

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

**Souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a  
vybranými aspekty emoční inteligence**

Diplomová práce

Autor: Bc. Jan Kopecký  
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice  
Studijní obor: Sociální pedagogika  
Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Lukáš Novák  
Oponent práce: doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.



## Zadání diplomové práce

**Autor:** Jan Kopecký

**Studium:** P20P0525

**Studijní program:** N7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Sociální pedagogika

**Název diplomové práce:** **Souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a vybranými aspekty emoční inteligence**

**Název diplomové práce AJ:** The association between the problematic use of social networks and selected aspects of emotional intelligence

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

Diplomová práce se zabývá společnými vazbami mezi užíváním sociálních sítí a emoční inteligencí. V teoretické části se zaměřuje na popis vzniku a vývoje sociálních sítí a na množství negativních a pozitivních vlivů na uživatele. Dále se zabývá popisem jednotlivých složek emoční inteligence a aspekty, které ovlivňují mezilidské vztahy, míru sebeuvědomování, empatie a motivace. Empirická část je zpracována dotazníkovým šetřením, které zkoumá, zda má užívání sociálních sítí negativní či pozitivní vlivy na složky emoční inteligence.

RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.

MIKOŠKA, Petr a Lukáš NOVÁK. Jak současná věda objevuje empatii: transdisciplinární pohled na klíč k lidské duši. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-290-5.

KOLESÁROVÁ, Karolína. Životní styl v informační společnosti. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.

PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální sítě. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

**Zadávací pracoviště:** Ústav sociálních studií,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** Mgr. et Mgr. Lukáš Novák

**Oponent:** doc. Mgr. Kateřina Juklová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 23.2.2022

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval sám pod vedením vedoucího práce Mgr. et Mgr. Lukáše Nováka samostatně a uvedl jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové

Dne: 23.4.2023

---

Jan Kopecký

## **Poděkování**

Rád bych poděkoval svému vedoucímu práce Mgr. et Mgr. Lukáši Novákovi, za jeho odborné vedení, pomoc, rady a cenné připomínky v průběhu celé práce. Dále chci poděkovat svému bratrově Michalu Kopeckému za pomoc se závěrečnou gramatickou korekturou práce a v neposlední řadě všem respondentům a přátelům, kteří mi pomohli rozšířit dotazníkové šetření.

## Anotace

KOPECKÝ, Jan. *Souvislost mezi problematickým užíváním sociálních sítí a emoční inteligencí*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2023. 64 s. Diplomová práce.

V diplomové práci je zpracován komplexní popis emoční inteligence a sociálních sítí. Teoretická část obsahuje zprvu popis vývoje a složek emoční inteligence. Následně je v ní dán důraz na popis emoční inteligence ve spojitosti s psychopatií a také možnostmi tréninku emoční inteligence. Dále se věnuje problematice sociálních sítí, kde je detailně popsán jejich vznik a vývoj následovaný výčtem nejčastějších negativních vlivů plynoucích z využívání sociálních sítí. Empirická část obsahuje šetření, kterého se zúčastnili respondenti z celé republiky napříč věkovými kategoriemi i dosaženým vzděláním. Cílem práce je poskytnout náhled na problematiku sociálních sítí ve spojitosti s emoční inteligencí a zároveň poukázat na možnosti, jak sociální sítě a emoční inteligenci využít v sociálně-pedagogické praxi.

Klíčová slova: emoční inteligence, empatie, sociální sítě, internet

## Annotation

KOPECKÝ, Jan. *The association between the problematic use of social networks and selected aspects of emotional intelligence*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2023. 64 pp. Diploma Degree Thesis.

A comprehensive description of emotional intelligence and social networks is elaborated in the thesis. The theoretical part at first contains a description of the development and components of emotional intelligence. Subsequently, it emphasizes the description of emotional intelligence in connection with psychopathology and also the possibility of emotional intelligence training. It also deals with the issue of social networks, where their creation and development is described in detail, followed by a list of the most common negative effects resulting from the use of social networks. The empirical part contains a survey in which respondents from all over the country took part across age categories and educational attainment. The aim of the work is to provide an insight into the issue of social networks in connection with emotional intelligence and at the same time to point out the possibility of using social networks and emotional intelligence in socio-pedagogical practice.

Key words: emotional intelligence, empathy, social sites, internet

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2022  
(Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a  
habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 23.4. 2023

Podpis

## Obsah

Úvod.....	10
1. Emoční inteligence .....	12
1.1. Vývoj emoční inteligence .....	12
1.2. Souvislost emoční inteligence s psychopatologií .....	14
1.3. Složky emoční inteligence .....	15
1.3.1. Empatie – jak vidíme ostatní .....	16
1.3.2. Znalost a ovládání vlastních emocí a jednání v kontextu s lidmi okolo nás. ....	17
1.3.3. Motivaci k sebemotivaci.....	19
1.4. Trénink emoční inteligence .....	20
2. Sociální sítě.....	22
2.1. Co to vlastně jsou sociální sítě.....	22
2.2. Vznik sociálních sítí a jejich dopad na vývoj společnosti .....	23
2.3. Přínos sociálních sítí a jejich využitelnost pro společnost.....	25
2.4. Možná nebezpečí pramenící ze sociálních sítí v kontrastu s dopadem na složky emoční inteligence .....	26
2.4.1. Závislost na sociálních sítích .....	26
2.4.2. Kyberšikana .....	28
2.4.3. Kybergrooming .....	29
2.4.4. Sexting .....	31
3. Druh a forma výzkumu .....	34
3.1. Měřicí nástroje a využití programy .....	34
3.2. Volba respondentů .....	37
3.3. Obsah a cíle výzkumu.....	38
3.4. Výzkumné hypotézy .....	39
3.5. Demografická data .....	41
3.6. Vyhodnocení zkoumaných otázek .....	47
3.7. Vyhodnocení vytvořených hypotéz .....	51



4. Možné využití získaných poznatků v sociálně pedagogické praxi .....	53
Závěr .....	57
Zdroje .....	60

## Úvod

Fenoménu sociálních sítí se věnuji již značnou část mého života. Po odborné stránce jsem se sociálním sítím začal poprvé věnovat při psaní mé maturitní práce během studia zdravotnického lycea. Jakožto uživatel jsem se připojil při (dle mého názoru) facebookovém boomu v roce 2011. Tento názor podpírá i fakt, že mnoho uživatelů, které jsem za celý svůj život od té doby poznal, má na profilu uveden právě rok 2011. Před tímto rokem existovaly sociální sítě jako např. spolužáci.cz či lidé.cz, ani jedna z nich ale neustála nápor tohoto celosvětového giganta a vzápětí zaznamenaly výrazný pokles na oblíbenosti. Následovala celá řada seminárních prací i přednášek na střední škole, až jsem se dopracoval k napsání bakalářské práce, kterou jsem již směřoval ohledně otázky na negativní vlivy, jež jsou přímočaře spojeny s užíváním sociálních sítí.

Proč tedy zrovna sociální sítě? Již během bakalářského studia sociální pedagogiky jsem si dokázal uvědomit, že je tomuto tématu dáván až zbytečně malý zřetel (převážně tedy u mladších dětí, na které mají sociální sítě nejvyšší dopad). Existují samozřejmě organizace, které se pomocí kvalifikovaných lektorů snaží vytvářet osvětu na školách, u toho ale záleží na dané škole, jestli si tam takové lektory sama pozve. Přitom jsme se mohli všichni na vlastní kůži přesvědčit, že život během koronavirové lockdownu bez sociálních sítí prakticky nefungoval. Všechny děti a samozřejmě i my dospělí, jsme byli odkázáni právě na sociální sítě, ti nejmladší zde ale prožívali chvíle, kdy se potřebovali socializovat, což pravděpodobně nebylo nejlepším řešením, ale ohledně této doby by to nejspíše byla otázka mnohem delší diskuse.

Právě období okolo koronavirového lockdownu bylo jádrem mé části výzkumu, který byl zároveň součástí projektu specifického výzkumu UHK (SV UHK PdF 2022 – 2023, Nadměrné používání sociálních sítí a emoční inteligence - No. 2110). Rozhodl jsem se zkoumat, jaký vliv měl lockdown a v něm neustálé používání sociálních sítí vliv na emoční inteligenci respondentů – na jejich schopnost empatie a navazování mezilidských vztahů. Získaná zpracovaná data jsem v rámci projektu již prezentoval v lednu tohoto roku na konferenci psychologie v Olomouci.

V první části této práce se věnuji vývoji emoční inteligence, popisují, jaké má složky, jak moc důležitou funkci má pro každého jedince, a také to, jak si každý z nás může svou emoční inteligenci sám trénovat až rutinními denními záležitostmi. V další části se zprvu věnuji vzniku a vývoji sociálních sítí, které s nástupem technologií měli až

strmý vrůst jak v rozvoji, tak využívanosti uživatelů, zde ještě popisují i jejich hlavní funkce a výhody. Navazují poslední teoretickou částí, kde se snažím v krátkosti vytyčit veškerá nebezpečí, které sociální sítě umožňují a jak moc velký vliv tato nebezpečí mají v nemalém měřítku právě na onu emoční inteligenci.

Jak jsem již zmiňoval, výzkum je zaměřený na mezilidské vztahy. Empirickou část se budu snažit rozšířit i o dosud získané poznatky z mého šetření již u bakalářské práce. V poslední části se budu snažit vytvořit nějaký koncept, kde bude možnost získaná a prezentovaná data propojit s využitím v sociálně-pedagogické praxi, a nakonec celou diplomovou práci shrnu v závěru.

## Teoretická část

### 1. Emoční inteligence

V této části budou shrnuty informace o emoční inteligenci. V první části je popsán vývoj emoční inteligence od vzniku jejích teorií po současnost. Ve druhé části se zaměříme na souvislost emoční inteligence s psychopatologií (tedy s nedostatkem emoční inteligence a co jí provází). Další část je zaměřena na složky emoční inteligence, které jsem dle svého logického uvážení zařadil do příslušných kategorií. V poslední části je uveden trénink emoční inteligence, který dle mého napomáhá ke zkvalitnění života jako takového.

#### 1.1. Vývoj emoční inteligence

Všichni se v běžném životě setkáváme s pojmem inteligence – lidskou schopností přemýšlet, učit se, logicky myslet a projevovat svůj intelektuální výkon. Emoční inteligence je oproti “klasické” inteligenci schopnost vcit'ovat se do emocí ostatních, na základě jiných lidí usměrňovat vlastní emoční jednání, znalost a ovládání vlastních emocí.

První zmínky o pojmu “emoční inteligence” sahají do 80. let 20. století, kdy Keith Beasley publikoval v Anglickém časopise *Menza* článek, kde specifikuje emoční inteligenci (EQ) jako schopnost cítit, zatímco inteligenci (IQ) jako schopnost myslet (Wrahamová, 2014). V každém z nás je různá směsice schopností IQ a EQ, nejsou ale zdaleka tak protikladné, jak by se nám mohly jevit. Naopak je mezi IQ a částí EQ jistá, téměř nepatřičná, korelace. Panuje obecná představa, že lidé s vysokým intelektem mají slabou emoční stránku. Takový výklad je ale mylný, jelikož se vyskytuje vzácně (Goleman, 2011). Základní funkce emoční inteligence dle mnoha teoretiků spočívá ve zlepšení fungování psychiky v reálném životě. Ovládání a uvědomování si vlastních či cizích emocí přispívá ke správnému fungování života člověka. Vysoká míra EQ znatelně prospívá lidské spokojenosti a zvyšuje pracovní produktivitu (Schulze, 2007).

O publikaci a první pojetí se zasazují v roce 1990 Peter Salovey a John Mayer. Společně spojili dosavadní výzkumy ohledně vlivů emocí na osobnost člověka, z čehož vzešlo formální a publikované pojetí emoční inteligence (s odbornou zkratkou EI90), jakožto schopnosti přizpůsobovat a zpracovávat emoční informace. V tomto prvním konceptu je emoční inteligence tvořena třemi emočními procesy. Jedná se o posouzení a

vyjadřování emocí, regulaci a kontrolu emocí a využívání emocí adaptativním způsobem. Tento koncept nám ukazuje, že osoby s vyšší emoční inteligencí jsou schopny se lépe prezentovat před ostatními, dokáží naslouchat a emoce jim neublíží, jak po psychické, tak ani po fyzické stránce. Dle Saloveye a Mayera bychom emoční inteligenci neměli považovat za soubor určitých osobnostních vlastností, nýbrž jako inteligenci, která zpracovává jiný druh přijímaných informací (Schulze, 2007). Přesněji je emoční inteligence schopnost vnímat, regulovat a usměrňovat své emoce tak, aby pomáhaly člověku lépe myslet a rozvíjet svůj vlastní intelekt (Wrahamová, 2014).

