

# Strachy v životě člověka (nature vs. nurture)

Radka Michalčáková



# Strach

- základní emoční výbava člověka
- „nepříjemný prožitek vázaný na určitý objekt nebo situaci, které v jedinci vyvolávají obavu z ohrožení. Je tedy reakcí na poznané nebezpečí a má signální a obrannou funkci“ (Vymětal, 2004, s. 12)

- ovlivňuje a mobilizuje psychické i tělesné mechanismy za účelem zvládnutí ohrožující situace
- *psychická rovina*  
*emoce působí jako operátor, tzn. určitá síla, která modifikuje podobu fungování kognitivního systému*
  - formuje funkci pozornosti
  - zužuje momentální myšlenkový akční repertoár člověka
  - podporuje vybavení vzpomínek vázaných na prožívání emoce téže kvality v minulosti atd.

## ■ somatická rovina

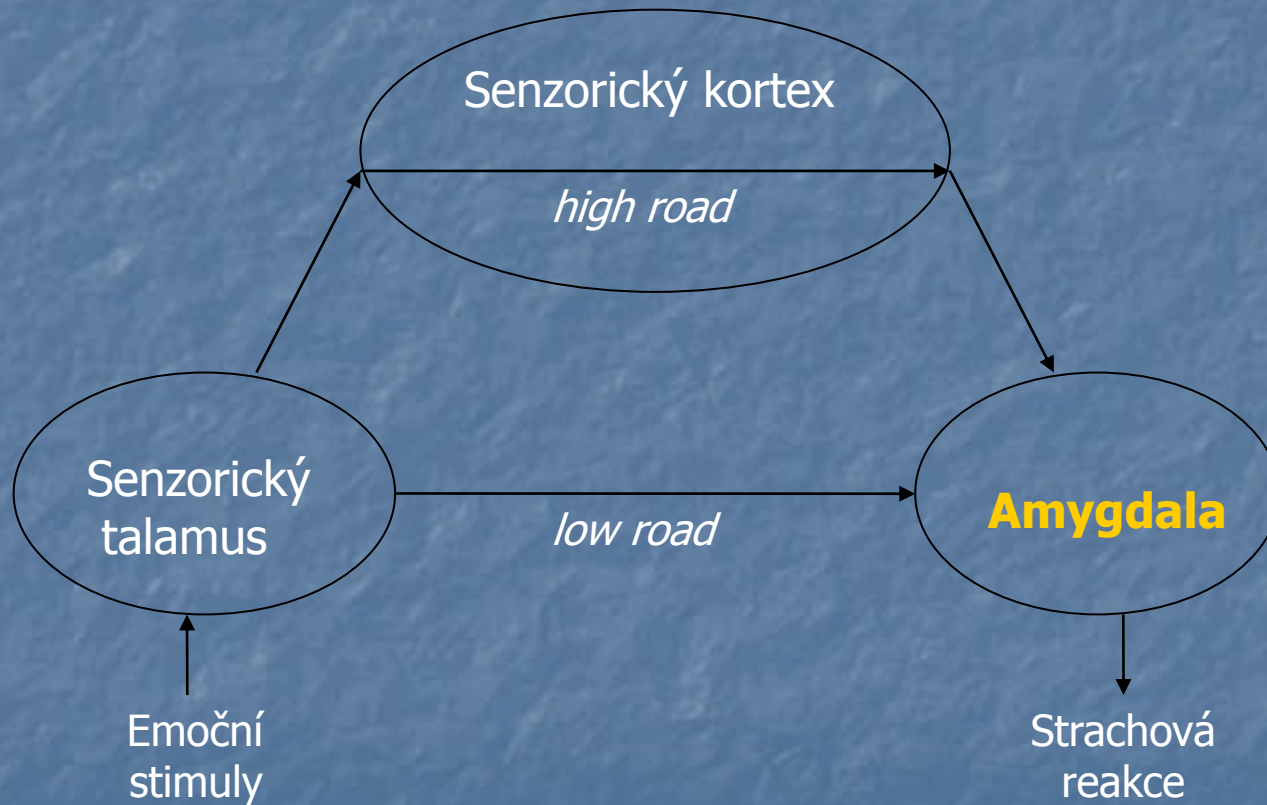
*emoce strachu zabezpečuje optimální podmínky pro efektivní odpověď na situaci ohrožení*

