

**Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli w Chorzowie**

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Naturoterapia

MAGDA LENARCZYK

nr albumu 9726

ROLA EMOCJI W ROZWOJU CZŁOWIEKA

Praca licencjacka
napisana w Departamencie
Terapii Artystycznej i Naturalnej
pod kierunkiem
dra n. med. Krzysztofa Krupki,
prof. GWSP

WYBRANE ZAGADNIENIA Z PRACY

Chorzów 2025

Spis treści

WSTĘP	5
ROZDZIAŁ 1. EMOCJE - ICH ZNACZENIE W ŻYCIU CZŁOWIEKA.....	7
1.1. Pojęcie emocji.....	7
1.2. Klasyfikacja emocji.....	14
1.3. Rola emocji w życiu człowieka.....	15
ROZDZIAŁ 2. ROZWÓJ EMOCJONALNY DZIECKA I WPLYW EMOCJI DZIECKA NA ZDROWIE FIZYCZNE.....	22
2.1. Etapy rozwoju człowieka.....	22
2.2. Etapy rozwoju emocjonalnego u dziecka.....	33
2.3. Znaczenie emocji w budowaniu tożsamości dziecka.....	40
2.4. Emocje a układ nerwowy i hormonalny dziecka.....	44
2.5. Choroby psychosomatyczne u dzieci.....	50
2.6. Związek między stresem emocjonalnym a zdrowiem fizycznym dziecka.....	57
2.7. Rola rodziny w rozwoju emocjonalnym dziecka.....	59
ROZDZIAŁ 3. ANALIZA WPLYWU EMOCJI NA ZDROWIE FIZYCZNE DZIECKA W ŚWIEŁIE BADAŃ WŁASNYCH.....	68
3.1. Cel, przedmiot i zakres badań.....	68
3.2. Metody, techniki i narzędzia badawcze.....	73
3.3. Charakterystyka badanej grupy.....	75
3.4. Prezentacja i analiza wyników badań.....	80
3.5. Wyniki i dyskusja.....	80
ZAKOŃCZENIE.....	111
BIBLIOGRAFIA.....	114
SPIS TABEL.....	118
SPIS RYCIN	120
ZAŁĄCZNIKI.....	121
STRESZCZENIE	128
INFORMACJA DLA KLIENTA	130

Bieżący dokur
Ctrl + kliknię

WSTĘP

Emocje stanowią nieodłączny element życia każdego człowieka. Towarzyszą ludziom od najwcześniejszych etapów rozwoju i pełnią istotną funkcję w nawiązywaniu relacji z otoczeniem, a także biorą udział w regulowaniu zachowania. Wpływają zarówno na nasze zdrowie psychiczne jak i fizyczne. Szczególnie ważną rolę emocje ogrywają w okresie dzieciństwa. Wtedy kształtują się fundamentalne części osobowości i tożsamości.

Niniejsza praca stanowi próbę zrozumienia znaczenia emocji w życiu dziecka, ich wpływu na funkcjonowanie organizmu, a także roli jaką odgrywa środowisko rodzinne, w procesie kształtowania emocjonalności dzieci. W literaturze psychologicznej i badaniach z zakresu psychosomatyki coraz częściej można zaobserwować ścisły związek między stanem emocjonalnym a zdrowiem fizycznym dzieci. Długotrwały stres i negatywne przeżycia emocjonalne przyczyniają się do zaburzeń o charakterze psychosomatycznym, co sprawia, że temat niniejszej pracy nabiera dużego znaczenia w wymiarze społecznym. Niniejsza praca dyplomowa składa się z trzech wiodących rozdziałów.

W rozdziale pierwszym zaprezentowano kwestię emocji i ich znaczenia w ludzkim życiu. W tej części pracy skupiono się na pojęciu emocji oraz ich klasyfikacji oraz roli emocji w codziennym życiu człowieka.

W rozdziale drugim skupiono się na rozwoju emocjonalnym dziecka oraz wpływu emocji na zdrowie fizyczne. Na łamach tej części pracy przedstawiono etapy rozwoju człowieka. Skupiono się na etapach rozwoju emocjonalnego u dziecka, z uwzględnieniem znaczenia emocji w budowaniu tożsamości dziecka. Rozdział drugi prezentuje rolę emocji w funkcjonowaniu układów nerwowego i hormonalnego. W rozdziale drugim opisany został również związek zachodzący pomiędzy stresem emocjonalnym a zdrowiem fizycznym dziecka.

W pracy ukazano rolę rodziny w rozwoju emocjonalnym dziecka z uwzględnieniem roli matki, ojca i rodzeństwa oraz wzorców emocjonalnych przekazywanych przez matkę. Rozdział trzeci to część pracy realizująca badania przeprowadzone w celu zrozumienia roli emocji w rozwoju dziecka, określeniu, w jaki sposób emocje wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci. Zbadano również ocenę poziomu świadomości rodziców w zakresie wspierania emocji dziecięcych i radzenia sobie z ich skutkami psychosomatycznymi, a także sprawdzono, jaką rolę odgrywa rodzina, zwłaszcza matka – w kształtowaniu emocjonalnych reakcji i postaw dziecka.

W tej części pracy określono cel, przedmiot i zakres badań, opisano metody, techniki i narzędzia badawcze. Dokonano charakterystyki grupy badawczej. W pracy ukazano wyniki przeprowadzonych badań. Do pracy dołączono wykaz potrzebnej literatury fachowej.

ROZDZIAŁ 3. ANALIZA WPLYWU EMOCJI NA ZDROWIE FIZYCZNE DZIECKA W ŚWIETLE BADAŃ WŁASNYCH

3.1. Cel, przedmiot i zakres badań

Naturalną cechą człowieka jest to, iż stale obserwuje rzeczywistość, która go otacza. Przyczyny tego można doszukiwać się w zwykłej ciekawości. Za pomocą wniosków wysnutych z prowadzonych obserwacji, człowiek wprowadza w życie różne usprawnienia, które ułatwiają mu życie na wielu płaszczyznach. Wiedzę, którą zdobywa dzięki wspomnianym obserwacjom może zachować tylko dla siebie, ale równie dobrze może się nią podzielić z innymi. Aby to zrobić, musi posłużyć się określonym symbolem, czy też znakiem, który będzie zrozumiały dla innych. Poniżej zostały zobrazowane relacje, które zachodzą na linii człowiek, świat oraz system symboli wykorzystywanych do prezentowania wniosków poznania. Pożądane jest, aby wnioski uzyskane z prowadzonych obserwacji utrwalone zostały w języku, który jest w najwyższym stopniu precyzyjny, a takim językiem jest z pewnością język matematyczny¹.

Cyfry, wzory, czy twierdzenia matematyczne są idealnymi znakami, aby oddać to, co zaobserwował człowiek badając otaczający go świat. Poruszając problematykę obserwacji świata, czy też konstruowania wniosków w oparciu o zaobserwowane elementy rzeczywistości, należy wyjaśnić, iż cały ten system zawierający w sobie szereg czynności badawczych prowadzących w konsekwencji do obiektywnego poznania otoczenia przy jednoczesnej realizacji określonych celów o charakterze poznawczym jest niczym innym jak nauką. Nauka z góry zakłada, iż natura jest uporządkowana w swoisty sposób i jest możliwa do poznania, tak samo jak przyczyny różnorodnych zjawisk społecznych².

Istotnym jest, iż nauka opiera się tylko na zbadanych i potwierdzonych dowodach, co w następstwie należałoby domniemywać, iż źródłem wiedzy może być tylko doświadczenie albo określone poglądy. Badanie naukowe według Zimnego jest „wieloletowym procesem różnorodnych wewnętrznych praktyk, które powinny

¹ Grobler A., *Metodologia nauk*, Wydawnictwo Aureus&Znak, Kraków 2018, s. 77

² Jankowski K.W., Lenartowicz M., *Metodologia badań empirycznych, podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*, Wyd. AWF, Warszawa 2015, s. 77

zagwarantować bezstronne, precyzyjne oraz szczegółowe zgłębienie urywka określonego etapu rzeczywistości przyrodniczej, zjawisk o charakterze społecznym, czy kulturowym.³

Analizy badawcze „w przeważającym zakresie definiowane są dzięki priorytetom, którym na ogół służą. Ich wiodącą rolą jest przeanalizowanie poszczególnych przesłanek, niezwykle potrzebnych do wdrażania określonych mechanizmów, lub określonych stanów rzeczy. Wiodącym założeniem prowadzonych na potrzeby niniejszej pracy dyplomowej badań zgłębienie na tyle analizowanej materii, by dzięki temu podjęte działanie było w pełni efektywne.”⁴

Tadeusz Pilch wyróżnia dwa etapy badań naukowych: fazę koncepcyjną i fazę wykonawczą. Pierwsza to przygotowanie do badań: sformułowanie tematu, celu, problemu oraz harmonogramu badań. Faza wykonawcza natomiast zaczyna się w momencie przeprowadzenia badań, następnie badacz porządkuje materiały, analizuje i weryfikuje hipotezy oraz dokonuje podsumowania.”⁵

Z kolei wedle Andrzeja Perechudy problem badawczy to pytania, na które statystyczny badacz poszukuje odpowiedzi, wykorzystując do tego celu spektrum badań naukowych⁶.

Przeważającą przesłanką dobrze zaplanowanego badania naukowego jest „konkretnego rodzaju wizerunek analizowanej rzeczywistości. Wizerunek ów powinien być rzeczywistym, stosownym odbiciem bezstronnie funkcjonujących, autonomicznych od działań podmiotu rzeczy oraz różnorodnych okoliczności.”⁷

Każdy badacz w pewnym momencie staje przed zadaniem określenia przedmiotu badań. Na tej podstawie badacz określi później problemy badawcze. W kontekście definicji Przedmiot obserwacji jest to określony zespół zjawisk, obiektów bądź też konkretnych jednostek. Badania psychologiczne i pedagogiczne określają wybraną klasę osób określanej jako populacja. W fachowym piśmiennictwie można odnaleźć cztery typy w zależności od przesłanek:

Ze względu na dążenie badania:

- badania teoretyczne,
- badania czynione na konkretnym obszarze;

³ Zimny Z., *Metodologia badań społecznych. Wprowadzenie*, Częstochowa 2012, s. 173

⁴ Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Warszawa 2012, s. 19-23

⁵ Ibidem, s. 24

⁶ Perechuda K., *Holistyczna metodologia nauk. Ontologia i epistemologia badań naukowych*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2021, s. 176

⁷ Skorny Z., *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki. Przewodnik metodologiczny dla studiujących nauczycieli*, Warszawa 2016, s. 107.

- badania diagnostyczne.

Z uwagi na organizowanie przebiegu obserwacji:

- badania zespołowe
- badania terenowe;
- obserwacje powtarzalne.

Ze względu na zakres naukowego poznania:

- badania opisowe;
- obserwacje wyjaśniające.

Ze względu na mechanizmy badawcze i przyjęte metody badawcze:

- obserwacje instytucji;
- badania zbiorowości;
- weryfikacje zjawisk i procesów.

Podczas ustalania typu badania zawartego w tejże pracy należy kierować się klasyfikacją badań ze względu na dążenie:

- teoretyczne – to wszelkie poznanie dążące do gromadzenia teorii, zwalającej na kreowanie uogólnień, prawa rozwoju oraz przemian badanej rzeczywistości;
- kontrolujące – to próba sprawdzenia następstw zastosowanych rozwiązań, skutków podejmowanych praktyk jakiegoś układu, to również poszukiwanie cech, cech okoliczności i konkretnych mechanizmów;
- diagnostyczne – badanie skupiające się na diagnozie określonego stanu rzeczy bądź zdarzenia.

Intencją Autorki pracy jest ukazanie wiodącego celu prowadzonych przeze mnie badań oraz wszelkich dostępnych metod badawczych.

Głównym założeniem prowadzonego procesu badawczego badań jest w pierwszej kolejności poszerzenie stanu wiedzy badacza. Głównym priorytetem poznania jest uzyskanie stosownych informacji ścisłej, pewnej, w uogólnionym zakresie, jak najprostszej, o jak największej ilości danych”⁸.

Cele badań jakie stoją przed dyscyplinami nauk społecznych w generalnym znaczeniu definiowane są również jako naukowe zgłębienie i analiza otaczającej badacza rzeczywistości⁹.

⁸ Ibidem, s. 23.

⁹ Sztumski J., *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2015 , s.21 .

Wiodącą przesłanką wdrożonej procedury badawczej, jest otrzymanie swoistego rodzaju „stwierdzenia prawidłowości ukazanego problemu oraz hipotez tez, jak też otrzymanie materiału, który podważał by ich słusność”¹⁰.

Cel badań warto więc określać w kategorii tego, w jakim kierunku podąża badacz, co usiłuje on zrealizować dzięki wdrożonej przez siebie procedurze analizy otaczającej rzeczywistości. Pojęcie zaproponowane z kolei przez J. Gniteckiego dotyczące definicyjnej prezentacji celu badań mówi o tym, iż stanowi on typ umyślnego skutku do którego powinno doprowadzić postępowanie badacza¹¹. Przywoływany na łamach niniejszych rozważań specjalista dodatkowo wyszczególnia trzy typy celów¹²:

- cele poznawcze – bazują na dokonaniu charakterystyki, objaśnieniu i przewidzeniu badań różnorodnych zjawisk na gruncie pedagogiki;
- cele teoretyczne – dookreślają wiodące tezy wychowawczo- dydaktyczne, które są następnie konfrontowane na gruncie pracy badawczej;
- cele o charakterze użytecznym – wiążą się z wytyczeniem konkretnych wskazówek odnośnie analizowanych zjawisk pojawiających się w pracy badawczej.

Wszelkiego rodzaju poznanie naukowe powinno również wdrażać konkretnego rodzaju priorytety badawcze. Na ogół wyszczególnia się dwa typy celów: zewnętrzne oraz wewnętrzne¹³. Pierwszy ze wspomnianych rodzajów celów stanowią efekt ról, które na ogół realizuje nauka w określonym społeczeństwie, w szeroko pojmowanej ludzkiej egzystencji, a zatem „na zewnątrz”, kiedy jest wdrażana do określonych zadań. Cele wewnętrzne to takie, jakie badacz zazwyczaj stawia bezpośrednio w pracy, posiadają zatem wymiar doświadczalny¹⁴.

Badania to również „zjawisko oraz procesy powstawania różnych form zbiorowisk ludzi, struktury takich zbiorowości, a także zjawiska oraz procesy występujące w tych zbiorowościach, stanowiące następstwo wzajemnego oddziaływania, siły skupiające oraz rozbrajające te zbiorowości, a także zachodzące w nich zmiany i przekształcenia”¹⁵. Inni uważają przedmiot badań naukowych za zbiór zjawisk, przedmiotów bądź też osób. Badania

¹⁰ Ibidem, s. 50

¹¹ Gnitecki J., *Wstęp do ogólnej metodologii badań w naukach pedagogicznych*, Wydawnictwo UAM, Poznań 2017, s. 16.

¹² Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, WSE, Zielona Góra 2011, s. 43

¹³ Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 2012, s. 6.

¹⁴ Bronk A., *Metoda naukowa*, „Nauka” 1/2016, PAN, s. 61.

¹⁵ *Badania biograficzne w pedagogice : studia źródłowe i bibliograficzne*, pod red. Władysławy Szulakiewicz. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2015, s. 77

pedagogiczne są prowadzone w określonej kategorii osób: populacji¹⁶. Cel badań, to poznawanie – za pomocą metod naukowych – „rzeczywistości społecznej, opis konkretnego zjawiska, instytucji bądź jednostki”¹⁷.

Celem badań przeprowadzonych na potrzebę niniejszej pracy dyplomowej jest zrozumienie roli emocji w rozwoju dziecka. Skupiono się na określeniu, w jaki sposób emocje wpływają na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci, a także, jaką rolę odgrywa rodzina – zwłaszcza matka – w kształtowaniu emocjonalnych postaw i reakcji dziecka. Badanie miało także na celu ocenę poziomu świadomości rodziców w zakresie wspierania emocji dziecięcych i radzenia sobie z ich skutkami psychosomatycznymi.