Za největší popularizaci tématu emoční inteligence stojí Daniel Goleman, který v roce 1995 vydal americký bestseller s názvem *Emoční inteligence*. Goleman v ní dává důraz na hlavní funkci emoční inteligence, kterou je efektivní rozeznávání, zvládání a motivování jak sebe sama, tak i ostatních lidí, se kterými interagujeme (Goleman, 1997). Bohužel se kniha neopírá o žádný velký empirický výzkum, proto je řadou vědců kritizována. V roce 1997 představují již zmíněný Mayer a Salovey nový a propracovanější model emoční inteligence (zvaný též EI97), ve kterém ji již pevně definují jako duševní schopnost konkrétně vymezenou od osobnostních vlastností. V tomto modelu se nově zaměřují i na oblast, která se vztahuje k přemýšlení o emocích. Nově ji definují jako soubor emočních schopností, které lze rozdělit do čtyř aspektů (Schulze, 2007). Prvním aspektem je vnímání, posuzování a vyjadřování emocí. Ve druhém aspektu se zaměřují na emoční podporu myšlení. Třetí aspekt se vztahuje k porozumění emocím a jejich analýze a ve čtvrtém aspektu je promyšlená regulace emocí, která poukazuje na schopnost zvládat vlastní emoce i emoce ostatních tak, aby docházelo k emočnímu a intelektovému zrání (Schulze, 2007, str. 58).

Narozdíl od předešlých výzkumníků, kteří tvrdili, že je emoční inteligence schopnost, přichází v roce 1997 výzkumník Bar-On s inovativním přístupem k emoční inteligenci. Bar-On ji definuje jako průřez vzájemně souvisejících emocionálních a sociálních kompetencí, které určují, jak efektivně se dokážeme vyjadřovat a celkově porozumět s ohledem na druhé při každodenní bázi. Emoční a sociální kompetence rozdělil na pět klíčových kompetencí (nálada, zvládání stresu, adaptabilita, intra a interpersonální dovednosti), které zahrnují několik dalších podsložek. Dle něho tedy emoční inteligence znamená efektivně rozumět, vyjadřovat se a vypořádat se s každodenními požadavky (Bar-on, 2006).

Dnes můžeme pozorovat, že se většina odborníků zastává definic ze všech dřívějších modelů jak od Saloveye a Mayera, tak Golemana a Bar-Ona. U Koukolíka (2014) můžeme pozorovat, že se přiklání spíše k Bar-Onovu modelu, když popisuje emoční inteligenci jako soubor emočních a sociálních dovedností, které se zaměřují hlavně na každodenní činnosti a zároveň slouží k vyrovnávání se zátěží a výkonem v osobním životě. Wrahamová (2014) tvrdí, že nás a naši míru EQ v dospělosti ovlivňují již zážitky z dětství. Emoční inteligence je dle ní schopnost, která nám na základě vědomí a porozumění vlastním emocím pomáhá zvládat a motivovat sebe i druhé.

## 1.2. Souvislost emoční inteligence s psychopatií

Důležitost emoční inteligence v našich životech dokazuje bádání v oblasti psychopatie. Správné vnímání našich emocí i emocí ostatních je důležité pro udržení normality ve společnosti, špatná práce s emocemi je pro společnost velkou zátěží, která jde mnohdy hůře rozeznat, natož pak vyřešit.

Bavíme-li se o poruše v oblasti psychopatie, tak máme na mysli disociální poruchu osobnosti (nebo také antisociální poruchu osobnosti či psychopatii). Dle mezinárodní klasifikace nemocí jde u postiženého o nedostatek citění jak emocí vlastních, tak i ostatních. Tyto osoby nemají problém s porušováním sociálních norem, nenapraví je potrestání a jejich chování nelze snadno změnit (Národní soustava klasifikací, 2022). Často mohou jevit zájem o emoce ostatních, pouze však proto, aby s nimi mohli lépe manipulovat a využít je ve svůj prospěch, díky čemuž jim uškodí (Mikoška, Novák, 2017). Takovéto projevy chování je společností považováno za negativní. V diagnostice takto postižených je dlouhý seznam většinově kriminálního a protispolečenského jednání, psychopati nemají žádné svědomí a schopnost empatie (Hare, 2015). Porucha v oblasti empatie ale nemusí být příčinou pouze psychopatie. Pojí se k ní také poruchy autistického spektra a chování v dětském věku (Koukolík, 2014). Rozpoznávání emocí se dle mnoha teoretiků řadí mezi základní schopnost emoční inteligence. Emoční reakce se postupem času díky získaným zkušenostem neustále vyvíjejí, můžeme díky nim lépe zaměřovat pozornost na důležité aspekty, využíváme správné tělesné a obličejové projevy a dokážeme naše tělo připravit na úměrnou emoční reakci (Schulze, 2007). Tato schopnost psychopatům schází.

Díky vývoji dnešního světa mají psychopati mnohem lepší podmínky pro život než dříve. Dnes čelíme mnohem častěji spíše psychickému či sociálnímu ohrožení než

ohrožení fyzickému. Na takováto ohrožení většinou reagujeme negativní emoční odpovědí, čímž připravujeme prostředí, které mohou snáze napadnout psychopati (Wrahamová, 2014). Vývoj antisociální poruchy ovlivňuje již život matky v perinatálním období postiženého. Pokud matka při těhotenství užívá tabákové výrobky, tak se riziko vzniku postižení znatelně zvyšuje. Dalším z faktorů, který přispívá ke zvyšování antisociálních sklonů dítěte, je špatná socio-ekonomická situace rodiny (Koukolík, 2003).

Mezi hlavní znaky psychopatie můžeme zařadit naprostou lhostejnost ke svému okolí, citovou chladnost, potřebu neustálé manipulace a podvádění, nulové výčitky svědomí, a hlavně pocit oprávněnosti z toho, co oni sami způsobují. Na jejich stylu života jim nepřijde nic podivného, naopak ho považují za normální. Smyslem jejich života je většinou touha po moci ve smyslu kontrolovat druhé společně s přístupem k bohatému majetku (Koukolík, 2008). Často jsou výmluvní, povrchní, sebestřední se sklony zveličovat a dokreslovat vše, co udělali. Již výše zmíněná porucha empatie je u nich v takové míře, že se nedokáží sžít ani se situací v jejich vlastní rodině. V oblasti citění vlastních emocí jsou tak ploší, že nejsou schopni na situace reagovat stejně adekvátně jako normální člověk. Například když osoba bez antisociální poruchy osobnosti prožívá strach, tak u ní můžeme pozorovat tělesné projevy jako jsou pocení, třes rukou či sucho v ústech, psychopati žádné tělesné projevy u těchto pocitů nemají. Psychopatie je pro nás, běžné lidi, problémem. Nicméně to, jak se nám snaží psychopaty ukázat řada producentů v televizních pořadech, kdy dotyčný provádí děsivé až nepochopitelné chování, je z valné většiny mýtus, jelikož se tohoto chování dopouští minimum z nich (Hare, 2015).

### 1.3. Složky emoční inteligence

Je mnoho teorií ohledně složek emoční inteligence. Osobně budu v tomto textu pracovat se třemi nejvýraznějšími složkami obsaženými v těchto teoriích. První složka a zároveň dle mého ta nejdůležitější je empatie. Empatii považuji za nejvýznamnější složku emoční inteligence, jelikož to, jak cítíme emoce ostatních, podle mě určuje naší emoční kapacitu. Jako druhou složku jsem zařadil “sebepoznání”. Tato složka se týká uvědomování vlastních emočních reakcí, kompetencí a cílů, což vede k lepšímu usměrňování našeho “já”. V poslední složce je zahrnuta “sebemotivace”, která je závislá na naší úrovni empatie a sebepoznání. Sebemotivace pramení z toho, jak moc sami sebe známe v kontextu s ostatními, jak moc díky tomu prahneme po šťastnější budoucnosti a jakou máme motivaci k tomu být lepšími, než momentálně jsme.

### 1.3.1. Empatie – jak vidíme ostatní

Jsou tací, kteří si mohou slovo “empatie” zaměnit se slovem “soucit”. Bohužel se jedná o dvě rozdílná slova, soucit je totiž součástí empatie. Empatie není pouze sdílením negativních emocí, nýbrž sdílením emocí jakožto celku. Díky schopnosti empatie se rozlišujeme od zvířat v řešení myšlenky hlubších pocitů. Lidé díky této schopnosti dokáží zasáhnout do života ostatních a svým působením ho změnit.

Pojem empatie původně pochází z německého slova “einführung” využívaného na začátku 20. století. V té době se používalo k označování stavu vcítění do uměleckého díla. Empatie je zásadní schopnost přispívající k harmonii mezi lidmi (Koukolík, 2014). Díky empatii si můžeme představit emoce, které právě teď cítí ostatní a náležitě na ně reagovat (Beastess, 2016). Vývin empatie nejspíš pramení z emočních interakcí mezi skupinami sociálně žijících živočichů (Koukolík, 2014). Velký vliv na tento vývin má i péče o mláďata v útlém věku – matka musí rozpoznat, co potomek právě cítí a vyžaduje. Tyto nervové procesy jsou pravděpodobně zakomponovány mezi všemi žijícími savci (Beastess, 2016). U zdravého dítěte můžeme první projevy empatie pozorovat již během prvních dvou let života a pokud jeho rozvoj nic nenaruší, tak se u něj empatie plně rozvine v období pozdního dospívání (Wrahamová, 2014).

Jádrem schopnosti empatie je citové uvedení do duševního stavu a zároveň pochopení momentálních emocí a pocitů jiné osoby. Osoba používající empatii prochází složitým psychologickým uvažováním, při kterém pomocí pozorování a zapamatovaných informací ohledně jiné osoby vyhodnocuje, jak se daná osoba cítí. Sám pozorovatel má vlastní emoční reakci, která se podobá tomu, co by on sám cítil. Tuto reakci ovlivňuje i fakt, zda se osoby znají, jak moc si jsou blízké a jak pozorovatel druhého vnímá. Pokud se osoby znají, nebo pocházejí ze stejného sociálního prostředí, tak pozorovatel dostane prostor pro snadnější identifikaci aktuální situace pozorovaného (Koukolík, 2014). Při projevování empatie se tedy dotýčný ztotožňuje s pocity druhého pomocí usuzování a vlastních emocí. K tomu, abychom správně pochopili citový stav pozorované osoby, je nutno znát a umět rozpoznat naše vlastní pocity. Pokud vidíme emoci či situaci, kterou jsme my sami neprožili, tak ni nemusíme správně reagovat (Wrahamová, 2014). Je tedy pravidlem, že naše vlastní otevřenost k pocitům, a hlavně jejich správné projevování před ostatními, nám pomáhá pochopit druhé (Goleman, 2011).



Co je tedy nejdůležitějším faktorem k tomu, abychom se správně vcítili do situace druhého? Musíme uvést do pozadí naší vlastní, vědomou a omezenou perspektivu. To, jak jsme danou situaci zažili my sami, může mít vliv na vnímání pozorované situace. Překlenutí našeho vlastního názoru, že by se ostatní měli cítit jako my, je důležité ke správnému porozumění. Empatie je v každodenním životě velmi cenným nástrojem, který nám dodává prostor pro pochopení lidí z jiných kultur, národností či s nějakým postižením (Bariso, 2019). Jejím cílem je nejenom sdílet pocity druhého, ale i s nimi navázat vztah, proto se také považuje za jednu z klíčových součástí prosociálního jednání (Mikoška, Novák, 2017).

Empatie má tři vývojové stupně. První stupeň se nazývá emoční infekce (Koukolík, 2014) nebo také emoční nákaza (Mikoška, Novák, 2017). V tomto stupni dochází k prvotní emoční reakci u pozorovatele, jakmile se něco stane pozorovanému (Koukolík, 2014). Jedná se o těžce ovlivnitelný spontánní stav, u kterého pozorovatel prožívá podobné pocity jako pozorovaný (Mikoška, Novák, 2017). Druhý stupeň se nazývá sympatizující zájem nebo také mentalizace. Zde dochází k vyhodnocování situace a snahu pochopit příčinu emoční reakce pozorovaného. Poslední stupeň se nazývá empatická představa. V tomto stupni pozorovatel přebírá stav pozorovaného, pokouší se nahlédnout do jeho perspektivy a pochopit jeho situaci (Koukolík, 2014). Společně s empatickou představou zde můžeme také uvést soucit. Soucit nám pomáhá porozumět pocitům druhých lidí. Jedná se o nástroj, díky kterému můžeme pomoci zmírnit bolest druhých a zároveň nám pomáhá regulovat naše vlastní emoce (Mikoška, Novák, 2017).