- zrychlené tempo srdeční činnosti a zesílení srdečního pulsu (což dále umožňuje rychlejší zásobení kyslíkem)
- kontrakce sleziny (což má za následek uvolňování uskladněných červených krvinek, které kyslík přenášejí)
- prohlubování vdechu, krácení výdechu a dilatace bronchů pro zvýšení příjmu kyslíku
- uvolnění rezerv cukru z jater pro jeho užití ve svalech
- přednostní zásobení krví oblasti mozku a svalů na úkor kůže a některých vnitřních orgánů (např. žaludku - sliznice bledne, sekrece a hybnost se tlumí)
- rozšíření zornic (zřejmě za účelem zvýšení efektivity zrakového vnímání), atd...

# Etiologie strachu

- interakce tří základních faktorů
  - učení (modelování, podmiňování, získání informací)
  - vrozené dispozice (např. temperament; koncept „biologické připravenosti“ M. Seligman)
  - zrání/vývoj (určité formy strachu jsou specificky spojeny s konkrétními vývojovými obdobími)

# Strach – neuropsychologický pohled



# Strachy člověka v ontogenezi

- období před narozením, porod
  - kvalita těhotenství x následný psychický vývoj
  - porod – projevy emoce strachu
- novorozenecké a batolecí období
  - psychické struktury omezené
  - reakce difuzní, málo diferencované (křik, pláč, uhýbání...)
  - úleková reakce – předstupeň strachu
  - strach z cizích lidí (vrchol 8.-10. měsíc), separační úzkost
  - strach z výšky/hloubky (6.-9. měsíc)

- strachy v období předškolního věku
  - vázány na charakteristiky a události v blízkém prostředí dítěte
  - přetrvávání strachů spojených se separací od rodičů
  - strach ze tmy a tmavých prostor (provází dále celé dětství)
  - strach ze zvířat (přesouvají se od imaginárních k reálným obsahům)
  - *institucionální typ výchovy*
  - „imaginární“ strachy



## ■ strachy v období školního věku

- na počátku tohoto období hojný výskyt strachů týkajících se imaginárních bytostí a jevů (až do dospívání)
- školní prostředí
- sociální odezva, srovnávání se s vrstevníky
- strach ze smrti (počátky 9.-11. let), provází další vývojová období

## ■ Strachy v období dospívání

výskyt mnoha biologických, psychických a sociálních změn – řada specifických nejistot, rozporů a ambivalencí

### ■ řešeny mj. dva důležité úkoly

- Hledání vlastní identity

- Vytváření vztahů k okolnímu světu



nejistoty a obavy spojené se sebou samým, pocity vlastní nedostačivosti, strach ze selhání a sociálního odmítnutí

- tělesný vývoj

- rané partnerské vztahy

- smrt, smrtelnost člověka

# Období dospělosti a stáří

s sebou přináší řadu vývojově specifických strachů, odlišných od dětského věku; zdroje strachu a obav souvisejí s aktuálními vývojovými úkoly, novými zkušenostmi či náhlými životními změnami

## ■ Mladá dospělost

### ■ rodičovství

- neplánované početí potomka
- nemožnost početí
- porod, zdraví dítěte a jeho následná výchova
- omezení v aktivitách a osobních zájmech; soupeření o přízeň partnera/partnerky; (u žen) snížení atraktivity v souvislosti s tělesnými změnami spojenými s těhotenstvím atd.

- důležitá životní rozhodnutí, první hodnocení úspěchů, srovnávání s představami a plány (volil/a jsem správně?)
- Střední dospělost
  - důležitý vývojový mezník, předěl životní dráhy
  - uvědomění si ztráty mnoha možností a postupným zužováním možných voleb (může být často provázena obavami a strachem z budoucnosti)
- Pozdní dospělost a stáří
  - postupná involuce, úbytek tělesných a psychických schopností → bezmoc a závislost na pomoci druhých?
  - strach ze smrti x strach z umírání, bolesti, utrpení

# Způsoby výzkumného sledování strachů v období dětství a adolescence

ve srovnání s ostatními základními emocemi nejčastěji výzkumně sledovanou oblastí

