pocitu sounáležitosti (Pickering a kol., 2020). Oproti tomu adolescentní dívky, které žádné blízké přátelství nenavážou nebo jsou dokonce odmítnuty sociální skupinou, jsou náchylnější k rozvoji psychických poruch, zejména deprese a úzkostné poruchy (Rose & Rudolph, 2006, Pickering a kol., 2020).

Pouhé přijetí sociální skupinou nezaručuje kvalitní přátelství – pro well-being adolescentky je podstatná je také přítomnost alespoň jednoho blízkého vztahu (Wang a kol., 2018).

Studie, kterou provedl Greco a Morris (2005) naznačuje, že u dívek se zdá být akceptace vrstevnickou skupinou a kvalita přátelství podstatnějším faktorem než u chlapců. Důvodem může být vystavení většímu množství stresorů, a tak větší potřeba emocionální podpory (Miller-Slough & Dunsmore, 2019) a také oproti chlapcům větší tendence se ptát a spoléhat na rady svých přítelkyň (Borowski a kol., 2018). Dívčí přátelské vztahy se oproti těm chlapeckým také zdají být charakteristické větší mírou sebeodhalení, otevřené komunikace, náklonnosti, empatie a emocionální podpory (Miller – Slough & Dunsmore, 2019) a struktura jejich sociálních skupin je intimnější, tj. má tendenci být menší, ale bližší (Pickering a kol., 2020; Rose a kol., 2022).

#### 2.1.1.2.1 Kvalita přátelství

Kvalitní přátelství se podle Berndta (2002) vyznačuje vysokou mírou intimity, sebeodhalení, rovnosti, prosociálního chování a nízkou mírou konfliktu a rivality.

Přítomnost kvalitního přátelského vztahu v životě adolescentky je stěžejní pro její zdravý psychický vývoj (Pickering a kol., 2020; Wang a kol., 2018; Gifford – Smith & Brownell, 2003), souvisí s vyšším sebevědomím a lepším vypořádáváním se stresujícími situacemi (Hartup & Stevens, 1999). Důvodem je především funkce sociální podpory, kterou jí kvalitní přátelství poskytuje a působí tak jako ochranný faktor (Hartas, 2021; Pickering a kol., 2020). To může být způsobeno prvkem sebeodhalení a sdílení stresujících událostí s přáteli, což má pozitivní vliv na psychické zdraví adolescentky, jelikož díky sdílení nemá tendenci se uchýlovat k ruminaci (McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2011). Vnímání sociální opory také souvisí s nižšími hladinami stresu a snížením depresivních symptomů (Cohen, 2014).

Vícero studií potvrdilo, že dívky jsou verbálně i neverbálně expresivnější než chlapci (např. Ambady & Rosenthal, 1998; Gross & John, 1995; Riggio & Friedman, 1986), mají tendenci vytvářet bližší přátelství (Pickering a kol., 2020) a mají pozitivnější reakce na emocionální sdílení ve skupině (Miller-Slough & Dunsmore, 2019).

Pokud má adolescentka pouze nekvalitní přátelství, např. se nachází v sociální skupině, která si osvojuje negativní zlovyky a delikventní způsoby chování, jedná se o podstatný faktor při formulování její zatím neohrazené identity, jejíž vznik je podle Eriksonovy vývojové teorie právě nejdůležitějším úkolem tohoto období. Vrstevníci totiž mají vliv na osvojených standardech chování a životních rozhodnutích adolescentky (Gardner & Steinberg, 2005). Kromě toho mají vrstevníci vliv také na osvojené strategie emočního zpracování jedince, což je výraznější u dívek, které mají větší tendenci ke spolurozhodování v rámci skupiny (Borowski a kol., 2018).

#### 2.1.1.2.2 Kvantita přátelství

Nezanedbatelná je také kvantita sociálních vztahů. Má-li adolescentka rozsáhlejší síť přátel, její potřeby jsou naplněnější, jelikož s každým může sdílet něco jiného (např. s jedním koníček, druhý jí poskytuje podporu) a vede to k větší spokojenosti. Mít více než jednoho kamaráda a být akceptován skupinou vrstevníků v adolescenci přispívá k pocitu validace (Borowski a kol., 2018) a napomáhá s pozdější adaptací v životě (Waldrip, Malcolm & Campbell, 2008). Oproti tomu adolescentky s menším počtem přátel jsou vystaveny

zvýšenému riziku rozvoje sociální úzkosti a strachu z nových situací (Pickering a kol., 2020).

Pokud dojde k sociálnímu neúspěchu, může to mít na adolescentku fatální vliv – jelikož je důsledkem neurovývojových změn citlivější ohledně toho, jak jí hodnotí okolí, a především vrstevníci (Peper & Dalh, 2003; Rudolph a kol., 2005) sociální neúspěch a odmítání svými vrstevníky s opakovanými neúspěchy ve vztazích vedou k většímu riziku pozdějšímu nepřizpůsobení ve společnosti a predikují např. zneužívání návykových látek (Chassin a kol., 2002) nebo rozvoj delikventního chování (Waldrip, Malcolm & Campbell, 2008) a dalších psychických problémů (Peper & Dalh, 2003) např. sociální úzkosti (Pickering a kol., 2020).

### 2.1.1.3 Vztahy s vrstevníky stejného pohlaví

Už od 3 let děti vykazují silnou preferenci pro hru s dětmi stejného pohlaví (Serbin a kol., 1994) a toto rozdělení trvá poměrně stabilně až do prvního stupně základní školy – dokonce více než 95 % navázaných přátelství v dětství jsou mezi vrstevníky stejného pohlaví (Rose a kol., 2022; Kovacs, Parker, & Hoffman, 1996). Jedním z faktorů může být vyrůstání v oddělených sociálních světech nebo genderové rozdíly v preferovaných hrách a aktivitách (Maccoby, 1988).

Jedním z hlavních úkolů adolescence je naučit se vycházet a komunikovat i s tím „druhým“ světem, který byl do teď tak trochu oddělený (Maccoby, 1998). Přestože rané adolescentky stále preferují spíše interakce s vrstevníky stejného pohlaví (Bukowski, Sippola & Hozza in Parrish, 2020), interakce směřující k opačným pohlavím výrazně narůstá (Maccoby, 1998) a asi tak okolo 15–20 % přátel dívky na konci rané adolescence (tj. okolo 15 let) už je opačného pohlaví (Rose a kol., 2022).

U některých je tento proces rychlejší než u druhých, literatura naznačuje, že to závisí i na dalších faktorech, jako pohlaví dětí v okolí adolescentky (bydliště, sourozenci, koníčky) a jejich osobnostních charakteristikách a povahových vlastnostech.

### 2.1.1.4 Vztahy s vrstevníky opačného pohlaví – počátek romantických vztahů

Navazování genderově smíšených interakcí má další, pro tento věk velmi významný dopad – počátek romantických vztahů. Tyto první vztahy, ačkoliv mají tendenci být přechodné a možná působit triviálně, jsou významné pro well-being dospívající a mají vliv na její

dlouhodobý psychosociální vývoj. Romantické vztahy v této práci budeme chápat jako dobrovolné interakce, které jsou reciproční a mají zvláštní, subjektivně vnímanou intenzitu oproti přátelství. Tato intenzita se může, ale nemusí, vyznačovat fyzickými projevy náklonnosti (Collins, 2003), jelikož u raných adolescentek je tato náklonnost často vyjadřována vzhledem k věku a neúplně rozvinutým kognitivně-sociálním dovednostem mnohem subtilněji, u některých stačí sdílení společné aktivity (např. sezení společně při obědě), aby se označili jako přítelkyně/ přítel (Carlson a Rose, 2007).

Napříč studii více než čtvrtina raných adolescentů (12-14 let) uvedlo, že už někdy měli „zvláštní romantický vztah“ tj. něco, co bylo subjektivně prožíváno silněji než přátelství a obsahovalo určitý romantický prvek (Harris a kol., 2022; Welsh a kol., 1999). Ačkoliv ne vždy tedy v tomto věku dochází k přímé zkušenosti s partnerským vztahem, nemůžeme usuzovat, že se romantická aktivita u zbylých tří čtvrtin nevyskytuje nebo vyskytuje v malé míře. Rané adolescentky jsou intenzivně zaměstnány romantickými problémy, o vztazích rády přemýšlí i mluví a mají povědomí ohledně dynamiky partnerských vztahů (Connolly, Craig, Goldberg & Pepler, 1999).

V souvislosti s novými vztahy s vrstevníky opačného pohlaví, kde se klade větší důraz na atraktivitu a oblíbenost ve skupině, získává na významnosti také fyzický vzhled (LaFontana & Cillessen, 2002) a sociální status (Peper & Dalh, 2013). Tomu, jak dívka vypadá a jak je „populární“, začíná přiřkládat nyní větší důležitost než dříve a společně s rychlými proměnami jejího těla to může být stresující a vést k poklesu sebevědomí (Hartas, 2021; Leaper, 1994;). Přejít do interakcí s jedinci opačného pohlaví má proto tendenci být doprovázen zvýšeným pocitem úzkosti, přičemž pro dívky jsou intenzivnější a potencionálně negativnější (Maccoby, 1995).

Larson a Asmussen (1991) ve své studii ale prokázali i výrazný výskyt pozitivních emocí adolescentek ohledně počátku jejich nových romantických zkušeností. Zdrojem těchto emocí je podle nich především pozitivní odezva od druhého, spontaneita a sdílení aktivit s partnerem. Jediné negativní emoce spojené s prvním randěním byly v jejich studii způsobeny pochybami jedince o sobě samém. Výsledky obdobné studie, kterou provedly Carlson a Rose (2007) naznačily, že větší tendenci se strachovat ohledně svých partnerských vztahů a mít pochybnosti o sobě samé mají právě dívky.

Jedinci s recipročním romantickým vztahem byli častěji hodnoceni svými vrstevníky jako „populární“ a jsou pozitivněji přijímáni sociální skupinou (Monroe, Rhode, Seeley & Lewinsohn, 1999 v Furman, 2002).

Oproti tomu nízká oblíbenost a negativní zkušenosti ve vztazích mohou vést k rozvoji psychických problémů (La Greca & Harrison, 2005) a nemusí jít pouze o to, jestli dívka vztah má nebo nemá, souvisí to také s jejím sebevědomím a pochybnostech o sobě samé (Peper & Dalh, 2013) ve spojitosti s dosud neosvojenými copingovými mechanismy.

### 2.1.2 Emoční vývoj v adolescenci

Emoční vývoj se sociálním vývojem úzce souvisí, jeden ze způsobů, jak dospívající svoje emoce chápou je totiž interakce s ostatními (Miller-Slough & Dunsmore, 2019; Steinberg, 2005).

Raná adolescence je charakteristická výraznými změnami v prožívání a vyjadřování emocí, především dochází k zesílení emočních prožitků, které jsou zároveň komplexnější a složitější, než doposud (Miller-Slough & Dunsmore, 2019).

Dynamické neurovývojové změny přispívají k větší intenzitě prožívání emocí během dospívání (McLaughlin, Garrad & Somerville, 2015), regulační dovednosti se oproti tomu ale rozvíjejí pomaleji (Thorová, 2015). Výzkumy naznačují, že příčinou je pomalejší dozrávání prefrontální kůry, která je centrem regulace a řízení limbického systému, zodpovědného za emoční prožívání. Ten oproti ní dozrává rychleji, a tak dochází k nerovnováze psychických funkcí (Vágnerová, 2012; Steinberg, 2005). Další vliv mají také hormonální změny (Steinberg a kol., 2006).

Adolescentka, která tedy silně prožívá, ale neumí s těmito pocity pracovat a regulovat je v závislosti na kontextu se může uchylovat k nepřiměřeným reakcím (Eisenberg a kol., 2006), nebo naopak regulovat příliš a nereagovat vůbec (Steinberg, 2005), což může mít negativní vliv na její vztahy i na její sebehodnocení (sama se v sobě nevyzná, lituje zpětně toho, co řekla nebo neřekla). Vzhledem k tomu, že se výrazně zvyšuje dívčino sebevědomování, adolescentka má tendenci být při tomto přehrávání k sobě přehnaně kritická, což aktivuje různé typy negativních emocí včetně snížení sebevědomí (Stuchlíková, 2007).



Důvodem mohou být ještě neosvojené efektivní copingové mechanismy a tím tendence adolescentky uchýlovat se k přehrávání situací (ruminaci) v reakci na stresovou záležitost (Hampel & Petermann, 2005) a přeceňovat jejich důležitost. Ruminace je konstantě spojovaná se zvýšeným rizikem vzniku úzkosti, deprese a stresu (Stroud a kol., 2018; McLaughlin, & Nolen-Hoeksema, 2011).

Ale i ti, kteří využívají efektivní copingové mechanismy mohou v regulaci selhávat, a to čistě z důvodu souběhu vystavení většího množství intrapersonálních stresorů a jejich vlastních intenzivních reakcí a prožívání (McLaughlin, Garrad & Somerville, 2015).

Přestože v emoční oblasti zažívá na denní bázi typický adolescent častěji pocity štěstí než smutku, emoce jsou méně stabilní než u dětí a dospělých a dosahují větších extrémů (Larson a kol., 2002). Zdrojem této lability je podle Eriksonovy vývojové teorie právě nevyhraněná identita a z ní vyplývající zmatenost a touha někam patřit.

Obecně se jedná o citlivé období pro nástup psychopatologických poruch, jako deprese (Twenge & Nolen-Hoeksema, 2002), poruch příjmu potravy (Lewinsohn a kol., 2000), poruch užívání návykových látek a úzkostných poruch (Zahn-Waxler a kol., 2008) Je pravděpodobné, že toto riziko je alespoň z částí způsobeno vývojovými změnami v mnoha emočních procesech, ke kterým dochází během dospívání a faktory, jako je např. právě nová sociální dynamika a výzvy a také emoční labilita a změna v rozsahu emocionálního prožívání, přičemž adolescentní dívky vykazují větší sklony k výskytu duševních poruch než chlapci (Weinstein a kol., 2007; Hartas, 2021) a dospívání je pro ně více stresující (Miller – Slough & Dunsmore, 2019; Marcotte a kol., 2002).

Sociální vývoj s tím emočním tedy nepochybně souvisí a je zřejmé, že úspěch nebo neúspěch v sociálních vztazích může do jisté míry záviset na emočním vývoji. V této práci se zaměříme na to, jestli spolu přímo korelují a jaký vliv mají jednotlivé prvky neverbální komunikace jako expresivita, regulace a rozpoznávání emocí na sociální a partnerské vztahy dívek.

### 3 VYSÍLAJÍCÍ A PŘIJÍMAJÍCÍ DOVEDNOSTI<sup>2</sup>

Vysílání a přijímání jakožto proces výměny znaků mezi lidmi jsou součástí sociální komunikace. Termín „znaky“ chápeme jako obecně sdílené komunikační prostředky, které označují určitý jev. Znak fungují jako jakýsi prostředník nesoucí určitý význam, jejich správné vyslání a přijímání ale není samozřejmostí. Každý znak totiž může mít více než jeden možných významů (např. úsměv), a tak efektivní neverbální komunikace vyžaduje osvojení těchto dovedností (Burgoon, Manusov & Guerrero, 2021).