Význam empatie pro společnost můžeme pozorovat na výzkumu provedeném v posledních letech v Americe, kdy výzkumníci z Univerzity v Queens ve spolupráci s Univerzitou Otago vytvořili analýzu 128 studií zaměřenou na šikanu ve školách. Do výzkumu se zapojilo přes 187 tisíc žáků základních a středních škol. Z výzkumu vzešlo, že žáci, kteří bránili oběti měli větší míru empatie než ostatní. Agresoři způsobující šikanu měli naopak nízkou míru empatie (Imuta a spol., 2022). Právě nedostatek empatie může být příčinou při rozpadu vztahů či hádkách mezi dětmi a rodiči (Mikoška, Novák, 2017).

### 1.3.2. Znalost a ovládání vlastních emocí a jednání v kontextu s lidmi okolo nás

V této kapitole se chci zaměřit hlavně na “sebeuvědomění”. Nicméně jak jsem již zmiňoval, bylo složité emoční inteligenci shrnout pouze do pár podkapitol. Pro zobecnění

je kapitola zaměřena na ovládnutí a zaměření vlastních emocí k zefektivnění interakcí s ostatními.

Již od počátku výzkumného bádání v otázce týkající se uvědomování vlastní osobnosti se užívá několik různých termínů. Existují tři termíny, který výzkum po celou dobu provází, jsou to anglické termíny: “ego” (Z. Freud), “I” a “self” (C. Rogers). Dnes se ale v této oblasti nejčastěji používají termíny: sebepojetí, sebeobraz a sebeuvědomění (Smékal, 2009). Vlastní self se u každého jedince formuje již od útlého dětství, na jeho vývoji má vliv převážně rodina a sociální prostředí, ve kterém vyrůstá. Pokud je vychováván ve vhodném prostředí, tak si je schopen vytvořit respekt i sám k sobě, v opačném případě vzniká intrapsychický problém (Říčan, 2010). Tento problém se může v dospělosti projevit tak, že se dotyčný setká s událostí, která v něm vyvolá již dávno uzavřenou citovou reakci, jako je smutek či úzkost bez toho, aniž by si uvědomil spojitost s minulostí v dětství (Wrahamová, 2014).

Sebeuvědomění pramení z lidské emoční zkušenosti. Lidé s vysokou mírou sebeuvědomění dokáží správně využít své silné i slabé stránky, stanovovat si splnitelné cíle a lépe chápat svoje hodnoty a potřeby. Správným trénováním sebekontroly lze usměrňovat vlastní emoce, ať již jde o reakce či odolnost vůči stresu (Wrahamová, 2014). Pozornost je zaměřena na vnitřní stav, jenž nebývá ovlivněn emocemi, a který si dokážeme zachovat i v nepříjemných situacích. Opírá se o to, jak naše okolí vnímáme, například při nepříjemné hádce si díky sebeuvědomění můžeme uvědomit, že se cítíme naštvaní (Goleman, 2011).

Sebeuvědomění je zároveň také klíčem k porozumění emocí ostatních, což samozřejmě napomáhá ke správnému působení v mezilidských vztazích, kde můžeme zjistit, co nám samotným chybí, a jaké vlastnosti potřebujeme zlepšit. Díky tomu můžeme pomáhat i ostatním s motivací a zvládnutím stresu (Wrahamová, 2014). “Co tedy můžeme dělat, aby se lidi začali zajímat o naše sdělení? Přijmeme je, aby se na chvíli přestali na svět dívat analytickými brýlemi. Poskytneme jim příležitost soucítit s konkrétními lidmi. Pokusíme se vytvořit emocionální most mezi našimi sděleními a tím, co lidi zajímá” (Severa, 2013, str. 83). Pro správný vývoj a tvorbu vztahů, ve kterých můžeme tyto znalosti uskutečnit, je velice důležitý osobní kontakt mezi zúčastněnými (Mládková, 2005).

Dle C. Rogerse je důležité lidem poskytnout laskavost, neklást žádné podmínky a přijmout je takové, jací jsou. Tyto podmínky jsou nejlepší pro přijetí a pochopení vlastního self (Říčan, 2010).

### 1.3.3. Motivaci k sebemotivaci

Další složkou emoční inteligence je schopnost sebemotivace. Každý máme své vlastní představy o tom, čím bychom chtěli jednou být, co vše chceme zažít, co nás baví, uspokojuje. Schopnost sebemotivace nám pomáhá dosáhnout našich snů a představ, pomáhá nám překlenout negativní emoce jako jsou strach, stres či úzkost.

Pro správné ovládnutí schopnosti sebemotivace se každý z nás snaží přimět k plnění pozitivních činností pomocí vlastních emocí. Pro nalezení motivace je nutné mít optimismus a znát smysl činnosti (Wrahamová, 2014). Optimismus zde zastupuje velice výraznou roli. Je to postoj, který nám pomáhá překonat složité životní situace, vyrovnat se s depresí a opomíjet naše dřívější nezdary. Právě díky optimismu nalézáme dostatek motivace k tomu, abychom mohli pokračovat. Lidé, kteří bývají mistry svého oboru se vyznačují právě vysokou mírou sebemotivace (Goleman, 2011).

Co je tedy tím hnacím motorem, který nám pomáhá k udržení správného využívání naší schopnosti sebemotivace? Jsou to pudy a přání či postoje. Jedná se o biologickou a subjektivní stránku motivu (z latinského slova “motus” – pohyb), o kterých se často mluví jako o lidských potřebách, ke kterým nás směřuje motivace (Říčan, 2010). Motivací se míní to, co dává důvod k chování či činům, něco, co posiluje či podmiňuje čin, určuje jeho druh a intenzitu (Kolman, Rymešová, 2012, str. 11). Pro správnou sebemotivaci je důležitá hlavně pozitivní motivace, díky které prožíváme pocity nadšení a upřímné snahy něčeho, pro nás speciálního, dosáhnout (Goleman, 2011). Každý cíl má jisté očekávání, které ovlivňuje hodnota toho, co pro nás daný cíl znamená. Čím více stoupá hodnota cíle, tím více je to znát na projevu našeho chování. Motivaci pocítujeme vyjma stavu bezvědomí neustále a pokaždé má jistou úroveň intenzity (Kolman, Rymešová, 2012). Z každé činnosti, ke které jsme motivováni se dostáváme do jistého emočního stavu (vyhrajeme – máme radost, prohrajeme – prožíváme smutek atd.). Ke každé činnosti nás, ať již vědomě či nevědomě, motivuje jeden ze dvou modelů motivace. Prvním z nich je model nedostatku – z pozorování druhých lidí plnicí různé potřeby docházíme k tomu, že bychom tuto potřebu také potřebovali vyplnit. Druhým modelem

je model vybití. Zde naopak dochází k úlevě organismu, kdy se člověk nějakým způsobem odreaguje od zátěže, čímž u něho dojde k uspokojení a uklidnění potřeby (Říčan, 2010).

#### 1.4. Trénink emoční inteligence

Nyní již víme, jaké složky obsahuje emoční inteligence, jak je nám k užtku, a co vše můžeme v našich životech lépe usměrňovat k plnohodnotnějšímu životu. Co ale můžeme dělat sami pro sebe, abychom naši emoční inteligenci nejenom udržovali ve zdravé míře, ale dokonce i neustále vyvíjeli? Odpověď se nalézá v trénování tzv. “všímavosti”.

Všímavost je označení pro anglický termín “mindfulness” (v doslovném překladu plná mysl). Je to schopnost vnímat a přijímat okamžik jako celek v dobrém i špatném. Všímavost nám pomáhá se soustředit na užívání pozitivních emocí a zároveň poznat, kdy je čas zastavit. Pokud se rozhodneme trénovat všímavost, tak již během krátké doby dokážeme vnímat realitu okolo nás takovou, která nás dříve mýjela. Začneme si více uvědomovat naše tělesné pocity, emoce, myšlenky a přestaneme se chovat podle již dříve naučených vzorců chování (Lošťáková, 2017). To samozřejmě neznamená, že bychom před trénováním všímavosti žádné emoce necítili, právě naopak. Všímavost nám pomáhá nadměrné množství emocí regulovat tak, abychom je lépe pochopili a nedostali je mimo kontrolu (Pilný, 2014).

Trénink našeho mindfulness nám tedy pomáhá vnímat, a hlavně akceptovat jednotlivé emoční signály, díky čemuž má naše chování patřičnou reakci (Pilný, 2014). Všímavost můžeme trénovat pomocí meditačních technik, nebo se můžeme zaměřit na činnosti, které každý den vykonáváme podvědomě (dýchání, konzumace potravy, chození aj.). Správným tréninkem se dokážeme oprostit od negativních emocí a více si užívat každodenní chvíle, musíme se akorát osvobodit od nátlaku dnešního světa, který člověka tlačí k rychlému životu. Lošťáková popisuje, že bychom při tréninku měli vnímat i obyčejnou chůzi, vnímat to, jak naše chodila dopadají na terén pod nimi, jak u toho rychle dýcháme, počasí plynoucí okolo nás či chování lidí, které mýjíme (Lošťáková, 2017).

Můžeme tedy s klidem říci, že ke zlepšení fungování naší emoční inteligence stačí víceméně praktikovat tuto zdánlivě jednoduchou metodu. Díky všímavosti se naučíme správně zachytávat a registrovat naše emoce. Je tedy pravdou, že se díky našemu správnému mindfulness dokážeme stát vysoce úspěšnými a vyrovnanými osobnostmi,

bez toho se bohužel vystavujeme riziku nenaplnění našeho plného potenciálu (Lošťáková, 2017).

## 2. Sociální sítě

Není tomu tak dlouho, co se u nás internetové sociální sítě vyskytují natož naplno využívají. Největší nárůst mezi uživateli v Čechách byl pravděpodobně kolem roku 2010. Během krátkého období se sociální sítě staly nedílnou součástí života všech v průřezu prakticky všemi věkovými kategoriemi. Období začátku pandemie koronaviru tomuto fenoménu znatelně napomohlo a nyní již můžeme sledovat stále častější užívání i u seniorů a lidí, kteří ještě před rokem 2020 neměli žádné zkušenosti s prostorem internetu a nových technologií. V následující části bude podrobněji popsán fenomén internetových sociálních sítí, okolnosti vzniku, vývoje a v poslední řadě souvislost mezi sociálními sítěmi a jejich dopadem na uživatelskou emoční inteligenci.

### 2.1. Co to vlastně jsou sociální sítě

V prvé řadě je nutno definovat samotný pojem “sociální síť“. Sociologie nám jí definuje jakožto množství lidí, které dohromady spojují společné zájmy nebo rodinné vazby, ve kterých se navzájem ovlivňují. Internetové sociální sítě umožňují nový způsob, jak najít další osoby se stejnými zájmy, jak s nimi komunikovat a v neposlední řadě si o nich i najít další potřebné informace (Pavlíček, 2010). Boyd a Ellison definují internetové sociální sítě jakožto webovou službu, kde si každý uživatel může vytvořit veřejný či z poloviny veřejný profil s možností vlastního výběru uživatelů, kteří uvidí sdílený obsah, a naopak i s možností vidět sdílený obsah u ostatních uživatelů, kteří tuto možnost zpřístupní (Boyd, Ellison, 2007). Pro internetové sociální sítě je navíc také specifické to, že se pouze samotní uživatelé starají o vytváření a následné sdílení vlastního obsahu (Bednář, 2011). Tím, co dělá sociální sítě jedinečnými není možnost setkávat se s novými uživateli, nýbrž zviditelnění svého vlastního obsahu. Existuje více druhů sociálních sítí – některé mají hlavní funkci v přehrávání videí či sdílení fotografií, některé slouží k blogování a jiné zase pro hlasovou či chatovou komunikaci. Jsou i sociální sítě vytvořené speciálně pro telefony či pro specificky danou zemi (Boyd, Ellison, 2007).