Przyjęto założenia, iż:

1. Emocje bezpośrednio wpływają na rozwój dziecka – zarówno psychiczny, jak i fizyczny.
2. Wysoki poziom stresu może prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych, takich jak bóle brzucha, głowy czy bezsenność.
3. Rodzina, w szczególności matka, pełni kluczową rolę w regulowaniu emocji dziecka i kształtowaniu jego wzorców emocjonalnych.
4. Świadomość emocjonalna i zaangażowanie rodziców może mieć działanie ochronnie wobec zdrowia dziecka.

Zakresem badań objęto:

1. Zbadanie świadomości rodziców w temacie wpływu emocji na rozwój dziecka oraz ich oddziaływania na zdrowie fizyczne.
2. Uzyskanie informacji o tym, jakie emocje są najczęściej rozpoznawane przez rodziców u swoich dzieci.
3. Ocenę, w jakim stopniu rodzice dostrzegają psychosomatyczne objawy stresu i napięcia emocjonalne u dzieci.
4. Sprawdzenie, jakie metody i techniki są wykorzystywane przez rodziców w celu wspierania dzieci w radzeniu sobie z emocjami.

¹⁶ Skorny Z., *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki*, Warszawa 1984, s. 107.

¹⁷ *Badania biograficzne w pedagogice : studia źródłowe i bibliograficzne*, pod red. Władysławy Szulakiewicz. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2015, s. 77

5. Określenie, jaką rolę według badanych pełni rodzina, a w szczególności matka, w kształtowaniu emocjonalności dziecka.

Zakres przeprowadzonych badań obejmował analizę wiedzy, opinii i działań rodziców w obszarze emocji u dzieci, sposobów ich wspierania oraz wpływu emocji na zdrowie fizyczne. Uwzględniono tematykę rozpoznawanych emocji, komunikacji emocjonalnej w rodzinie, działań wspierających emocje oraz występowania objawów psychosomatycznych. Badania przeprowadzono w maju 2025 roku, w formie przeprowadzonej anonimowej ankiety internetowej, skierowanej do rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Z uwagi na formę zdalną, nie była wymagana zgoda instytucji.

3.2. Metody, techniki i narzędzia badawcze

Szeroko pojmowana pedagogika zna mnóstwo sposobów, pomocnych w uzyskiwaniu wiadomości o rzeczywistości społecznej oraz wychowawczej. Stosunkowo najczęściej wdrażane to: metoda analiz terenowych, metoda ankietowa, analizy źródeł eksperymentalna lub narzędzia socjometryczne. Rzadziej wdrażane są: metoda obserwacji, analizy logicznej, statystyczna, krytyki piśmiennictwa itp¹⁸.

Efekt takich obserwacji, niezależnie od ich spektrum, jak i ich przydatność, są uzależnione od dopasowania metod badawczych, jak i powiązanych z nimi instrumentów badawczych

Warto wskazać, co rozumie się poprzez pojęcie technika badawcza oraz w oparciu o piśmiennictwo można przyjąć, iż termin ów oznacza praktyki, które są scharakteryzowane w aspekcie funkcjonowania konkretnych sposobów badawczych oraz zezwalają na otrzymanie informacji rozmaitego typu¹⁹.

Zasadnym komponentem dopełniającym podstawy mechanizmu metodologicznego badań jest narzędzie badawcze. W rozumieniu Okonia narzędzie badawcze to materiały za pośrednictwem których można wdrożyć badania oraz opracować ich efekty. Jako egzemplifikacje autor wymienia testy - testy programowe, bądź algorytmy, kwestionariusze,

¹⁸Ibidem, s. 867.

¹⁹Podstawy metodologii badań w pedagogice, pod. red. Pałki S., GWP, Gdańsk 2011, s. 47

urządzenia techniczne w formie aparatów fotograficznych, kamer telewizyjnych oraz osprzętu służącego do upowszechniania danych zbieranych podczas mechanizmu badawczego²⁰

Specyfika badań naukowych i kształtowanie procesu badawczego pozwalają też wyróżniać tzw. badania swobodne, które umożliwiają zrozumienie motywów, postaw czy określonych preferencji osób badanych.

W pracy operowano sondażem diagnostycznym jako wiodącą metodą badawczą wraz z zastosowaniem techniki ankiety. Jako narzędzie badawcze został wykorzystany kwestionariusz ankiety. W ujęciu T. Pilcha sondaż diagnostyczny jest bardzo cennym i przydatnym sposobem gromadzenia wiedzy o pewnych cechach zjawisk, ale także o opiniach i poglądach wybranych zbiorowości i ich zmianach i tendencjach w pewnym czasie w oparciu o specjalnie dobraną grupę, która jest odzwierciedleniem pewnej populacji ogólnej, w obrębie której wyłonić można pojawienie się konkretnych osobliwości.²¹

Według Wincentego Okonia ankietą oznacza badanie zjawisk liczebnych z wykorzystaniem opracowanego wcześniej specjalnego formularza²². Ankietą bywa często wdrażana jednorazowo, dzięki wysyłaniu kwestionariusza do osób badanych z konieczności udzielenia odpowiedzi na pytania i wówczas określa się ją mianem ankiety jednorazowej. Ankietą jednak może służyć też zdobyciu wiedzy o określonych zjawiskach i opiniach osób badanych w danym czasie, więc może być stosowana okresowo czy w regularnych odstępach. Pytania, zawierane w kwestionariuszu ankiety powinny być jasne i konkretne, a także jednoznaczne, tak aby respondent nie miał problemów z ich zrozumieniem i udzieleniem jednoznacznej odpowiedzi. W formularzu ankiety wdraża się na ogół rozmaite typy pytań, także pytania zamknięte, półotwarte i otwarte. Pytania zamknięte to takie, które posiadają odpowiedzi, ułatwiające respondentów dokonanie wyboru oraz przyspieszające udzielenie konkretnej odpowiedzi na dane pytanie. Pytania półotwarte posiadają kilka odpowiedzi oraz dają sposobność wpisania indywidualnej odpowiedzi, która jest zamieszczona w kategorii „inne, jakie?...”. Pytania o charakterze otwartym nie zawierają w sobie gotowych odpowiedzi oraz dają respondentom sposobność zupełnie nieskrępowanego wypowiedzenia się w konkretnej kwestii²³.

Następną cechą ankiety jest jej anonimowość, za pośrednictwem której badacz posiada możliwość uzyskania prawdziwych oraz szczerych odpowiedzi na pytania ankiety.

²⁰ Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Żak, Warszawa 2001, s.182

²¹ Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998, s.42

²² Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Żak, Warszawa 2001, s.188

²³ *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, pod. red. Pałki S., GWP, Gdańsk 2011, s. 52

Zapewnienie respondentów o anonimowości daje im zabezpieczenie rzetelności mechanizmu badawczego oraz sprzyja wzięciu poprzez nich wkładu w badaniach.

Obecnie wyszczególnia się kilka typów ankiety: pocztową, prasową, radiową oraz telewizyjną, komputerową, opakowaniową, ogólną, bezpośrednią²⁴.

W analizach sondażowych stosunkowo najczęściej wykorzystywane techniki badawcze to: ankieta, analiza dokumentów, techniki projekcyjne.

Formularz ankiety posłuży do weryfikacji materiału doświadczalnego, co będzie stanowiło fundament do udzielenia odpowiedzi na zaprezentowany problem badawczy.

Nadzorując badania, wdrożono metodę sondażu diagnostycznego. Sondaż ów definiowany jest sondażem ankietowym lub sondażem na reprezentatywnej grupie. Bywa on wdrażany w pedagogice, ale nie zawsze adekwatnie ze stawianymi jemu wymaganiami metodologicznymi.

Główne badanie pomocne w procesie realizacji celów badawczych będzie na gruncie niniejszej pracy przeprowadzone (wg podziału metodologicznego T. Pilcha):

- **metodą: sondażu diagnostycznego**
- **techniką: ankieta**
- **narzędziem badawczym: opracowany kwestionariusz ankiety (załącznik nr 1).**

3.3. Charakterystyka badanej grupy

Populacja (łac. *populus* – ludność) to zbiorowość, zespół ludzi, obiektów, zjawisk oraz zdarzeń, które poddawane są weryfikacji i na temat których wysnuwa się konkretne przesłanki.²⁵ Z racji, że nie przebadano wszystkich członków konkretnej populacji badawczej wdrożono dobór próby, a więc wybrać konkretną część jednostek, które będą poddane obserwacji. Próba jest ułamkiem populacji wybranej do przeprowadzenia analizy w taki sposób, aby na bazie przysługujących jej wyróżników wnioskować o atrybutach całej populacji.²⁶

Na gruncie analiz społecznych funkcjonują wymienione poniżej sposoby dobru próby badawczej:

²⁴*Pedagogika jako humanistyczno-społeczna nauka stosowana: konsekwencje metodologiczne*, pod. red. Kubinowskiego D., Chutorąńskiego M., Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017, s. 78

²⁵ *Praktyka badań pedagogicznych*, pod. red. T. Baumann, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017, s. 32

²⁶ Żegnałek K., *Metodologia badań dla autorów prac magisterskich i licencjackich z pedagogiki*, Wydawnictwo Comandor, Warszawa 2010, s. 90

- dobór przypadkowy: (losowy prosty, systematyczny, wielostopniowy grupowy, proporcjonalny)
- dobór liczbowy,
- dobór celowy,
- dobór z wykorzystaniem kuli śnieżnej.²⁷

Obserwacje powinny być poprzedzone wdrożeniem konkretnej procedury badawczej, ponieważ w opinii W. Zaczyńskiego „organizacja i metody analiz badawczych implikowane są przez problemy i związane z nimi oczekiwania. Powinien zatem odpowiadać metodzie, która musi być adekwatna do rozwiązywanych problemów”. Pokazane przez autora fazy analiz formułują konkretne fazy procedury badawczej, tj. przyswojenie wiadomości odnoszących się do przedmiotu i celu badań poprzez studium literatury oraz analityczno – krytyczne), metodologiczne wdrożenie (planowanie przedmiotu, i metodyki badań, opracowanie ankiety) i przygotowanie organizacyjne (weryfikacja formularza ankiety, zapoczątkowanie badań konkretnej populacji, momentu ich dokonywania).²⁸

Aby skutecznie przeprowadzić badania bez względu na jego temat, proces badawczy musi być zorganizowany w dwóch etapach:

- fazie koncepcji;
- fazie wykonawczej.

Na etapie koncepcji dokonano następujących praktyk:

- zdefiniowano przedmiot oraz cel badań
- określono typ problemów badawczych;
- zdefiniowano hipotezy;
- obranie terenu i próby badań;
- wytyczenie metody, techniki oraz podstawowych instrumentów badawczych;
- uporządkowanie dostępnego piśmiennictwa

Etap realizacji miał na względzie:

- wdrożenie analiz;
- uporządkowanie oraz opracowanie materiałów badawczych;
- weryfikację poszczególnych zagadnień;
- weryfikację hipotez;
- sformułowanie wniosków.

²⁷ Babbie E.R., *Badania społeczne w praktyce*, Wydanie II, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2024, s. 205-227.

²⁸ *Praktyka badań pedagogicznych*, pod. red. Baumann T., Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017, s. 45

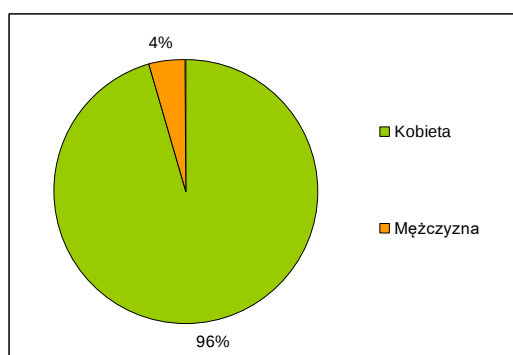
Same badania powinny przebiegać sprawnie oraz trwać możliwe najkrócej. Rolą osoby prowadzącej badania jest zarejestrowanie konkretnej rzeczywistości, opisującej z reguły miejsce i czas badań. Ważne jest, by badania nie były zakłócane innymi wydarzeniami, mającymi miejsce w danym miejscu i czasie, gdyż mogłoby to wpłynąć ich na rezultat. Istotne w tym względzie bywa również to, aby czas na przeprowadzenie danych badań został wybrany odpowiednio. Wartość wszystkich uzyskiwanych danych zależy w dużej mierze od predyspozycji badacza i jego przygotowania do przeprowadzenia badań.²⁹

Analiz badawczych do pracy dyplomowej dokonano wśród rodziców i opiekunów dzieci w wieku przedszkolny i szkolny. W badaniu wzięło udział 113 osób, które odpowiedziały na ankietę. Dobór próby miał charakter celowy, a uczestnicy zostali zrekrutowani z wykorzystaniem mediów społecznościowych oraz sieci kontaktów osobistych, wśród rodziców dzieci. Uczestnicy zostali poinformowani o celu badania i sposobie wykorzystania wyników, a także o dobrowolnym i anonimowym udziale.

Tabela 1. Płeć

Płeć	Ilość odpowiedzi
Kobieta	108
Mężczyzna	5

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 1. Płeć

Źródło: opracowanie własne

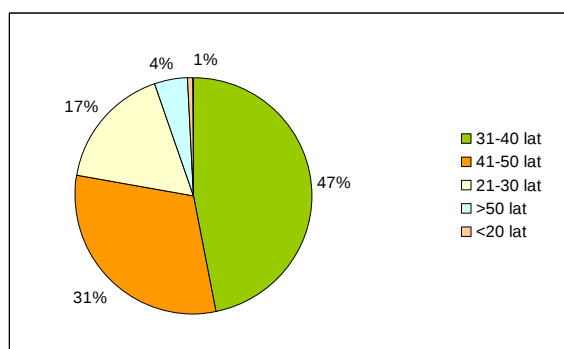
²⁹Podstawy metodologii badań w pedagogice, pod. red. Pałki S., GWP, Gdańsk 2011, s. 67

Respondenci posiadali następujący wiek: 31-40 lat – 47%, 41-50 lat – 31%, 21-30 lat – 17%, >50 lat – 4%, <20 lat – 1%.

Tabela 2. Wiek

Wiek	Ilość odpowiedzi
31-40 lat	53
41-50 lat	35
21-30 lat	19
>50 lat	5
<20 lat	1

Źródło: opracowanie własne



Rycina 2. Wiek

Źródło: opracowanie własne

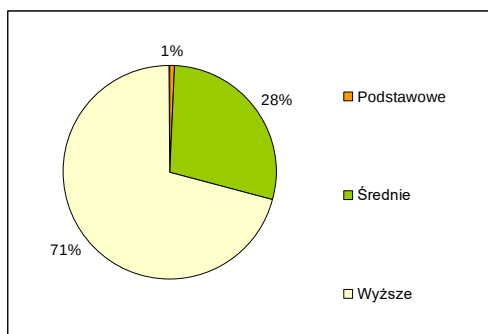
Wśród respondentów występuje wykształcenie: podstawowe – 1%, średnie – 28%, wyższe – 71%.

Tabela 3. Wykształcenie

Wykształcenie	Ilość odpowiedzi
Podstawowe	1

Średnie	32
Wyższe	80

Źródło: opracowanie własne



Rycina 3. Wykształcenie

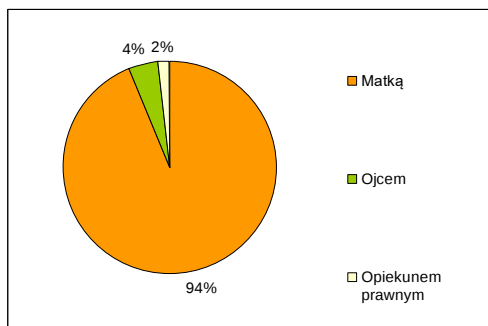
Źródło: opracowanie własne

Respondenci są: matką – 94%, ojcem – 4%, opiekunem prawnym – 2%.