Úroveň, které v nich jedinci dosahují, může být biologicky zakořeněna v jejich temperamentu a následně formována procesem sociálního učení (Buck, 1984 v Burgoon, Manusov & Guerrero, 2021), bylo ale prokázáno, že vysílající i přijímající dovednosti se dají i naučit (Ishikawa a kol., 2010; Matsumoto & Hwang 2011).

Ženy všech věkových kategorií dosahují v průměru lepších výsledků než muži, a to jak ve vysílajících, tak v přijímacích dovednostech (Vogel a kol., 2018; Gulabovska & Leeson, 2014).

Neverbální komunikace je výrazným prediktorem kvality a stability vztahu (Bernecker, a kol., 2019; Egeci & Gençöz, 2006). Některé studie potvrdily pozitivní korelaci mezi neverbální komunikací a vztahovou spokojeností (Hall, 1984 v Riggio, 1992) a větší vztahovou spokojenost u párů, kteří mají lepší přijímající a vysílající dovednosti (Miczo, Segrin & Allspach, 2001).

#### 3.1.1 Vysílající dovednosti

Vysílající dovednosti chápeme jako 1) schopnost přeměnit vnitřní procesy do sociálně srozumitelných a čitelných neverbálních znaků (Baroon, Manusov & Guerrero, 2010) a 2) schopnost regulovat je v závislosti na sociálním kontextu (Riggio, 1992).

Vysílající dovednosti, jako např. expresivní výrazy obličeje lze pozorovat u nemluvňat a už po prvním roce života začnou děti vytvářet obličejové konfigurace podobné těm dospělým (Barrett a kol., 2019).

---

<sup>2</sup> Většina vědců rozděluje komunikační dovedností na přijímací a vysílající, případně kódovací a dekódovací, což jsou termíny, se kterými zde nebudeme pracovat, jelikož slovo „kód“ pro označení druhu přenesené informace mezi komunikujícími může být příliš omezující (Siegman & Feldstein 1987).

Kromě expresivity budeme v této práci jako součást vysílající stránky zkoumat i regulaci emocí. V rámci sociální komunikace je regulace emocí některými vědci považována za splývající s expresivitou, ale např. Riggio (1992, 1986) jí ve svém modelu komunikačních dovedností určuje jako samostatný typ. My ji v této práci také zkoumáme odděleně, jelikož jedinec může dosahovat vysokých výsledků v expresivitě, ale selhávat v regulaci emocí, a tak nemůžeme říct, že má dobrou vysílající dovednost- např. pravděpodobně nebude oblíbenější, jelikož selhávání v regulaci emocí může vést k neklidu a přehnaným emocionálním reakcím na druhé (Eisenberg a kol., 2006).

Jedince disponující vyšší vysílající schopností popisují Ambady a Rosenthal (1998) jako oblíbenější v kolektivu, dominantnější, extrovertnější a Burgoon, Guerrero a Floyd (2010) jim přisuzují vlastnosti jako je vyšší sebevědomí a expresivita a menší dogmaticnost.

### 3.1.2 Přijímací dovednosti

Chápeme je jako schopnost rozpoznávání, interpretace a vyhodnocení znaků používaných ostatními a tím porozumění jejich neverbálně vyjádřeným emocím, motivacím a záměrům v kontextu sociálních souvislostí (Burgoon, Manusov & Guerrero 2021; Ambady & Rosenthal, 1998), nebo slovy Riggia (1992) jako „*schopnost vnímat, vybavovat si a porozumět neverbálním vyjádřením*“. V této práci nás bude konkrétně zajímat dovednost rozpoznávání emocí z obličeje.

Přijímací dovednosti se vyvíjí už v kojeneckém věku, již ve věku 3 měsíců rozlišují děti výrazy tváře jako hněv, radost a překvapení (Barrett a kol., 2019; Boyatzis & Satyaprasad, 1994).

Obličej a jeho mimika je převážně cenný zdroj informací o emočních prožitcích jedince. Úspěšný „přijímatel“ musí správně dekodovat mimické signály, a to především v oblasti očí, nosu a úst (Grundmann a kol., 2021), díky identifikaci pohybů obličejových svalů jako celků a schopnost vyvodit, které jsou relevantní a kategorizovat je (Barrett a kol., 2019). Důležitá pro dobrého přijímatele je také schopnost rozlišit „spontánní“ a „kontrolované“ emoce ve tváři, ne vždy je výraz tváře přímým vodítkem k prožívané emoci – v závislosti např. na sociálním kontextu lidé své výrazy pozměňují (Ekman, 2003). K tomu je předpokladem především vlastnost empatie, která napomáhá správné interpretaci emočních výrazů (Ramachandra & Longacre, 2022).

Přijímací dovednosti souvisí s mírou vystavení reálným sociálním kontaktům. Studie, kterou provedl Uhls a kol. v roce 2014 ukázala, že u dospívajících se s častějším vystavením společenským interakcím výrazně zlepšuje dovednost rozpoznávání emocí z tváře.

Tato dovednost se podle vědců pojí s vlastnostmi jako přizpůsobivost, oblíbenost, introverze a vnímavost (Ambady & Rosenthal, 1998), a jedinci lepší v přijímání mají tendenci být dogmatictější, empatictější, družnější a jsou dobří v hraní rolí nebo odhadování druhých (Burgoon, Guerrero & Floyd, 2010). Jedinci lepší v dekódování afektivních výrazů obličeje druhých vykazují také větší vztahovou spokojenost a menší úroveň deprese (Carton, Kessler & Pape, 1999).

## 4 EXPRESIVITA

### 4.1 Výchozí definice expresivity

Pro pojem expresivita najdeme spoustu různých definic. Např. Kring a kol. (1994) ho definují jako „*vnější projev emocí, bez ohledu na valenci (pozitivní nebo negativní) nebo způsob projevu (výrazový, vokální nebo gestický)*“. Goffman (1971) oproti tomu klade důraz spíše na neverbální složku expresivity, kde je její hlavní funkcí vytvářet tzv. „společenskou tvář“, kterou si sobě lidé představují navzájem skrze svoje mimická gesta a výrazy tváře.

My, v této práci, budeme pojem expresivita chápat ve smyslu Gauchnerova pojetí (Gauchner a kol. 2012) jako vnější projevení emocí a dalších vnitřních psychických procesů, který předává určitou informaci okolí. Zajímat nás zde bude především její neverbální složka, kterou Riggio (1992) nazývá také jako „emocionální“ a popisuje jí jako schopnost přesně vyjádřit prožívané emoční stavy skrze výrazy tváře.

### 4.2 Vliv (ne)expresivity na vztahy

Dospělé ženy i dospívající dívky vykazují napříč studiemi větší expresivitu ve smyslu odhalování svých pozitivních i negativních emocí druhým než příslušníci opačného pohlaví (Brody a kol., 2008; Carstensen a kol., 1995; Ambady & Rosenthal, 1998; Gross & John, 1995; Riggio & Friedman, 1986).

Expresivita ve vztahu navozuje pocit větší blízkosti (Reis, 2018; Laurenceau a kol., 1998) a tím se zvyšuje jeho kvalita (McDowell a kol., 2000; Jones & Costin, 1995). Expresivnější

jedinci také mají více pozitivních zkušeností s ostatními, jsou společenštější a mají větší potěšení ze sociálních interakcí (Kring a kol., 1994).

Potěšení s interakcí má i druhá strana při setkání s expresivnějším jedincem – jsou totiž častěji hodnoceni jako oblíbenější a sympatičtější (Friedman a kol. 1988; Sabatelli & Rubin, 1986) a působí na druhé důvěryhodněji nezávisle na jejich fyzické atraktivitě (Boone & Buck, 2003). Příčina se zdá být primárně evoluční – projevování emocí jakožto adaptivní dovednost, která má za úkol usnadnit sociální komunikaci a spolupráci, umožňuje jedincům číst navzájem vlastní emoční naladění a tato „čitelnost“ zjednodušuje interakci a přijímající vidí motivační záměry vysílajícího (Buck, 1984 v Boone & Buck, 2003).

Zároveň to má pozitivní vliv i na ně samotné – Jedinci, kteří svoje emoce vyjadřují, jsou v životě spokojenější a vykazují menší známky deprese (Gross & John, 2003) a dokonce se ukázalo, že mají i lepší kognitivní dovednosti včetně větší kapacity paměti (Kniele, 2004). Důvodem je vyhnutí se ruminaci díky sdílení vnitřních prožitků a tím snižování kognitivní zátěže (Klein & Boals, 2001).

Naopak u jedinců s nižší úrovní expresivity nalézáme častější výskyt problémů v mezilidských vztazích (King & Emmons, 1990), které jsou mimo jiné způsobené právě jejich nečitelností, a tak potencionálně i nedůvěryhodností (Buck, 1984 v Boone & Buck, 2003).

Negativní vliv může mít neexpresivita i na jedince samotného, nacházíme u nich větší míru prožívaného distresu a výskytu psychopatologických rysů (Leung a kol., 2010). Dále můžou prožívat pocity neautenticity kvůli neshodujícímu se vnitřnímu prožívání s vnějším projevem, což může vést k vyhybavému a úzkostnému vztahovému jednání (Gross & John, 2003).

Potlačování emocí, které může být příčinou nízké expresivity a jehož důvodem může být strach z odmítnutí (Sommer & Baumeister, 2002), může souviset s horšími kognitivními dovednostmi jako snížení kapacity paměti a pozornosti (Kniele, 2004). Bylo prokázáno, že deficity v kognitivních dovednostech souvisí s nižší partnerskou spokojeností (Carton, Kessler a Pape, 1999).

### 4.3 Souvislost expresivity se sebehodnocením

Gauchner a kol. (2012) dodávají, že s sebou vyšší expresivita zároveň nutně nese faktor zranitelnosti, jelikož expresivní chování, a jakožto odhalování svých myšlenek a pocitů, vystavuje jedince vyššímu riziku odmítnutí. Klíčovým faktorem expresivity je podle nich sebehodnocení<sup>3</sup>. Předpokládají, že jedinci s nižším sebehodnocením, kteří mají větší strach ze sociálního odmítnutí a hůře se s ním vyrovnávají (Sommer & Baumeister, 2002), jsou méně expresivní než jedinci s vyšším sebehodnocením. Lidé s nižším sebehodnocením mají tendenci svoje myšlenky a emoce odhalovat až v případě, že mají pocit, že je to bezpečné. Expresivní chování se tedy u jedinců s nižším sebehodnocením objevuje v závislosti na již existujícím kvalitním vztahu a očekávané pozitivní odezvě, kdežto u osob s vyšším sebehodnocením se zdá být expresivita právě prediktorem vzniku takového vztahu (Forest & Wood, 2011).

Některé studie již naznačily korelaci mezi expresivitou a sebehodnocením (Gross & John, 1997; Y Wu a kol., 2018).

## 5 REGULACE EMOCÍ

### 5.1 Výchozí definice regulace emocí

S expresivitou se úzce pojí i schopnost emoční regulace, díky které může jedinec projevat emoce a vyjadřovat své názory a myšlenky kontrolovaně, s ohledem na situační kontext. Emoční regulace je „*procesu iniciování, udržování, přizpůsobování nebo změny výskytu, intenzity a trvání vnitřních pocitových stavů a fyziologických procesů spojených s emocemi, často sloužících k dosažení cílů jedince*“ (Eisenberg a kol., 2000) a jedná se o základní kámen sociálně- emocionálního přizpůsobení (Essau, LeBlanc, & Ollendick, 2017). Můžeme říct, že cílem emoční regulace je určitým způsobem kontrolovat emoce a jejich vnější projevy, a to buď skrze tlumení a potlačování emocí, nebo naopak jejich udržování nebo zesilování.

Regulace emocí má biologické a fyziologické základy a následně se vyvíjí v závislosti na interakci s ostatními (McRae & Shiota, 2017), např. s rodiči, jak už bylo nastíněno výše.

---

<sup>3</sup>Pozn.překl. z originálu: Self-esteem

Miller-Slough & Dunsmore (2019) popsali vliv, který mají rodiče na osvojení strategií regulace emocí v dětství.

V ideálním případě mohou pomoci vývoji optimální míry regulace poskytováním emocionální podpory a nasměrováním dítěte k přehodnocení situace. Negativní vývoj regulace zavinit opakovaně nepodporující reakce rodičů. Např. když projevené emoce dítěte rodič bagatelizuje nebo ignoruje, učí se dítě emoce potlačovat a regulovat příliš. Rodiče, kteří naopak mají tendenci emoce dítěte zveličovat a neučí dítě přehodnocení situace a nesměřují ho k jejímu logickému vyřešení, svojí reakcí jeho emoce zesilují a dítě se je neučí regulovat vůbec.

Dodávají, že kromě rodičovské výchovy mají podstatný vliv na osvojené regulaci také vrstevníci, kteří dívku obklopují, a to v závislosti na míře jejich vlastního efektivního zvládnání emocí.

Způsob, jakým lidé regulují svoje emoce má přímý dopad na jejich well-being (Gross & John, 2003). Vědci rozdělují strategie regulace emocí na (1) Kognitivní přehodnocení (tj. proces přehodnocení situace z hlediska osobního významu, který může následující emocionální reakci zvýšit nebo snížit) a (2) Expresivní potlačení (tj. snaha skrýt nebo redukovat vnější projev již probíhající vlastní emocionální odpovědi).

Studie, kterou provedl Gross a John (2003) ukázala, že jedinci se liší podle toho, jakou strategii mají tendenci při regulaci používat. Ti, kteří spíše využívali kognitivní přehodnocení, byli náchylnější k prožívání více pozitivních a méně negativních emocí, kdežto ti, co spíše využívají strategii expresivního potlačení, mají tendenci prožívat více negativních a méně pozitivních emocí. Richards, Butler a Gross (2003) ve své studii prokázali zhoršení kognitivních funkcí, zejména paměti, u jedinců využívající expresivní potlačení.

Kognitivní přehodnocení se tedy zdá být efektivnější a potvrzují to i další studie, kde jedinci využívající častěji tuto strategii vykazovali lepší psychické zdraví, vyšší sebevědomí a měli více sociálních vztahů a blízkých přátel oproti těm, kteří využívají expresivní potlačení. (Cutuli, 2014; Berking a kol., 2014; d'Arbeloff a kol., 2018).

Statisticky muži využívají expresivní potlačení častěji než ženy, mají tedy větší tendence skrývat emoce. Ve frekvenci používání kognitivního přehodnocení se ale neukázal rozdíl

mezi pohlavími. Používání kognitivního přehodnocení narůstá v rané dospělosti, oproti tomu expresivní potlačování klesá. Zdá se tedy, že 13leté dívky by mohly mít větší tendenci využívat expresivní potlačení (Gross & John, 2003). To může souviset s jejich větší emocionální nestabilitou a rychlejším zahlcením svými pocity (Eisenberg, 2000) anebo s nedostatkem životních zkušeností (Seixas a kol., 2021).