Jádrem, které udržuje sociální sítě tzv. v chodu, jsou komunity. Základem sociálních sítí je potřeba sdílení informací a komunikace mezi uživateli (Bednář, 2011). Tím hlavním důvodem pro utváření komunity je doména. Doména vytváří a určuje celkový charakter uskupení, dává komunitě směr a důvod jí nadále udržovat (Pavlíček, 2009). Zároveň ovlivňuje to, jak bude komunita vypadat a je důležitým spojovacím prvkem pro členy. Je pro komunitu hlavním tématem, lidé se účastní společných diskusí

a aktivit, kde s ostatními sdílejí vlastní znalosti a navzájem si pomáhají (Mládková, 2005). Právě tato forma spolupráce napomáhá k vytváření pocitu sounáležitosti mezi členy komunity, což ji značně utužuje, udržuje její existenci a v neposlední řadě pomáhá jednotlivým členům v identifikaci s celou komunitou. Setrvání v komunitě je dobrovolné a obecně platí, že je zapotřebí angažovanost všech členů. Virtuální komunita je zvláštním případem komunity, kterou Jenny Preece definuje následovně: uživatelé virtuální komunity spolu sociálně interagují v prostředí internetu za účelem uspokojení potřeb, mají sdílený účel, specifická pravidla a normy (Pavlíček, 2009).

Některé výzkumy nám stále naznačují, že komunikace prostřednictvím internetu je pro nás stále pouze zjednodušená forma komunikace oproti komunikaci tváří v tvář. Komunikační technologie narušují naše spojení ve sdílení zpráv a společného prostoru (Baym, 2010). My se ale dle sociologa Saka momentálně nacházíme v informační společnosti, kde jsou jevy přirozeného světa nahrazeny virtuální realitou a životem v kyberprostoru. Naše schopnost orientace v tomto prostoru začíná určovat kvalitu života a pozici ve společnosti (Sak, 2018). Na rozdíl od společností, které existovaly dříve, je dnešní společnost specifická právě potřebou informovanosti. Dnešní generace se již rodí do světa, ve kterém je normální být součástí kyberprostoru. Tento technologický charakter společnosti výrazně formuje mladé generace, které mají díky internetu náhled do široké škály forem chování již od dětství. Sociální sítě tak vstupují do výchovy v rodině a socializace dítěte jakožto nový významný prvek, který je těžce kontrolovatelný (Kolesárová, 2016). V souvislosti s novými technologiemi vznikly dva pojmy: digitální domorodec – člověk narozen do světa kultury internetu a digitální přistěhovalec – jedinec, který se s novými technologiemi učil až po své socializaci (Kopecký a spol., 2021).

## 2.2. Vznik sociálních sítí a jejich dopad na vývoj společnosti

Vznik internetových sociálních sítí můžeme datovat již od 80. let dvacátého století. V tomto období probíhaly pokusy o přenos komunit do kyberprostoru. Tehdy nicméně nebyla technologie ani zdaleka na stejné úrovni, jako ji známe dnes. Připojení bylo mnohem pomalejší, nepřehlednější a často k němu bylo zapotřebí vlastnit pevnou telefonní linku, která dálkové připojení umožňovala pouze na krátkou vzdálenost. Roku 1995 a 1997 vznikly prvotní sociální sítě (Classmates a následně Sixdegrees), které se přibližovali dnešním sociálním sítím, bohužel neměli dlouhého trvání, jelikož technologie pro provoz sice již existovaly, ale pro většinu lidí byly stále těžko dosažitelné (Pavlíček, 2010). Sak ve svém výzkumu generací uvádí, že rok 2000 můžeme považovat v ohledu

virtuální reality za zlomový. Mládež přestává číst (ačkoli do roku 2000 četla paradoxně nejvíce) a společnost se dostává do epochy kyberkultury. Předtím se naše kultura vyznačovala vysokým zájmem o knihy a tiskové týdeníky, tento zájem ale začal s nástupem nových technologií rapidně ustupovat (Sak, 1990,2016,2016,2017).

V roce 2001 vznikla sociální síť LinkedIn, která usnadňovala (a dodnes úspěšně usnadňuje) vstup a následnou komunikaci na pracovním trhu. Již v roce 2004 vznikla pro laiky neznámější sociální síť Facebook, která byla adaptací sociální sítě Facesmash, ale na rozdíl od ní dostupná pro celý svět. Facebook je profilově založená sociální síť sloužící právě k udržování kontaktu s uživateli, sdílením vlastních nápadů, fotografií a životních událostí s ostatními. Zde již můžeme pozorovat postup do informační společnosti. O rok později tedy roku 2005 vzniká dosud největší platforma s videozáznamy YouTube. Roku 2006 vzniká další typ a tím je Twitter, který slouží ke komunikaci pomocí tzv. tweetů, což jsou krátké zprávy, které může sdílet každý uživatel. Tyto zprávy jsou viditelné pro všechny (Pavlíček, 2010). A konečně roku 2010 vzniká sociální síť Instagram, která je primárně určena ke zveřejňování fotografií prakticky na každodenní bázi.

Na začátku tohoto století tedy můžeme pozorovat až propastné rozdíly mezi generacemi. Generace, která běžně četla, v dětství trávila hodně času mimo domov a také většinou sportovala nově začala vychovávat generaci narozenou do světa prosperující z počítačové gramotnosti. Z výzkumů je patrné, že ještě v roce 2011 teprve 40 % seniorů mělo nějaké zkušenosti s internetem, to znatelně přispělo do prohloubení propasti mezi mladou a starší generací. Mladé generaci svět internetu postupně utváří osobnost a životní styl. Tato generace je silně ovlivněna médii a díky masivnímu množství vstřebaných informací, které se jim díky internetu dostává také mění svůj pohled na svět. Tito lidé více vnímají rizika, mají strach z budoucnosti a častěji žijí konzumním stylem života (Sak, 1990,2016,2016,2017). S příchodem internetu a sociálních sítí se mnoha lidem otevřela možnost pro vytváření zisku. V této souvislosti můžeme pozorovat přechod na obchodní model “Web 2.0“, který je díky internetu revolucí v počítačovém průmyslu. Je to pokus o pochopení pravidel úspěchu na internetu – pomocí velkého počtu uživatelů internetových aplikací se pokouší vylepšovat vliv reklamy a marketingu neboli využívat kolektivní inteligenci k produkci zisku (O'Reilly, 2006).



### 2.3. Přínos sociálních sítí a jejich využitelnost pro společnost

V době lockdownu jsme si všichni jistě uvědomili, že budou sociální sítě prakticky jediným možným spojením s okolním světem. Studenti i převážná většina zaměstnanců se celý rok socializovali pouze formou telekomunikačních aplikací jako je Microsoft Teams či Zoom. Není proto divu, že v této době sociální sítě tolik vzrostly na popularitě. Zvýšená míra uživatelů z řad studentů byla u sociálních sítí ale i před pandemií. V roce 2014 schválilo ministerstvo školství dokument “strategie digitálního vzdělávání“ (dále jen SDV), který se zaměřil na výuku vedoucí k lepšímu osvojení digitálních technologií již v dětském věku. SDV bylo v polovině listopadu 2014 schváleno vládou, jakožto reakce na rychlý růst digitálních technologií a jejich každodenní využití ve všech věkových skupinách. Cílem SDV bylo: připravit na zdigitalizovaný trh práce, požadavky společenského života a také osvětit současné metody a formy digitálního vzdělávání (Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy, 2014). Mohlo by se zdát, že jsou na sociálních sítích pouze mladí, nicméně spolu po dokončení školy chtějí zůstat v kontaktu i absolventi, čímž se posouvá věková hranice a síť se dále rozšiřuje i o zaměstnance, firmy, kluby a spolky (Kulhánková, 2010).

Se založením YouTube mnoho producentů objevilo novou možnost, jak rozšířit pojetí o své práci efektivně po celém světě. Na rozdíl od ostatních sociálních sítí není obsah vytvořen za spolupráce uživatelů ani otevřeně nevybízí k utváření komunity. Naopak je funkcí YouTube rozšiřovat videa do ostatních sociálních sítí. Vyjma přínosu pro producenty je zde velký prostor pro reklamu a v neposlední řadě lze zde nalézt návody pro pomoc s každodenním životem (Burgess, 2011). U profilově založené sociální sítě (např. Facebook) pramení oblíbenost z aktivity jejích uživatelů (Kulhánková, 2010).

Není náhoda, že je Facebook hojně využívaným médiem v politické sféře. Nezřídka je aktivita na sociálních sítích klíčem k úspěchu. Prvním politikem, který zaznamenal úspěch díky sociálním sítím byl americký prezident Barack Obama. Jeho tým věnoval spoustu úsilí předvolební kampani právě na sociálních sítích, díky čemu dokázal přemluvit voliče, kteří by k volbám jinak nešli či by o něm nevěděli (Bednář, 2011). Dalším úspěšným politikem byl Obamův nástupce Donald Trump. Trump věděl o úspěchu svého předchůdce, a tak si pomocí soukromé firmy nechal vytvořit volební model, který pracoval s informační stopou uživatelů sociálních sítí, díky čemuž se choval přesně tak, jak po novém prezidentovi občani chtěli (Sak, 2018). Kyberprostor je pro politiky místem, kde mohou obcházet tradiční média a sami si vytvářet vlastní obsah,

pomocí kterého oslovují veřejnost (Macková, 2017). Mimo své vlastní voličské základny mohou díky sociálním sítím oslovit i nové občany, kteří s nimi nebyli dříve tolik obeznámeni. Politici takto komunikují buď přímo nebo prostřednictvím komunity (Bednář, 2011). V současnosti víceméně platí, že jsou na sociálních sítích úspěšní ti politici, kteří jsou úspěšní i v mediálním světě.

Můžeme tvrdit, že jsou sociální sítě místem, které na nás má mnohdy až terapeutický účinek s nadsázkou podpůrných skupin. Každodenní komunikaci na sociálních sítích můžeme nazývat terapeutickým aktem – informační společnost po nás požaduje, abychom sdíleli to, co je pro nás důležité s lidmi, na kterých nám záleží. Proto je pro každého z nás naše individuální sdílení dobré a pomáhá nám i z pohodlí domova utužovat mezilidské vztahy (John, 2017).

## 2.4. Možná nebezpečí pramenící ze sociálních sítí v kontrastu s dopadem na složky emoční inteligence

Ano, sociální sítě mají mnoho světlých stránek. Slučují dohromady lidi se stejnými koníčky, jednoznačně nám ulehčují komunikaci s blízkými osobami na delší vzdálenost, introvertně založeným osobám dávají možnosti, které byly dříve nemyslitelné a v neposlední řadě je to mnohem rychlejší prostředek k získání informací o tom, co se celkově děje v našem okolí. Existuje ale mnoho problémů, které sociální sítě do života přinášejí, kdy v krajních případech může dojít i k sebevraždě, celoživotnímu traumatu či naopak paradoxně k ještě větší uzavřenosti daného uživatele. Bohužel jsou nejvíce ohroženou skupinou děti, které jsou v dnešní době připoutány k novým technologiím již od útlého věku, na sociálních sítích se socializují a samy moc netuší, co vše, a hlavně s kým mohou či by měly sdílet. V této kapitole se chci zaměřit na nejčastější a zároveň ty nejvíce nebezpečné jevy, kterým se vyhnout je v dnešní době takřka nemožné a mají nezanedbatelný dopad právě na emoční inteligenci v dlouhodobém měřítku.

### 2.4.1. Závislost na sociálních sítích

V otázce problémů se sociálními sítěmi se mi jako první na mysli zajisté vybaví závislost. Závislost může existovat takřka na vše a vyskytovat se u každého z nás, nehledě na společenské postavení, inteligenci či sociální situaci. Příchod moderních technologií otevřel mnoha lidem svět, ve kterém nemusí čelit problémům každodenního života, svět, ve kterém se pro ně odehrává přesně to, co chtějí. V tomto virtuálním světě se mohou oprostit od pocitů méněcennosti, narážek na vzhled či své vlastní chování, je to pro ně

zkrátka ten pravý život. Přesně proto je prostředí sociálních sítí a potažmo celého internetu ideálním místem pro vznik chorobné závislosti. Uživatel si ani sám nemusí uvědomit, že je závislý. Bohužel po krátkém čase se závislost na sociálních sítích začne projevovat např. nedostatkem spánku, dlouhým sezením u počítače do nočních hodin, což vede k zameškávání životních povinností, koníčků a celkového mezilidského kontaktu. Začíná docházet k sociální izolaci a při již několikahodinové absenci na sociálních sítích přichází i abstinční příznaky. Toto téma bude velice pravděpodobně stále více aktuální, jelikož se nároky v reálném životě neustále stupňují a lidé mají tendence volit příjemnější životní cesty (Rohr, 2015). To, že je nadměrné využívání sociálních sítí vážným problémem, který vede k závislosti na kyberprostoru prokazuje celá řada studií. Díky těmto výzkumům se také zjistilo, že paradoxně neustálý přístup do “univerzálního světa“ u daných uživatelů prokazatelně zvyšuje míru deprese (Parsons, 2017).