Tabela 4. Status prawny respondenta

Czy jesteś	Ilość odpowiedzi
Matką	106
Ojcem	5
Opiekunem prawnym	2

Źródło: opracowanie własne



Rycina 4. Status prawny respondenta

Źródło: opracowanie własne

Kryteria włączenia do badania obejmowały osoby będące rodzicami lub opiekunami prawnymi dzieci w wieku przedszkolnym lub szkolnym. Warunkiem uczestnictwa był dostęp do internetu oraz umiejętność samodzielnego wypełnienia ankiety online. Niezbędne było, także wyrażenie świadomej zgody na uczestnictwo, zaakceptowanie zasad dotyczących anonimowości i wykorzystania zebranych danych wyłącznie w celach naukowych.

Kryteria wyłączenia z badania dotyczyły osób, które nie sprawują bieżącej opieki nad dzieckiem w wieku objętym badaniem, jak również tych, które nie wyraziły zgody na udział w badaniu, przerwały wypełnienie ankiety lub nie zastosowały się do podanych instrukcji. Ponadto nie kwalifikowano osób, które nie miały możliwości samodzielnego wypełnienia ankiety internetowej, ale także, których odpowiedzi wskazywały na brak rzetelności.

3.4. Prezentacja i analiza wyników badań

Ankieta, którą przeprowadziłam wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym miała na celu zbadanie, jak rozumiana jest rola emocji w życiu dziecka, ich wpływ na stan zdrowia fizycznego oraz jaką rolę odgrywa rodzina i otoczenie w rozwoju emocjonalnym dzieci. Szczególnie ważnym aspektem badania była analiza poziomu świadomości rodziców na temat znaczenia emocji w życiu dziecka oraz ich kompetencji w zakresie wspierania dziecka. Formularz ankiety wypełniło 113 osób.

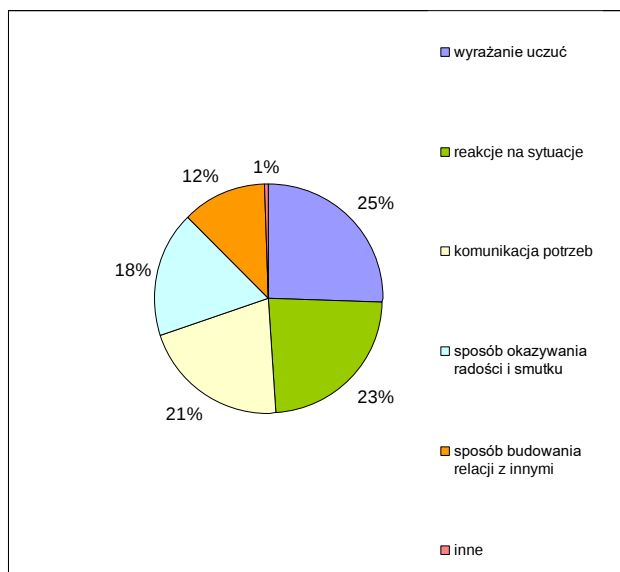
Respondenci wskazują co według nich oznaczają emocje dziecka, odpowiedzi były następujące: wyrażanie uczuć – 25%, reakcje na sytuacje – 23%, komunikacja potrzeb – 21%, sposób okazywania radości i smutku – 18%, sposób budowania relacji z innymi – 12%. Inne odpowiedzi to (1%): właściwie to w każdej odpowiedzi jest prawda, zależy to od doświadczenia, umiejętność radzenia sobie z trudnymi odczuciami.

Tabela 5. Znaczenie emocji dziecka według respondentów

Co według Ciebie oznaczają emocje dziecka?	Ilość odpowiedzi
wyrażanie uczuć	86
reakcje na sytuacje	79
komunikacja potrzeb	71
sposób okazywania radości i smutku	60
sposób budowania relacji z innymi	40

Inne	2
------	---

Źródło: opracowanie własne



Rycina 5. Znaczenie emocji dziecka według respondentów

Źródło: opracowanie własne

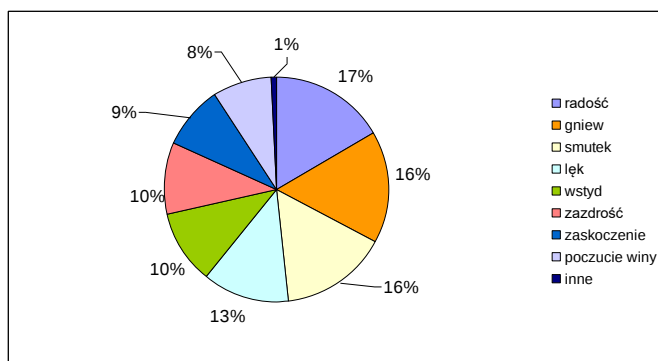
Respondenci wskazują jakie emocje rozpoznają u swojego dziecka, odpowiedzi były następujące: radość – 17%, gniew – 16%, smutek – 16%, lęk – 13%, wstyd – 10%, zazdrość – 10%, zaskoczenie – 9%, poczucie winy – 8%. Inne odpowiedzi (1%): potrzeba czułości przytulenia i wiele więcej, zadowolenie, rozczarowanie, tęsknota np. za psem, obawa.

Tabela 6. Emocje rozpoznawane u dziecka przez respondentów

Jakie emocje rozpoznajesz u swojego dziecka?	Ilość odpowiedzi
Radość	109
Gniew	104
Smutek	101
Lęk	82
Wstyd	68
Zazdrość	67

Zaskoczenie	59
poczucie winy	55
Inne	5

Źródło: opracowanie własne



Rycina 6. Emocje rozpoznawane u dziecka przez respondentów

Źródło: opracowanie własne

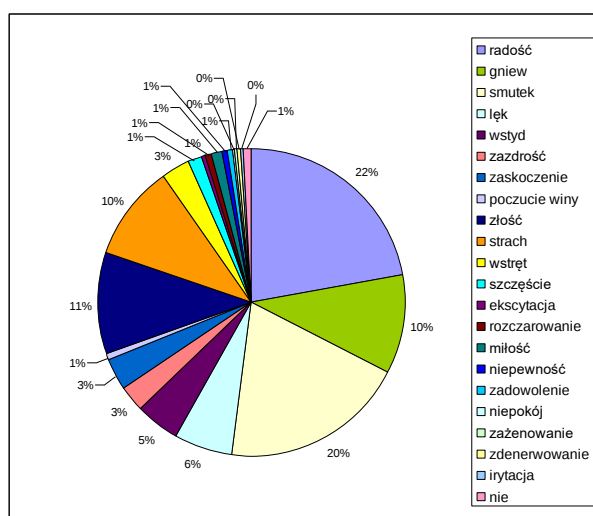
Respondenci wskazują jakich pięć głównych emocji u dziecka znają, odpowiedzi były następujące: radość – 22%, gniew – 10%, smutek – 20%, lęk – 6%, wstyd – 5%, zazdrość – 3%, zaskoczenie – 3%, poczucie winy – 1%, złość – 11%, strach – 10%, wstręt – 10%, szczęście – 3%, ekscytacja – 1%, rozczarowanie – 1%, miłość – 1%, niepewność – 1%, zadowolenie – 1%. 1% osób nie zna pięciu głównych emocji u dziecka.

Tabela 7. Znajomość pięciu głównych emocji u dziecka według respondentów

Czy znasz pięć głównych emocji u dziecka? Jeśli tak, wymień.	Ilość odpowiedzi
Radość	77
Gniew	35
Smutek	68
Lęk	21
Wstyd	16
Zazdrość	10
Zaskoczenie	11

poczucie winy	2
Złość	38
Strach	34
Wstręt	11
Szczęście	5
Ekscytacja	2
Rozczarowanie	2
Miłość	3
Niepewność	2
Zadowolenie	2
Niepokój	1
Zażenowanie	1
Zdenerwowanie	1
Irytacja	1
Nie	3

Źródło: opracowanie własne



Rycina 7. Znajomość pięciu głównych emocji u dziecka według respondentów

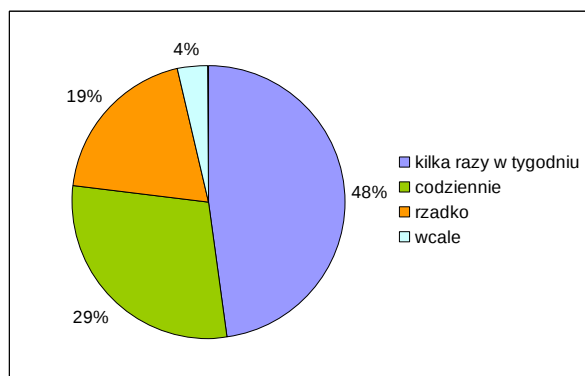
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują jak często rozmawiają z dzieckiem o jego emocjach, odpowiedzi były następujące: kilka razy w tygodniu – 48%, codziennie – 29%, rzadko – 19%, wcale – 4%.

Tabela 8. Częstotliwość rozmów z dzieckiem o jego emocjach

Jak często rozmawiasz z dzieckiem o jego emocjach?	Ilość odpowiedzi
kilka razy w tygodniu	54
Codziennie	33
Rzadko	22
Wcale	4

Źródło: opracowanie własne



Rycina 8. Częstotliwość rozmów z dzieckiem o jego emocjach

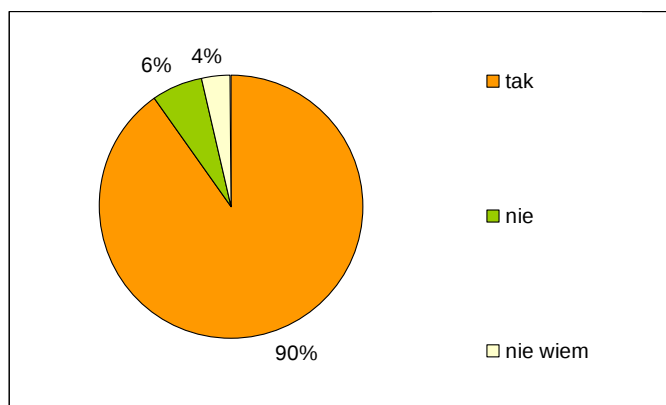
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy uważają, że emocje dziecka zmieniają się w zależności od wieku, odpowiedzi były następujące: tak – 90%, nie – 6%, nie wiem – 4%.

Tabela 9. Opinie respondentów na temat zmian emocji dziecka w zależności od wieku

Czy uważasz, że emocje dziecka zmieniają się w zależności od wieku?	Ilość odpowiedzi
Tak	103
Nie	7
nie wiem	4

Źródło: opracowanie własne



Rycina 9. Opinie respondentów na temat zmian emocji dziecka w zależności od wieku

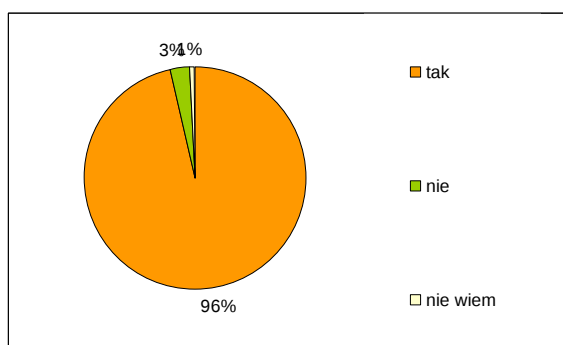
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy emocje mają wpływ na zdrowie fizyczne dziecka, odpowiedzi były następujące: tak – 96%, nie – 3%, nie wiem – 1%.

Tabela 10. Wpływ emocji na zdrowie fizyczne dziecka – opinie respondentów

Czy emocje mają wpływ na zdrowie fizyczne dziecka?	Ilość odpowiedzi
Tak	110
Nie	3
nie wiem	1

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 10. Wpływ emocji na zdrowie fizyczne dziecka – opinie respondentów

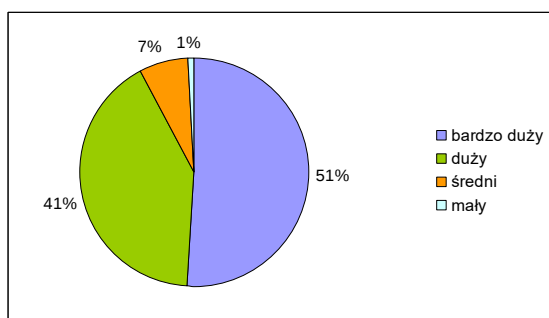
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują na ile oceniają wpływ stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka, odpowiedzi były następujące: bardzo duży – 51%, duży – 41%, średni – 7%, mały – 1%.

Tabela 11. Ocena wpływu stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka

Na ile oceniasz wpływ stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka?	Ilość odpowiedzi
bardzo duży	58
Duży	47
Średni	8
Mały	1

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 11. Ocena wpływu stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka

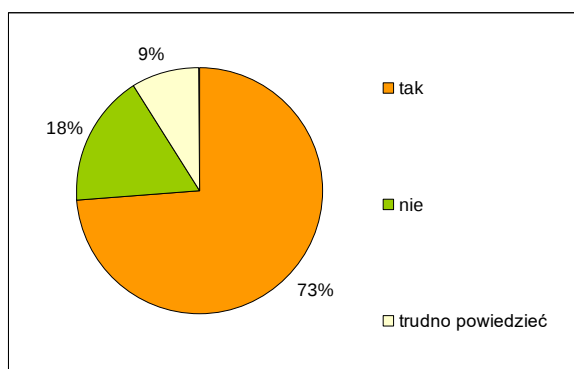
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy zauważyli u swojego dziecka objawy fizyczne związane ze stresem lub emocjami (np. bóle brzucha, głowy, trudności ze snem), odpowiedzi były następujące: tak – 73%, nie – 18%, trudno powiedzieć – 9%.

Tabela 12. Zaobserwowane objawy fizyczne u dziecka związane ze stresem lub emocjami

Czy zauważyłeś/aś u swojego dziecka objawy fizyczne związane ze stresem lub emocjami (np. bóle brzucha, głowy, trudności ze snem)?	Ilość odpowiedzi
Tak	84
Nie	20
trudno powiedzieć	10

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 12. Zaobserwowane objawy fizyczne u dziecka związane ze stresem lub emocjami

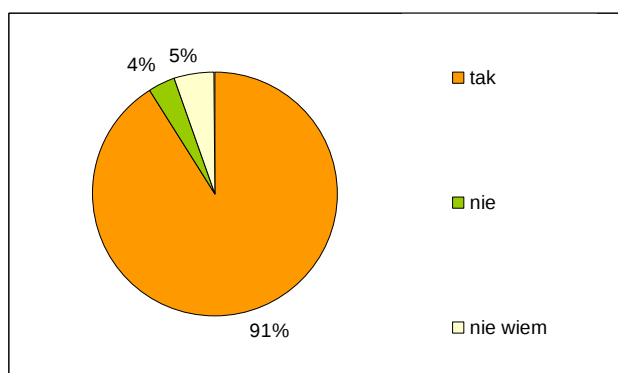
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy wierzą, że stres wpływa na odporność dziecka, odpowiedzi były następujące: tak – 91%, nie – 4%, nie wiem – 5%.

Tabela 13. Przekonania respondentów na temat wpływu stresu na odporność dziecka

Czy wierzysz, że stres wpływa na odporność dziecka?	Ilość odpowiedzi
Tak	104
Nie	4
nie wiem	6

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 13. Przekonania respondentów na temat wpływu stresu na odporność dziecka

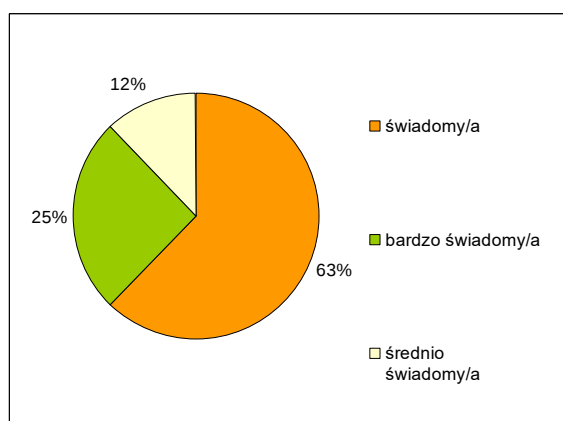
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy na ile są świadomi emocji swojego dziecka, odpowiedzi były następujące: świadomy/a – 63%, bardzo świadomy/a – 25%, średnio świadomy/a – 12%.