Vztahy tedy mohou ovlivňovat regulaci a samozřejmě to funguje i naopak – regulace ovlivňuje vztahy.

## 5.2 Vliv (ne)regulace emocí na vztahy

Emoční regulace je adaptační proces, který má důležitý vliv na každodenní život a sociální vztahy (Seixas a kol., 2021).

Také přímo souvisí s jejich kvalitou (Eisenberg a kol., 2004). Některé studie ukázaly souvislost mezi schopností regulace emocí a přijetím vrstevníky v adolescenci (Lopez a kol., 2005). Jednou z příčin může být, že míra regulace pozitivně koreluje s úrovní projevované empatie a soucitu k druhým, což jsou základní kameny prosociálního chování (Eisenberg, 2000). Schopnost posílit nebo potlačit emoční vyjádření díky kognitivnímu přehodnocení je také spojena se větší flexibilitou a napomáhá úspěšné sociální adaptaci (Bonanno a kol. 2004).

Oproti tomu nízká regulace emocí může negativně ovlivňovat vývoj a vznik sociálních konfliktů (Schwarz, 2012). Příčinou může být sklon k impulzivnímu chování, které má prokazatelně negativní dopad na vztahy (Eisenberg, 2000) a přehnané emocionální reakce na druhé (Eisenberg a kol., 2006). Negativní dopad má ale i na něj samotného, nízká regulace emocí byla spojena např. s prožíváním pocitů viny, psychickými problémy a zneužíváním návykových látek (Stuchlíková, 2007; Clark & Watson 1999).

Příliš vysoká regulace emocí prokazatelně souvisí s projevy deprese a úzkostnosti (Garnefski a kol., 2007). A prožíváním většího množství stresu bez ohledu na intenzitu emočního prožívání. Důvodem je náchylnost k sebezahlcení negativními emocemi a ruminaci (Eisenberg, 2000). Psychické problémy negativně ovlivňují vztahy: např. deprese u jedné osoby v průběhu času pozitivně koreluje s úrovněmi deprese blízkých přátel dotyčného (Rosenquist a kol., 2011).



## 6 ROZPOZNÁVÁNÍ EMOCÍ

### 6.1 Výchozí definice rozpoznávání emocí

Rozpoznávání emocí chápeme jako „*schopnost přesně číst informace o emočním stavu druhého z jeho obličeje, hlasu a těla*“ (Bek, Donahoe & Brady 2021). V této práci se zaměříme právě na rozpoznávání emocí z výrazů obličeje, které jsou klíčové pro efektivní sociální komunikaci a každodenní interakci (Blair, 2003; McArthur & Baron, 1983) a předávají důležité informace o pocitech, postojích a záměrech vysílajícího vůči přijímajícímu (Ekman, 1993).

Ekman (2003) popisuje obličej jako multisignální systém a odlišuje emoční signály obličeje na statické (barva kůže), pomalé (ty, co se mění postupně s časem- např. vrásky) a rychlé (zvednutí obočí). Při správném rozpoznávání čte přijímající všechny zároveň, přičemž ty rychlé, které můžou trvat třeba jen sekundu, jsou způsobeny pohyby obličejových svalů a dávají okamžitou informaci a prožívané emoci. Emoční výrazy tváře se projevují díky pohybům obličejových svalů, kterých je dohromady 34, 17 na každé straně obličeje (Neth & Martinez, 2009).

Schopnost rozpoznání emocí z tváře ovlivňuje to, jak na druhé lidi reagují. Správné rozpoznání je tedy stěžejním krokem pro např. předejití konfliktu nebo poskytnutí podpory (Isaacowitz a kol., 2007) a tím pozitivní ovlivnění sociální interakce a zvýšení sympatií (Grundmann a kol., 2021). Ať už jsou výrazy obličeje vrozené, jak tvrdí Darwinova evoluční teorie, nebo naučené, jak tvrdí např. Goffman (1971), dokázat rozpoznat a porozumět emocím skrze percepční zpracování je základní sociálně – kognitivní schopnost (Adolphs, 2002) a adaptivní mezilidská dovednost (Woods a kol., 2009).

V adolescenci se schopnost rozpoznávání emocí v obličeji výrazně zlepšuje (Xiaoxi, 2017; Chronaki a kol., 2015), přičemž více studií potvrdilo, že ženy napříč všemi věkovými kategoriemi dosahují lepších výsledků v této dovednosti než muži, a to jak v přesnosti, tak v rychlosti (Bek a kol., 2021; Grundmann a kol., 2021; Xiaoxi, 2017; Donges a kol., 2012; Oosterhof & Todorov, 2009; McCloure, 2000; Thayer & Johnsen, 2000; Kret & De Gelder, 2012). Příčiny mohou být podle některých autorů evoluční, související s nutností matky rozpoznat emoce z tváře dítěte (De Waal, 2012) nebo genetické, biochemické a enviromentální (Christov – Moore a kol., 2014; Kret & De Gelder, 2012).

## 6.2 Vliv (ne)rozpoznávání emocí na vztahy

Rozpoznávání emocí z tváře je klíčová dovednost v sociálních interakcích, jelikož díky ní je jedinec schopen identifikovat a interpretovat emoce a záměry druhého skrze neverbální komunikaci (Ambady & Rosenthal, 1998) a tím potencionálně pozměnit své chování v závislosti na kontextu a interakci pozitivně ovlivnit (Ramachandra & Longacre, 2022; Wang a kol., 2018; Philippot & Feldman, 1990; Gosselin a kol., 2002; Carton a kol. 1999). Např. prokazatelně napomáhá předejít konfliktu a také je klíčovým faktorem pro poskytnutí vhodné emocionální podpory (Isaacowit a kol., 2007).

To je základem pro udělání dobrého dojmu ve skupině i udržování blízkého přátelství (Wang a kol., 2018), stěžejní předpoklad empatie (Izard a kol., 2001), ale také i např. klíčový faktor pro odhalení lži, a tudíž důvěryhodnosti vysílajícího (Grundmann a kol., 2021; Oosterhof & Todorov, 2009). Kvalita přátelství i status jedince ve skupině se podle některých studií zdá být přímo související se schopností rozpoznávání emocí (Wang a kol., 2018). Burlison a Denton (1997) a Carton, Kessler a Pape (1999) ve svých studiích zaznamenali vyšší úroveň well-beingu ve vztazích u jedinců, kteří byli zároveň schopnější v rozpoznávání emocí.

Bylo prokázáno, že zhoršená schopnost rozpoznávání emocí narušuje mezilidské interakce (Gosselin a kol., 2002). Selhávání v rozpoznávání emocí může vést k nevhodným sociálním reakcím přijímajícího (Oosterhof & Todorov, 2009; Wang a kol., 2018), jako např. vyjadřování radost, když mají ostatní špatnou náladu nebo pokračování v konverzaci i přes to, že druhý ztratil zájem. To může vyvolávat antipatii u vrstevníků a ohrožovat sociální vztahy jedince (Wang a kol., 2018). Narušená schopnost rozpoznávání emocí také souvisí s výskytem psychických poruch a deficitem empatie (Mancuso a kol., 2015; Oosterhof & Todorov, 2009; Phillips a kol. 2003; Blair, 2003) a tím potencionálně i k horší kvalitě sociálních vztahů (Rosenquist a kol., 2011).

Je tedy očividné, že složky neverbální komunikace mají podstatný vliv na přátelské a potencionálně partnerské vztahy dívek. Vysílající dovednosti, jako expresivita a regulace jsou podstatnými faktory především pro vytváření nových sociálních vztahů, kdežto přijímající dovednost, jako rozpoznávání, by mohly být podstatným faktorem pro udržování jejich kvality. Nyní se pokusíme prozkoumat tyto a další faktory v empirické části.

## 7. EMPIRICKÁ ČÁST

### 7.1 Cíle výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit, jestli existuje statisticky významná souvislost mezi mírou expresivity, schopností regulace emocí a schopností rozpoznávání emocí u (13letých) dívek s jejich sociálními vztahy a jestli existuje souvislost mezi expresivitou a sebevědomím.

Chceme zjistit, jestli míra používání námi měřenými druhy neverbální komunikace souvisí nebo predikuje vztahy dívek s jejich vrstevníky. Zajímá nás především, jestli mají vliv na kvantitu, tj. počet jejich přátel a kvalitu, tj. počet blízkých (nejlepších) přátel. Také prozkoumáme, jestli se míra používané neverbální komunikace nějak liší v závislosti na skupinách, kde jsme participantky rozdělily podle jejich zájmu o kluky. Tím se chceme dozvědět, jestli mají vliv i na potencionální nebo existující partnerské vztahy.

- a) Souvisí expresivita se sebehodnocením?
- b) Souvisí lepší vysílající dovednosti se sociálními a partnerskými vztahy?
  - a. Souvisí expresivita s kvantitou sociálních vztahů?
  - b. Souvisí expresivita s kvalitou sociálních vztahů?
  - c. Souvisí expresivita se zájmem o kluky?
  - d. Souvisí druh osvojené strategie regulace emocí s kvantitou sociálních vztahů?
  - e. Souvisí regulace emocí s kvantitou přátelských vztahů?
  - f. Souvisí regulace emocí s kvalitou přátelských vztahů?
  - g. Má míra regulace emocí vliv na zájem o kluky?
- c) Souvisí lepší přijímající dovednosti se sociálními a partnerskými vztahy?
  - a. Souvisí rozpoznávání emocí s kvantitou sociálních vztahů?
  - b. Souvisí rozpoznávání emocí s kvalitou sociálních vztahů?
  - c. Souvisí rozpoznání emocí se zájmem o kluky?

## 7.2 Hlavní hypotézy

Na základě již provedených studií a vytyčených cílů jsme formulovaly následující hypotézy:

H1: Sebehodnocení (Sebehodnoceni skala, sebehodnoceni test) u dívky bude pozitivně korelovat a predikovat proměnnou Expresivita.

- Tato hypotéza vychází z předpokladu nastíněného v teorii, že expresivita do jisté míry znamená risk vystavit se odmítnutí, který můžeme předpokládat, že budou spíše ochotny podstoupit dívky s vyšším sebehodnocením (Gauchner a kol., 2012).

H2: Expresivita bude pozitivně korelovat a predikovat proměnnou Pocet kamaradu.

H3: Dívky, které mají 1 nebo více nejlepších kamarádek budou mít vyšší skóre v proměnné Expresivita.

H4: Dívky, jejichž zájem o kluky byl hodnocen jako „vyšší“ budou dosahovat vyššího skóre v proměnné Expresivita.

- U těchto hypotéz vycházíme z předpokladu, že lepší vysílající dovednosti predikují větší oblíbenost a bezprostřednost, kterou předpokládáme i v potencionálních romantických vztazích

H5: Využívání kognitivního přehodnocení (Kognitivni prehodnoceni) jako strategie regulace emocí bude pozitivně korelovat s proměnnou Pocet kamaradu.

H5: Využívání expresivního potlačení (Expresivni potlaceni) jako strategie regulace bude negativně korelovat s proměnnou Pocet kamaradu.

- U těchto hypotéz vycházíme z předpokladu, že kognitivní přehodnocení je efektivnější strategie regulace, která predikuje větší oblíbenost v sociálních vztazích a má pozitivní vliv na sociální fungování např. díky eliminování negativně laděnému stylu komunikace, větší flexibilitě v interakcích jedince v závislosti na okolnostech a schopnosti vyhodnocení, které projevy jsou situačně adekvátní. (Cutuli, 2014; Berking a kol., 2014; d'Arbeloff a kol., 2018).

H6: Dívky s vysokým skóre v rozpoznání emocí z tváře „Fotky rozpoznání“ budou mít kvalitní sociální vztahy (NK), ale nebudou mít vysoký počet kamarádů.

- Zde vycházíme z předpokladu, že rozpoznání emocí má pozitivní vliv na blízké vztahy, jelikož je dívka schopná reagovat na základě výrazu tváře druhého (např. nabídnout podporu, když rozpozná smutek). Přijímající dovednosti se ale pojí s vlastností jako je introverze (Ambady & Rosenthal, 1998), a proto předpokládáme menší počet kamarádů.

### 7.3 Výzkumný design širší studie

Tento projekt sleduje výzkumný design grantu *Influence of girls' expressiveness and nonverbal communication towards peers on their social functioning during ontogenesis*, jehož řešitelkou je docentka Lindová a který se zaměřuje se na vliv expresivity a neverbální komunikace dívek na jejich vztahy s vrstevníky během vývoje. Jedná se o průřezovou studii sledující dívky 6 věkových kategorií (5 let, 7 let, 10 let, 13 let, 16 let), jejíž cílem je zjistit, které vzorce v neverbální komunikaci jsou spojené s efektivním fungováním sociálních vztahů mezi vrstevníky, a to skrze dotazníky, pozorování jejich přirozených interakcí s vrstevníky ve větších skupinách (ve třídě) a v rámci experimentu, kde s vrstevníkem opačného pohlaví komunikují.

My se budeme v této práci zaměřovat pouze na 13leté dívky a data, které nám poskytne baterie dotazníků a testů měřících expresivitu, regulaci a rozpoznávání emocí, a rozhovor o vztazích. Data, se kterými pracujeme, jsou sesbírána mezi lety 2018–2022.

### 7.4 Charakteristiky výzkumného vzorku

Výzkumný vzorek této práce tvoří 27 dospívajících dívek ve věku 13 let navštěvující základní školy nebo gymnázia v Praze a okolí. Nábor proběhl pomocí oslovení dívek, se kterými již byla navázána spolupráce v minulosti, letáčků a oslovení známých. Dívky by měly být fyzicky a psychicky zdravé.

Vzhledem k časové náročnosti a zdržení výzkumu v této práci využíváme pouze data, která byla dosud sesbírána. Jelikož je výzkum stále probíhající, participantek i dat bude v budoucnu větší množství.

## 7.5 Etická otázka výzkumu

Celý projekt, metody a prostředí, ve kterém se koná odpovídají požadavkům pro etické standarty podle APA. Na začátku všech testování byly participantky a/ nebo jejich rodiče seznámeni s výzkumem, jeho stručným cílem a průběhem a bylo jim dopředu sděleno, kolik času přibližně zabere. Poté byli požádáni o podepsání formuláře s informovaným souhlasem včetně toho, že jeden z úkolů bude nahráván na video. U testování na ZŠ Břevnov dívky přinesly informovaný souhlas již předem, jelikož tam komunikace s rodiči proběhla skrze email.

Dále byli informováni, že je možné účast kdykoliv přerušit a účast ukončit, pokud budou chtít a byl jim dán prostor na dotazy a poskytnuty doplňující informace v případě nejasností. Rovněž byly všechny participantky informovány, že získaná data budou okamžitě zanonymizována a jsou zpřístupněna pouze členům výzkumného týmu doc. Lindové. O úkolu se skrytou kamerou byly informovány zpětně a příp. podepsaly doplňující souhlas. Za účast na výzkumu byly participantky z PU v Hyberské vyplaceny částkou 300 Kč.