- retrospektivní výpovědi
  - zkoumané osoby retrospektivně popisují své strachy
  - patří mezi nejstarší používané postupy (Hall, 1897)
  - metodologické problémy
- pozorování
  - zkoumaná osoba je vystavena kontaktu se strach vyvolávajícím podnětem a výzkumník pozoruje chování zkoumaného
  - nemnoho studií, v počátcích výzkumného sledování
  - výběr stimulů, chování není dostatečným indikátorem

## ■ Výpovědi rodičů a učitelů

- zajímavým výstupem těchto studií je zjištění tendence rodičů (i učitelů) podceňovat dětské strachy ve srovnání s výpověďmi samotných dětí
- významným faktorem determinujícím shodu mezi dítětem a referující osobou je věk dítěte
- mladší děti snáze svému okolí odhalí pocíťované strachy, starší jsou již schopny své emoce maskovat či předstírat

## ■ Rozhovor s dítětem

- jeden z nejefektivnějších prostředků ke zkoumání individuální zkušenosti
- často využívaný výzkumný postup
- možnost zkreslení výsledků díky odlišnému způsobu vedení rozhovoru různými tazateli, interpretace zjištění v souladu s referenčním rámcem tazatele (nikoli zkoumané osoby)

- Volné generování výpovědí o strachu
  - děti jsou tázány na obsahy svého strachu, které mají za úkol vyjmenovat
  - kognitivně náročnější technika
  - kritériem pro uvedení strachu je jeho zažívaná frekvence vázaná na výskyt podnětu v běžném životě
- Připravené seznamy strachů
  - dotazníková šetření s předem daným výčtem strachů, dítě vyjadřuje intenzitu svého strachu
  - snadné, nenákladné získání velkého množství informací v poměrně krátkém čase, objektivní skórování při minimálním vlivu výzkumníka, snadná porovnatelnost napříč různými skupinami osob apod.
  - omezení odpovědi respondenta na strachy, které jsou uvedeny v rámci předloženého seznamu (nejběžnější strachy x hrůzyplnost prezentovaných objektů)

- Fyziologické projevy strachu
  - strach sledován prostřednictvím fyziologických korelátů emoce
  - nejčastěji zaměřují na sledování elektrodermální aktivity a změny v oblasti systému oběhového
  - získání přesných hodnot fyziologických reakcí doprovázejících emoční prožívání
  - omezená možnost selekce a kontroly jednotlivých emočních stavů
- Ostatní postupy užívané ke sledování strachů
  - pozorováním dětí v jejich přirozeném prostředí
  - psaní esejů na téma strach
  - dotazování na strachy zažívané kamarády dítěte