Tabela 14. Stopień świadomości emocji dziecka u respondentów

Na ile jesteś świadomy/a emocji swojego dziecka?	Ilość odpowiedzi
świadomy/a	71
bardzo świadomy/a	29
średnio świadomy/a	14

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 14. Stopień świadomości emocji dziecka u respondentów

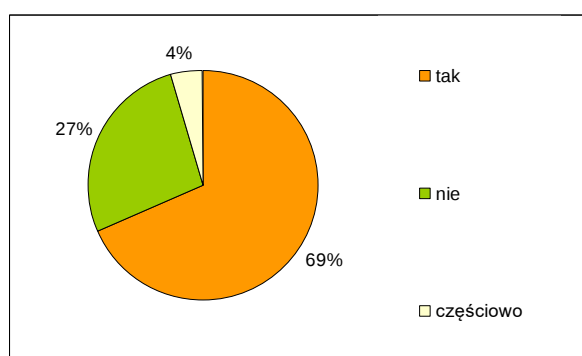
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy mają wiedzę, jak wspierać emocje dziecka, odpowiedzi były następujące: tak – 69%, nie – 27%, częściowo – 4%.

Tabela 15. Poziom wiedzy respondentów na temat wspierania emocji dziecka

Czy masz wiedzę, jak wspierać emocje dziecka?	Ilość odpowiedzi
Tak	78
Nie	31
Częściowo	5

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 15. Poziom wiedzy respondentów na temat wspierania emocji dziecka

Źródło: opracowanie własne

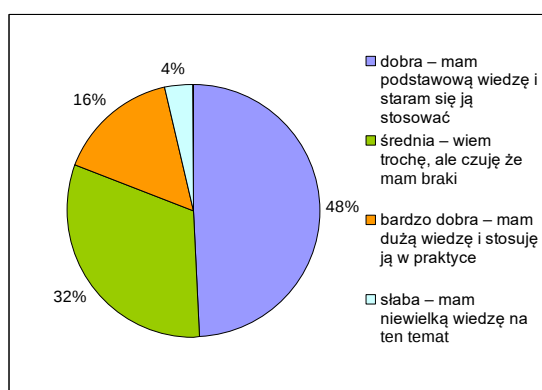
Respondenci wskazują jak oceniają swoją wiedzę o roli budowania emocji u dziecka, odpowiedzi były następujące: dobra – mam podstawową wiedzę i staram się ją stosować – 48%, średnia – wiem trochę, ale czuję że mam braki – 32%, bardzo dobra – mam dużą wiedzę i stosuję ją w praktyce – 16%, słaba – mam niewielką wiedzę na ten temat – 4%.

Tabela 16. Ocena wiedzy respondentów na temat roli budowania emocji u dziecka

Jak oceniasz swoją wiedzę o roli budowania emocji u dziecka?	Ilość odpowiedzi
--	------------------

dobra – mam podstawową wiedzę i staram się ją stosować	56
średnia – wiem trochę, ale czuję że mam braki	36
bardzo dobra – mam dużą wiedzę i stosuję ją w praktyce	18
słaba – mam niewielką wiedzę na ten temat	4

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 16. Ocena wiedzy respondentów na temat roli budowania emocji u dziecka

Źródło: opracowanie własne

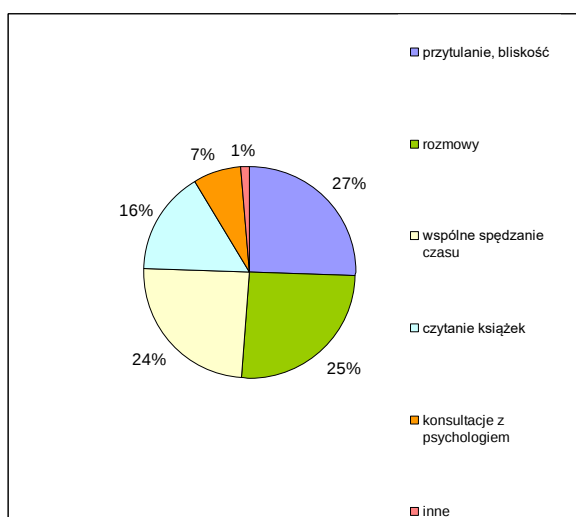
Respondenci wskazują jakie działania podejmują, aby wspierać emocje dziecka, odpowiedzi były następujące: przytulanie, bliskość – 27%, rozmowy – 25%, wspólne spędzanie czasu – 24%, czytanie książek – 16%, konsultacje z psychologiem – 7%. Inne odpowiedzi (1%): uczymy się nazywać emocje i bezpiecznie je wyrażać, rozmowa o potrzebach dziecka, praca nad sobą, daje mu przestrzeń na przeżywanie wszystkich emocji, ma do tego prawo, nie tłumię negatywnych emocji tylko staram się je wspierać, gry z pokazywaniem i rysowaniem emocji.

Tabela 17. Działania podejmowane przez respondentów w celu wspierania emocji dziecka

Jakie działania podejmujesz, aby wspierać emocje dziecka?	Ilość odpowiedzi
---	------------------

przyculanie, bliskość	106
Rozmowy	105
wspólne spędzanie czasu	101
czytanie książek	65
konsultacje z psychologiem	30
Inne	6

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 17. Działania podejmowane przez respondentów w celu wspierania emocji dziecka

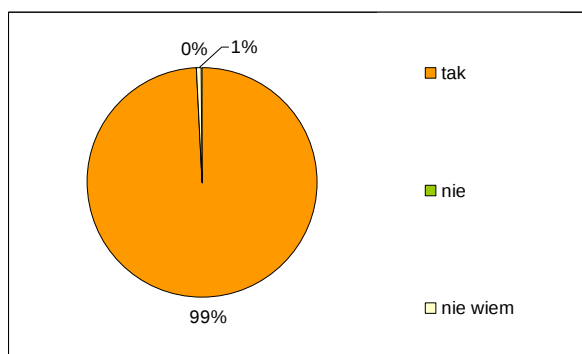
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy uważają, że ich emocje wpływają na emocje dziecka, odpowiedzi były następujące: tak – 99%, nie wiem – 1%.

Tabela 18. Wpływ emocji rodzica na emocje dziecka – opinie respondentów

Czy uważasz, że Twoje emocje wpływają na emocje dziecka?	Ilość odpowiedzi
Tak	113
Nie	0
nie wiem	1

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 18. Wpływ emocji rodzica na emocje dziecka – opinie respondentów

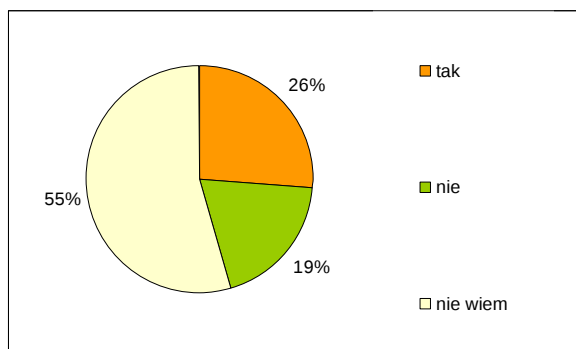
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy znają techniki radzenia sobie z emocjami u dzieci (np. ćwiczenia oddechowe, rozmowy, rysowanie uczuć), odpowiedzi były następujące: tak – 26%, nie – 19%, częściowo – 55%.

Tabela 19. Znajomość technik radzenia sobie z emocjami u dzieci

Czy znasz techniki radzenia sobie z emocjami u dzieci (np. ćwiczenia oddechowe, rozmowy, rysowanie uczuć)?	Ilość odpowiedzi
Tak	30
Nie	22
nie wiem	62

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 19. Znajomość technik radzenia sobie z emocjami u dzieci

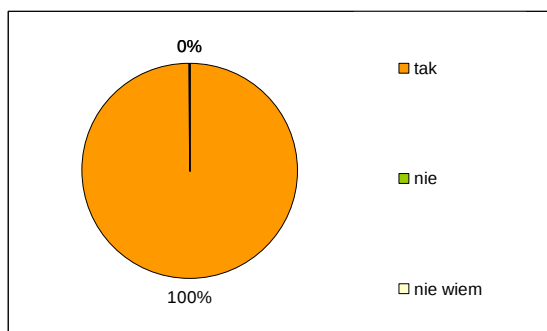
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy uważają, że wzorce emocjonalne przekazywane przez rodziców mają wpływ na dziecko, odpowiedzi były następujące: tak – 100%.

Tabela 20. Wpływ wzorców emocjonalnych przekazywanych przez rodziców na dziecko – opinie respondentów

Czy uważasz, że wzorce emocjonalne przekazywane przez rodziców mają wpływ na dziecko?	Ilość odpowiedzi
Tak	114
Nie	0
nie wiem	0

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 20. Wpływ wzorców emocjonalnych przekazywanych przez rodziców na dziecko – opinie respondentów

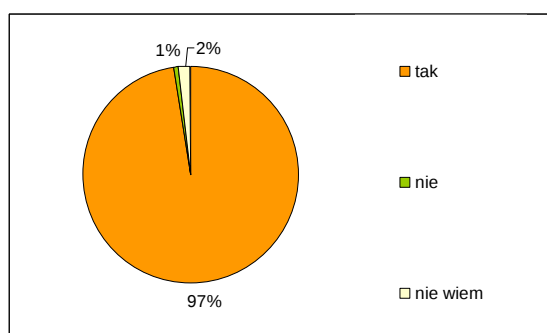
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy uważają, że szkoła i nauczyciele mają wpływ na rozwój emocjonalny dziecka, odpowiedzi były następujące: tak – 97%, nie – 1%, nie wiem – 2%.

Tabela 21. Wpływ szkoły i nauczycieli na rozwój emocjonalny dziecka – opinie respondentów

Czy uważasz, że szkoła i nauczyciele mają wpływ na rozwój emocjonalny dziecka?	Ilość odpowiedzi
Tak	111
Nie	1
nie wiem	2

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 21. Wpływ szkoły i nauczycieli na rozwój emocjonalny dziecka – opinie respondentów

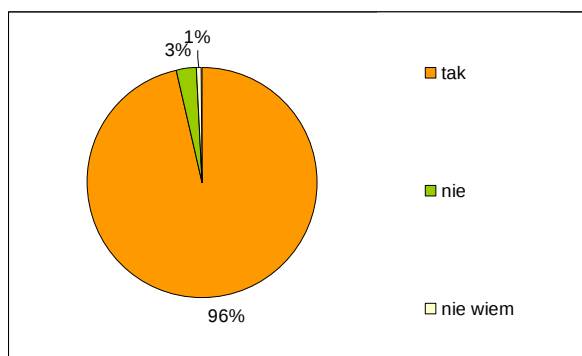
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy ich zdaniem dzieci powinny być uczone rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu, odpowiedzi były następujące: tak – 96%, nie – 3%, nie wiem – 1%.

Tabela 22. Potrzeba nauki rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu – opinie respondentów

Czy Twoim zdaniem dzieci powinny być uczone rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu?	Ilość odpowiedzi
Tak	109
Nie	3
nie wiem	1

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 22. Potrzeba nauki rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu – opinie respondentów

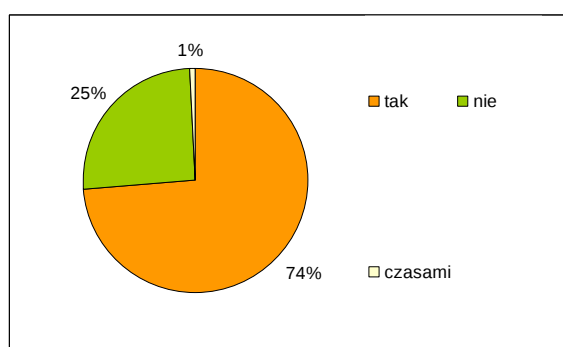
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy potrafią rozpoznać, kiedy ich dziecko potrzebuje wsparcia emocjonalnego, odpowiedzi były następujące: tak – 74%, nie – 25%, czasami – 1%.

Tabela 23. Umiejętność rozpoznawania potrzeby wsparcia emocjonalnego u dziecka – opinie rodziców

Czy potrafisz rozpoznać, kiedy Twoje dziecko potrzebuje wsparcia emocjonalnego?	Ilość odpowiedzi
Tak	84
Nie	29
Czasami	1

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 23. Umiejętność rozpoznawania potrzeby wsparcia emocjonalnego u dziecka – opinie rodziców

Źródło: opracowanie własne

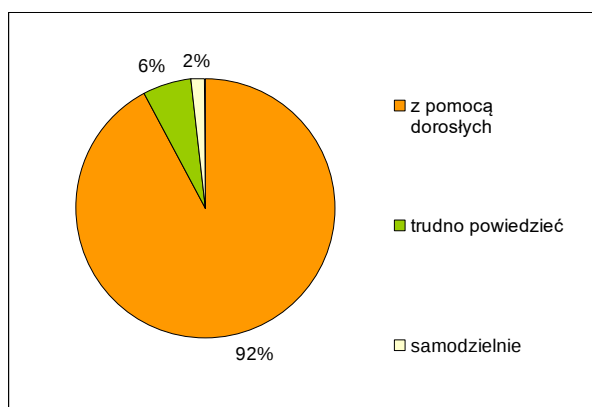
Respondenci wskazują czy uważają, że dziecko powinno samodzielnie radzić sobie z emocjami, czy potrzebuje wsparcia dorosłych, odpowiedzi były następujące: z pomocą dorosłych – 92%, trudno powiedzieć – 6%, samodzielnie – 2%.

Tabela 24. Potrzeba wsparcia dorosłych w radzeniu sobie z emocjami przez dziecko – opinie respondentów

Czy uważasz, że dziecko powinno samodzielnie radzić sobie z emocjami, czy potrzebuje wsparcia dorosłych?	Ilość odpowiedzi
--	------------------

z pomocą dorosłych	105
trudno powiedzieć	7
Samodzielnie	2

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 24. Potrzeba wsparcia dorosłych w radzeniu sobie z emocjami przez dziecko – opinie respondentów

Źródło: opracowanie własne

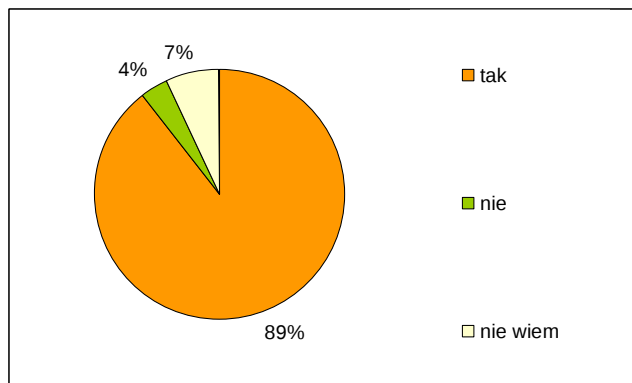
Respondenci wskazują czy uważają, że rozmowy o emocjach w rodzinie powinny być codziennym elementem wychowania, odpowiedzi były następujące: tak – 89%, nie – 4%, nie wiem – 7%.

Tabela 25. Rozmowy o emocjach jako codzienny element wychowania – opinie respondentów

Czy uważasz, że rozmowy o emocjach w rodzinie powinny być codziennym elementem wychowania?	Ilość odpowiedzi
Tak	102
Nie	4

nie wiem	8
----------	---

Źródło: opracowanie własne



Rycina 25. Rozmowy o emocjach jako codzienny element wychowania – opinie respondentów

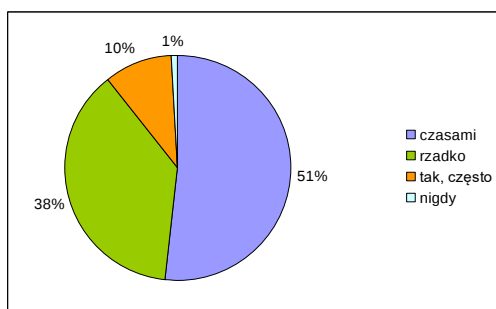
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy ich dziecko często odczuwa lęk lub strach, odpowiedzi były następujące: czasami – 51%, rzadko – 38%, tak, często – 10%, nigdy – 1%.