## 7.6 Prostedí výzkumu

Testovací sezení u 21 dívek proběhla v Psychologickém ústavu v Hyberské ulici. Na začátku je s nimi přítomen rodič, který podepisuje informovaný souhlas a závěru procesu, kdy před ním dojde k vyplacení částky. Výzkumnice je přítomna téměř celou dobu, až na dvě části interaktivního úkolu. 6 dívek z této studie bylo testováno na ZŠ Břevnov za přítomnosti 2-3 výzkumnic při vyplňování dotazníků ve třídě a následně 1 výzkumnice při rozhovoru mimo třídu.

## 7.7 Proces sběru dat

### 7.7.1 Hyberská

Kromě paní docentky Lindové se na studii podílí několik dalších výzkumníků, např. Katarína Prikrylová a Kateřina Slavíková, které měly na starost organizaci a sběr dat. Dále se výzkumu zúčastní herci, kteří budou vybráni z databáze castingové společnosti.

Celý proces trvá přibližně tři hodiny. Nejprve dojde k představení procesu rodiči a dívce a podepsání informovaného souhlasu o nahrávání, anonymizaci a finanční odměně. Pokud nemá rodič žádné další dotazy, opouští místnost. Dívka poté podstupuje interaktivních úkoly s neznámým participantem (hercem), kde výzkumnice pozoruje její chování a je přítomna ve dvou ze čtyřech částí úkolu. Celý proces má přibližně 30 minut. Po těchto úkolech

následuje pozorování spontánních výrazových projevů dívek při sledování videa a při předvádění emočních výrazů (přibližně 10 minut), vyplňování čtyř standardizovaných dotazníků, test na rozpoznávání emocí a krátký dotazník, kde dívky ručně vyplní otázky ohledně rozdílů přátelství v offline a online prostředí, a ručně se ohodnotí na škále o 7 bodech ve dvou otázkách ohledně jejich sebevědomí.

Na závěr probíhá asi 20minutový nahrávaný polostrukturovaný rozhovor, kde dívky vyplňují tabulku ohledně jejich sociálních vztahů, do které mají vypsát svoje kamarády (tabulka poskytuje max. 10 políček) a k nim informace o jejich pohlaví, odkud se znají, kdo inicioval první interakci a kdo obvykle začíná hovor, jak často se baví v realitě a jak často se baví online. Mají možnost tu nebo ty, které považují za své nejlepší kamarádky a přátele, pokud mají. Na závěr podepisuje dívka doplňující informovaný souhlas ohledně nahrávání a zpracování informací. Poté dojde k vyplacení částky 300kč dívce za přítomnosti rodiče.

#### 7.7.2 Břevnov

Testování trvá přibližně 3 a půl hodiny. Kromě paní docentky Lindové se testování účastní zaškolení výzkumníci a studenti.

Nejprve se dětem vysvětlil průběh celého procesu, zkontrolovaly se jejich již z domova donesené informované souhlasy a přidělila se jim písma. Poté došlo k odběru slin do zkumavky, které sleduje jedna z výzkumnic v rámci studie kvůli změnám v hladinách hormonů při interakci s opačným pohlavím. Poté děti vyplňovaly Rosenbergův dotazník na sebevědomí a Nonverbal Immediacy Scale – Self Report. Oba dotazníky s nimi procházela docentka Lindová nebo jiná výzkumnice a měli možnost se na vše doptat, především na výrazy, kterým nerozuměly. Poté následuje 45minutová aktivita, kde děti tvoří tablo a výzkumnice každých 5 minut zaznamenávají jejich interakce. Po přestávce následuje další odběr slin a druhá 45minutová aktivita „diskotéka“, kde děti pouští vlastní písničky do reproduktorů a tancují a výzkumnice stejným způsobem monitorují jejich aktivitu.

Na závěr došlo k poslednímu odběru slin a poté děti po jednom odcházely s výzkumníky na místo mimo třídu, kde s nimi proběhl rozhovor o jejich sociálních vztazích, který byl vedený přátelskou formou a zapisovaný do záznamového archu. Vyplňovaly svoje kamarády ze třídy a kamarády mimo třídu a k nim informace ohledně četnosti online i offline kontaktu, kde se seznámili, kdo začíná interakci a poté měli možnost označit jednu nebo více nejlepších kamarádek a přátele, pokud mají. Na závěr se v rámci sebehodnocení zasadí do

škály od 1 do 7 podle toho, jak hezké si připadají oproti ostatním dívkám a jak oblíbené si připadají.

Cílem tohoto testování je zjistit vliv vrstevnických interakcí na hladinu hormonů dětí, obzvláště v případě mezipohlavních interakcí a prozkoumat sociální a potencionální partnerské vztahy dětí s jejich vrstevníky, a to jak z objektivního hlediska (tj. monitorováním interakcí ve třídě), tak ze subjektivního (rozhovor s dětmi).

## 7.8 DATA

### 7.8.1 Rozhovor

Polostrukturovaný rozhovor o sociálních vztazích dívek

Jedná se o rozhovor obsahující 10 otázek týkajících se online i offline sociálních vazeb (přátelských, potažmo romantických) dívek s vrstevníky – koho vnímají jako nejbližší/nejlepší kamarádku/a, kde se seznámili, četnost kontaktu, kdo obvykle začíná rozhovor apod. Rozhovory jsou polo-strukturované a vedené přátelskou formou, dívky se mohly zeptat, pokud něčemu nerozuměly. Viz. příloha 1.

- a) 2 otázky v dotazníku, kde se dívky ohodnotí na škále o 7 bodech (vůbec – nejvíc). Na sebehodnocení jsou dotazovány otázkami „Jak si myslíš, že jsi hezká oproti stejně starým dívkám na škále od 1 do 7?“ a „Jak si myslíš, že jsi oblíbená oproti stejně starým dívkám na škále od 1 do 7?“

- b) Tabulka o sociálních vztazích participantek

Záznamový arch, do kterého se během rozhovoru zapisují informace jako: Počet kamarádů, jejich pohlaví, odkud se znají, kdo inicioval první interakci a kdo obvykle začíná hovor, jak často se baví v realitě a jak často se baví online. Participantky jsou vyzvány k označení nejlepší kamarádky/kamarádek a přítele, pokud mají a mají možnost doplnit poznámku. Viz. příloha 2.



## 7.8.2 Dotazníky

### 7.8.2.1 Nonverbal Immediacy Scale – Self Report, (Richmond, McCroskey, & Johnson, 2003)

Jedná se o sebehodnotící dotazník s 5bodovou škálou Likertova typu obsahující 26 výroků, které posuzují expresivní projevy jako mimika, gesta, blízkost a doteky. 13 výroků v dotazníku je formulováno pozitivně (souhlas indikuje vysokou bezprostřednost) a 13 negativně (souhlas indikuje nízkou bezprostřednost). Viz. příloha 3.

### 7.8.2.2 Self – monitoring scale, (Launerová, 2013)

Další použitý dotazník byl Self – monitoring scale, který vytvořili Lennox a Wolfe (1984) revidováním Snyderovi škály (1974) a který následně Launerová (2013) přeložila do češtiny. Jedná se o dotazník obsahující 13 výroků, které dívky hodnotí na škálové stupnici o 5 bodech. Dotazník měří vnímavost vůči expresivním projevům druhých (rozpoznávání), a schopnost modifikovat vlastní projevy v závislosti na kontextu situace (regulace). Viz. příloha 4.

### 7.8.2.3 Emotion regulation questionnaire, (Gross & John, 2003)

Jedná se o dotazník se 7bodovou škálou Likertova typu. Jedinci v něm hodnotí výroky týkající se jejich emocionálního života, a to jak v rámci vnitřního prožívání, tak expresivního projevu. Cílem je změřit u respondentů jejich způsob regulace emocí ve dvou procesech: (1) Kognitivní transformace (tj. proces přehodnocení situace z hlediska osobního významu, který může reakci zvýšit nebo snížit) a (2) Expresivní potlačení (tj. vlastní reakce na emocionální odpověď, objevující se až ke konci procesu rozvoje emoce) (Stuchlíková, 2007). Viz. příloha 5.

### 7.8.2.4 Self esteem measurement, (Rosenberg, 1965)

Jedná se o dotazník měřící sebevědomí a vztah k sobě samému (sebeúctu). Skládá se z 10 výroků, přičemž 5 je formulováno negativně. Participantky se hodnotí na škále o 4 bodech od „rozhodně nesouhlasím“ po „rozhodně souhlasím“. Viz. příloha 6.

#### 7.8.2.5 Rozpoznání emocí z tváře, (Baron – Cohen a kol, 1997)

Test obsahuje 20 černobílých fotografií dospělé ženy představující základní emoce a duševní stavy: radost, překvapení, naštvaná, znechucená, smutná, vynervovaná, provinilá, strach, lstivá, namyšlená, zamyšlená, obdiv, posměch, flirt, nezájem, zájem. Dívky mají za úkol zvolit správné přídavné jméno, které podle nich výraz vyjadřoval. Vybírají si ze dvou možností, které jsou napsané pod každou fotografií. Test měří schopnost rozpoznávání emocí. Viz. příloha 7.

### 7.8.3 Preprocessing dat

#### 1) Zájem o kluky

U této proměnné jsme z polostrukturovaného rozhovoru vytvořily dvě skupiny dívek rozdělené na „nizsi“ a „vyssi“ podle zájmu o opačné pohlaví. Do skupiny „nizsi“ jsme zařazovaly dívky, kterým se nikdy žádný kluk ve skutečném životě (tj. nepočítáme slavné osobnosti apod.) nelíbil ani se s žádným nesetkávaly. Do skupiny pojmenované jako „vyssi“ jsme zařadily participantky, které buď v záznamovém archu přímo zakroužkovaly, že mají přítele anebo v rozhovoru zmínily, že se jim už někdy někdo v jejich okolí líbil, ať už teď nebo v minulosti. Proměnnou měříme vztah dívek k opačnému pohlaví (partnerské vztahy).

#### 2) NK (nejlepší kamarádky)

Tato proměnná vyplívá ze záznamového archu. Dívky jsme rozdělily do skupin podle počtu zakroužkovaných nejlepších kamarádek na 0 (žádnou neoznačila), 1 (označila 1), 2 (označila 2 a více nejlepších kamarádek). Proměnnou měříme kvalitu sociálních vztahů.

#### 3) Sebehodnocení

Třetí vytvořená proměnná vyplívá z polostrukturovaného rozhovoru, kde se měly dívky označit na škále od 1 do 7, podle toho jak hezké a oblíbené si připadají. Zde jsme spojily obě škály dohromady z důvodu získání celkové hodnoty měřící sebehodnocení dívky.

### 7.8.4 Metody vyhodnocování dat

Na základě dotazníků na míru sebehodnocení jsme získaly proměnnou „Sebehodnocení škála“. Jedná se o hodnotu z otázek na sebehodnocení položených v dotazníku (Jak si myslíš, že jsi hezká oproti ostatním dívkám? Jak si myslíš, že jsi oblíbená oproti ostatním dívkám?). Dívky se ohodnotily na škále mezi 1-7 (nejméně – nejvíc) a my jsme pro tuto práci hodnoty

sloučily pro získání celkového skóre v sebehodnocení. Druhou proměnnou je „Sebehodnoceni test“, která vychází z testu Self esteem measurement a jejíž hodnotou je skóre v sebehodnocení.

Na základě dotazníků na míru regulace emocí jsme získaly proměnné „Kognitivni prehodnoceni“ a „Expresivni potlacení“. Jedná se o skóre v osvojené strategii regulace emocí vycházející z testu Emotion regulation questionnaire. Další proměnnou je „Regulace sebehodnoceni“, která obsahuje hodnotu skóre ve schopnosti modifikovat vlastní projevy získaného na základě Self – monitoring scale dotazníku.

Na základě dotazníku na míru rozpoznání emocí jsme získaly proměnnou „Rozpoznavani sebehodnoceni“ obsahující hodnotu skóre v citlivosti k expresivnímu chování druhých lidí získaného na základě dotazníku Self – monitoring scale. Z testu na rozpoznávání emocí z tváře z fotografií jsme získaly proměnnou „Fotky rozpoznavani“.

Proměnná „Expresivita“ je odvozená ze skóre v neverbálních expresivních projevech získaného na základě dotazníku Nonverbal Immediacy Scale – Self Report.

Pro měření sociálních vztahů používáme proměnné „Pocet kamaradu“ odvozený ze záznamového archu vyplňovaném při rozhovoru a „NK“, která uvádí počet zakroužkovaných nejlepších kamarádek.

Partnerské vztahy měříme proměnnou „Kluci zajem“, kterou jsme získaly na základě vyhodnocení z rozhovoru.

## 7.9 Analytické postupy

Analýzy budou provedeny v statistickém programu JASP verze 0.16.1. Použijeme následující postupy:

### 7.9.1 Expresivita

Korelační analýzou prověříme vztah mezi proměnnými Expresivita a Sebehodnoceni test a Expresivita a Sebehodnoceni skala. Při nalezení souvislosti jí doplníme lineárně regresní analýzou.

Následně korelační a regresní analýzou prověříme vztah mezi proměnnými Expresivita a Pocet kamaradu, pro prozkoumání vlivu na kvantitu vztahů. ANOVou prověříme

rozdíl ve skóre v proměnné Expresivita mezi skupinami dělenými podle počtu nejlepších kamarádek „NK“, pro prozkoumání vlivu na kvalitu vztahů.

T – Testem prověříme rozdíl ve skóre v proměnné Expresivita mezi skupinami dělenými podle zájmu o kluky, pro prozkoumání vlivu expresivity na partnerské vztahy.

#### 7.9.2 Regulace emocí

Korelační a případně lineárně regresní analýzou prověříme souvislost mezi proměnnými Expresivni potlacení a Pocet kamaradu a Kognitivni prehodnoceni a Pocet kamaradu pro zjištění, jestli využívaná strategie regulace emocí ovlivňuje kvantitu přátelských vztahů.

Poté korelační analýzou prověříme vztah mezi proměnnými Regulace sebehodnoceni a Pocet kamaradu, pro prozkoumání vlivu regulace emocí na kvantitu vztahů.

T – Testem prověříme rozdíl ve skóre v Regulace sebehodnoceni mezi skupinami dělenými podle počtu nejlepších kamarádek, pro prozkoumání vlivu regulace emocí na kvalitu vztahů.

T – Testem prověříme rozdíl ve skóre v Regulace sebehodnoceni mezi skupinami dělenými podle zájmu o kluky, pro prozkoumání vlivu regulace emocí na partnerské vztahy.

#### 7.9.3 Rozpoznávání emocí

Nejprve korelační analýzou prověříme vztah mezi proměnnými Pocet kamaradu a Fotky rozpoznavani a Pocet kamaradu s Rozpoznavani sebehodnoceni, pro zjištění souvislosti mezi schopností rozpoznávání emoce s kvantitou přátelských vztahů. Při nalezení souvislosti jí doplníme lineárně regresní analýzou.