# Výzkumná studie ELSPAC (European Longitudinal Study of Pregnancy and Childhood)

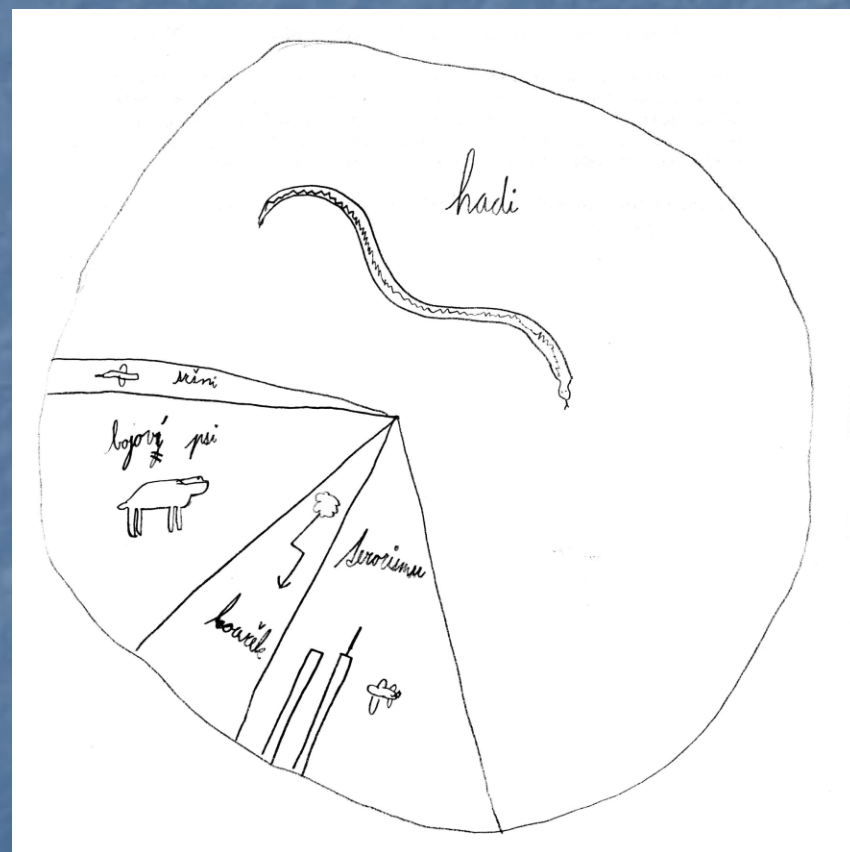
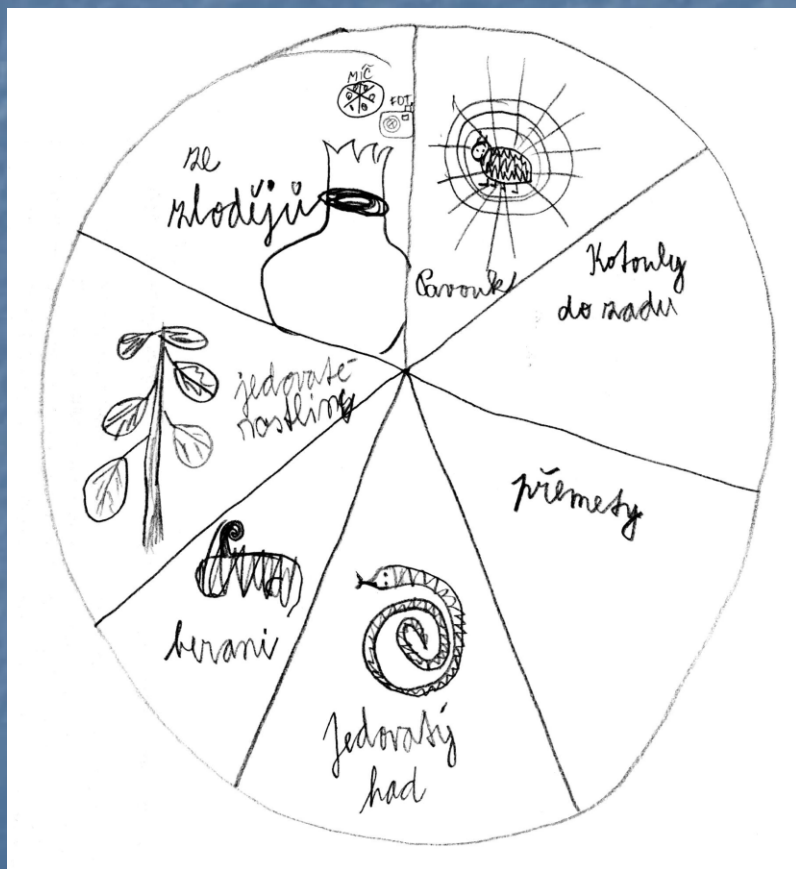
- longitudinální mezinárodní studie
- na projektu participuje 5 evropských zemí - Velká Británie, ostrov Man, Ukrajina, Ruská federace a Česká republika
- koordinační centrálou celého projektu je Institut dětského zdraví v Bristolu
- v České republice je nositelem projektu Výzkumné pracoviště preventivní a sociální pediatrie při LF MU v Brně pod vedením doc. L. Kukly (antropologické a pediatrické šetření, dotazníková část výzkumného šetření)
- psychologická výzkumná část je v současné době realizována Institutem výzkumu dětí, mládeže a rodiny při FSS MU v Brně pod vedením prof. P. Macka.