Tabela 26. Częstotliwość odczuwania lęku lub strachu przez dziecko – opinie rodziców

Czy Twoje dziecko często odczuwa lęk lub strach?	Ilość odpowiedzi
Czasami	59
Rzadko	43
tak, często	11
Nigdy	1

Źródło: opracowanie własne



Rycina 26. Częstotliwość odczuwania lęku lub strachu przez dziecko – opinie rodziców

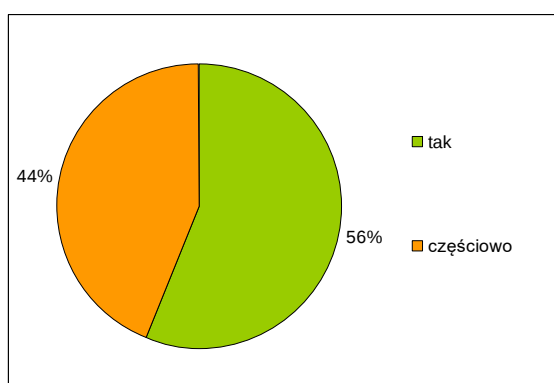
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy potrafią rozpoznać, co najczęściej wywołuje lęk u Twojego dziecka, odpowiedzi były następujące: tak – 56%, częściowo – 44%.

Tabela 27. Umiejętność rozpoznawania przyczyn lęku u dziecka – opinie respondentów

Czy potrafisz rozpoznać, co najczęściej wywołuje lęk u Twojego dziecka?	Ilość odpowiedzi
Tak	64
Częściowo	50

Źródło: opracowanie własne



Rycina 27. Umiejętność rozpoznawania przyczyn lęku u dziecka – opinie respondentów

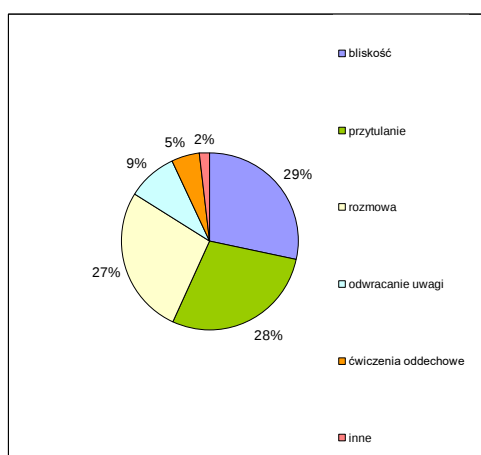
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują jak pomagają dziecku radzić sobie z lękiem, odpowiedzi były następujące: bliskość – 29%, przytulanie – 28%, rozmowa – 27%, odwracanie uwagi – 9%, ćwiczenia oddechowe – 5%. Inne odpowiedzi (2%): mówienie mu, co ja robiłam jak byłam dzieckiem, jak się bałam - żywe namacalne przykłady, które pokazują że jako mama też się boję/bałam, wizualizacje, jest wiele technik, między innymi EFT, narzędzia totalnej biologii, które stosuje i które stosują moje dzieci, techniki uwalniania emocji, budowanie relacji z wewnętrznym dzieckiem, bajki terapeutyczne, afirmacje, rysowanie źródła lęku i zmiana jego wizerunku na bardziej przyjazny, rozmowa, poznanie mechanizmu lęku.

Tabela 28. Sposoby pomagania dziecku w radzeniu sobie z lękiem – odpowiedzi respondentów

Jak pomagasz dziecku radzić sobie z lękiem?	Ilość odpowiedzi
Bliskość	111
Przytulanie	111
Rozmowa	106
odwracanie uwagi	36
ćwiczenia oddechowe	20
Inne	7

Źródło: opracowanie własne



Rycina 28. Sposoby pomagania dziecku w radzeniu sobie z lękiem – odpowiedzi respondentów

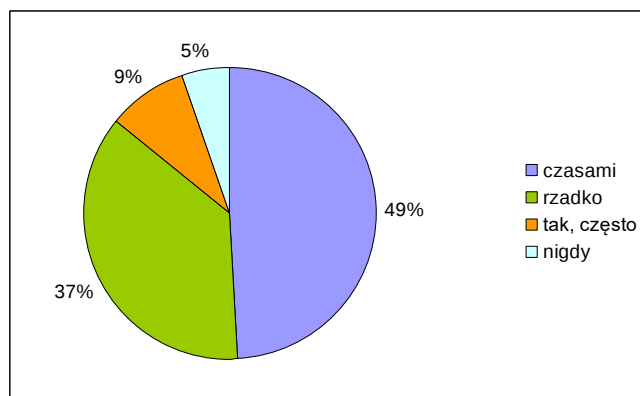
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy zauważają u swojego dziecka oznaki wstydu, odpowiedzi były następujące: czasami – 49%, rzadko – 37%, tak, często – 9%, nigdy – 5%.

Tabela 29. Obserwacja oznak wstydu u dziecka – odpowiedzi respondentów

Czy zauważasz u swojego dziecka oznaki wstydu?	Ilość odpowiedzi
Czasami	56
Rzadko	42
tak, często	10
Nigdy	6

Źródło: Opracowanie własne



Rycina 29. Obserwacja oznak wstydu u dziecka – odpowiedzi respondentów

Źródło: opracowanie własne

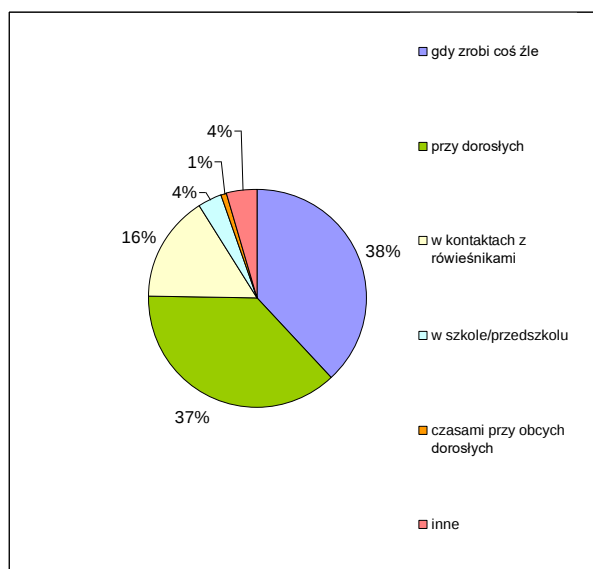
Respondenci wskazują w jakich sytuacjach ich dziecko najczęściej odczuwa wstyd, odpowiedzi były następujące: gdy zrobi coś źle – 38%, przy dorosłych – 37%, w kontaktach

z rówieśnikami – 16%, w szkole/przedszkolu – 4%, czasami przy obcych dorosłych – 1%, inne – 4%. Inne odpowiedzi: zaznaczyłam odpowiedź „nie” powyżej, za mały jest, bo my ich nie zawstydzamy, kiedy chce podejść do niego ktoś obcy, gdy się zmoczy.

Tabela 30. Okoliczności, w których dzieci najczęściej odczuwają wstyd

W jakich sytuacjach Twoje dziecko najczęściej odczuwa wstyd?	Ilość odpowiedzi
gdy zrobi coś złe	43
przy dorosłych	42
w kontaktach z rówieśnikami	18
w szkole/przedszkolu	4
czasami przy obcych dorosłych	1
Inne	5

Źródło: opracowanie własne



Rycina 30. Okoliczności, w których dzieci najczęściej odczuwają wstyd

Źródło: opracowanie własne

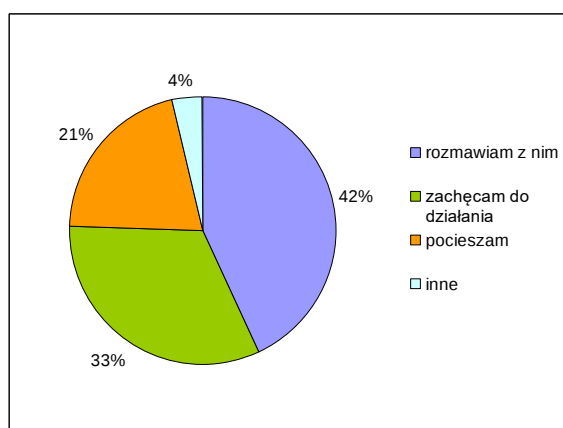
Respondenci wskazują jak reagują, gdy ich dziecko się wstydzi, odpowiedzi były następujące: rozmawiam z nim – 42%, zachęcam do działania – 33%, pocieszam – 21%. Inne odpowiedzi (4%): staram się zmienić daną sytuacją w żart, daję prawo do odczuwania wstydu, do niczego nie zmuszam, uznaje jego emocje i mówię, że jestem obok i chętnie go

wesprę jeśli tego potrzebuje, przytulam i nie zmuszam do "nie wstydzania się", robię przestrzeń na tą emocje(reakcje, doznanie), wszystkie powyższe, ale akceptuję gdy mimo wszystko nie chce wyjść ze swojej strefy komfortu. Motywuję i zachęcam, ale nie zmuszam, daję przestrzeń do emocji i zrozumienia powodu wstydu i przeciwdziałania wstydu.

Tabela 31. Reakcja rodziców na wstyd dziecka – odpowiedzi respondentów

Jak reagujesz, gdy Twoje dziecko się wstydzi?	Ilość odpowiedzi
rozmawiam z nim	86
zachęcam do działania	65
Pocieszam	42
Inne	7

Źródło: opracowanie własne



Rycina 31. Reakcja rodziców na wstyd dziecka – odpowiedzi respondentów

Źródło: opracowanie własne

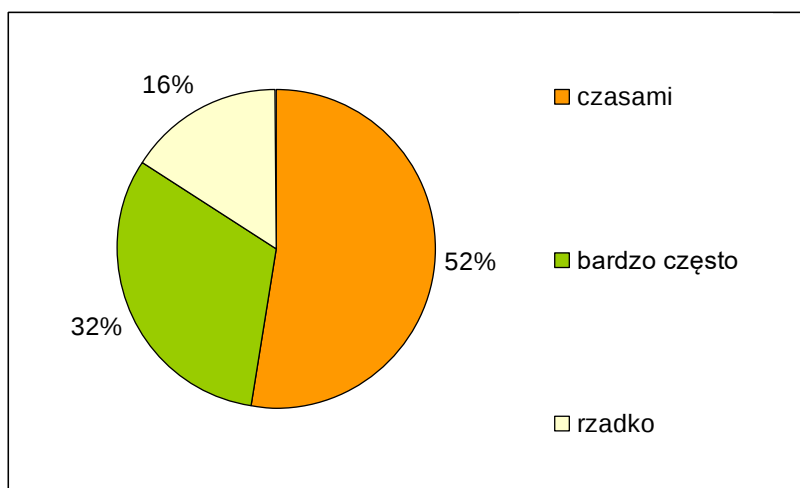
Respondenci wskazują jak często ich dziecko okazuje gniew lub złość, odpowiedzi były następujące: czasami – 52%, bardzo często – 32%, rzadko – 16%.

Tabela 32. Częstotliwość okazywania gniewu lub złości przez dziecko – opinie rodziców

Jak często Twoje dziecko okazuje gniew lub	Ilość odpowiedzi
--	------------------

złość?	
Czasami	60
bardzo często	36
Rzadko	18

Źródło: opracowanie własne



Rycina 32. Częstotliwość okazywania gniewu lub złości przez dziecko – opinie rodziców

Źródło: opracowanie własne

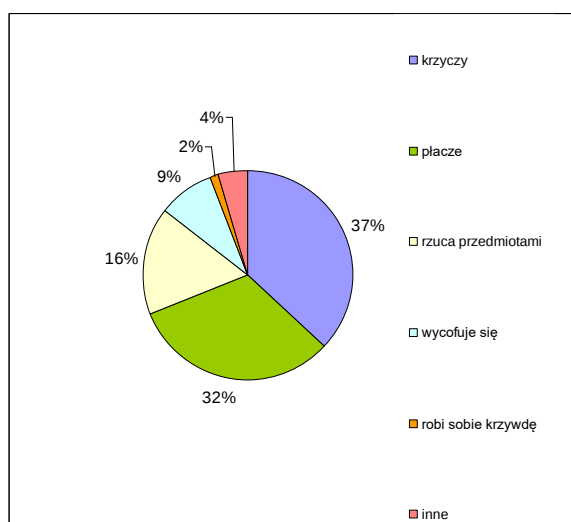
Respondenci wskazują jak ich dziecko wyraża gniew, odpowiedzi były następujące: krzyczy – 37%, płacze – 32%, rzuca przedmiotami – 16%, wycofuje się – 9%, robi sobie krzywdę – 2%. Inne odpowiedzi (4%): tupie nogami, bije innych, bije, szczypie, kopie (czasami), jedno dziecko głównie płacze, wycofuje się, drugie krzyczy, płacze i czasami pojawia się autoagresja, komunikuje w jasny i konkretny sposób, gdy na przykład są jego lub jej granice przekraczane, mówi otwarcie podniesionym wzburzonym głosem co mu nie odpowiada lub co go rozgniewało, gryzie, bije rodzeństwo, trzaska drzwiami, wini siebie.

Tabela 33. Sposoby wyrażania gniewu przez dziecko – odpowiedzi respondentów

Jak Twoje dziecko wyraża gniew?	Ilość odpowiedzi
Krzyczy	94

Płacze	82
rzuca przedmiotami	42
wycofuje się	22
robi sobie krzywdę	4
Inne	11

Źródło: opracowanie własne



Rycina 33. Sposoby wyrażania gniewu przez dziecko – odpowiedzi respondentów

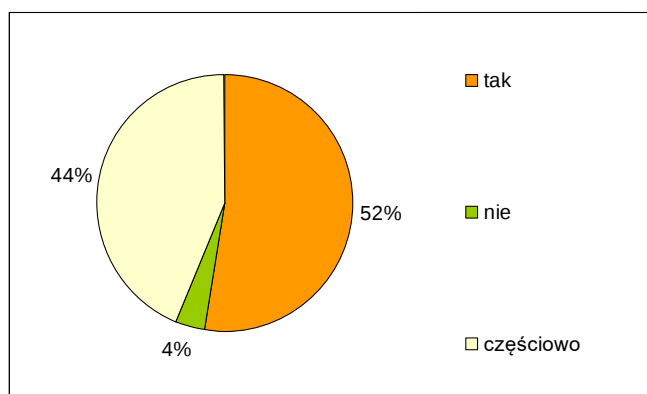
Źródło: opracowanie własne

Respondenci wskazują czy uczą dziecko, jak radzić sobie z gniewem, odpowiedzi były następujące: tak – 52%, nie – 4%, częściowo – 44%.

Tabela 34. Nauka radzenia sobie z gniewem przez dziecko – odpowiedzi rodziców

Czy uczysz dziecko, jak radzić sobie z gniewem?	Ilość odpowiedzi
Tak	60
Nie	4
Częściowo	50

Źródło: opracowanie własne



Rycina 34. Nauka radzenia sobie z gniewem przez dziecko – odpowiedzi rodziców

Źródło: opracowanie własne

3.5. Wyniki i dyskusja

Na podstawie przeprowadzonych badań oraz pogłębionej analizy danych można stwierdzić, że temat roli emocji w rozwoju dziecka został przez respondentów potraktowany z dużą uwagą oraz świadomością, co nadaje tym wynikom zarówno znaczenie praktyczne, jak i teoretyczne. Badanie zyskuje szczególne znaczenie w kontekście możliwości wykorzystania jego rezultatów w działaniach interwencyjnych i terapeutycznych, zarówno na poziomie rodziny, jak i instytucji edukacyjnych.