T – Testem prověříme rozdíl ve skóre ve Fotky rozpoznavani mezi skupinami dělenými podle počtu nejlepších kamarádek NK, pro prozkoumání vlivu na kvalitu přátelských vztahů.

T – Testem prověříme rozdíl ve skóre ve „Fotky rozpoznavani“ mezi skupinami dělenými podle zájmu o kluky, pro prozkoumání vlivu rozpoznávání emocí na partnerské vztahy.

## 7.10 Deskriptiva datového souboru

	Platná	Chybějící	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Rosenberg	27	0	15,8	4,44	5	26
SM Rozpozn.	7	20	22,3	2,6	18	26
SM Regulace	8	19	20,4	9,4	0	32
ERQ- prehodn.	6	21	31,8	6,4	24	40
ERQ- potlacení	6	21	14,3	5,5	8	22
Fotky rozpoznávání	9	18	18,4	1,3	0	20
S-RoNI	26	1	92,1	18,1	23	120

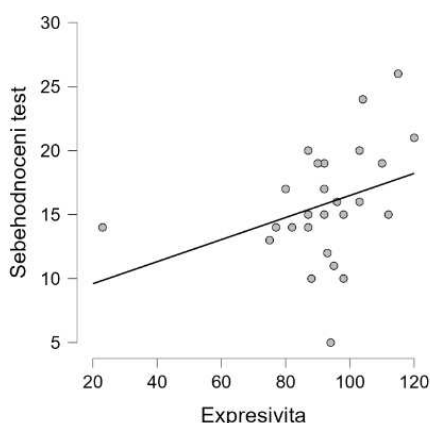
	Platná	Chybějící	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka	Minimum	Maximum
Sebehodnocení	26	1	8	0,1	3	13,5
Pocet kamaradu	26	1	7,2	3,1	2	12
NK	26	1	1,5	0,9	0	3
Kluci zajem	18	9				

## 7.11 Výsledky

### 7.11.1 Expresivita

#### 7.11.1.1 Souvislost expresivity a sebehodnocením

V korelační analýze, která byla provedena ke zjištění souvislosti mezi expresivitou a sebehodnocením byla zjištěna pozitivní korelace mezi proměnnými Sebehodnoceni test a Expresivita ( $r(25) = 0,34$ ,  $p = 0,08$ ) viz. Graf 1. Mírná korelace byla také zjištěna mezi proměnnými Expresivita a Sebehodnoceni skala ( $r(25) = 0,27$ ,  $p = 0,18$ ). Viz Graf 1.



Graf 1

Lineární regresí jsme prověřili, jestli vyšší skóre v sebehodnocení predikuje vyšší skóre v expresivitě. Nalezli jsme regresní rovnici ( $F(25,1) = 3,21$ ,  $p = 0,08$  s  $R^2 = 0,12$ ). Skóre v proměnné Expresivita se zvyšuje o 1.4 s každým bodem v Sebehodnoceni test.

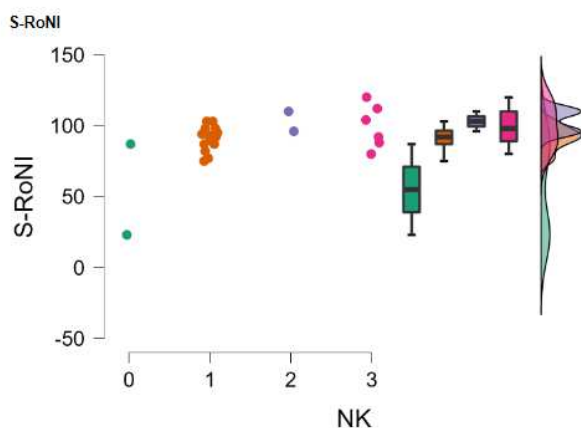
#### 7.11.1.2 Souvislost expresivity a kvantity přátelských vztahů

V korelační analýze, která byla provedena ke zjištění souvislosti mezi expresivitou a počtem kamarádů byla zjištěna mírná pozitivní korelace mezi proměnnými Expresivita a Pocet kamaradu ( $r(25) = 0,29$ ,  $p = 0,1$ ).

Lineární regresí jsme prověřili, jestli vyšší skóre v expresivitě predikuje počet kamarádů. Nalezli jsme regresní rovnici ( $F(25,1) = 2,11$ ,  $p = 0,1$  s  $R^2 = 0,08$ ). Počet kamaradu se zvyšuje o 0.05 s každým bodem ve skóre proměnné Expresivita.

### 7.11.1.3 Souvislost expresivity a kvality přátelských vztahů

ANOVA naznačuje rozdíl v expresivitě mezi skupinami dělenými podle počtu uvedených nejlepších kamarádek [ $F(21,3) = 5,46, p = 0,006$ ], který odpovídá předpokladu, že dívky s blízkými přátelskými vztahy budou dosahovat vyššího skóre v expresivitě. Viz. Graf 2.



Graf 2

### 7.11.1.4 Expresivita a zájem o kluky

T – Test neodhalil rozdíl ve skóre v expresivitě mezi skupinami dělené podle zájmu o kluky, „nižší“ ( $M = 95,2, SD = 11,65$ ) s porovnáním dívkami ve skupině „vyšší“ ( $M = 91,22, SD = 12,23$ ), ( $t(16) = 0,07, p = 0,75$ ), který neodpovídá předpokladu, že dívky s větším zájmem o kluky budou dosahovat vyššího skóre v expresivitě.

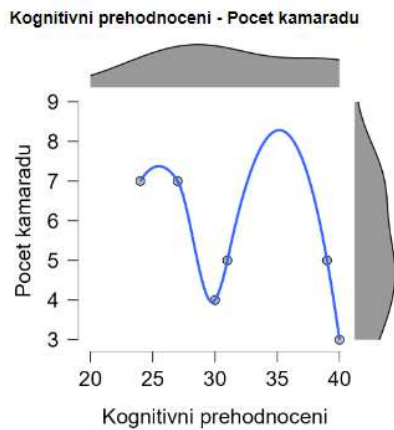
## 7.11.2 Preprocessing dat 2

V následujících analýzách jsme kvůli nedostatku dat zmenšily proměnnou NK z pouze na dvě hodnoty 1 (má jednu nebo méně) a vic (má více než jednu). Vzhledem k malému počtu participantů jsou následující výsledky spíše ilustrační a nepřekládáme je jako signifikantní zjištění.

### 7.11.2 Regulace emocí

#### 7.11.2.1 Souvislost využívání kognitivního přehodnocení s počtem kamarádů

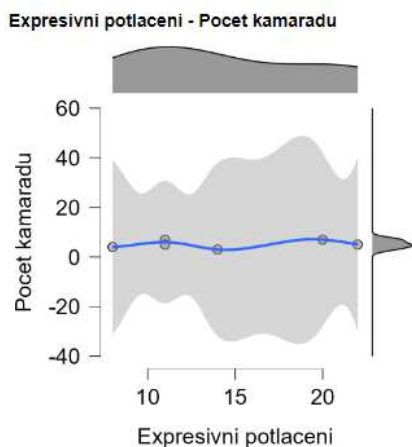
Korelační analýza naznačila negativní korelaci mezi proměnnými Pocet kamaradu a Kognitivni prehodnoceni ( $r(6) = -0,77, p = 0,07$ ). Viz Graf 3.



Graf 3

#### 7.11.2.2 Souvislost využívání expresivního potlačení s počtem kamarádů

Korelační analýza nenaznačila signifikantní korelaci mezi proměnnými Počet kamarádů a Expresivní potlačení ( $r(6) = 0,26$ ,  $p = 0,61$ ). Viz Graf 4.



Graf 4

#### 7.11.2.3 Souvislost regulace emocí s kvalitou přátelských vztahů

Nešlo ověřit kvůli nedostatku dat.

#### 7.11.2.4 Souvislost regulace emocí s kvantitou přátelských vztahů

Korelační analýza naznačila pozitivní, ale nesignifikantní korelaci mezi proměnnými Počet kamarádů a Regulace sebehodnocení ( $r(8) = 0,35$ ,  $p = 0,39$ ).

Lineární regresí jsme prověřili, jestli vyšší skóre v proměnné Regulace sebehodnocení predikuje počet kamarádů. Nalezli jsme regresní rovnici ( $F(7,1) = 0,8$ ,  $p = 0,39$  s  $R^2 = 0,12$ ). Počet kamarádů se zvyšuje o 0,06 s každým bodem ve skóre „SM Regulace“.



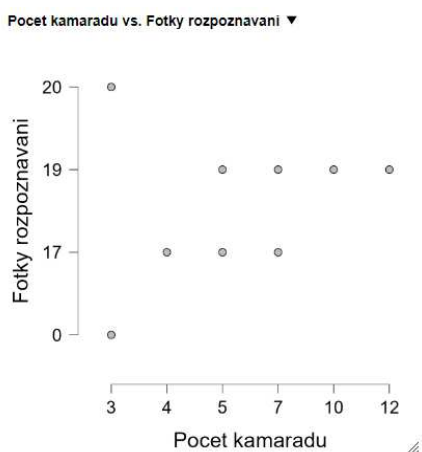
### 7.11.2.5 Souvislost regulace emocí se zájmem o kluky

T – Test neodhalil významný rozdíl ve skóre v proměnné Regulace sebehodnocení mezi skupinami dělené podle zájmu o kluky, „nizsi“ (M = 49,5, SD = 16,26) s porovnáním dívkami ve skupině „vyssi“ (M = 44,5, SD = 8), (t (4) = 0,054 p = 0,69).

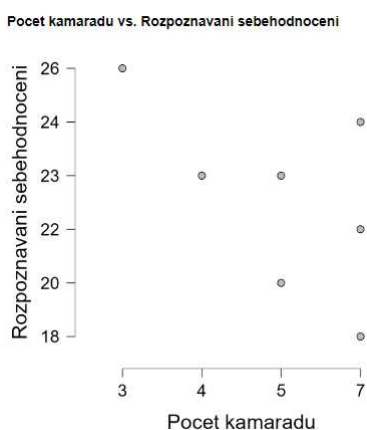
### 7.11.3 Rozpoznávání emocí z tváře

#### 7.11.3.1 Rozpoznávání emocí z tváře a kvantita přátelských vztahů

Korelační analýza mezi proměnnými Fotky rozpoznávání a Pocet kamaradu naznačila pozitivní korelaci ( $r(8) = 0,41$   $p=0,27$ ) Oproti tomu korelační analýza naznačila negativní korelaci mezi proměnnými Pocet kamaradu a Rozpoznávání sebehodnocení ( $r(6) = -0,54$ ,  $p=0,21$ ) viz Graf 6.



Graf 5

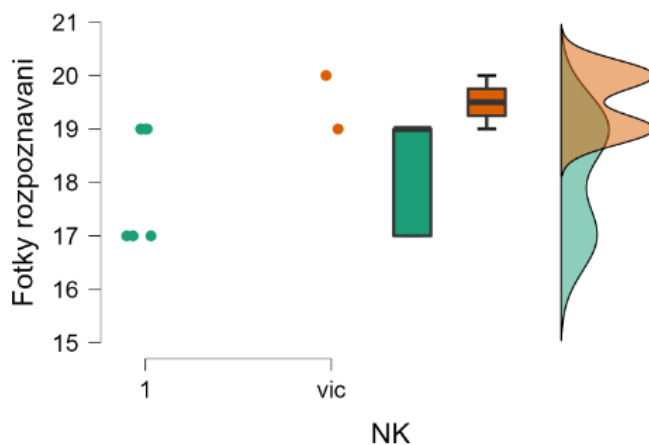


Graf 6

Lineární regresí jsme prověřili, jestli rozpoznávání emocí predikuje počet kamarádů. U porovnání proměnných Pocet kamaradu a Rozpoznavani sebehodnoceni jsme našli regresní rovnici ( $F(3,2) = 3,21$ ,  $p=0,1$  s  $R^2=0,681$ ). Počet kamarádů se snižuje o -0.34 s každým bodem ve skóre v Rozpoznavani sebehodnoceni

### 7.11.3.2 Rozpoznávání emocí z tváře a kvalita přátelských vztahů

T – Test naznačuje rozdíl ve skóre Fotky rozpoznavani mezi skupinami dělené podle počtu nejlepších kamarádek, „1“ ( $M = 18,14$ ,  $SD = 1,1$ ) s porovnáním dívkami ve skupině „vic“ ( $M = 19,5$ ,  $SD = 0,5$ ) vykázaly nižší průměr, ( $t(7) = -1,65$ ,  $p = 0,007$ ), který odpovídá předpokladu, že dívky s lepším rozpoznáváním emocí budou mít spíše bližší vztahy. Viz. Graf 7.



Graf 7

### 7.11.3.3 Rozpoznávání emocí z tváře a zájem o kluky

T – Test neodhalil rozdíl ve skóre z rozpoznáváním emocí mezi skupinami dělené podle zájmu o kluky, „nizsi“ ( $M = 18,25$ ,  $SD = 1,5$ ) s porovnáním dívkami ve skupině „vyssi“ ( $M = 18,6$ ,  $SD = 0,9$ , ( $t(7) = -0,44$   $p = 0,03$ ).

## 7.12 Výsledky

### 7.12.1 Expresivita

Dle předpokladu byla zjištěna souvislost mezi sebevědomím a expresivitou, která potvrzuje studie, které provedl např. Y Wu a kol. v roce 2018 nebo více než deset let před tím Gross & John v roce 1997. Regresní analýza odhalila, že sebevědomí expresivitu mírně predikuje.

Dále se dle překlada se potvrdila souvislost mezi expresivitou a větším počtem přátelských vztahů. Regresní analýza odhalila, že by expresivita mohla predikovat počet kamarádů.

Při zkoumání rozdílu mezi skupinami dělených podle počtu nejlepších kamarádek se potvrdila předpokládaná hypotéza. Vyšší expresivita souvisí s větším počtem nejlepších kamarádek.

Nebyla objevena vyšší míra expresivity ve skupině dívek s vyšším zájmem o kluky. Zde se hypotéza nepotvrdila.

### 7.12.2 Regulace emocí

Využívaná strategie regulace emocí se podle našich výsledků zdá ovlivňovat vztahy druhým směrem, než předpokládala naše hypotéza. Využívání kognitivního přehodnocení jako strategie negativně korelovalo s počtem přátel, přičemž u využívání expresivního potlačení se neukázala souvislost.

Nepodařilo se otestovat hypotézu na souvislosti kvality přátelských vztahů a regulace emocí, ale potvrdila se zdá se, že regulace emocí může být prediktorem počtu přátelských vztahů a proměnné spolu mírně korelují. Hypotéza ohledně kvantity a regulace emocí se tedy potvrdila.

Průměrné skóre v regulaci emocí bylo velmi podobné ve skupinách dělených podle zájmu o kluky. Neukázala se zde tedy souvislost.