# Výzkumné cíle

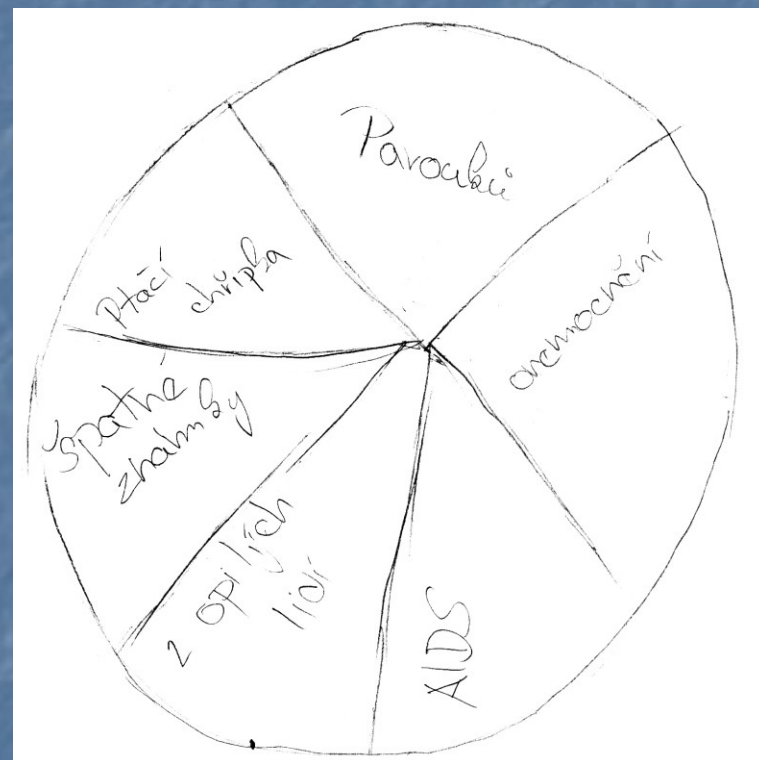
- deskripce strachů v období rané adolescence
  - výskyt strachů
  - obsahová stránka strachů
  - změny ve sledovaném období

- Metoda volné výpovědi o subjektivně pocíťovaném strachu „Koláč strachu“
- 676 jedenáctiletých dětí (49% dívek, březen 2002 – červen 2003)
- 524 třináctiletých dětí (47% dívek, duben 2004 – březen 2005)

# Ukázky metody Koláč strachu 11 let

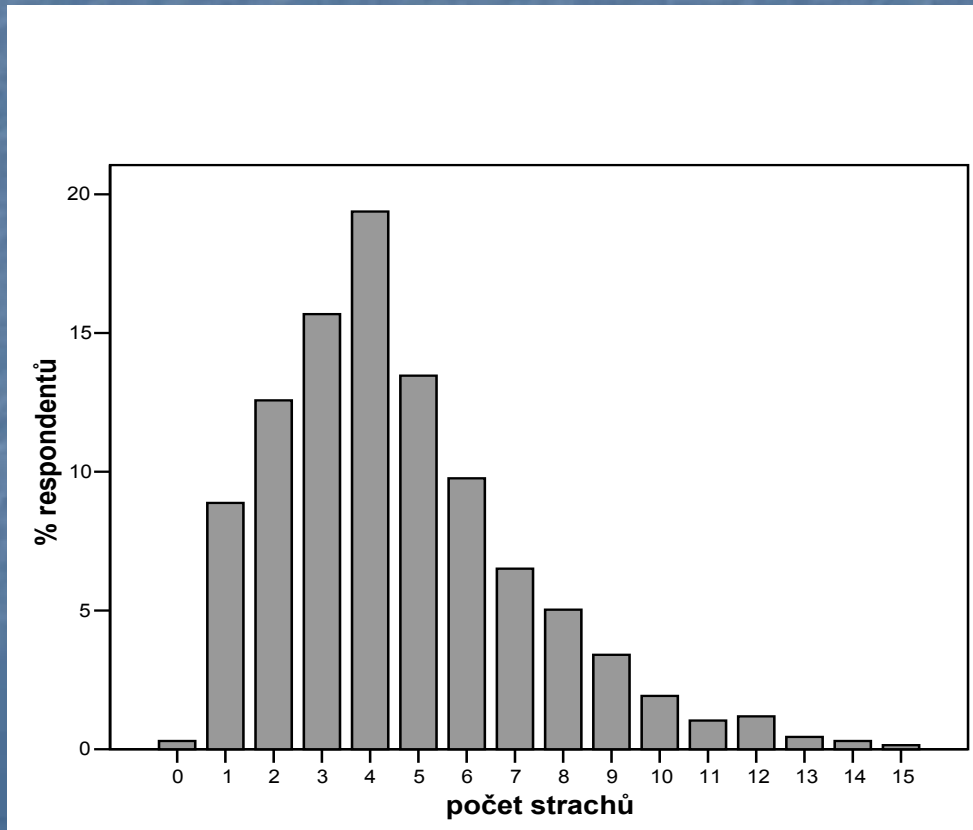


# Ukázky metody Koláč strachu 13 let









# Výsledky – 11 let

- počet strachů se pohyboval od 0 do 15
- průměrně 4,6 strachů (SD=2,6; medián=4)