Ze statistických dat Facebooku vyplývá, že více než polovina uživatelů se na sociální síť přihlašuje každý den (Parsons, 2017). Ze studie v USA, která byla provedena na vzorku více než dvou tisíc dětí ve věku osm až osmnáct let vyplynulo, že jsou průměrně na sociálních sítích až sedm hodin denně (Spitzer, 2014). Je to způsobeno potřebou se zviditelnit, protože na sociálních sítích jsou všichni vrstevníci mladých. A přesně proto mladí na sociálních sítích neustále zveřejňují nové příspěvky, když je někdo “lajkne“, tak je to pro uživatele, který příspěvek sdílel velice obohacující pocit, a ten se tak cítí oceněný a potřebný (Parsons, 2017). Tito lidé si na základě počtu tohoto virtuální ocenění vytváří až zkreslenou představu o své vlastní hodnotě, cítí se talentovaní a výjimeční. O tom, jak se cítí oni sami zkrátka rozhodují ti lidé, kteří je sledují ve virtuálním prostředí (Valnohová, 2021). Takovéto chování je jasným důkazem nemoci, kterou sociální síť dokáže způsobit. Díky tomuto intimnímu prostředí je internet plný přetvářek a lží, kde si lidé nedělají s morálkou tak velké starosti jako v reálném životě. I proto dnes můžeme pozorovat, jak lidé sedící v kavárně místo společné komunikace tráví čas na sociálních sítích pomocí mobilních telefonů (Spitzer, 2014). Je třeba také zmínit, že děti, které tráví čas ve virtuálním světě ještě před povinnou školní docházkou mají často problémy, jak se samotným mluvením, tak s celkovou sociální interakcí s ostatními dětmi, proto také začíná častěji docházet k odkladu nástupu do školy (Burdová, Taxler, 2015).

Za finální fázi závislosti na sociálních sítích, kdy je emoční inteligence natolik narušena, že je pro daného jedince sociální interakce s ostatními naprosto nepředstavitelná můžeme považovat jev hikikomori. Název získal podle místa své

největší rozšířenosti a to v Japonsku. Dřívější výzkumy uváděli, že se tento jev týká až 20 % populace japonských mužů ve věku 15 – 34 let. Tito muži se díky vysokým nárokům společnosti zcela uzavřeli od okolního světa a svůj celý život přesunuli do prostředí virtuální reality. Žijí u rodičů, kteří je ze strachu, že je jejich syn “jiný“ živí bez toho, aniž by tuto situaci nějak sdělovali svému okolí. Jsou to noční tvorové, kteří celý den prospí a v noci žijí právě ve zmíněné virtuální realitě (Sak, 1990,2016,2016,2017). Dle novějších průzkumů Japonská vláda uvedla, že takto žije pouze sedm set tisíc Japonců, průzkumy z roku 2019 již uvádějí číslo 1,5 milionu, ale jelikož se o tomto životním stavu drtivá většina rodin bojí veřejně mluvit, tak bude dle odborníků toto číslo pravděpodobně mnohonásobně vyšší. O tomto fenoménu se začalo hovořit již v roce 1998, ale s každým rokem nabývá množství, které období covidu mohlo pravděpodobně ještě znatelně zvětšit. Dnes se již nemluví o zasažení pouze v mužském kolektivu, jev se dotýká i žen a podle odhadů odborníků obou pohlaví přibližně ve stejném měřítku. Problém tohoto jevu ale nemůžeme hledat pouze v tom, jaké nároky na nás klade společnost, je to také problém na straně výchovy. Společnost klade nároky, které po svých dětech chtějí jejich rodiče a tímto nátlakem se právě daní jedinci mohou odpoutat do reality a uzavřít se do sebe jen ve svém pokoji ve virtuální realitě. Z odborného hlediska člověk začne oficiálně trpět jevem hikikomori potom, co setrvává v izolaci alespoň šest měsíců, přičemž se z tohoto stadia nemusí až několik let nebo podle odhadů i desetiletí vůbec dostat (Jelínková, 2021).

#### 2.4.2. Kyberšikana

Dalším, bohužel velice častým jevem spojeným se sociálními sítěmi, je kyberšikana. Že se jedná o velice častý jev jsem se mohl přesvědčit i já sám již v mé bakalářské práci, kde mi na otázku, zda se respondenti setkali s kyberšikanou na internetu odpovědělo 169 z 200 dotázaných, že ano (Kopecký, 2020). Jedná se o 85 % respondentů z celkového vzorku, a proto si myslím, že by nauka o kyberšikaně (a o kybergroomingu viz. níže) měla být jedním z prvotních cílů při poskytování prevence od sociálních pedagogů.

První zmínky o kyberšikaně se datují od roku 2000, tehdy se tato forma šikany projevovala výhrůžnými textovými sms zprávami nebo emaily. Netrvalo ale dlouho, než se objevila na diskusních fórech a následně i sociálních sítích. Jelikož je kyberšikana specifická forma agrese, která míří na emocionální a sociální složku, tak se jí dopouštějí častěji ženy, zatímco muži mají větší sklony k fyzickému násilí. Ač jsou sociální sítě uzpůsobeny pro lepší komunikaci, tak díky své neosobnosti, anonymitě a nulovému

mezilidskému kontaktu je právě toto místo nejvhodnější pro zrod kyberšikany (Hollá, 2016). Právě díky anonymitě a absenci sociální kontroly chování se spousta kyberagresorů na internetu dopouští činů, kterých by se normálně nedopustila. V roce 2011 byly v Německu provedeny dvě velké studie (každá s více než jedním tisícem respondentů) u mladistvých ve věku 14–20 let. Již v této době se přibližně každý třicátý stal cílem kyberšikany, každý šestý trpěl pomluvami a u 10 % respondentů došlo ke zneužití identity (Spitzer, 2014).

Na rozdíl od šikany ve škole či na pracovišti začíná kyberšikana mnohdy nevinně. Dotyčný si ani nemusí uvědomit, že je šikanován. Ze strany agresora může taková forma šikany začít nevinným vtipem či sázkou, do čehož se můžou přidat i přátelé oběti aniž by něco tušili (Valnohová, 2021). Pro oběť je na šikaně ve virtuálním prostředí stresující také to, že se většinou ani nedozví, kdo jí šikanuje. Proto se tímto znatelně zvyšuje strach z nějakého napadení v reálném světě. V neposlední řadě má také kyberšikana nedozírné následky v tom, že vše co se na sociální síti odehraje vidí nespočet dalších uživatelů, což jenom násobí strach, depresi a pocity ponížení u oběti (Burdová, Taxler, 2015). Já sám jsem se stal svědkem kyberšikany v mladším věku a moc dobře vím, jaké následky to oběti přinese. Ztráta důvěry v ostatní lidi, znatelné omezení mezilidského kontaktu, ztráta motivace a důvěry v sebe sama, to vše může vyvolat šikana ve virtuálním prostředí, ať je dlouhodobá či jen na okamžik. Množstvím uživatelů, kteří mohou vše v mžiku vidět (text či fotografie) se z tohoto zážitku může stát něco, co bude oběť provázet do konce života.

### 2.4.3. Kybergrooming

Termín kybergroomingu není v českém prostředí až tak známý. O jeho největší prosazení do povědomí obyvatelstva se ale v poslední době zasadili scénárista Ivo Klusák s Barborou Chalupovou se svým dokumentárním filmem *V síti*. Ve svém filmu se snažili zdůraznit nebezpečí sociálních sítí, divákům ukázali, jak moc vysoká četnost sexuálních predátorů se na internetu vyskytuje. Herečky, které se vydávaly za neplnoleté během pár dnů natáčení oslovilo mnoho dospělých mužů se sexuálními návrhy, bez jakýchkoli zábran, vyhledávali pouze mladistvé (Chalupová, Klusák, 2020). A přesně toto chování, se nazývá kybergrooming.

Jedná se tedy o nebezpečnou praktiku, jejíž aktéři jsou označováni za sexuální predátory a agresory. Pomocí falešných profilů a propracované manipulace útočníci vydírají dítě, ze kterého se snaží vylákat citlivé fotografie a pomocí nich se s dítětem

následně setkat a sexuálně ho zneužít. Tito útočníci jsou obzvláště vynalézaví a chytří, často spolupracují v početnějších skupinách, a dokonce si na sociálních sítích vytvářejí své vlastní komunity, kde sdílí získané materiály, popisují své zážitky a zároveň si navzájem poskytují rady, jak kybergrooming správně realizovat. U oběti nejprve vyvolají falešnou představu o své osobě, nějakou dobu se pokouší být co nejvíce laskaví, ohleduplní a naslouchající (Kopecký a spol., 2021). K prvotnímu kontaktu často využívají i různé chatovací místnosti, kde se najednou vyskytuje více lidí. Každopádně na takovém místě, které je vhodné pro vytvoření důvěrného vztahu. Jakmile se pak agresor začne bavit mimo tuto virtuální místnost se svou obětí, tak k jejímu dalšímu obměkčení může využívat i různé online dárky, díky kterým pak dítě snáz souhlasí s osobním setkáním (Penna, Clark, 2005). Jakmile si získají důvěru dítěte, tak mají tendence začít uplatňovat svůj sexuální nátlak, který má na dítě takové psychické důsledky, že dítě většinou ze strachu před zveřejněním souhlasí s opakovaným setkáním s predátorem, kde je následně sexuálně zneužito či nuceno k prostituci. Je důležité podotknout, že predátoři nejsou pedofilové, protože si vyhledávají děti, které v daném státě již dovršili garantovanou věkovou hranici k sexu. Jde tedy o jedince eretosexuálně přitahované dospívajícími (Kopecký a spol., 2021). K získání informací využívají agresori většinou nástroj zvaný "phishing". Jedná se o nástroj, kdy pomocí falešných zpráv získají od svých obětí důvěrné informace. Děti si často neuvědomují, jaké mohou mít následky z poskytnutí svých osobních dat cizímu člověku, pomocí phishingu může agresor také zcizit data přímo z počítače oběti či napadnout její bankovní účet (Sak, 2018)

Jak jsem již zmiňoval, film *V síti* vyvolal v mnohých obavy z toho, co se může jejich dětem přihodit na sociálních sítích. Nedlouho po promítání filmu v kině vydala Marika Pecháčková dokumentární knihu o zneužívání dětí na internetu zvanou *Kdo chytá v síti*. V knize zachycuje rozhovory s kybergroomery z daného filmu, kteří souhlasili s poskytnutím rozhovoru ohledně své motivace a potřeby k tomu dělat to, co dělají. Kniha dle mého zachycuje přesně ten problém sociálních sítí, který náš systém nedokáže nějak rozumně vyřešit. Jedná se převážně o lidi, kteří trpí i dalšími závislostmi, dle svých slov nemají žádnou empatii ohledně toho, co může jejich chování vytvořit na psychice oslovených dětí. Mají až neskutečně přesvědčivé manipulační schopnosti a ani pod pohrůzkou vězení nehodlají s tím, co dělají přestat, protože to potřebují k životu (Pecháčková, 2020).

#### 2.4.4. Sexting

Posledním negativním jevem na sociálních sítích, který bych zde rád zmínil je sexting. Sexting je problémem každé věkové kategorie a může být i spouštěčem již dříve zmíněných jevů jako je kyberšikana či kybergrooming.

Co to tedy je ten sexting? Sexting je posílání vlastního citlivého obsahu jako je fotografování nahého těla či sexuálních pohnutek pomocí zpráv přes sociální sítě. Nejčastěji ho provozují mladší věkové skupiny prostřednictvím mobilních telefonů. Děti si neuvědomují, jaký dopad rozesílání jejich intimního materiálu může mít, takže již bylo evidováno mnoho případů takto šířené dětské pornografie (Cyberjournal, 2009). Je to poměrně nový fenomén, který souvisí s komunikací mezi lidmi prostřednictvím rozesílání zpráv přes virtuální prostředí (Kopecký a spol., 2021). Oficiálně se v Oxfordském slovníku termín vyskytuje až od roku 2011 jakožto spojení slov sex a textové zprávy. Je důležité podotknout, že při provozování sextingu zasílají citlivý materiál všechny zúčastněné strany a mezi dospívajícími se tato forma “virtuálního sexu“ stává stále populárnější (Morelli a spol., 2017).

Jako příklad oblíbenosti tohoto fenoménu mohu uvést studii z roku 2016 z Itálie. Výzkumu se zúčastnilo přes 1300 adolescentů a mladých dospělých ve věku 13-30 let v zastoupení 68 % žen a 32 % mužů. Celých 82 % ze všech respondentů uvedlo, že se během svého života alespoň jednou osobně účastnili sextingu. V zastoupení sexuální orientace v oblasti sextingu výrazně dominovali homosexuálové, dle odborníků je tomu pravděpodobně díky tomu, že využívají sociální sítě mnohem častěji než heterosexuálové. Zároveň se ve studii ukázalo, že muži inklinují k sextingu častěji než ženy (Luengo a spol., 2019).