### 7.12.3 Rozpoznávání emocí

U zkoumání souvislosti rozpoznávání emocí z tváře s kvantitou přátelských vztahů se potvrdila hypotéza, že participantky s lepší schopností rozpoznávání emocí z tváře budou mít spíše menší počet přátel, ale více bližších přátel.

Proměnné Rozpoznávání sebehodnocení a Počet kamarádu spolu negativně korelovaly. U porovnání s proměnnou Fotky rozpoznávání oproti tomu byla korelace mírně pozitivní.

Při provedení lineární regrese se ukázal být signifikantní vztah proměnné Počet kamarádu s proměnnou Rozpoznávání sebehodnocení, kde se ukázal negativní vliv vyššího skóre v rozpoznávání na počet kamarádů.

Oproti tomu mají participantky, které skórují výše v rozpoznávání emocí spíše tendenci navazovat bližší vztahy a označily více než 1 nejlepší kamarádku.

Průměrné skóre v rozpoznávání emocí bylo velmi podobné ve skupinách dělených podle zájmu o kluky. Hypotéza se tedy nepotvrdila.

## 7.13 Diskuze

### 7.13.1 Zjištění

Hlavním zjištěním této práce je potvrzení pozitivního vlivu expresivity na sociální vztahy, a to jak kvalitou, tak kvantitou, kterou dokonce predikuje. Tato zjištění korespondují s těmi, o které jsme se opíraly v teoretické práci (McDowell a kol., 2000; Friedman a kol. 1988; Sabatelli & Rubin, 1986; Boone & Buck, 2003; Ambady & Rosenthal, 1998; Burgoon, Guerrero & Floyd, 2010). Dále se potvrdila přímá souvislost se sebehodnocením, které ovlivňuje míru expresivity, což potvrdilo výsledky již provedených studií (Y Wu a kol., 2018; Gauchner a kol., 2012; Gross & John, 1997).

V osvojené strategii regulace emocí se ukázalo být související využívání kognitivního přehodnocení spíše s nižším počtem kamarádů, zatímco expresivní potlačení se nezdálo počet přátelských vztahů nějak ovlivňovat. To nepotvrdilo naši hypotézu, kterou jsme odvodily z výzkumů potvrzující souvislost s lepšími sociálními vztahy na základě využívání kognitivního přehodnocení jako strategie regulace emocí (Cutuli, 2014; Berking a kol., 2014; d'Arbeloff a kol., 2018; Richards, Butler & Gross, 2003). Využívání regulace emocí jako takové se ale potvrdilo být pozitivní faktorem v kvantitě sociálních vztahů, což naznačily již studie, které provedl např. Schwarz, 2012.

U dívek skórující výše v rozpoznávání emocí, jakožto přijímající dovednosti, se potvrdila tendence udržovat spíše bližší (kvalitnější) přátelské vztahy, než udržování většího množství

(kvantity) přátelských vztahů. Podobné zjištění předložil již Ambady a Rosenthal v roce 1998 nebo Burgoon, Guerrero a Floyd v roce 2010.

Nenašla se žádná souvislost mezi zájmem o kluky a námi zkoumanými složkami neverbální komunikace. Na základě našich výsledků se tedy zdá, že zájem o opačného pohlaví u 13letých dívek nesouvisí s expresivitou, regulací ani schopností rozpoznávání emocí.

#### 7.13.2 Problém a limitace

Jedním z hlavních problémů jsou chybějící data, která se nestihly sesbírat, především nedostatek dat pro rozpoznávání a regulaci emocí.

Dalším limitem může být schopnost dívek se objektivně hodnotit v dotaznících. Nevýhodou také mohla být objemná testová sada, která může nepříznivě ovlivnit ochotu nebo únavu participantek.

Teoretickým problémem může být nepochopení zadání nebo otázek u dotazníků, zapříčiněno např. nedostatečným vysvětlením přítomného výzkumníka nebo neodpovídajícím věkovým rozhraním, pro který je test určen. Test Emotion regulation questionnaire (ERQ) je jediným z použitých testů, který je přímo určen pro adolescenty (10-18 let). Oproti tomu zbylé použité testy jsou vytvořené pro dospělé participanty a test Self esteem measurement je určen pro mladší participanty (7-12 let) než jsou dívky, které jsme testovaly my. Je tedy možné předpokládat, že občas způsob formulování otázky, především u testů, které jsou určené pro dospělé, mohl být pro 13leté dívky nesrozumitelný a byl pochopen špatně. Limitem v testu na rozpoznání emocí z tváře může být neznalost termínu popisující emoční výraz, nebo fakt, že je na fotografiích dospělá osoba, a ne vrstevník.

Dalším omezujícím faktorem je nemožnost kontrolovat některé proměnné, jako např. momentální psychické rozpoložení dívek způsobené vnějšími vlivy a životními událostmi.

## Závěr

Práce se zabývala souvislostí expresivity, regulace a rozpoznávání emocí se sociálními a partnerskými vztahy 13letých dívek, jelikož toto téma nebylo dosud dostatečně prozkoumáno napříč studii a literaturou.

V předešlých kapitolách jsme se dozvěděly, že neverbální komunikace a některé z jejích složek, konkrétně expresivita, regulace a rozpoznávání emocí je velmi podstatnou součástí sociálních interakcí a mají nezanedbatelný význam pro vztahy. V teoretické části jsme po představení vhledu do emocionálního a sociálního vývoje u 13letých dívek a důležitosti jejich vrstevnických vztahů, uvedly přehled teoretických východisek a definic námi zkoumaných složek neverbální komunikace včetně potenciačních prediktorů výsledků těchto studií.

V empirické části jsme navázaly na poznatky předložené v teoretické části, které jsme otestovaly. Zjistily jsme, že míra expresivity má podstatný vliv na vztahy adolescentních dívek, a to jak v kvalitě, tak v kvantitě a přímo jí ovlivňuje míra sebehodnocení. Dále byla naznačena souvislost mezi mírou regulace emocí a kvantitou sociálních vztahů, bez ohledu na využívání strategie emocí, což neodpovídalo našim předpokladům a naznačuje nový poznatek v oblasti neverbální komunikace u raných adolescentek, který bychom mohly prozkoumat v budoucnu. V rozpoznávání emocí analýza naznačila souvislost s vyšší kvalitou, ale menší kvantitou sociálních vztahů. V oblasti partnerských vztahů jsme nenalezly souvislost se složky využívané neverbální komunikace u 13letých dívek.

Tato práce přinesla vhled do dosud ne příliš prozkoumané problematiky vlivu neverbální komunikace raně adolescentních dívek na jejich sociální vztahy. Zjištění, vyplývající z této práce, mohou přispět pedagogickému, nebo klinickému využití a být oporou teoretiků nebo výzkumníků, kteří se budou zabývat tímto tématem a je možné na ně navázat dalšími studii a explorací.

## Reference

- Adiyanti, M. G., Nugraheni, A. A., Yuliawanti, R., Ragasukmasuci, L. B., & Maharani, M. (2020). Emotion regulation and empathy as mediators of self-esteem and friendship quality in predicting cyberbullying tendency in Javanese-Indonesian adolescents. *International Journal of Adolescence and youth*, 25(1), 251-263.
- Adolphs, R. (2002). Neural systems for recognizing emotion. *Current opinion in neurobiology*, 12(2), 169-177.
- Ambady, N., & Rosenthal, R. (1998). Nonverbal communication. *Encyclopedia of mental health*, 2, 775-782.
- Barendse, M. E., Cosme, D., Flournoy, J. C., Vijayakumar, N., Cheng, T. W., Allen, N. B., & Pfeifer, J. H. (2020). Neural correlates of self-evaluation in relation to age and pubertal development in early adolescent girls. *Developmental cognitive neuroscience*, 44, 100799.
- Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., & Jolliffe, A. T. (1997). Is there a "language of the eyes"? Evidence from normal adults, and adults with autism or Asperger syndrome. *Visual cognition*, 4(3), 311-331.
- Barrett, L. F., Adolphs, R., Marsella, S., Martinez, A. M., & Pollak, S. D. (2019). Emotional expressions reconsidered: Challenges to inferring emotion from human facial movements. *Psychological science in the public interest*, 20(1), 1-68.
- Berking, M., Wirtz, C. M., Svaldi, J., and Hofmann, S. G. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years. *Behav. Res. Ther.* 57, 13–20. doi: 10.1016/j.brat.2014.03.003
- Berndt, T. J. (2002). Friendship quality and social development. *Current directions in psychological science*, 11(1), 7-10.
- Bernecker, K., Ghassemi, M., & Brandstätter, V. (2019). Approach and avoidance relationship goals and couples' nonverbal communication during conflict. *European Journal of Social Psychology*, 49(3), 622-636.

- Blair, R.J.R. (2003). Facial expressions, their communicatory functions and neuro-cognitive substrates. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London: B Series*, 358, 561–572.
- Bonanno, G. A., Wortman, C. B., & Nesse, R. M. (2004). Prospective patterns of resilience and maladjustment during widowhood. *Psychology and aging*, 19(2), 260.
- Boone, R. T., & Buck, R. (2003). Emotional expressivity and trustworthiness: The role of nonverbal behavior in the evolution of cooperation. *Journal of Nonverbal Behavior*, 27(3), 163-182.
- Borowski, S. K., & Zeman, J. (2018). Emotional competencies relate to co-rumination: Implications for emotion socialization within adolescent friendships. *Social Development*, 27(4), 808-825.
- Boyatzis, C. J., & Satyaprasad, C. (1994). Children's facial and gestural decoding and encoding: Relations between skills and with popularity. *Journal of Nonverbal behavior*, 18(1), 37-55.
- Branje, S. J., Hale, W. W., Frijns, T., & Meeus, W. H. (2010). Longitudinal associations between perceived parent-child relationship quality and depressive symptoms in adolescence. *Journal of abnormal child psychology*, 38(6), 751-763.
- Brody, L. R., & Hall, J. A. (2008). Gender and emotion in context. *Handbook of emotions*, 3, 395-408.
- Burgoon, J. K., Floyd, K., & Guerrero, L. K. (2010). Nonverbal communication theories of interpersonal adaptation. In *The new SAGE handbook of communication science* (pp. 93-110). Sage.
- Burgoon, J.K., Manusov, V., & Guerrero, L.K. (2021). *Nonverbal Communication* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003095552>
- Burgoon, JK, Guerrero, LK, & Floyd, K. (2016). *Nonverbal communication*. Routledge.
- Burleson, B. R., & Denton, W. H. (1997). The relationship between communication skill and marital satisfaction: Some moderating effects. *Journal of Marriage and the Family*, 884-902.



- Carlson, W., & Rose, A. J. (2007). The role of reciprocity in romantic relationships in middle childhood and early adolescence. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 262-290.
- Carstensen, L. L., Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1995). Emotional behavior in long-term marriage. *Psychology and aging*, 10(1), 140.
- Carton, John & Kessler, Emily & Pape, Christina. (1999). Nonverbal Decoding Skills and Relationship Well-Being in Adults. *Journal of Nonverbal Behavior*, 23. 91-100.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1999). Temperament: A new paradigm for trait psychology.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *Am. Psychol.* 9, 676–684. doi: 10.1037/0003-066X.59.8.676
- Collins, W. A. (2003). More than myth: The developmental significance of romantic relationships during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 13, 1–24.
- Connolly, J., Craig, W., Goldberg, A., & Pepler, D. (1999). Conceptions of cross-sex friendships and romantic relationships in early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 28(4), 481-494.
- Cui, L., Criss, M. M., Ratliff, E., Wu, Z., Houlberg, B. J., Silk, J. S., & Morris, A. S. (2020). Longitudinal links between maternal and peer emotion socialization and adolescent girls' socioemotional adjustment. *Developmental psychology*, 56(3), 595.
- Cutuli, D. (2014). Cognitive reappraisal and expressive suppression strategies role in the emotion regulation: an overview on their modulatory effects and neural correlates. *Front. Syst. Neurosci.* 8:175. doi: 10.3389/fnsys.2014.00175
- d'Arbeloff, T. C., Freedy, K. R., Knodt, A. R., Radtke, S. R., Brigidi, B. D., & Hariri, A. R. (2018). Emotion regulation and the experience of future negative mood: The importance of assessing social support. *Frontiers in psychology*, 9, 2287.
- de Waal, F. B. M. (2012). The antiquity of empathy. *Science*, 336(6083), 874–876. <https://doi.org/10.1126/SCIENCE.1220999>
- Donges, U. S., Kersting, A., & Suslow, T. (2012). Women's greater ability to perceive happy facial emotion automatically: gender differences in affective priming. *PloS one*, 7(7), e41745.

- Eğeci, İ., & Gençöz, T. (2006). Factors associated with relationship satisfaction: Importance of communication skills. *Contemporary family therapy*, 28(3), 383-391.
- Eisenberg, N. (2000). Emotion, regulation, and moral development. *Annual review of psychology*, 51(1), 665-697.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2006). Prosocial development.
- Eisenberg, N., Morris, A. S., McDaniel, B., & Spinrad, T. L. (2009). Moral cognitions and prosocial responding in adolescence.
- Ekman P. (1993). Facial expression and emotion. *Am Psychologist*. 48(4):384.
- Ekman, P., & Friesen, W. V. (2003). *Unmasking the face: A guide to recognizing emotions from facial clues* (Vol. 10). Ishk.
- Essau, C. A., LeBlanc, S. S., & Ollendick, T. H. (Eds.). (2017). *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*. Oxford University Press.
- Forest, A. L., & Wood, J. V. (2011). When partner caring leads to sharing: Partner responsiveness increases expressivity, but only for individuals with low self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47(4), 843-848.
- Friedman, H. S., Riggio, R. E., & Casella, D. F. (1988). Nonverbal skill, personal charisma, and initial attraction. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(1), 203-211.
- Furman, W., & Buhrmester, D. (1992). Age and sex differences in perceptions of networks of personal relationships. *Child development*, 63(1), 103-115.
- Gardner, M., & Steinberg, L. (2005). Peer influence on risk taking, risk preference, and risky decision making in adolescence and adulthood: an experimental study. *Developmental psychology*, 41(4), 625.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric Features and Prospective Relationships with Depression and Anxiety in Adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23, 141-149.
- Gaucher, D., Wood, J. V., Stinson, D. A., Forest, A. L., Holmes, J. G., & Logel, C. (2012). Perceived regard explains self-esteem differences in expressivity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(9), 1144-1156.