W niniejszej pracy szczególny nacisk położono na zrozumienie roli emocji w życiu dziecka, analizę ich wpływu na zdrowie fizyczne oraz znaczenia rodziny, zwłaszcza matki, w kształtowaniu emocjonalnego rozwoju. Respondenci, w większości kobiety w wieku 31-50 lat i z wykształceniem wyższym, wskazywali, że emocje dziecka to przede wszystkim wyrażanie uczuć, reakcje na sytuacje oraz komunikacja potrzeb. Częste wskazania takich emocji jak radość, gniew, smutek, lęk i wstyd potwierdzają, że rodzice dostrzegają emocjonalne przeżycia dziecka w ich różnorodnych przejawach. Wyniki te korespondują z teorią A. Niedźwieckiej, która zwraca uwagę na złożony i dynamiczny charakter relacji

dziecko-rodzic, w której emocje pełnią kluczową rolę, współtworząc kontekst zarówno społeczny, jak i indywidualny³⁰.

Wyniki przeprowadzonych badań jednoznacznie wskazują na silną zależność między stanem emocjonalnym dzieci a ich zdrowiem fizycznym i psychicznym. Aż 96% respondentów uznało, że emocje wpływają na zdrowie fizyczne dziecka, a 73% dostrzegło u swoich dzieci objawy psychosomatyczne, takie jak bóle brzucha, bóle głowy czy trudności ze snem. Dane te pokrywają się z wynikami badań Voronovej i in. którzy udowodnili, że programy edukacji emocjonalnej wdrażane u przedszkolaków znacząco redukują objawy psychosomatyczne i przyczyniają się do poprawy ogólnego dobrostanu dzieci³¹.

Jednocześnie, w badaniu własnym ponad 88% respondentów zadeklarowało wysoki lub bardzo wysoki poziom świadomości emocjonalnej. Chociaż wskazuje to na dużą otwartość rodziców na potrzeby emocjonalne dziecka, tylko 26% z nich znało konkretne techniki wspierania emocji, takich jak ćwiczenia oddechowe czy bajki terapeutyczne. Zjawisko to potwierdzają wyniki przeglądu badań opublikowanego przez Villaume i in. w którym zaznaczono, że sama świadomość emocji nie przekłada się automatycznie na skuteczne wsparcie dziecka bez odpowiedniego przygotowania i edukacji³².

Warto zwrócić uwagę na spójną zależność pomiędzy świadomością emocjonalną rodziców, a ich gotowością do rozmowy z dzieckiem o emocjach. Aż 77% respondentów deklaruje codzienne lub kilkukrotne rozmowy w tygodniu, co współgra z ich przekonaniem o zmienności emocji w zależności od wieku oraz o znaczącym wpływie stanu emocjonalnego na zdrowie fizyczne dziecka. Co interesujące, 73% respondentów zauważyło u swoich dzieci objawy somatyczne (bóle brzucha, trudności ze snem), które wiążą z przeżywaniem emocji. W tym miejscu widać wyraźną korelację między codziennym kontaktem emocjonalnym z dzieckiem a umiejętnością identyfikowania skutków psychicznych w sferze cielesnej. Wyniki te są zgodne z ustaleniami A. Przymorskiej, która wskazuje, że dzieci reagują somatycznie na stres, co objawia się najczęściej bólami brzucha, głowy oraz płaczem³³.

Ponadto, 99% badanych zgodziło się ze stwierdzeniem, że ich własne emocje wpływają na emocje dziecka, a 100% uznało znaczenie wzorców emocjonalnych przekazywanych przez rodziców. Te obserwacje są zgodne z koncepcją meta-emocji

³⁰ Niedźwiecka A., *Analiza interakcji dziecko–rodzic*, Wydawnictwo Liberi, Warszawa 2021, s. 24.

³¹ Voronova N., Pershikov S., Garina E., Pronkin N., *Early childhood education and emotional health: The role of supportive practices*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(8), 4713, 2022.

³² Villaume K., Worthington E., Alvis L., *Parental awareness and emotional education: A review*. Frontiers in Psychology, 13, 821561, 2022

³³ Przyborska A., Wyniki kwestionariusza ankiety „Stres w szkole”,
http://w.cen.edu.pl/uploads/a.kielb/dobre_praktyki/Ewaluacja_ankiety_Stres_w_szkole.pdf

autorstwa Gottmana, według której to nie tylko zachowania, ale też ogólny stosunek rodziców do emocji, ich akceptacja, nazewnictwo i modelowanie, kształtują zdolności dziecka do samoregulacji emocjonalnej³⁴.

Znaczące jest również, że rodzice, pomimo deklarowanej wiedzy, w dużej mierze uczą dzieci radzenia sobie z emocjami intuicyjnie. Wspierają je głównie poprzez bliskość, rozmowę, przytulanie oraz wspólne spędzanie czasu. Konsultacje z psychologiem pojawiają się rzadziej, co może wskazywać na ograniczony dostęp do profesjonalnej pomocy lub niewystarczające jej promowanie. Emocje takie jak lęk, wstyd czy gniew są najczęściej rozpoznawane przez rodziców w określonych sytuacjach społecznych: dziecko czuje wstyd, gdy coś zrobi źle lub znajduje się w obecności dorosłych; gniew okazuje poprzez krzyk, płacz, a niekiedy również agresję. W tych kontekstach wyraźnie ujawnia się rola dorosłego jako przewodnika emocjonalnego.

Korelacja pomiędzy częstotliwością rozmów o emocjach a umiejętnością rozpoznania momentów, w których dziecko potrzebuje wsparcia, jest wyraźna. Rodzice, którzy rozmawiają o emocjach codziennie, znacznie częściej deklarują, że potrafią rozpoznać, co wywołuje lęk u dziecka, a także wiedzą, jak mu wówczas pomóc. Przejawia się to w stosowaniu strategii takich jak rozmowa, ćwiczenia oddechowe czy techniki odwracania uwagi. Z kolei ci, którzy rzadziej podejmują temat emocji, częściej wskazują na niepewność i nieznamość skutecznych działań. Wynik ten koresponduje z badaniami Branka i in., którzy zauważyli, że częste rozmowy o emocjach wzmacniają u dzieci poczucie bezpieczeństwa emocjonalnego oraz wspierają rozwój kompetencji społecznych i poznawczych³⁵.

Respondenci podkreślają także znaczenie otoczenia społecznego, szkoły i nauczycieli, w kształtowaniu kompetencji emocjonalnych dzieci. W tym obszarze dostrzegają potrzebę systemowego wsparcia edukacji emocjonalnej w przedszkolu i szkole, co jest zbieżne z postulatami psychologii rozwojowej. Prawie wszyscy badani uważają, że rozmowy o emocjach powinny być codziennym elementem wychowania, a dzieci potrzebują w tym zakresie obecności i zaangażowania dorosłych. Wynik ten potwierdza, że rodzice są gotowi do włączania się w proces budowania kompetencji emocjonalnych swoich dzieci, ale często potrzebują wskazówek, jak to robić skutecznie. Aż 97% rodziców potwierdziło, że nauczyciele i szkoła wpływają na rozwój emocjonalny dzieci, a 96% opowiedziało się za wprowadzeniem edukacji emocjonalnej już na poziomie przedszkolnym. Obserwacje te są

³⁴ Gottman J. M., Katz L. F., Hooven C., *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1997.

³⁵ Branka M., Copeland W., Shanahan L., Emotional talk in early childhood and socio-emotional development. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(5), 527–539, 2022

zgodne z wynikami badań prowadzonych w krajach skandynawskich, w których edukacja emocjonalna jest częścią podstawy programowej. Badanie opublikowane w *Scandinavian Journal of Educational Research* dowiodło, że dzieci uczestniczące w zajęciach emocjonalno-społecznych wykazują większą empatię, lepszą samokontrolę i wyższy poziom integracji społecznej³⁶.

Dane te jednoznacznie potwierdzają, że emocjonalność dziecka jest nierozdzielnie związana z jego środowiskiem społecznym, w którym funkcjonuje. Rodzice, a w szczególności matki, jako osoby najczęściej obecne w codziennym życiu dziecka, pełnią rolę moderatorów emocji i przewodników w ich wyrażaniu. Mimo dużej deklarowanej otwartości i empatii, nadal obserwuje się niedostateczne przygotowanie dorosłych do wspierania dzieci w przeżywaniu i regulowaniu emocji.

W świetle powyższych obserwacji konieczne jest nie tylko dalsze prowadzenie badań w tym obszarze, lecz przede wszystkim rozwijanie programów edukacyjnych dla rodziców, wychowawców i nauczycieli. Tylko poprzez budowanie świadomego środowiska emocjonalnego możliwe jest pełne wspieranie dzieci w ich rozwoju, nie tylko intelektualnym, ale przede wszystkim emocjonalnym.

Reasumując, badanie ujawnia wysoką świadomość znaczenia emocji w rozwoju dziecka i ich powiązania ze zdrowiem oraz relacjami społecznymi. Równocześnie wskazuje na konieczność rozwijania wiedzy praktycznej wśród rodziców, tak by ich deklarowana świadomość mogła znaleźć odzwierciedlenie w konkretnych, efektywnych działaniach. Warto rozwijać programy wspierające rodziny w pracy z emocjami dziecka oraz wzmocnić obecność edukacji emocjonalnej w instytucjach edukacyjnych.

³⁶ Niemi K., Kuusisto E., Social and emotional learning in early education in Finland: A case study. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 66(4), 627–641, 2022

ZAKOŃCZENIE

Emocje odgrywają fundamentalną rolę w życiu każdego dziecka, wpływając bezpośrednio zarówno na jego rozwój psychiczny, jak i fizyczny. Niniejsza praca miała na celu zrozumienie, w jaki sposób przeżycia emocjonalne dzieci oddziałują na ich zdrowie oraz w jakim zakresie rodzice, a zwłaszcza matki, uczestniczą w regulacji tych emocji. Celem było również zbadanie poziomu świadomości rodziców w obszarze wspierania emocjonalności dziecka oraz ich kompetencji w radzeniu sobie ze skutkami psychosomatycznymi wynikającymi z trudnych doświadczeń emocjonalnych.

Badanie objęło rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Zostało przeprowadzone w maju 2025 roku z zastosowaniem metody sondażu diagnostycznego, w oparciu o autorską ankietę online. Pozyskane dane umożliwiły wnikliwą analizę wiedzy, postaw i codziennych praktyk wychowawczych w zakresie emocjonalnego funkcjonowania dzieci.

Wyniki przeprowadzonych badań potwierdziły wszystkie postawione założenia. Po pierwsze, emocje mają istotny i bezpośredni wpływ na rozwój dziecka, zarówno w aspekcie psychicznym, jak i fizycznym. Po drugie, przewlekły stres emocjonalny może prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych, takich jak bóle brzucha, głowy, trudności ze snem, co zauważyło aż 73% respondentów. Po trzecie, rodzina, ze szczególnym uwzględnieniem matki jako osoby pierwotnie związanej z dzieckiem emocjonalnie, odgrywa kluczową rolę w regulowaniu emocji oraz modelowaniu wzorców ich przeżywania i wyrażania. Wreszcie, podkreślono, że wysoki poziom świadomości emocjonalnej rodziców i ich zaangażowanie może pełnić funkcję ochronną wobec zdrowia i dobrostanu dziecka.

Analiza odpowiedzi respondentów umożliwiła dokładne uchwycenie kilku istotnych aspektów: zbadano, jakie emocje najczęściej rozpoznawane są przez rodziców u dzieci, wskazano objawy psychosomatyczne będące następstwem napięcia emocjonalnego, oceniono poziom wiedzy rodziców o technikach wspierania emocjonalnego oraz ich stosowanie i określono także znaczenie relacji rodzinnych, szczególnie więzi matka–dziecko, w kontekście rozwoju emocji.

Z badań wynika, że rodzice pełnią funkcję najważniejszych przewodników emocjonalnych swoich dzieci. Ich własne emocje, styl komunikacji oraz poziom empatii wpływają na samopoczucie dziecka, jego zdolność do regulacji emocji oraz rozwój kompetencji społecznych. Dziecko, jako „barometr emocji” dorosłych, silnie reaguje na ich

nastroje, czerpie poczucie bezpieczeństwa z ich spokoju i równowagi emocjonalnej, ale także może przejmować niepokój, napięcie czy lęk, co znajduje odzwierciedlenie w jego codziennym funkcjonowaniu.

Pomimo pozytywnej postawy większości respondentów, ujawniono również pewne ograniczenia. Choć wielu rodziców potrafi rozpoznać emocje swoich dzieci, nie zawsze dysponują oni adekwatnymi narzędziami do ich wspierania. Stosowane strategie, takie jak przytulanie, rozmowy, wspólne spędzanie czasu, są skuteczne, lecz często intuicyjne i niewystarczające w obliczu głębszych trudności emocjonalnych. Tylko 26% ankietowanych zna konkretne techniki pracy z emocjami (np. ćwiczenia oddechowe, bajki terapeutyczne), co wskazuje na potrzebę edukacji emocjonalnej także wśród dorosłych.

Szczególne znaczenie nabiera rozwijanie u dzieci tzw. inteligencji emocjonalnej, rozumianej jako umiejętność rozpoznawania, nazywania, rozumienia i regulowania własnych emocji oraz zdolność do empatii. To właśnie empatia jest fundamentem udanych relacji społecznych, umiejętności rozwiązywania konfliktów oraz budowania głębokich więzi. Dzieci uczą się przez obserwację, opiekun, który potrafi mówić o swoich uczuciach i konstruktywnie je wyrażać, daje dziecku cenny wzorzec funkcjonowania emocjonalnego.

Współczesna rzeczywistość, w której coraz częściej obserwujemy deficyt czasu, stres i powierzchowne relacje, sprzyja zaniedbywaniu sfery emocjonalnej. Dzieci narażone są na przeciążenia i konflikty wewnętrzne, które nie znajdując ujścia w zrozumieniu i akceptacji, mogą prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych, problemów z zachowaniem i trudności w relacjach z rówieśnikami. W tym kontekście rola dorosłych jako przewodników i moderatorów emocji staje się kluczowa.

Warto podkreślić, że dzieci różnią się między sobą temperamentem i sposobem przeżywania emocji, niektóre z łatwością werbalizują swoje stany, inne potrzebują więcej czasu, przestrzeni i wsparcia. W każdym przypadku jednak konieczne jest tworzenie bezpiecznego środowiska emocjonalnego, w którym dziecko ma możliwość wyrażania uczuć w sposób akceptowalny i zdrowy dla jego psychiki.

Wnioski płynące z przeprowadzonego badania mają istotne znaczenie nie tylko w wymiarze teoretycznym, ale również praktycznym. Mogą one służyć jako podstawa do opracowania działań wspierających dla rodziców, nauczycieli, psychologów i pedagogów. Emocje nie są dodatkiem do wychowania, stanowią jego fundament. Budują tożsamość, wpływają na zdrowie, sposób podejmowania decyzji, relacje międzyludzkie i odporność psychiczną.

Wnioski końcowe

1. **Rodzice są najważniejszymi przewodnikami emocjonalnymi dziecka**, ich własne emocje, sposób komunikacji i poziom empatii bezpośrednio wpływają na samopoczucie i rozwój emocjonalny dziecka.
2. **Dzieci są „barometrem emocji” dorosłych**, intensywnie odczuwają nastroje opiekunów, co przekłada się na ich bezpieczeństwo emocjonalne lub jego brak.
3. **Poziom świadomości emocjonalnej rodziców jest zróżnicowany**, wielu potrafi rozpoznać emocje u dziecka, jednak brakuje im wiedzy o skutecznych metodach wspierania dzieci w ich przeżywaniu.
4. **Rodzice często próbują tłumić lub zmieniać emocje dzieci zamiast je akceptować i ukierunkowywać**, co może prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych oraz trudności w wyrażaniu emocji w dorosłości.
5. **Kształtowanie inteligencji emocjonalnej powinno zaczynać się jak najwcześniej**, uczy ona nie tylko rozpoznawania i nazywania emocji, ale też empatii, samokontroli oraz zdrowej komunikacji.
6. **Dzieci uczą się poprzez obserwację**, dorośli, którzy potrafią mówić o swoich emocjach i konstruktywnie je wyrażać, dają dziecku wzorzec społecznie akceptowanego przeżywania uczuć.
7. **Brak właściwego wsparcia emocjonalnego w dzieciństwie może skutkować oziębłością, niską samooceną, trudnościami w relacjach oraz obojętnością emocjonalną w życiu dorosłym.**
8. **Temat pracy ma nie tylko charakter naukowy, ale również praktyczny**, może służyć jako materiał wspierający psychologów, pedagogów i rodziców w budowaniu zdrowych podstaw emocjonalnych dzieci.