Díky vysoké anonymitě internetu je sexting pro každého nebezpečný. I při komunikaci čistě mezi dvěma uživateli má k posílanému obsahu přístup administrátor sociální sítě. Zároveň se také intimní obsah může při nedostatečné opatrnosti dostat k někomu, kdo má vytvořený falešný profil, pouze se za někoho vydává, a přitom je to ve skutečnosti psychopat, který má v plánu získaný obsah použít pro své vlastní uspokojení, vydírání či psychické zastrašování, z čehož se většina obětí nelehko vymaní. Mimo děti a mladistvé jsou další ohroženou skupinou i ženy středního věku (Beastess, 2016). Celkově můžeme sexting považovat za určitou formu rozvíjení a zaujetí intimního vztahu s ostatními. Může být způsobem sblížování, ale i nátlaku vedoucím k sexuálnímu

zneužívání. Jeho oblíbenost může být také způsobena tím, že si díky němu mladí udávají vzájemnou náklonost a sebepotvrzení. Specifické na tomto fenoménu je to, že pokud sexting přeroste do takové fáze, že obsah začne druhá strana zveřejňovat a používat k psychickému nátlaku, tak nepoškodí pouze oběť jako takovou, ale i celou její rodinu. Pro oběť má následně znatelné důsledky jak po emocionální, tak i psychosomatické stránce jako je ztráta sebevědomí, deprese, tíseň a neustálé skličující a vyčítající pocity ohledně odeslaného materiálu, které mohou vést až k psychosomatickému onemocnění (Hollá, 2016).



## Empirická část

V empirické části nejdříve uvedu, o jaký druh výzkumu se jedná, popíšu v něm zvolenou metodu a formu. Následně uvedu využití programy, měřicí nástroje a metody. Pak již začnu popisovat volbu respondentů, formu sběru dat a obsah výzkumu. Uvedu navržené hypotézy, který budou mít základ v již předešlém výzkumu zkoumajícímu vliv sociálních sítí. Ve výzkumu začnu výčtem demografického popisu dat následovaným vyhodnocením zkoumaných otázek a platnosti hypotéz. V poslední části se pokusím o propojení získaných dat a jejich možném využití v sociálně-pedagogické praxi.

Jak jsem již zmiňoval v úvodu, výzkum je součástí projektu specifického výzkumu SV UHK PdF 2022–2023, Nadměrné používání sociálních sítí a emoční inteligence – No. 2110. Data byla sbírána od 30.3. 2022 do 27.10.2022, zároveň byla sbírána dohromady s ostatními kolegy podílejícími se na specifickém výzkumu, kde každý z nás měl vytvořenou vlastní část dotazníkového šetření. Výzkum byl umístěn na internetu, kde ho mohl vyplnit každý respondent, který k němu odkaz, tudíž šlo o šíření dotazníku převážně přes sociální sítě. Já jsem ho ještě navíc vytiskl a roznesl po fakultách vysokých škol v Praze, kam se na dotazník mohli respondenti připojit i pomocí QR kódu z listinné podoby.

### 3. Druh a forma výzkumu

Celý výzkum byl veden formou kvantitativního dotazníku, díky celkové složitosti podrobného zkoumání úrovně empatie měl ještě každý respondent dotazník vyplněný za průměrně 30–45 minut. Právě tato časová náročnost mohla znatelně ovlivnit celkové výsledky.

Jaké byly tedy hlavní přednosti zkoumat tento výzkum formou kvantitativního dotazníku? V dotazníku je přesvědčivá míra anonymity, díky čemuž respondenti odpovídají na dané otázky pravdivě a více se na nich rozmýšlí. Pomocí dotazníku je nejjednodušší získat data od velkého množství respondentů, v tomto případě bych řekl, že je to forma nejuniverzálnější. Mezi nevýhody dotazníku mohu zařadit menší návratnost či nedokončení celkového vyplnění. Míra návratnosti se dá zvýšit pomocí efektivního nástroje a tím je tzv. odměna za vyplnění. Vzhledem k tomu, jak dlouho byl výzkum rozesílán, a také více formami, tato možnost v mém případě nebyla potřeba. Dalším nedostatkem dotazníkového šetření je, že místo dotazovaného může dotazník vyplňovat jiná osoba nebo více osob najednou (Disman, 2021). Do dotazníku je také důležité zařadit otázky, které nejsou populistické, či na ně není potřeba nějaká specifická znalost. Hlavním motivem získání dat od respondenta je, aby v dotazníku označil právě tu položku, o které si myslí, že je správná a se kterou se ztotožňuje (Pána, Somr, 2007). Dotazník je koncipován deduktivní metodou, kdy jsou na základě teoretických poznatků formulovány hypotézy, které jsou na konci ověřeny jako pravdivé či nepravdivé (Olecká, Ivanová, 2010).

Výsledná data z výzkumu jsem zpracoval ve velikosti 6 demografických grafů a 8 tabulek využívajících propojení měřících nástrojů (viz. níže). Díky datovým tabulkám z programu Jamovi jsem následně provedl zhodnocení získaných dat a ověřil platnost testovaných hypotéz, které jsem se snažil koncipovat s mým prvotním výzkumem v bakalářské práci.

#### 3.1. Měřicí nástroje a využití programy

Ve výzkumu byly využity dva měřicí nástroje. Prvním z nich je Torontský dotazník empatie (TEQ), jedná se jednu z novějších forem výzkumu pocházející z kanadského Toronta, který se zaměřuje na empatii. Pro výzkum byla využita upravená verze speciálně pro českou republiku. Druhým užitým nástrojem byl test čtení mysli z očí

(RMET). Jedná se o test, který se respondentů dotazuje, jakou momentální náladu či mentální stav pociťují z příkladů lidských očí (viz. níže).

Pro zpracování a rozbor výzkumných dat jsem používal program Microsoft Excell a statistický program Jamovi. K rozboru výzkumných otázek položených v mé části dotazníkového šetření byla užitá deskriptivní analýza a logaritmická regrese.

#### Torontský dotazník empatie

Jak již bylo řečeno, Torontský dotazník empatie (dále TEQ) je jednou z novějších metod pro měření empatie. Specifické u něho je, že si díky němu může míru empatie změřit každý sám odpověďmi na jednoduché otázky (viz. níže). Tento nový nástroj pro vlastní měření zkoumá především emoční aspekty empatie. Ve srovnání s některými již vyvinutými opatřeními má TEQ následující výhody, mezi něž patří odrážení současnější teorie empatie, protože neposuzuje estetickou projekci nebo osobní úzkost, která se zdá být spíše spojena s neurotickými vlastnostmi než s empatií. Může být použit v celé řadě výzkumných a praktických souvislostí, protože měří empatii vůči lidem obecně, a nejen ke klinickým lékařům nebo specifickým sociokulturním skupinám. Je relativně stručný, a je tedy vhodnější pro použití ve větších testovacích bateriích (Novák a spol., 2021).

Autoři se zaměřují na změnu TEQ dotazníkového měření empatie. Konkrétně zkoumají, zda je česká verze dotazníku TEQ srovnatelná s původní anglickou verzí. K tomu používají faktorovou analýzu, aby porovnali strukturu této verze dotazníku se strukturou původní anglické verze. Výsledky ukazují, že česká verze TEQ má podobnou strukturu jako původní kanadská verze, což znamená, že dotazník může být použit k měření empatie v české populaci. Výzkumníci dále diskutují o dalších psychometrických vlastnostech dotazníku, jako je jeho spolehlivost a validita (Novák a spol., 2021).

Cílem studie tedy bylo zkoumat psychometrické vlastnosti české verze TEQ v českém prostředí, vyhodnotit psychometrické parametry negativně formulovaných položek o vnitřní konzistenci a zatížení faktorů, vyhodnotit psychometrické vlastnosti pozitivně přeformulovaných negativních položek a zkoumat časovou stabilitu skóre TEQ. Tyto cíle byly realizovány ve třech po sobě jdoucích studiích (Novák a spol., 2021). S výslednou verzí pro české prostředí jsem pracoval v našem projektovém výzkumu a pomocí něhož jsem došel k výsledkům (viz. vyhodnocení zkoumaných otázek).

Mezi celkové výhody TEQ tedy mohu vytyčit celkovou stručnost (díky které je při použití TEQ možnost širšího využití), množství pozitivně formulovaných otázek, je to ideální metoda pro posouzení empirického faktoru a měření empatie obecně, nikoli pouze u klinických jedinců. Na obr. č.1 můžeme pozorovat příkladové otázky z TEQ, které mají za cíl změřit respondentovu míru empatie.

"Necítím soucit s lidmi, kteří si sami způsobují vážná onemocnění."

"Zjistil jsem, že jsem "v souladu" s náladami ostatních lidí."

"Poznám, když jsou ostatní smutní, i když nic neříkají."

"Když přítel začne mluvit o svých problémech, snažím se konverzaci nasměrovat k něčemu jinému."

Obr. 1 – Příklad z Torontského dotazníku empatie

## Test čtení mysli z očí

Teorie čtení mysli z očí (dále jen RMET) je koncept, který se objevuje v různých oblastech, jako je například psychologie, neurověda a informatika. Může se samozřejmě objevit i v pedagogice či pomáhajících profesích. Tento koncept se zaměřuje na schopnost lidí interpretovat, rozpoznat myšlenky a emoce druhých lidí prostřednictvím pohledu pouze na jejich oči. V oblasti psychologie je jistý předpoklad, že oči jsou důležitým indikátorem pro rozpoznání emocionálních stavů a úmyslů ostatních lidí. V neurovědě se zkoumá, jak oční pohyby souvisí s kognitivními procesy a myšlenkovými postupy. Metoda není ještě plně prozkoumána a je mnoho diskusí o její přesnosti, nicméně je faktem, že pro interpretaci emocí a myšlenek jsou oči důležitým prostředkem (Baron-Cohen a spol., 2001).

Test čtení mysli z očí je populární měřítkem individuálních rozdílů v teorii mysli, které se často používá při hodnocení konkrétních klinických populací (především jedinců v autistickém spektru). Jak již bylo uvedeno, tak o psychometrických vlastnostech testu není známo úplně vše, včetně struktury faktorů, vnitřní konzistence a důkazů o konvergentní platnosti. RMET představuje psychometrickou analýzu testu které je homogenní s přiměřenou vnitřní konzistencí a je mírně spojeno s kognitivní empatií,

vnímáním emocí a silně souvisí se slovní zásobou. Doporučuje se použití tohoto řešení s krátkou formou u normálních dospělých jako přesnější opatření oproti původní verzi. Budoucí revize testu by se měly snažit snížit závislost testu na slovní zásobě a vyhodnotit strukturu krátkých forem v klinických populacích (Fossati a spol., 2019)

Test čtení mysli z očí má tedy velice široké použití, odlišuje mnoho klinických jedinců a má 36 dotazníkových položek, kdy každá z položek má čtyři možnosti odezvy, které následně v celkovém vyhodnocovacím součtu udají rozpětí kognitivní empatie. Test čtení mysli z očí je metodou uzpůsobenou k odvozování duševního stavu druhé osoby. Následně si na obr.č.2 můžeme ukázat jeden z příkladů položky v dotazníkovém šetření.

Jaký emoční výraz nejlépe vystihuje obrázek obličeje?

hravý

utěšující

podrážděný

znuděný



Obr.č.2 – Příklad testu čtení mysli z očí

### 3.2. Volba respondentů

Vzhledem k časové náročnosti dotazníkové šetření jsem se snažil získat data z co nejširšího okruhu respondentů. Prvotní myšlenka byla oslovit co nejvíce studentů především vysokých škol na sociálních sítích. Největší úspěch takto sesbíraných dat jsem

zaznamenal pomocí skupinového chatu, který má znatelné množství vysokých škol v České republice na sociální síti Facebook. Zároveň se jako úspěšná forma osvědčilo i sbírání dat pomocí QR kódu na vytištěné verzi dotazníku. I přes mou snahu o začlenění převážně studentů se ve výsledném šetření podařilo získat větší množství již pracujících či respektive nestudujících respondentů.