- Gifford-Smith, M. E., & Brownell, C. A. (2003). Childhood peer relationships: Social acceptance, friendships, and peer networks. *Journal of school psychology, 41*(4), 235-284.
- Goffman, E. (1971). *The Presentation of Self in Everyday Life*. Pelican Books, London.
- Gosselin, P., Beaupré, M., & Boissonneault, A. (2002). Perception of genuine and masking smiles in children and adults: Sensitivity to traces of anger. *The Journal of Genetic Psychology: Research and Theory on Human Development, 163*(1), 58-71. <https://doi.org/10.1080/00221320209597968>
- Greco, L. A., & Morris, T. L. (2005). Factors influencing the link between social anxiety and peer acceptance: Contributions of social skills and close friendships during middle childhood. *Behavior Therapy, 36*(2), 197–205. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80068-1](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80068-1).
- Gross J. J., John O. P. (1995). Facets of emotional Expressivity: Three self-report factors and their correlates, *Personality and Individual Differences, 19: 4*, [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00055-B](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00055-B).
- Gross, J. J., & John, O. P. (1997). Revealing feelings: facets of emotional expressivity in self-reports, peer ratings, and behavior. *Journal of personality and social psychology, 72*(2), 435.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology, 85*(2), 348.
- Grundmann F, Epstude K, Scheibe S (2021) Face masks reduce emotion-recognition accuracy and perceived closeness. *PLoS ONE 16*(4): e0249792. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249792>
- Gulabovska, M., & Leeson, P. (2014). Why are women better decoders of nonverbal language?. *Gender Issues, 31*(3), 202-218.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of youth and adolescence, 34*(2), 73-83.
- Harris, Kathleen Mullan, and Udry, J. Richard. National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health (Add Health), 1994-2018 [Public Use]. Carolina Population Center,

University of North Carolina-Chapel Hill [distributor], Inter-university Consortium for Political and Social Research [distributor], 2022-02-09.  
<https://doi.org/10.3886/ICPSR21600.v24>

Hartas, D. (2021). The social context of adolescent mental health and wellbeing: Parents, friends and social media. *Research Papers in Education*, 36(5), 542-560.

Hartup, W. W. (2021). The company they keep: Friendships and their developmental significance. In *The social child* (pp. 143-163). Psychology Press.

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1997). Friendships and adaptation in the life course. *Psychological bulletin*, 121(3), 355.

Hartup, W. W., & Stevens, N. (1999). Friendships and adaptation across the life span. *Current directions in psychological science*, 8(3), 76-79.

Chassin, L., Pitts, S. C., & Prost, J. (2002). Binge drinking trajectories from adolescence to emerging adulthood in a high-risk sample: predictors and substance abuse outcomes. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70(1), 67.

Chronaki, G., Hadwin, J. A., Garner, M., Maurage, P., & Sonuga-Barke, E. J. (2015). The development of emotion recognition from facial expressions and non-linguistic vocalizations during childhood. *British Journal of Developmental Psychology*, 33(2), 218-236.

Isaacowitz, D. M., Löckenhoff, C. E., Lane, R. D., Wright, R., Sechrest, L., Riedel, R., & Costa, P. T. (2007). Age differences in recognition of emotion in lexical stimuli and facial expressions. *Psychology and Aging*, 22(1), 147-159.

Ishikawa, H., Hashimoto, H., Kinoshita, M., & Yano, E. (2010). Can nonverbal communication skills be taught?. *Medical teacher*, 32(10), 860-863.

Izard, C. E. (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions?.

Jones, D. C., & Costin, S. E. (1995). Friendship quality during preadolescence and adolescence: The contributions of relationship orientations, instrumentality, and expressivity. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 517-535.

- Keating, D. P. (2012). Cognitive and brain development in adolescence. *Enfance*, (3), 267-279.
- Keijsers, L., Branje, S. J. T., Frijns, T., Finkenauer, C., & Meeus, W. (2010). Gender differences in keeping secrets from parents in adolescence. *Developmental Psychology*, 46(1), 293–298. <https://doi.org/10.1037/a0018115>
- King, L. A., & Emmons, R. A. (1990). Conflict over emotional expression: psychological and physical correlates. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 864.
- Klein, K., & Boals, A. (2001). Expressive writing can increase working memory capacity. *Journal of experimental psychology: General*, 130(3), 520.
- Kniele, K. (2004). Emotional expressivity and working memory capacity. Drexel University.
- Kovacs, D. M., Parker, J. G., & Hoffman, L. W. (1996). Behavioral, affective, and social correlates of involvement in cross-sex friendship in elementary school. *Child Development*, 67(5), 2269-2286.
- Kret, M. E., De Gelder, B. (2012). A review on sex differences in processing emotional signals. *Neuropsychologia*, 50, 1211–1221. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2011.12.022>
- Kring, Ann & Smith, David & Neale, John. (1994). Individual Differences in Dispositional Expressiveness: Development and Validation of the Emotional Expressivity Scale. *Journal of personality and social psychology*, 66(5): 934-49.
- La Greca A. M. & Harrison H. M. (2005). Adolescent Peer Relations, Friendships and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 34:1, 49 61
- LaFontana, K. M., & Cillessen, A. H. (2010). Developmental changes in the priority of perceived status in childhood and adolescence. *Social Development*, 19(1), 130-147.
- Larson, R. W., Moneta, G., Richards, M. H., & Wilson, S. (2002). Continuity, stability, and change in daily emotional experience across adolescence. *Child development*, 73(4), 1151-1165.

- Larson, R., & Asmussen, L. (1991). Anger, worry, and hurt in early adolescence: An enlarging world of negative emotions. *Adolescent stress: Causes and consequences*, 21-41.
- Laurenceau, J. & Barrett, L. & Pietromonaco, P. (1998). Intimacy as an Interpersonal Process: the Importance of Self-Disclosure, Partner Disclosure, and Perceived Partner Responsiveness in Interpersonal Exchanges. *Journal of personality and social psychology*, 74.
- Launerová, M (2013). Vliv self-monitoringu na výkon uchazečů ve výběrovém řízení metodou assessment centra.
- Leeper, C. (1994). Exploring the consequences of gender segregation on social relationships. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 1994(65), 67-86.
- Lennox, R. D., & Wolfe, R. N. (1984). Revision of the self-monitoring scale. *Journal of Personality and Social psychology*, 46(6).
- Leung, W. W., Couture, S. M., Blanchard, J. J., Lin, S., & Llerena, K. (2010). Is social anhedonia related to emotional responsivity and expressivity? A laboratory study in women. *Schizophrenia research*, 124(1-3), 66-73.
- Lewinsohn, P. M., Striegel-Moore, R. H., & Seeley, J. R. (2000). Epidemiology and natural course of eating disorders in young women from adolescence to young adulthood. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 39(10), 1284-1292.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.
- Maccoby, E. E. (1988). Gender as a social category. *Developmental psychology*, 24(6), 755.
- Maccoby, E. E. (1995). *The two sexes and their social systems*.
- Maccoby, E. E. (1998). *The two sexes: Growing up apart, coming together*. Belknap Press/Harvard University Press.
- Mancuso, M., Magnani, N., Cantagallo, A., Rossi, G., Capitani, D., Galletti, V., et al. (2015). Emotion recognition impairment in traumatic brain injury compared with schizophrenia spectrum: similar deficits with different origins. *J. Nerv. Ment. Dis.* 203, 87–95

- Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P., & Papillon, M. (2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: Role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10(1), 29-42.
- Matsumoto, D., & Hwang, H. S. (2011). Evidence for training the ability to read microexpressions of emotion. *Motivation and emotion*, 35(2), 181-191.
- McArthur LZ, Baron RM. Toward an ecological theory of social perception. *Psychol Rev.* 1983;90: 215–238.
- McClure, E. B. (2000). A meta-analytic review of sex differences in facial expression processing and their development in infants, children, and adolescents. *Psychological bulletin*, 126(3), 424.
- McDowell, D. J., O'Neil, R., & Parke, R. D. (2000). Display rule application in a disappointing situation and children's emotional reactivity: Relations with social competence. *Merrill-Palmer Quarterly* (1982-), 306-324.
- McLaughlin, K. A., & Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour research and therapy*, 49(3), 186-193.
- McLaughlin, K. A., Garrad, M. C., & Somerville, L. H. (2022). What develops during emotional development? A component process approach to identifying sources of psychopathology risk in adolescence. *Dialogues in clinical neuroscience*.
- McRae, K., & Shiota, M. N. (2017). Biological and physiological aspects of emotion regulation. *Emotion regulation and psychopathology in children and adolescents*, 43-59.
- Miczo, N., Segrin, C., & Allspach, L. E. (2001). Relationship between nonverbal sensitivity, encoding, and relational satisfaction. *Communication Reports*, 14(1), 39-48.
- Miller-Slough, R., & Dunsmore, J. C. (2019). Longitudinal patterns in parent and friend emotion socialization: Associations with adolescent emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 29(4), 953-966.
- N.N. Oosterhof, A. Todorov (2009), Shared perceptual basis of emotional expressions and trustworthiness impressions from faces, *Emotion*, 9 (1) pp. 128-133, 10.1037/a0014520

- Neth, D., Martinez, A. M. (2009). Emotion perception in emotionless face images suggests a norm-based representation. *Journal of Vision*, 9(1), Article 5. doi:[10.1167/9.1.5](https://doi.org/10.1167/9.1.5)
- Parrish, M. A. (2020). Adolescent Girl Friendships and Resilience (Doctoral dissertation, Fielding Graduate University).
- Peper, Jiska S., and Ronald E. Dahl. "The teenage brain: Surging hormones—Brain-behavior interactions during puberty." *Current directions in psychological science* 22.2 (2013): 134-139.
- Philippot, P., & Feldman, R. S. (1990). Age and social competence in preschoolers' decoding of facial expression. *British Journal of Social Psychology*, 29(1), 43-54.
- Piaget, J. (1964). Part I: Cognitive Development in Children--Piaget Development and Learning. <https://psychscenehub.com/wp-content/uploads/2021/03/Piaget-Cognitive-Development-in-Children.pdf>
- Pickering, L., Hadwin, J. A., & Kovshoff, H. (2020). The role of peers in the development of social anxiety in adolescent girls: A systematic review. *Adolescent research review*, 5(4), 341-362.
- Rehman J. & Herlitz A. (2006) Higher face recognition ability in girls: Magnified by own-sex and own-ethnicity bias, *Memory*, 14:3, 289-296, 10.1080/09658210500233581
- Reis, H. T. (2018). Intimacy as an interpersonal process. In *Relationships, Well-Being and Behaviour* (pp. 113-143). Routledge.
- Riggio, R. E., & Friedman, H. S. (1986). Impression formation: The role of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(2), 421–427. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.50.2.421>
- Riggio, Ronald. (1992). The social skills inventory (SSI): Measuring nonverbal and social skills. 25-33.
- Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2003). Emotion regulation in romantic relationships: The cognitive consequences of concealing feelings. *Journal of social and personal relationships*, 20(5), 599-620.



- Rogol, A. D., Roemmich, J. N., & Clark, P. A. (2002). Growth at puberty. *Journal of adolescent health, 31*(6), 192-200.
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A review of sex differences in peer relationship processes: potential trade-offs for the emotional and behavioral development of girls and boys. *Psychological bulletin, 132*(1), 98.
- Rose, A. J., Borowski, S. K., Spiekerman, A., & Smith, R. L. (2022). Children's friendships. *The Wiley-Blackwell Handbook of Childhood Social Development, 487-502*.
- Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale. *Journal of Religion and Health*.
- Rosenquist, J. N., Fowler, J. H., & Christakis, N. A. (2011). Social network determinants of depression. *Molecular psychiatry, 16*(3), 273-281.
- Rudolph, K. D., Caldwell, M. S., & Conley, C. S. (2005). Need for approval and children's well-being. *Child development, 76*(2), 309-323. [https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00847\\_a.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00847_a.x)
- Sabatelli, R. M., & Rubin, M. (1986). Nonverbal expressiveness and physical attractiveness as mediators of interpersonal perceptions. *Journal of Nonverbal Behavior, 10*(2), 120-133.
- Serbin, L. A., Moller, L. C., Gulko, J., Powlishta, K. K., & Colburne, K. A. (1994). The emergence of gender segregation in toddler playgroups. *New Directions for Child and Adolescent Development, 1994*(65), 7-17.
- Schwarz, B., Stutz, M., & Ledermann, T. (2012). Perceived interparental conflict and early adolescents' friendships: The role of attachment security and emotion regulation. *Journal of youth and adolescence, 41*(9), 1240-1252.
- Sommer, KL, & Baumeister, RF (2002). Sebehodnocení, vytrvalost a výkon po implicitním odmítnutí: Role rysu sebeúcty. *Bulletin osobnosti a sociální psychologie, 28* (7), 926-938.
- Steinberg L, Dahl R, Keating D, Kupfer DJ, Masten AS, & Pine DS (2006). The study of developmental psychopathology in adolescence: Integrating affective neuroscience with the study of context In Cicchetti D & Cohen DJ (Eds.), *Developmental psychopathology: Developmental neuroscience* (Vol. 2, 2nd ed., pp. 710–741). Hokoken, NJ: Wiley. [[Google Scholar](#)]

- Steinberg, L. (2005). Cognitive and affective development in adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 9(2), 69-74.
- Stotsky, M. T., & Bowker, J. C. (2018). An examination of reciprocal associations between social preference, popularity, and friendship during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 47(9), 1830-1841.
- Stroud, C. B., Sosoo, E. E., & Wilson, S. (2018). Rumination, excessive reassurance seeking, and stress generation among early adolescent girls. *The Journal of Early Adolescence*, 38(2), 139-163.
- Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí*. PORTÁL sro.
- Thayer, J. F., and Johnsen, B. (2000). Sex differences in judgement of facial affect: a multivariate analysis of recognition errors. *Scand. J. Psychol.* 41, 243–246. doi: 10.1111/1467-9450.00193
- Thorová K. (2015). *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál
- Twenge, J. M., & Nolen-Hoeksema, S. (2002). Age, gender, race, socioeconomic status, and birth cohort difference on the children's depression inventory: A meta-analysis. *Journal of abnormal psychology*, 111(4), 578.
- Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. W., Zgourou, E., & Greenfield, P. M. (2014). Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues. *Computers in Human Behavior*, 39, 387-392.
- Vágnerová, M. (2012). *Dětství a dospívání. Vývojová psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum.
- Vogel, D., Meyer, M., & Harendza, S. (2018). Verbal and non-verbal communication skills including empathy during history taking of undergraduate medical students. *BMC medical education*, 18(1), 1-7.
- Waldrip, A. M., Malcolm, K. T., & Jensen-Campbell, L. A. (2008). With a little help from your friends: The importance of high-quality friendships on early adolescent adjustment. *Social development*, 17(4), 832-852.

- Wang, H., Wang, Y., Zhou, Z., Ji, X., Gong, D., Zhou, J., ... & Liu, W. (2018). Cosface: Large margin cosine loss for deep face recognition. In *Proceedings of the IEEE conference on computer vision and pattern recognition* (pp. 5265-5274).
- Weinstein, S. M., Mermelstein, R. J., Hankin, B. L., Hedeker, D., & Flay, B. R. (2007). Longitudinal patterns of daily affect and global mood during adolescence. *Journal of Research on Adolescence*, 17(3), 587-600.
- Welsh, D. P., Haugen, P. T., Widman, L., Darling, N., & Grello, C. M. (2005). Kissing is good: A developmental investigation of sexuality in adolescent romantic couples. *Sexuality Research & Social Policy*, 2(4), 32-41.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls.
- Woods, S., Wolke, D., Nowicki, S., & Hall, L. (2009). Emotion recognition abilities and empathy of victims of bullying. *Child abuse & neglect*.
- Wu, Y., Lu, J., Chen, N., & Xiang, B. (2018). The influence of extraversion on emotional expression: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 46(4), 641-652.
- Xiaoxi, M., Weisi, L., Dongyan, H., Minghui, D., & Li, H. (2017, August). Facial emotion recognition. In *2017 IEEE 2nd International Conference on Signal and Image Processing (ICSIP)* (pp. 77-81). IEEE.
- Zahn-Waxler, C., Shirtcliff, E. A., & Marceau, K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: Gender and psychopathology. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 4, 275-303.
- Zimmer-Gembeck, M. J., & Collins, W. A. (2008). Chapter nine autonomy development during adolescence. *Blackwell handbook of adolescence*, 8, 175.