|     | 11 let – obecné kategorie  | % dětí |
|-----|--|--------|
| 1.  | <u>Školní strachy</u>  | 47,6   |
| 2.  | <u>Strachy z ohrožení druhými lidmi; <i>neznámí lidé (35,8); známí lidé (13,3)</i></u> | 45,9   |
| 3.  | <u>Strach ze zvířat</u>  | 40,5   |
| 4.  | Strachy vázané na určité místo, způsob bytí  | 39,9   |
| 5.  | Strachy ze ztráty někoho, obavy o někoho, o něco                                       | 28,4   |
| 6.  | Strachy o zdraví, o tělo, z nepříjemných tělesných prožitků                            | 21,3   |
| 7.  | Strachy z obecného ohrožení; <i>přírodního rázu (11,1); společenského rázu (8,0)</i>   | 17,6   |
| 8.  | Generalizované strachy   | 12,7   |
| 9.  | Strachy z vlastní nedostačivosti   | 8,0    |
| 10. | Imaginární strachy   | 7,8    |
| 11. | Dopravní strachy   | 7,7    |
| 12. | Strachy zprostředkované médii  | 7,0    |
| 13. | Strachy z trestu   | 6,7    |
| 14. | Spánkové strachy   | 4,1    |
| 15. | Strachy z předmětů, látek či jejich vlastností   | 3,6    |
| 16. | Strach z nesplnění očekávaného přání   | 2,1    |
| 17. | Sportovní strachy  | 2,1    |
| 18. | Strachy z nových situací   | 1,8    |
| 19. | Strachy ze zabloudění, ztracení  | 1,5    |