### 3.3. Obsah a cíle výzkumu

Samotný výzkum jsem koncipoval do čtyř otázek, ve kterých jsem se dotazoval ohledně schopnosti respondentů navazovat partnerské vztahy před a po koronavirovém lockdownu pandemie COVID-19. Ve stejném duchu jsem se ptal i na schopnost komunikace, jelikož si osobně myslím, že v otázce mého tématu bylo vhodné se vzhledem k době psaní této práce zaměřit na období roku 2021, které dle mého muselo mít znatelný vliv na valnou většinu občanů jak v rovině jejich emoční inteligence, tak komunikace v kontrastu s využíváním sociálních sítí, které byly potřebné, ne-li přímo nutné k vedení normálního způsobu života v tomto období.

Cílem tedy bylo zjistit, do jaké míry ovlivnila formu navazování vztahů a celkové komunikace v oblasti mezilidských vztahů úroveň emoční inteligence jednotlivých respondentů před a po roce 2021. Z mého prvotního výzkumu před pandemií COVID-19 bylo patrné, že již v té době mohlo docházet k pozorování znatelné oblíbenosti sociálních sítí u studentů vysokých škol. Otázku, kterou jsem si tedy kladl bylo hlavně to, jak moc tuto oblíbenost nejenom u studentů zvýšila téměř roční izolace od interakce s ostatními lidmi v reálném světě. Následně uvádím formulace čtyř užitých výzkumných otázek z dotazníkového šetření.

**Otázka č.1:** Ohodnoťte prosím Vaši schopnost navazovat nové partnerské vztahy před začátkem pandemie covid-19.

**Otázka č.2:** Ohodnoťte prosím Vaši schopnost navazovat nové partnerské vztahy po koronavirovém lockdownu v roce 2021.

**Otázka č.3:** Jak moc jste pro komunikaci (ať již osobní či pracovní) před začátkem pandemie využívali sociální sítě oproti ostatním formám komunikace?

**Otázka č.4:** Jak je tomu nyní?

### 3.4. Výzkumné hypotézy

Jak jsem již zmiňoval výše, výzkumné hypotézy jsem se snažil koncipovat v souladu s mým již dříve realizovaným výzkumem. Pomocí získaných dat jsem měl daný jistý předpoklad, který si v této práci následně ověřím či vyvrátím použitím nových hypotéz. Jako jistou nevýhodu mohu pozorovat v množství získaných dat (v bakalářské práci bylo zkoumáno 200 respondentů, což je o více jak polovinu méně než v této práci) a typ respondentů (v bakalářské práci jsem se zaměřil čistě na studenty vysokých škol, zde byla cílová skupina téměř bez omezení). V této práci se také na rozdíl od té bakalářské věnuji průniku emoční inteligence a sociálních sítí, takže se pokusím využít i nové hypotézy vycházející z jiných realizovaných studií. Vyložím si tedy čtyři hypotézy, z toho dvě budou zjišťovat kompatibilitu s mým dřívějším výzkumem a další dvě ze studie z roku 2020, která zkoumala vliv koronaviru na psychický stav občanů v Číně (Wang a spol., 2020). Možná by se zprvu volba Číny jakožto výzkumného vzorku vědeckých hypotéz pro porovnání s daty získanými v České republice mohla jevit za neuváženou, ale dopad pandemie měl v globálním měřítku vliv na všechny země stejný – lockdown, sociální izolace, částečné uzavírání obchodů a pomalý přechod na práci z domova. Proto si osobně nemyslím, že by porovnání s tímto vzorkem nemělo vykazovat nějaké závažné změny.

**Hypotéza č. 1** – Myslím si, že díky mým získaným zjištěním z bakalářské práce, bude průměrná schopnost navazovat partnerské vztahy před pandemií COVID-19 ovlivněna jinými faktory než užíváním sociálních sítí (Kopecký, 2020).

**Hypotéza č. 2** – Dle Wangovi studie z roku 2020, které se účastnilo 1210 respondentů z celkově 194 měst v Číně pocítovala více než polovina respondentů středně těžkou až těžkou úroveň deprese, nicméně v tomto stavu se respondenti nacházeli pouze v počátcích příchodu nemoci COVID-19. V době provedení studie depresi uvádělo již jen 28,8 % respondentů. Při bližším zamyšlení, kdy jsou sociální sítě jako jedním z faktorů, který působí na zvyšování úrovně deprese bych tuto studii mohl do výzkumné hypotézy koncipovat tak, že období koronaviru na respondenty nebude mít v otázce navazování partnerských vztahů po koronaviru vliv (Wang a spol., 2020).

**Hypotéza č. 3** – Podobně jako v první hypotéze si myslím, že díky datům, která byla získána budou vzhledem ke škodlivosti sociálních sítí a jejich vlivu na sociální interakce respondenti, kteří využívali sociální sítě již před lockdownem 2021 více ke komunikaci

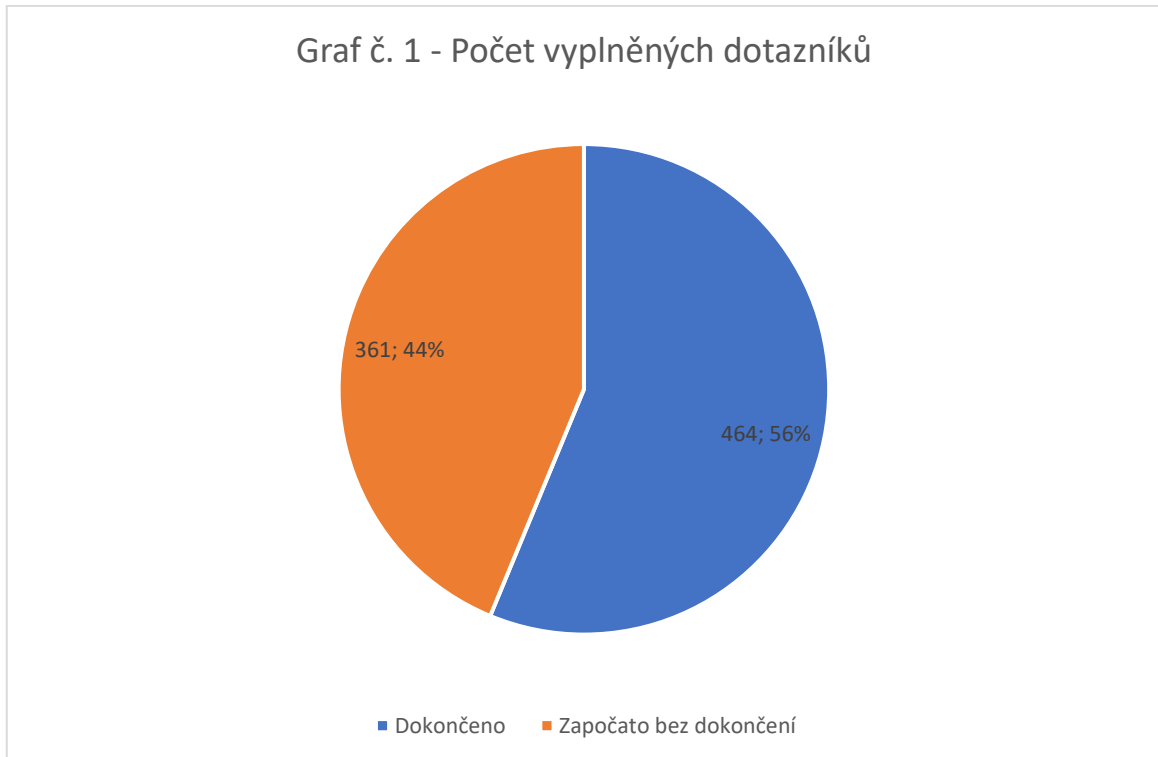
používat i nadále více než respondenti, kteří je nepoužívali ve zvýšené míře (Kopecký, 2020).

**Hypotéza č. 4** – V otázce komunikace po koronavirovém lockdownu bych v případě Wangovi studie chtěl ověřit i hypotézu, že období lockdownu nebude mít na přesun formy komunikace z reálného světa do světa virtuálního žádný vliv (Wang a spol., 2020).



### 3.5. Demografická data

Demografická data jsem rozdělil do celkově 6 grafů, které jsem považoval za důležité nebo za vhodné pro zmínění, jelikož se i v demografických datech objevila data, která jsem neočekával.

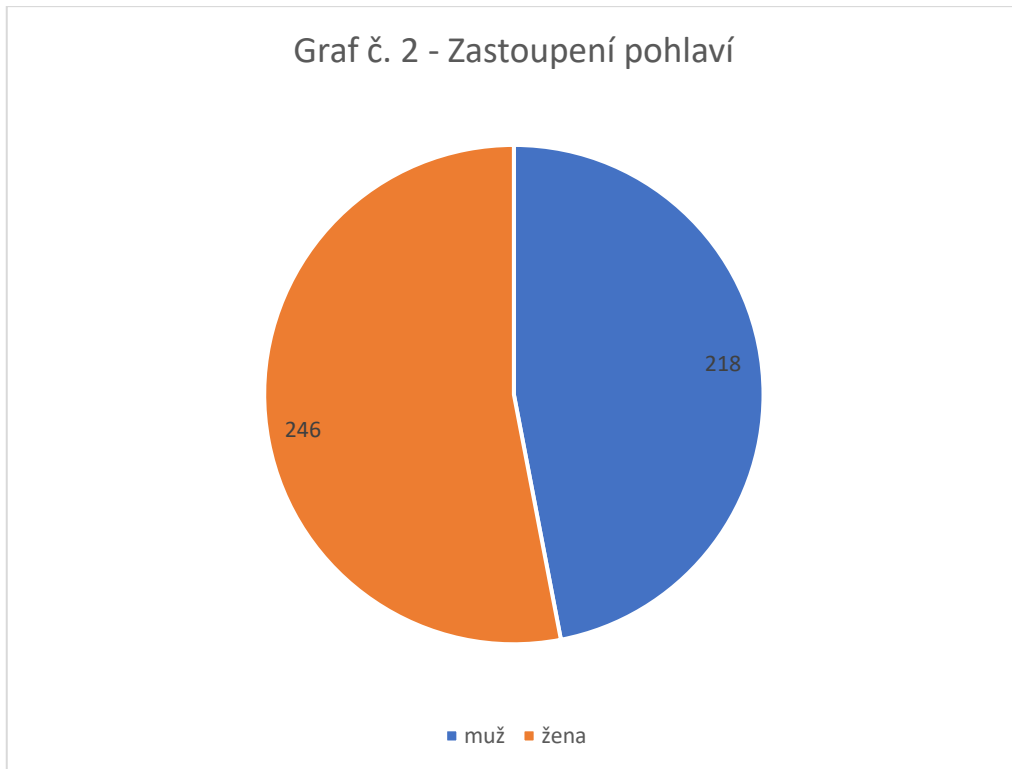


Na grafu č. 1 pozorujeme zastoupení dokončených a nedokončených dotazníků. Uvádím zde jak číselné zastoupení, tak i to procentuální, jelikož ze sociologického hlediska se za “výzkumný úspěch“ při sběru dat z kvantitativního dotazníkového šetření považuje překročení hranice 50 % (Olecká, Ivanová, 2010).

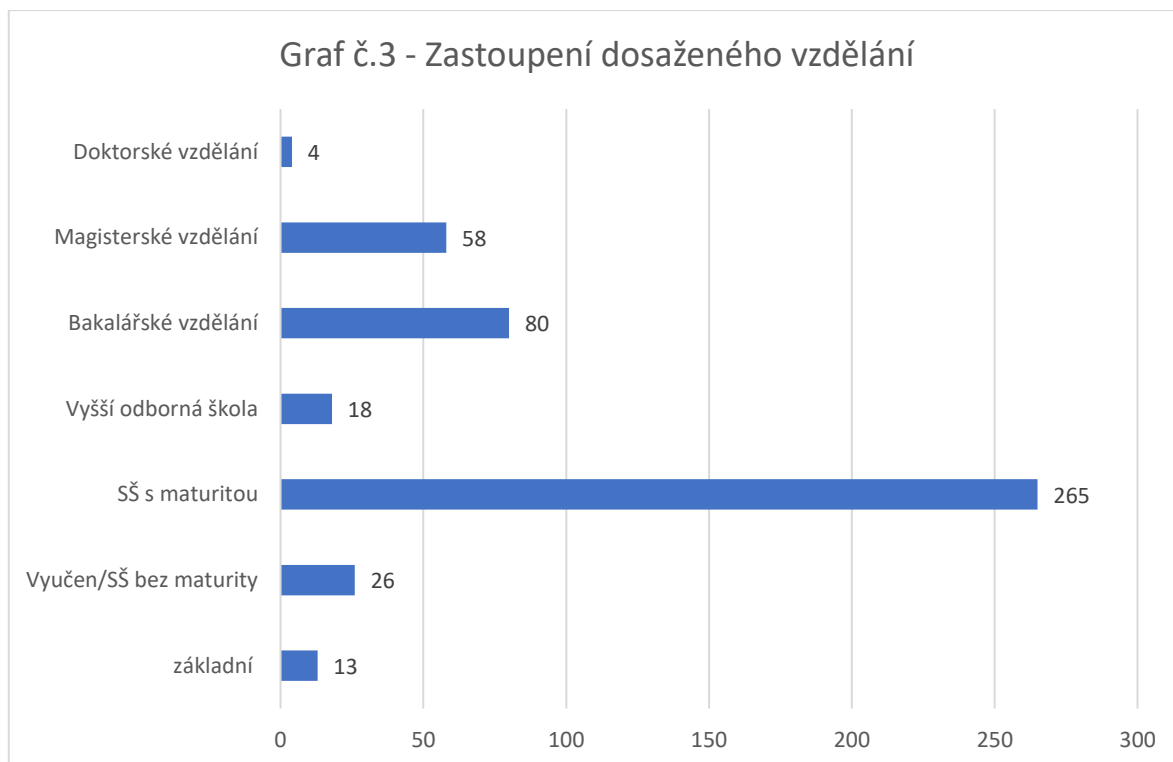
I přes tuto informaci považuji 44 % nedokončených dotazníků za znatelné množství, které je pravděpodobně zastoupeno vysokou časovou náročností (30 – 45 minut), zmíněnými užitými metodami, kdy na Torontský dotazník empatie respondenti pravděpodobně odpovídali bez rozmyšlení, ale u testu čtení mysli z očí se museli mnohdy zamyslet, o jaký výraz se v dotazované položce jedná.