## Seznam příloh

1. Polostrukturovaný rozhovor
2. Záznamový arch
3. Nonverbal Immediacy Scale – Self Report
4. Self – monitoring scale
5. ERQ
6. Rosenbergův dotazník
7. Rozpoznávání emocí z tváře

## 1. Polostrukturovaný rozhovor

2. Zajímá nás, jaká je **tvá vrstevnická skupina**...
  0. Máš hodně kamarádů?
    1. Odkud se znáte? (škola, kroužky, tábory, přes kamarády, soc. sítě...)
    2. Kde se stýkáte?
    3. Co spolu děláte? Kam chodíte, **o čem se bavíte**?
    4. Jak bys řekla, že se chováš, když jsi s kamarádama? (přátelskost, otevřenost, mluvnost, střed pozornosti, nervozita...)
    5. A jak využíváš své tělo – neverbální projev? Jak se hýbeš – gesta, mimika, využití prostoru... jak pracuje tvé tělo?
3. **Kde si myslíš, že se lidé mohou seznámit?** (všeobecně)
4. **A co říkáš na tu scénku, kterou jsme si tu přehrávali, zdála se ti reálná?**
  0. Umíš si představit, že se takto lidé seznamují?
    1. Umíš si představit, že by ses takto seznamovala ty?
    2. Myslíš, že by ta situace probíhala tak, jak jste tu předvedli?
5. **Máš více kamarádek (holek?) nebo máš i kamarády mezi klukama?**
  0. Bavíte se s holkama a s klukama stejně? Nebo jaký je rozdíl? – **témata**, situace, jak to vnímáš?
    1. Jak bys řekla, že se chováš, když jsi s klukama? (přátelskost, otevřenost, mluvnost, střed pozornosti, nervozita...)
6. A líbí se ti nějaký kluk? Nebo líbil se ti nějaký v minulosti?
  0. Pokud ano, tak **kdy jste se seznámili**?
    1. **Jak to probíhalo**, mohla bys mi to popsat? – co se dělo, kde to bylo, ty si šla za ním nebo jsi ho znala dlouho a poté se ti začal líbit?
    2. **Co jsi říkala nebo dělala, když jste se seznámili, nebo prostě když jste spolu někde byli?** – situace, tvůj verbální (o čem jste mluvili/mluvíte) i neverbální projev
7. A bavíš se s kamarádama také prostřednictvím internetu/telefonu?
  0. Jaká aplikace/web?
    1. Jak často?
    2. Kdo iniciuje chat?
8. Kdo je tvůj nejlepší kamarád(ka)?
9. Máš nějaké kamarády, které jsi získala na chatu/webu?
  0. Pohlaví, věk, z jakého chatu/webu, kdo obvykle začíná hovor, jak často jste v kontaktu?
10. Jak si myslíš, že jsi hezká oproti stejně starým dívkám (dětem)?

1 – vůbec	2 – hodně málo	3 – spíš míň	4 – normálně	5 – spíš víc	6 – hodně	7 – nejvíc
-----------	----------------	--------------	--------------	--------------	-----------	------------

1. Jak si myslíš, že jsi oblíbená oproti stejně starým dívkám (dětem)?

1 – vůbec	2 – hodně málo	3 – spíš míň	4 – normálně	5 – spíš víc	6 – hodně	7 – nejvíc
-----------	----------------	--------------	--------------	--------------	-----------	------------

2. Záznamový arch

Jméno	Pohlaví	Věk	Odkud	Kdo začal	Jak dlouho se znají	Kdo začíná hovor	Jak často se baví – reál	Jak často se baví – chat	poznámky

### 3. Nonverbal Immediacy Scale – Self Report

Instrukce: Následující výroky popisují, jak se člověk může chovat, když s někým mluví. Napište prosím vždy na linku vlevo od daného výroku, do jaké míry se podle vás týká právě Vás. Použijte prosím následující 5bodovou škálu: 1 = nikdy, 2 = vzácně, 3 = občas, 4 = často a 5 = velmi často.

- \_\_\_\_\_ 1. Když s někým mluvím, rozkládám při tom rukama.
- \_\_\_\_\_ 2. Když s někým mluvím, dotknu se jeho ramena nebo ruky.
- \_\_\_\_\_ 3. S lidmi mluvím monotónním nebo zastřeným hlasem.
- \_\_\_\_\_ 4. Když s někým mluvím, dívám se přes něj nebo mimo něj.
- \_\_\_\_\_ 5. Když se mě někdo během vzájemného hovoru dotkne, odsunu se.
- \_\_\_\_\_ 6. Když s někým mluvím, zaujímám uvolněný tělesný postoj.
- \_\_\_\_\_ 7. Když s někým mluvím, mračím se.
- \_\_\_\_\_ 8. Když s někým mluvím, vyhýbám se očnímu kontaktu.
- \_\_\_\_\_ 9. Když s někým mluvím, můj tělesný postoj je napjatý.
- \_\_\_\_\_ 10. Když s někým mluvím, sedím nebo stojím blízko u něj.
- \_\_\_\_\_ 11. Když s někým mluvím, je můj hlas monotónní nebo zastřený.
- \_\_\_\_\_ 12. Když s někým mluvím, používám různé výrazové zvuky.
- \_\_\_\_\_ 13. Během hovoru s lidmi gestikuluji.
- \_\_\_\_\_ 14. Když s někým mluvím, baví mě to.
- \_\_\_\_\_ 15. Když s někým mluvím, mám prázdný výraz v obličeji.
- \_\_\_\_\_ 16. Když s někým mluvím, přibližuji se k němu.
- \_\_\_\_\_ 17. Když s někým mluvím, dívám se na něj zpříma.
- \_\_\_\_\_ 18. Když s někým mluvím, jsem strnulý.
- \_\_\_\_\_ 19. Při hovoru s lidmi mám výrazný hlas.
- \_\_\_\_\_ 20. Když s někým mluvím, snažím se negestikulovat.
- \_\_\_\_\_ 21. Když s někým mluvím, nakláním se k němu.
- \_\_\_\_\_ 22. Když s někým mluvím, udržuji s ním oční kontakt.
- \_\_\_\_\_ 23. Když s někým mluvím, snažím se nestát nebo neseďet u něj příliš blízko.
- \_\_\_\_\_ 24. Když s někým mluvím, odtahuji se od něj.
- \_\_\_\_\_ 25. Když s někým mluvím, usmívám se.
- \_\_\_\_\_ 26. Když s někým mluvím, snažím se jej nedotknout.

## 4. Self – monitoring scale

### Self-monitoring scale

Následující výroky se týkají chování v různých situacích. Posuďte, prosím, na stupnici od 1 (určitě ne) do 5 (určitě ano), do jaké míry výroky vystihují Vás nebo Vaše chování. Žádné dva výroky nejsou shodné, proto prosím odpovídejte pečlivě na každý z nich. Neexistují zde žádné správné nebo chybné odpovědi.

Svoji odpověď označte zaškrtnutím příslušného políčka.

1. Jsem schopen měnit své chování v kontaktu s druhými lidmi, pokud mi připadá, že si to situace vyžaduje.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
2. Obvykle dokážu správně vyčíst emoce lidí z výrazu jejich obličeje nebo z jejich očí.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
3. Dovedu ovlivnit, jak na lidi působím podle toho, jaký dojem o sobě v nich chci vyvolat.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
4. Dovedu rozpoznat i ty nejmenší změny ve výrazu tváře člověka, se kterým mluvím.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
5. Pokud jde o porozumění emocím a motivům druhých, mám docela dobrou intuici.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
6. Dovedu rozpoznat, když se ostatním vtip nelíbí, i když se přesvědčivě smějí.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
7. Pokud mi připadá, že nezanechávám dobrý dojem, dovedu pohotově změnit své chování tak, abych dobrý dojem zanechal.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
8. Z očí nebo tváře člověka, s nímž mluvím, obvykle dovedu rozpoznat, že jsem řekl něco nevhodného.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
9. Je pro mě obtížné přizpůsobit své chování tak, aby vyhovovalo různým situacím a různým lidem.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
10. Zjistil jsem, že umím přizpůsobovat své chování požadavkům situací, ve kterých se nacházím.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
11. Když mi někdo lže, obvykle to z jeho chování hned poznám.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
12. I když to pro mě může být prospěšné, je pro mě obtížné dělat ze sebe něco, co nejsem.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)
13. Jakmile poznám, o co v určité situaci jde nebo co si situace žádá, je pro mě snadné přizpůsobit tomu své jednání.	Určitě ne (1)	Spíše ne (2)	Ani ano, ani ne (3)	Spíše ano (4)	Určitě ano (5)

## 5. ERQ



## Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

Rádi bychom vám položili několik otázek, které se týkají vašeho emočního života, zejména jak své emoce kontrolujete. Následující otázky zahrnují rozdílné oblasti vašeho emočního života. Jedna oblast zahrnuje to, co cítíte uvnitř. Druhá oblast pak zahrnuje to, jak své emoce projevujete navenek, skrze slova, gesta nebo chování.

Ačkoliv se následující otázky mohou zdát navzájem podobné, ve skutečnosti se liší v důležitých ohledech.

Na každou otázku prosím odpovězte zakroužkováním čísla následující stupnice:

	Absolutně nesouhlasí ←————→ Absolutně souhlasí						
	1	2	3	4	5	6	7
1. Když chci cítit více pozitivní emoce (jako je například radost nebo veselost), začnu myslet na něco jiného.	1	2	3	4	5	6	7
2. Nechávám si své emoce pro sebe.	1	2	3	4	5	6	7
3. Když chci cítit méně negativní emoce (jako je například smutek nebo zlost), začnu myslet na něco jiného.	1	2	3	4	5	6	7
4. Když cítím pozitivní emoce, dávám si pozor, aby to nebylo vidět.	1	2	3	4	5	6	7
5. Když jsem ve stresu, přemýšlím takovým způsobem, abych zůstal/a klidný/á.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kontroluji své emoce tím, že je nedávám najevo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Když chci cítit pozitivní emoce, změním způsob, jakým o určité situaci přemýšlím.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kontroluji své emoce tím, že o situaci, ve které se nacházím, začnu přemýšlet jinak.	1	2	3	4	5	6	7
9. Když cítím negativní emoce, ujišťuji se, že je nedávám najevo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Když chci cítit méně negativní emoce, změním způsob, jakým o určité situaci přemýšlím.	1	2	3	4	5	6	7
11. Když mi někdo lže, obvykle to z jeho chování hned poznám.	1	2	3	4	5	6	7

## 6. Rosenbergův dotazník

Níže jsou uvedeny výroky, které se týkají Vašich pocitů ohledně sebe sama. Zaškrtněte možnost, která Vás nejlépe vystihuje.

1. Celkově jsem sám se sebou spokojen/á.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

2. Někdy mám pocit, že nejsem v ničem dobrý/á.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

3. Myslím, že mám celou řadu dobrých vlastností.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

4. Jsem schopen/na dělat věci stejně dobře jako většina ostatních lidí.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

5. Mám dojem, že na sebe nemohu být moc hrdý/á.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

6. Občas si opravdu připadám k ničemu.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

7. Myslím, že mezi lidmi podobné úrovně mám svou cenu.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

8. Chtěl/a bych si sám sebe více vážit.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

9. Celkově vzato mám pocit, že jsem neobstál/a.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

10. Mám o sobě kladné mínění.

rozhodně souhlasím	souhlasím	nesouhlasím	rozhodně nesouhlasím
--------------------	-----------	-------------	----------------------

## 7. Rozpoznávání emocí z tváře

1



**PŘEKVAPENÍ**

**RADOST**



**NAŠTVANÁ**

**STRACH**



RADOST

PŘEKVAPENÍ



ZNECHUCENÁ

SMUTNÁ



ZNECHUCENÁ

SMUTNÁ



NAŠTVANÁ

STRACH



**RADOST**

**PŘEKVAPENÍ**



**VYNERVOVANÁ**

**SMUTNÁ**



PŘEKVAPENÍ

RADOST



NAŠTVANÁ

STRACH



LSTIVÁ

NAMYŠLENÁ



NAMYŠLENÁ

PROVINILÁ





ZAMYŠLENÁ

NAMYŠLENÁ



PŘEKVAPENÍ

OBDIV



POSMĚCH

PROVINILÁ



RADOST

FLIRTUJE



NUDA

OSPALÁ



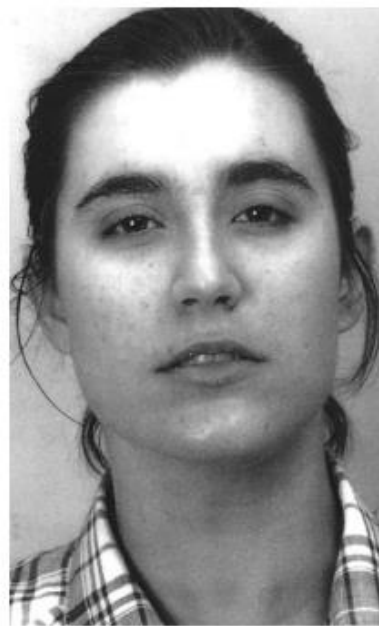
NEZÁJEM

ZÁJEM



ZÁJEM

NEZÁJEM



PROVINILÁ

NAMYŠLENÁ

## Záznamový arch

Strana	Vlevo		Vpravo	
1	PŘEKVAPENÍ	RADOST	NAŠTVANÁ	STRACH
2	RADOST	PŘEKVAPENÍ	ZNECHUCENÁ	SMUTNÁ
3	ZNECHUCENÁ	SMUTNÁ	NAŠTVANÁ	STRACH
4	RADOST	PŘEKVAPENÍ	VYNERVOVANÁ	SMUTNÁ
5	PŘEKVAPENÍ	RADOST	NAŠTVANÁ	STRACH
6	LSTIVÁ	NAMYŠLENÁ	NAMYŠLENÁ	PROVINILÁ
7	ZAMYŠLENÁ	NAMYŠLENÁ	PŘEKVAPENÍ	OBDIV
8	POSMĚCH	PROVINILÁ	RADOST	FLIRTUJE
9	NUDA	OSPALÁ	NEZÁJEM	ZÁJEM
10	ZÁJEM	NEZÁJEM	PROVINILÁ	NAMYŠLENÁ