BIBLIOGRAFIA

1. Babbie E.R., *Badania społeczne w praktyce*, Wydanie II, Wydawnictwo Naukowe PWN Warszawa 2024
2. *Badania biograficzne w pedagogice : studia źródłowe i bibliograficzne*, pod red. Władysławy Szulakiewicz. Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Toruń 2015
3. Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2014
4. Błachnio; A. Przepiórka A., *Bliżej emocji*, KUL, Lublin
5. Borkowska T., *Emocje dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego, Katowice 2013
6. Branka M., Copeland L., Shanahan L., *Emotional talk in early childhood and socio-emotional development*. Journal of Child Psychology and Psychiatry, 63(5), 2022.
7. Brzeziński J., *Metodologia badań psychologicznych*, PWN, Warszawa 2012
8. Czub M.; Matejczuk J., *Rozwój społeczno-emocjonalny w pierwszych sześciu latach życia. Perspektywa jednostki, rodziny i społeczeństwa*, GWP, Gdańsk, 2016
9. Davidson R., *Psychologia emocji*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2013
10. Doliński D., *Mechanizmy wzbudzania emocji*, w: J. Strelau (red) *Psychologia. Podręcznik akademicki T.II*, Gdańsk Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2014
11. Doliński D.; Błaszczak W., *Dynamika emocji. Teoria i praktyka*, PWN, Warszawa 2011
12. Dziąbek E.; Dziuk U.; Brończyk-Puzoń A.; Bieniek J.; Kowolik B. , *Poczucie optymizmu a kontrola emocji w wybranej grupie pielęgniarek i położnych, członkiń Beskidzkiej Okręgowej Izby Pielęgniarek i Położnych w Bielsku-Białej*, Annales Acad. Med. Siles. 2013, 67, 6
13. Ekman P., *Emocje ujawnione*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2012
14. Elias M. J.; Tobias S. E, *Dziecko emocjonalnie inteligentne*, Wydawnictwo Moderski i S-ka 2011
15. Gertsman S., *Kształtowanie uczuć dzieci i młodzieży*, Państwowe Zakłady Wydawnictw Szkolnych Warszawa 2013
16. Gnitecki J., *Wstęp do ogólnej metodologii badań w naukach pedagogicznych*, Wydawnictwo UAM, Poznań 2017
17. Gnitecki J., *Zarys metodologii badań w pedagogice empirycznej*, WSE, Zielona Góra 2011
18. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna w praktyce*, Media Rodzina, Poznań 2017,

19. Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Media Rodzina, Poznań 2011
20. Golińska L., *Emocje: przyjaciel czy wróg*, Warszawa 2014
21. Gottman J. M., Katz L. F., Hooven C., *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, 1997.
22. Grobler A., *Metodologia nauk*, Wydawnictwo Aureus&Znak, Kraków 2018
23. Harwas-Napierała B., *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa. 2016
24. Harwas-Napierała B.; Trempała J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka* tom 2, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2005
25. Jankowski K.W; Lenartowicz M., *Metodologia badań empirycznych, podręcznik dla studentów wychowania fizycznego*, Wyd. AWF, Warszawa 2015
26. Jarymowicz M.; Imbir K., *Próba taksonomii ludzkich emocji*. Przegląd Psychologiczny, 2015 53(4)
27. Lewowicki T., *Edukacja dorosłych i andragogika wobec wyzwań współczesności*, w: T. Wujek (red.), *Wprowadzenie do andragogiki*, Wydaw. Instytutu Technologii Eksploatacji w Radomiu, Warszawa 2016
28. Łosiak W., *Emocja jako komunikat*, Poznańskie Studia Slawistyczne 2015
29. Łoś M., *Aspiracje a środowisko*. Warszawa 2013
30. McCrae R.R., Costa P.T, , *Osobowość dorosłego człowieka. Perspektywa teorii pięcioczynnikowej*, tłum. B. Majczyna, Wydaw. WAM, Kraków 2015
31. McKay G. D.; Dinkmeyer D., *To, jak się czujesz, zależy od Ciebie*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne. Gdańsk 2019
32. Mikołajewska E.; Mikołajewski D., *Informatyka afektywna w zastosowaniach cywilnych i wojskowych*. „Zeszyty Naukowe WSOWL”. Nr 2 (168), s. 3, 2020
33. Niemi K., Kuusisto E., *Social and emotional learning in early education in Finland: A case study*. Scandinavian Journal of Educational Research, 66(4), 2022
34. Nowakowska- Kępna I., *Konceptualizacja uczuć w języku polskim*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej, Warszawa 2012
35. Okoń W ., *Nowy słownik pedagogiczny*, wyd. Żak, Warszawa 2001
36. *Pedagogika jako humanistyczno-społeczna nauka stosowana: konsekwencje metodologiczne*, pod. red. D. Kubinowskiego; M. Chutorańskiego, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017
37. Perechuda K., *Holistyczna metodologia nauk. Ontologia i epistemologia badań naukowych*, Wydawnictwo CeDeWu, Warszawa 2021

38. Pervin L.A., *Psychologia osobowości*, tłum. M. Orski, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2019
39. Pilch T., *Zasady badań pedagogicznych*, Wydawnictwo Akademickie „Żak”, Warszawa 1998
40. *Podstawy metodologii badań w pedagogice*, pod. red. S. Pałki, GWP, Gdańsk 2011
41. *Praktyka badań pedagogicznych*, pod. red. T. Baumann, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2017
42. Przetacznik-Gierowska M.; Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
43. Przyborska A., *Wyniki kwestionariusza ankiety „Stres w szkole”*, http://w.cen.edu.pl/uploads/a.kielb/dobre_praktyki/Ewaluacja_ankiety_Stres_w_szkole.pdf
44. Reber A. S.; Reber E.S., *Słownik psychologii*, przeł. I. Kurcz, Wydawnictwo Scholar, Warszawa 2019
45. Reykowski T., *Emocje, motywacja, osobowość*, Wydawnictwo PWN, Warszawa 2015
46. Rybakowski J.; Pużyński S., *Psychiatria. Podstawy psychiatrii*. T. 1. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2017
47. Salovey P., *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna*, Warszawa 2018
48. Skorny Z., *Prace magisterskie z psychologii i pedagogiki. Przewodnik metodologiczny dla studiujących nauczycieli*, Warszawa 2016
49. Stępień M., *Wiedza o emocjach: badania nad strukturą i zmianami rozwojowymi*, Psychologia Rozwojowa 2017 tom 12, nr 1
50. Strelau J.; Doliński D. *Psychologia. Podręcznik akademicki. Tom 1*. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2008
51. Sułowska M., *Psychologia starzenia się i starości*, PWN, Warszawa 1989
52. Sztumski J., *Wstęp do metod i technik badań społecznych*, Wydawnictwo Naukowe Śląsk, Katowice 2015
53. *Ślady pamięciowe. Aspekty psychologiczne i kryminalistyczne*, pod red. D. Moskał; P. Wąsika, Kraków 2017
54. Tallar G., *Abc inteligencji emocjonalnej w praktyce*, Studio Emka, Warszawa 2018
55. Trempała J. *Rozwój poznawczy*, w: *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*, B. Harwas-Napierała, J. Trempała (red.), tom 3, Wydaw. Naukowe PWN, Warszawa 2002
56. Turowski L., *Andragogika ogólna*, Wydaw. Akademickie „Żak”, Warszawa 2017

57. Villaume K., Worthington E., Alvis L., *Parental awareness and emotional education: A review*. *Frontiers in Psychology*, 13, 821561, 2022
58. Voronova N., Pershikov S., Garina E., Pronkin N., *Early childhood education and emotional health: The role of supportive practices*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 2022.
59. Waters M., *Słownik rozwoju osobistego. Pojęcia i teorie samodoskonalenia*, tłum. W. Grajkowska, Wydaw. MEDIUM, Warszawa 2007
60. Wilsz J., *Optymalizacja przedsięwzięć człowieka w różnych obszarach działalności ze względu na stałe indywidualne cechy osobowości*, w: *Tolerancja*, nr V, A. Rosół i S.M. Szczepański (red.), Wydaw. Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie, Częstochowa 2000
61. Wojciszke B.; Bryła W. , *Skale do pomiaru nastroju i sześciu emocji*, *Czasopismo Psychologiczne*, Tom 11, Nr 1, 2014
62. Zimny Z., *Metodologia badań społecznych. Wprowadzenie*, Częstochowa 2012
63. Żegnałek K., *Metodologia badań dla autorów prac magisterskich i licencjackich z pedagogiki*, Wydawnictwo Comandor, Warszawa 2010

SPIS TABEL

Tabela 1. Płeć	77
Tabela 2. Wiek	78
Tabela 3. Wykształcenie.....	78
Tabela 4. Status prawny respondenta	79
Tabela 5. Znaczenie emocji dziecka według respondentów	80
Tabela 6. Emocje rozpoznawane u dziecka przez respondentów	81
Tabela 7. Znajomość pięciu głównych emocji u dziecka według respondentów	82
Tabela 8. Częstotliwość rozmów z dzieckiem o jego emocjach	84
Tabela 9. Opinie respondentów na temat zmian emocji dziecka w zależności od wieku	84
Tabela 10. Wpływ emocji na zdrowie fizyczne dziecka – opinie respondentów.....	85
Tabela 11. Ocena wpływu stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka	86
Tabela 12. Zaobserwowane objawy fizyczne u dziecka związane ze stresem lub emocjami	87
Tabela 13. Przekonania respondentów na temat wpływu stresu na odporność dziecka	88
Tabela 14. Stopień świadomości emocji dziecka u respondentów.....	89
Tabela 15. Poziom wiedzy respondentów na temat wspierania emocji dziecka.....	90
Tabela 16. Ocena wiedzy respondentów na temat roli budowania emocji u dziecka	90
Tabela 17. Działania podejmowane przez respondentów w celu wspierania emocji dziecka	91
Tabela 18. Wpływ emocji rodzica na emocje dziecka – opinie respondentów.....	92
Tabela 19. Znajomość technik radzenia sobie z emocjami u dzieci	93
Tabela 20. Wpływ wzorców emocjonalnych przekazywanych przez rodziców na dziecko – opinie respondentów	94
Tabela 21. Wpływ szkoły i nauczycieli na rozwój emocjonalny dziecka – opinie respondentów	95
Tabela 22. Potrzeba nauki rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu – opinie respondentów	96
Tabela 23. Umiejętność rozpoznawania potrzeby wsparcia emocjonalnego u dziecka – opinie rodziców	97
Tabela 24. Potrzeba wsparcia dorosłych w radzeniu sobie z emocjami przez dziecko – opinie respondentów	97
Tabela 25. Rozmowy o emocjach jako codzienny element wychowania – opinie respondentów	98
Tabela 26. Częstotliwość odczuwania lęku lub strachu przez dziecko – opinie rodziców	99

Tabela 27. Umiejętność rozpoznawania przyczyn lęku u dziecka – opinie respondentów ..	100
Tabela 28. Sposoby pomagania dziecku w radzeniu sobie z lękiem – odpowiedzi respondentów	101
Tabela 29. Obserwacja oznak wstydu u dziecka – odpowiedzi respondentów	102
Tabela 30. Okoliczności, w których dzieci najczęściej odczuwają wstyd	103
Tabela 31. Reakcja rodziców na wstyd dziecka – odpowiedzi respondentów	104
Tabela 32. Częstotliwość okazywania gniewu lub złości przez dziecko – opinie rodziców	104
Tabela 33. Sposoby wyrażania gniewu przez dziecko – odpowiedzi respondentów	105
Tabela 34. Nauka radzenia sobie z gniewem przez dziecko – odpowiedzi rodziców	106

SPIS RYCIN

Rycina 1. Płeć	77
Rycina 2. Wiek	78
Rycina 3. Wykształcenie	79
Rycina 4. Status prawny respondenta	79
Rycina 5. Znaczenie emocji dziecka według respondentów	81
Rycina 6. Emocje rozpoznawane u dziecka przez respondentów	82
Rycina 7. Znajomość pięciu głównych emocji u dziecka według respondentów	83
Rycina 8. Częstotliwość rozmów z dzieckiem o jego emocjach	84
Rycina 9. Opinie respondentów na temat zmian emocji dziecka w zależności od wieku.....	85
Rycina 10. Wpływ emocji na zdrowie fizyczne dziecka – opinie respondentów	86
Rycina 11. Ocena wpływu stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka	87
Rycina 12. Zaobserwowane objawy fizyczne u dziecka związane ze stresem lub emocjami	88
Rycina 13. Przekonania respondentów na temat wpływu stresu na odporność dziecka	89
Rycina 14. Stopień świadomości emocji dziecka u respondentów	89
Rycina 15. Poziom wiedzy respondentów na temat wspierania emocji dziecka.....	90
Rycina 16. Ocena wiedzy respondentów na temat roli budowania emocji u dziecka.....	91
Rycina 17. Działania podejmowane przez respondentów w celu wspierania emocji dziecka	92
Rycina 18. Wpływ emocji rodzica na emocje dziecka – opinie respondentów	93
Rycina 19. Znajomość technik radzenia sobie z emocjami u dzieci	94
Rycina 20. Wpływ wzorców emocjonalnych przekazywanych przez rodziców na dziecko – opinie respondentów	95
Rycina 21. Wpływ szkoły i nauczycieli na rozwój emocjonalny dziecka – opinie respondentów	95
Rycina 22. Potrzeba nauki rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu – opinie respondentów	96
Rycina 23. Umiejętność rozpoznawania potrzeby wsparcia emocjonalnego u dziecka – opinie rodziców	97
Rycina 24. Potrzeba wsparcia dorosłych w radzeniu sobie z emocjami przez dziecko – opinie respondentów	98
Rycina 25. Rozmowy o emocjach jako codzienny element wychowania – opinie respondentów	99

Rycina 26. Częstotliwość odczuwania lęku lub strachu przez dziecko – opinie rodziców ...	100
Rycina 27. Umiejętność rozpoznawania przyczyn lęku u dziecka – opinie respondentów ..	100
Rycina 28. Sposoby pomagania dziecku w radzeniu sobie z lękiem – odpowiedzi respondentów	102
Rycina 29. Obserwacja oznak wstydu u dziecka – odpowiedzi respondentów.....	102
Rycina 30. Okoliczności, w których dzieci najczęściej odczuwają wstyd	104
Rycina 31. Reakcja rodziców na wstyd dziecka – odpowiedzi respondentów.....	104
Rycina 32. Częstotliwość okazywania gniewu lub złości przez dziecko – opinie rodziców	104
Rycina 33. Sposoby wyrażania gniewu przez dziecko – odpowiedzi respondentów.....	104
Rycina 34. Nauka radzenia sobie z gniewem przez dziecko – odpowiedzi rodziców	104

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik nr 1. Kwestionariusz ankiety

Szanowni Państwo,

Nazywam się Magda Lenarczyk i jestem studentką Górnośląskiej Wyższej Szkoły Przedsiębiorczości w Chorzowie na specjalności Naturoterapia. W ramach mojej pracy licencjackiej, której temat brzmi: „Rola emocji w rozwoju człowieka”, prowadzę badanie dotyczące wiedzy, opinii i doświadczeń rodziców oraz opiekunów w tym zakresie.

Celem badania jest poznanie, jak rozumiana jest rola emocji w życiu dziecka, jaki mają one wpływ na zdrowie fizyczne oraz jaką rolę odgrywa rodzina i otoczenie w rozwoju emocjonalnym dzieci. Szczególnie istotnym aspektem badania jest ocena świadomości rodziców na temat znaczenia emocji w życiu dziecka oraz ich umiejętności wspierania dziecka w tym zakresie.

Ankieta jest anonimowa, a jej wypełnienie zajmie około 5–10 minut. Wyniki zostaną wykorzystane wyłącznie w celach naukowych i przedstawione w formie zbiorczych analiz.