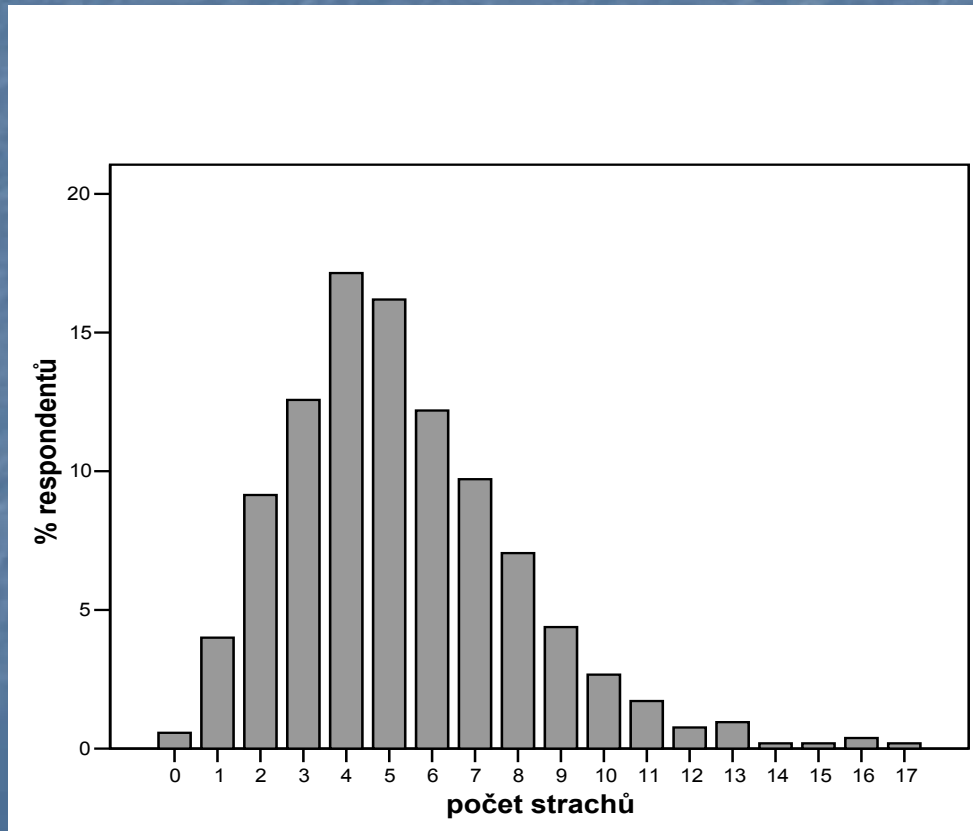
# Výsledky konkrétní strachy

| pořadí | 11 let - konkrétní kategorie   | % dětí |
|--------|--|--------|
| 1.     | tma                   | 32,4   |
| 2.     | známky, vysvědčení  | 28,4   |
| 3.     | pavouci               | 22,0   |
| 4.     | hadi                | 12,6   |
| 5.     | psi  | 11,5   |
| 6.     | písemka, test        | 10,5   |
| 7.     | smrt   | 10,4   |
| 8.     | zloději            | 8,9    |
| 9.     | špatní, zlí lidé   | 8,7    |
| 10.    | nemoc  | 8,1    |



# Výsledky – 13 let

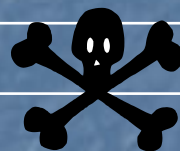
- počet strachů se pohyboval od 0 do 17
- průměrně 5,3 strachů (SD=2,7; medián=5)



|     | 13 let - kategorie  | % dětí |
|-----|---|--------|
| 1.  | <u>Školní strachy</u>   | 63,0   |
| 2.  | <u>Strachy ze ztráty někoho, obavy o někoho, o něco</u>                               | 46,5   |
| 3.  | <u>Strachy z ohrožení druhými lidmi; <i>neznámí lidé (33,3); známí lidé (9,9)</i></u> | 45,3   |
| 4.  | Strachy vázané na určité místo, způsob bytí   | 41,7   |
| 5.  | Strach ze zvířat  | 39,4   |
| 6.  | Generalizované strachy  | 26,5   |
| 7.  | Strachy o zdraví, o tělo, z nepříjemných tělesných prožitků                           | 25,1   |
| 8.  | Strachy z vlastní nedostačivosti  | 22,5   |
| 9.  | Strachy z obecného ohrožení; <i>přírodního rázu (11,6); společenského rázu (7,8)</i>  | 17,0   |
| 10. | Strachy z trestu  | 8,0    |
| 11. | Dopravní strachy  | 7,6    |
| 12. | Strachy z předmětů, látek či jejich vlastností  | 6,9    |
| 13. | Strachy zprostředkované médii   | 6,1    |
| 14. | Imaginární strachy  | 4,0    |
| 15. | Strach z nesplnění očekávaného přání  | 3,6    |
| 16. | Strachy z nových situací  | 2,9    |
| 17. | Spánkové strachy  | 2,3    |
| 18. | Strachy ze zabloudění, ztracení   | 1,1    |
| 19. | Sportovní strachy   | 0,8    |

# Výsledky – konkrétní strachy

| pořadí    | 13 let - konkrétní kategorie | % dětí |
|-----------|------------------------------|--------|
| 1.        | tma                          | 35,8   |
| 2.        | známky, vysvědčení           | 33,1   |
| 3.        | pavouci                      | 24,2   |
| 4.        | písemka, test                | 16,4   |
| 5.        | smrt                         | 14,5   |
| 6.        | hadi                         | 12,6   |
| 7.        | o kamarádství                | 11,0   |
| 8.        | nemoc                        | 9,7    |
| 9.        | výška                        | 9,0    |
| 10. – 11. | škola                        | 8,8    |
| 10. – 11. | špatní, zlí lidé             | 8,8    |



# Výsledky – změny mezi 11 a 13 lety

- mezi 11 a 13 lety došlo k navýšení v těchto obecných kategoriích strachů
  - Školní strachy
  - Strachy ze ztráty někoho, obavy o někoho, o něco
  - Generalizované strachy
  - Strachy z vlastní nedostačivosti – pouze u dívek

„Každý člověk má svou osobní, individuální formu strachu, která patří k němu a k jeho povaze, jako má svou formu lásky a jako musí zemřít svou vlastní smrtí.“

Fritz Riemann

Děkuji za pozornost