Będę ogromnie wdzięczna za poświęcony czas i szczerą odpowiedź. Państwa udział ma dla mnie dużą wartość i pomoże w lepszym zrozumieniu tego ważnego zagadnienia.

Instrukcja wypełnienia ankiety:

1. Przeczytaj uważnie każde pytanie.
2. W przypadku pytań zamkniętych zaznacz odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla Twoje zdanie lub doświadczenie.
3. Jeśli przy pytaniu znajduje się opcja „Inne”, możesz wpisać swoją odpowiedź w przewidzianym miejscu.
4. W pytaniach otwartych wpisz własną, krótką odpowiedź.
5. Ankieta jest anonimowa — proszę o szczerą i udzielanie odpowiedzi zgodnych z Twoją wiedzą, opinią i doświadczeniem.
6. Wypełnienie ankiety zajmie ok. 5–10 minut.

1. Płeć

(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ Kobieta
- ☐ Mężczyzna

2. Wiek

(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ <20
- ☐ 21–30
- ☐ 31–40
- ☐ 41–50
- ☐ >50

3. Wykształcenie

(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ Podstawowe
- ☐ Średnie
- ☐ Wyższe

4. Czy jesteś:

(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ Matką
- ☐ Ojcem
- ☐ Opiekunem prawnym

5. Co według Ciebie oznaczają emocje dziecka?

(Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)

- ☐ Wyrażanie uczuć
- ☐ Reakcje na sytuacje
- ☐ Komunikacja potrzeb
- ☐ Sposób okazywania radości i smutku
- ☐ Sposób budowania relacji z innymi
- ☐ Inne:

6. Jakie emocje rozpoznajesz u swojego dziecka?

(Zaznacz wszystkie właściwe odpowiedzi)

- ☐ Gniew
- ☐ Lęk
- ☐ Smutek
- ☐ Radość
- ☐ Wstyd

- ☐ Poczucie winy
- ☐ Zazdrość
- ☐ Zaskoczenie
- ☐ Inne:

7. Czy znasz pięć głównych emocji u dziecka? Jeśli tak, wymień.
(Odpowiedź otwarta)

8. Jak często rozmawiasz z dzieckiem o jego emocjach?
(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ Codziennie
- ☐ Kilka razy w tygodniu
- ☐ Rzadko
- ☐ Wcale

9. Czy uważasz, że emocje dziecka zmieniają się w zależności od wieku?
(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

10. Czy emocje mają wpływ na zdrowie fizyczne dziecka?
(Zaznacz tylko jedną odpowiedź)

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

11. Na ile oceniasz wpływ stanu emocjonalnego na zdrowie dziecka?

- ☐ Bardzo duży
- ☐ Duży
- ☐ Średni
- ☐ Mały
- ☐ Żaden

12. Czy zauważyłeś/aś u swojego dziecka objawy fizyczne związane ze stresem lub emocjami (np. bóle brzucha, głowy, trudności ze snem)?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Trudno powiedzieć

13. Czy wierzysz, że stres wpływa na odporność dziecka?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

14. Na ile jesteś świadomy/a emocji swojego dziecka?

- ☐ Bardzo świadomy/a
- ☐ Świadomy/a
- ☐ Średnio świadomy/a
- ☐ Niespecjalnie
- ☐ W ogóle

15. Czy masz wiedzę, jak wspierać emocje dziecka?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

16. Jak oceniasz swoją wiedzę o roli budowania emocji u dziecka?

- ☐ Bardzo dobra – mam dużą wiedzę i stosuję ją w praktyce
- ☐ Dobra – mam podstawową wiedzę i staram się ją stosować
- ☐ Średnia – wiem trochę, ale czuję, że mam braki
- ☐ Słaba – mam niewielką wiedzę
- ☐ Brak wiedzy – nie mam wiedzy na ten temat

17. Jakie działania podejmujesz, aby wspierać emocje dziecka?

- ☐ Rozmowy
- ☐ Wspólne spędzanie czasu
- ☐ Przytulanie, bliskość
- ☐ Czytanie książek
- ☐ Konsultacje z psychologiem
- ☐ Inne: _____

18. Czy uważasz, że Twoje emocje wpływają na emocje dziecka?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

19. Czy znasz techniki radzenia sobie z emocjami u dzieci (np. ćwiczenia oddechowe, rozmowy, rysowanie uczuć)?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

20. Czy uważasz, że wzorce emocjonalne przekazywane przez rodziców mają wpływ na dziecko?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

21. Czy uważasz, że szkoła i nauczyciele mają wpływ na rozwój emocjonalny dziecka?

- ☐ Tak

- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

22. Czy Twoim zdaniem dzieci powinny być uczone rozpoznawania emocji w szkole/przedszkolu?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

23. Czy potrafisz rozpoznać, kiedy Twoje dziecko potrzebuje wsparcia emocjonalnego?

- ☐ Tak
- ☐ Czasami
- ☐ Nie

24. Czy uważasz, że dziecko powinno samodzielnie radzić sobie z emocjami, czy potrzebuje wsparcia dorosłych?

- ☐ Samodzielnie
- ☐ Z pomocą dorosłych
- ☐ Trudno powiedzieć

25. Czy uważasz, że rozmowy o emocjach w rodzinie powinny być codziennym elementem wychowania?

- ☐ Tak
- ☐ Nie
- ☐ Nie wiem

26. Czy Twoje dziecko często odczuwa lęk lub strach?

- ☐ Tak, często
- ☐ Czasami
- ☐ Rzadko
- ☐ Nigdy

27. Czy potrafisz rozpoznać, co najczęściej wywołuje lęk u Twojego dziecka?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

28. Jak pomagasz dziecku radzić sobie z lękiem?

- ☐ Rozmowa
- ☐ Przytulanie, bliskość
- ☐ Odwracanie uwagi
- ☐ Ćwiczenia oddechowe
- ☐ Inne: _____

29. Czy zauważasz u swojego dziecka oznaki wstydu?

- ☐ Tak, często

- ☐ Czasami
- ☐ Rzadko
- ☐ Nigdy

30. W jakich sytuacjach Twoje dziecko najczęściej odczuwa wstyd?

- ☐ W kontaktach z rówieśnikami
- ☐ Przy dorosłych
- ☐ W szkole/przedszkolu
- ☐ Gdy zrobi coś złe
- ☐ Inne: _____

31. Jak reagujesz, gdy Twoje dziecko się wstydzi?

- ☐ Rozmawiam z nim
- ☐ Pocieszam
- ☐ Zachęcam do działania
- ☐ Inne: _____

32. Jak często Twoje dziecko okazuje gniew lub złość?

- ☐ Bardzo często
- ☐ Czasami
- ☐ Rzadko
- ☐ Nigdy

33. Jak Twoje dziecko wyraża gniew?

- ☐ Krzyczy
- ☐ Płacze
- ☐ Rzuca przedmiotami
- ☐ Wycofuje się
- ☐ Robi sobie krzywdę
- ☐ Inne: _____

34. Czy uczysz dziecko, jak radzić sobie z gniewem?

- ☐ Tak
- ☐ Częściowo
- ☐ Nie

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości

im. Karola Goduli w Chorzowie

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Naturoterapia

Streszczenie pracy dyplomowej

Tytuł pracy: **ROLA EMOCJI W ROZWOJU CZŁOWIEKA**

Autor: Magda Lenarczyk

Promotor: dr n. med. Krzysztof Krupka, prof. GWSP

Słowa kluczowe: emocje, rozwój dziecka, zaburzenia psychosomatyczne, zdrowie emocjonalne, rola rodziny.

Praca koncentruje się na analizie roli emocji w życiu człowieka, ze szczególnym uwzględnieniem rozwoju dziecka. Omawia wpływ emocji na zdrowie psychiczne i fizyczne dzieci. Szczególną uwagę poświęcono środowisku rodzinnemu, a zwłaszcza roli matki w kształtowaniu emocjonalności dziecka.

W części teoretycznej przedstawiono definicję i klasyfikację emocji, etapy rozwoju emocjonalnego oraz wpływ emocji na układ nerwowy i hormonalny dziecka. Opisano również zależności między stresem emocjonalnym a zaburzeniami psychosomatycznymi u dzieci. W części badawczej zaprezentowano wyniki ankiety przeprowadzonej wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym. Celem było zbadanie poziomu świadomości rodziców na temat emocji, ich wpływu na zdrowie dziecka oraz sposobów wspierania dzieci w radzeniu sobie z emocjami.

Uzyskane wyniki badań potwierdzają istotną rolę emocji w rozwoju dziecka. Zaangażowanie emocjonalne rodziców, zwłaszcza matek, działa ochronnie na zdrowie fizyczne dzieci. Praca kończy się wnioskami dotyczącymi edukacji, terapii i życia rodzinnego oraz propozycją dalszych badań nad emocjami.

The Karol Godula

Upper Silesian Academy of Entrepreneurship in Chorzów

Diploma Thesis Abstract

Title: **THE ROLE OF EMOTIONS IN HUMAN DEVELOPMENT**

Author: Magda Lenarczyk

Supervisor: dr n. med. Krzysztof Krupka, prof. GWSP

Key words: emotions, child development, psychosomatic disorders, emotional health, role of the family.

The work focuses on the analysis of the role of emotions in human life, with particular emphasis on child development. It discusses the impact of emotions on children's mental and physical health. Particular attention is paid to the family environment, and especially to the role of the mother in shaping the child's emotionality.

The theoretical part presents the definition and classification of emotions, stages of emotional development and the impact of emotions on the child's nervous and hormonal systems. It also describes the relationships between emotional stress and psychosomatic disorders in children. The research part presents the results of a survey conducted among parents of preschool and school-age children. The aim was to examine the level of parents' awareness of emotions, their impact on the child's health and ways of supporting children in coping with emotions.

The obtained research results confirm the important role of emotions in child development. The emotional involvement of parents, especially mothers, has a protective effect on the physical health of children. The work ends with conclusions regarding education, therapy and family life and a proposal for further research on emotions.

INFORMACJA DLA KLIENTA

Niniejsza praca została poświęcona analizie roli emocji w rozwoju dziecka, ze szczególnym uwzględnieniem znaczenia wsparcia emocjonalnego udzielanego przez rodzinę, a zwłaszcza przez matkę. Punktem wyjścia była obserwacja, że emocje, choć są nieodłącznym elementem życia każdego człowieka, w okresie dzieciństwa odgrywają wyjątkowo istotną rolę w kształtowaniu osobowości, zdrowia psychicznego i fizycznego oraz kompetencji społecznych.

Przegląd literatury przedmiotu, wykazał silny związek między emocjonalnością dziecka a jego zdrowiem. Liczne badania potwierdzają, że nierozpoznane lub tłumione emocje mogą prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych, trudności adaptacyjnych i pogorszenia funkcjonowania społecznego. Podkreślono także znaczenie postaw wychowawczych oraz zdolności rodziców do wspierania dziecka w procesie rozpoznawania, nazywania i regulowania emocji.

Celem przeprowadzonego badania było zrozumienie, w jaki sposób emocje wpływają na funkcjonowanie dziecka i jakie mają powiązania ze zdrowiem fizycznym. Istotnym elementem było także określenie, w jaki sposób rodzice, szczególnie matki, wspierają emocjonalność dzieci oraz jakie działania podejmują, aby pomóc im w radzeniu sobie z trudnymi przeżyciami. Założono, że poziom świadomości emocjonalnej opiekunów przekłada się na skuteczność stosowanych strategii wychowawczych oraz na dobrostan psychiczny dziecka.

Badanie miało charakter diagnostyczny i zostało przeprowadzone w maju 2025 roku wśród rodziców dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Zastosowano autorską ankietę, zawierającą pytania zamknięte i otwarte, co pozwoliło na pozyskanie zarówno danych ilościowych, jak i jakościowych. Analiza obejmowała kilkadziesiąt odpowiedzi, które zostały opracowane statystycznie, zestawione graficznie oraz skonfrontowane z wynikami wcześniejszych badań naukowych.

Wyniki wskazują, że aż 72% respondentów deklaruje codzienne lub regularne rozmowy z dzieckiem na temat emocji, co świadczy o rosnącej świadomości potrzeby wspierania rozwoju emocjonalnego. 60% badanych zauważyło u swoich dzieci objawy psychosomatyczne, takie jak bóle brzucha, bóle głowy czy trudności ze snem. 83% uważa, że ich własne emocje mają wpływ na stan emocjonalny dziecka, co potwierdza tezę o emocjonalnym współbrzmieniu dziecka i opiekuna. Znacząca większość (96%) zgadza się,

że nauka rozpoznawania emocji powinna być elementem edukacji przedszkolnej i szkolnej. Zidentyfikowano także konkretne emocje dominujące u dzieci, lęk, wstyd, gniew oraz sposoby radzenia sobie z nimi stosowane przez rodziców: rozmowa, przytulanie, odwracanie uwagi, ćwiczenia oddechowe czy rysowanie.

Respondenci ocenili swoją wiedzę na temat emocji jako dobrą (48%) lub średnią (39%). Zastosowanie działań wspierających, takich jak bliskość, wspólne spędzanie czasu czy czytanie książek, korelowało z poziomem świadomości rodziców. Zauważono wyraźny związek między liczbą stosowanych metod wsparcia a stopniem zaangażowania emocjonalnego dorosłych.

Na podstawie zebranych danych można sformułować następujące wnioski:

1. **Rodzice są najważniejszymi przewodnikami emocjonalnymi dziecka**, ich własne emocje, sposób komunikacji i poziom empatii bezpośrednio wpływają na samopoczucie i rozwój emocjonalny dziecka.
2. **Dzieci są „barometrem emocji” dorosłych**, intensywnie odczuwają nastroje opiekunów, co przekłada się na ich bezpieczeństwo emocjonalne lub jego brak.
3. **Poziom świadomości emocjonalnej rodziców jest zróżnicowany**, wielu potrafi rozpoznać emocje u dziecka, jednak brakuje im wiedzy o skutecznych metodach wspierania dzieci w ich przeżywaniu.
4. **Rodzice często próbują tłumić lub zmieniać emocje dzieci zamiast je akceptować i ukierunkowywać**, co może prowadzić do zaburzeń psychosomatycznych oraz trudności w wyrażaniu emocji w dorosłości.
5. **Kształtowanie inteligencji emocjonalnej powinno zaczynać się jak najwcześniej**, uczy ona nie tylko rozpoznawania i nazywania emocji, ale też empatii, samokontroli oraz zdrowej komunikacji.
6. **Dzieci uczą się poprzez obserwację**, dorośli, którzy potrafią mówić o swoich emocjach i konstruktywnie je wyrażać, dają dziecku wzorzec społecznie akceptowanego przeżywania uczuć.
7. **Brak właściwego wsparcia emocjonalnego w dzieciństwie może skutkować oziębłością, niską samooceną, trudnościami w relacjach oraz obojętnością emocjonalną w życiu dorosłym.**
8. **Temat pracy ma nie tylko charakter naukowy, ale również praktyczny**, może służyć jako materiał wspierający psychologów, pedagogów i rodziców w budowaniu zdrowych podstaw emocjonalnych dzieci.

Wyniki pracy pozostają w zgodzie z wnioskami wcześniejszych badań z zakresu psychologii rozwoju dziecka i pedagogiki.

Zaleca się dalsze działania edukacyjne skierowane do rodziców i nauczycieli, mające na celu rozwój kompetencji emocjonalnych i społecznych dzieci już od najmłodszych lat. Wprowadzenie zajęć z edukacji emocjonalnej w przedszkolach i szkołach mogłoby stanowić skuteczne uzupełnienie wychowania domowego. Wskazane jest również wspieranie rodziców poprzez dostęp do materiałów edukacyjnych, warsztatów i konsultacji psychologicznych.

Podsumowując, praca ma nie tylko charakter teoretyczny, ale również praktyczny. Może być wartościowym źródłem informacji i inspiracji dla rodziców, nauczycieli, psychologów i terapeutów pracujących z dziećmi. Wyniki badania podkreślają znaczenie emocji w życiu dziecka i konieczność ich świadomego wspierania, nie jako dodatku do wychowania, lecz jako jego istotnego fundamentu.