Vzhledem k tomu, že se jednalo o velkou baterii výzkumného šetření považuji 464 vyplněných dotazníkových šetření za úspěch a dostatečné množství pro zpracování celkového výzkumu.

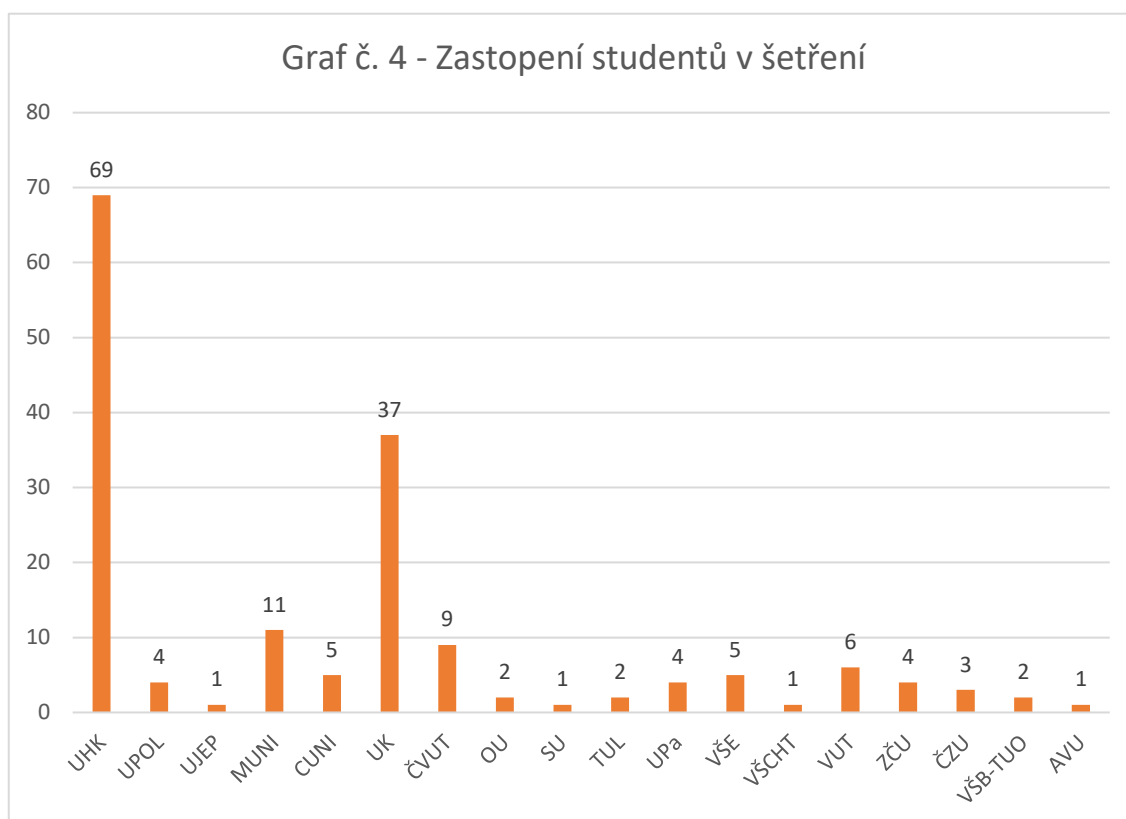
Graf č. 2 - Zastoupení pohlaví



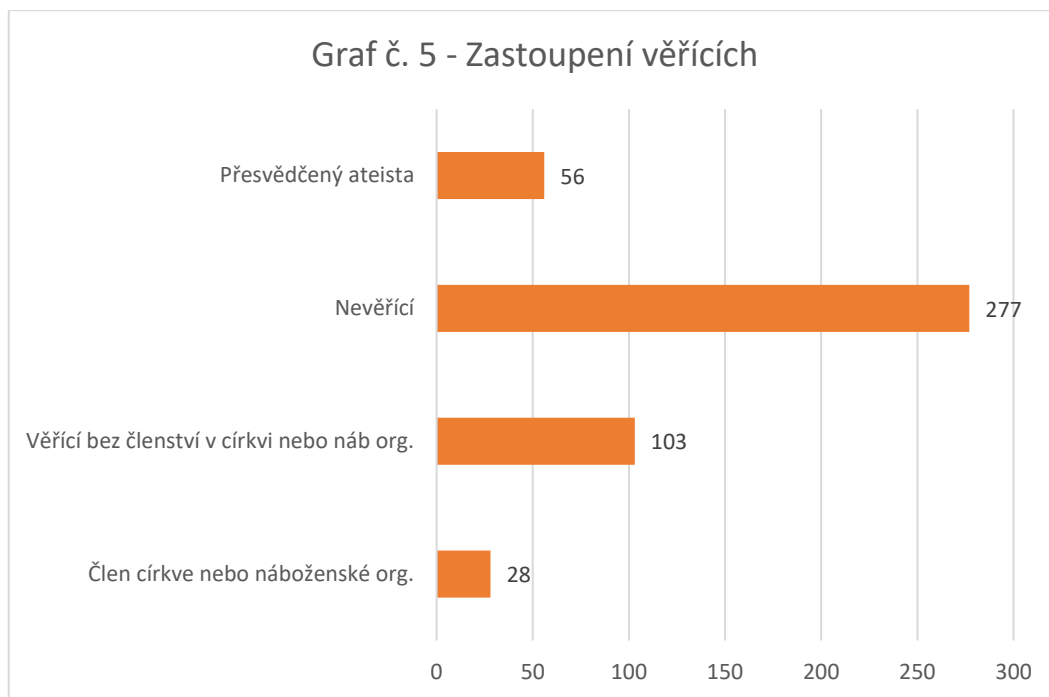
Graf č.2 znázorňuje zastoupení jednotlivých pohlaví v provedeném výzkumu. Výzkumného šetření se zúčastnilo 246 žen a 218 mužů. Z hlediska studentů si takovéto zastoupení můžeme vysvětlit např. díky tomu, že se šetření zúčastnili studenti napříč celou republikou a všemi dostupnými obory. Kdyby šlo pouze o oblast pedagogiky či celkově humanitních věd, tak bychom mohli pozorovat znatelnou převahu žen. V případě technických oborů by to zase mohlo být naopak. Vzhledem k tomu, že se studie zúčastnilo méně studujících než nestudujících, tak si myslím, že na celkové zastoupení mělo hlavní vliv vyplnění dotazníku v domácnosti všemi členy rodiny.



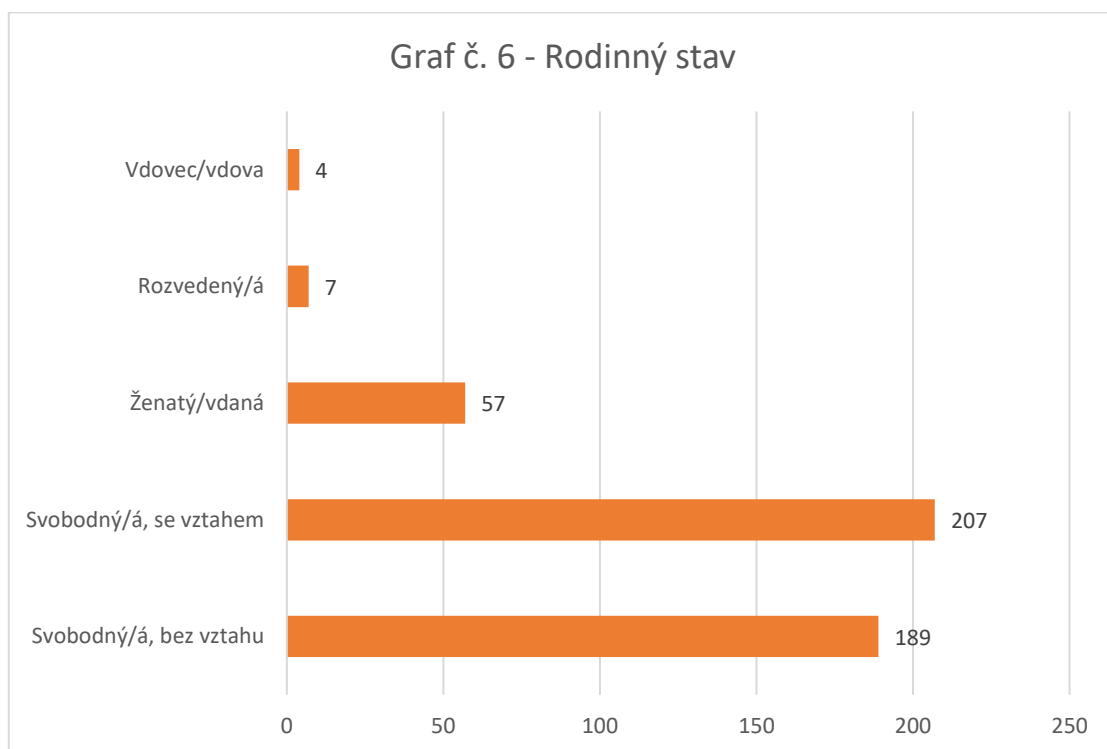
Na grafu č.3 znázorňuje zastoupení nejvyššího dosaženého vzdělání. Nejvíce dominují respondenti s ukončeným středoškolským vzděláním s maturitou, a to v měřítku 57%. Vyšší odborné vzdělání až doktorské vzdělání má dohromady 160 respondentů což udává v celkovém vzorku 35 % respondentů. Se základním vzděláním a vyučením bez maturity bylo pouhých 8 % respondentů – to si vysvětlují časovou náročností a tím, na jakých místech a komu byl dotazník rozeslán (vysoké školy, vysokoškolští studenti, vrstevníci tazatelů atp.)



Na grafu č. 4 jsou znázorněny jednotlivé aktuální fakulty respondentů. Z grafu je patrné, že se do výzkumného šetření zapojila celá škála vysokých škol. Největší zastoupení má Univerzita Hradec Králové s celkovým počtem 69 respondentů, druhý největší podíl má Univerzita Karlova s počtem 37 respondentů a třetím největším zastoupením se pyšní Masarykova Univerzita s počtem 11 respondentů. Nutno dodat, že celkově bylo aktuálně studujících respondentů, kteří dotazník vyplnili až do konce pouze 167 zatímco nestudujících 297.



Graf č. 5 jsem se rozhodl také připojit, jelikož je veřejně známý fakt, že se v České republice nachází znatelná převaha nevěřících. V dotazníku ale uvedlo, že je věřících 131 respondentů což je 28 % z celkové vzorku. V posledním sčítání lidu v roce 2021 v České republice uvedlo náboženskou víru pouze 18 % ze všech obyvatel (SÚ, 2022). Vzhledem k tomu, že ve výzkumu není evidován počet teologických fakult, tak tento jev nedokážu vědecky vysvětlit.



Na grafu č.6 je uveden aktuální rodinný stav respondentů. Že se nachází momentálně ve vztahu s další osobou uvedlo 264 respondentů, bez vztahu jich je 200. Tato čísla udávají skvělý kontrast, který mohl výzkumu emoční inteligence vytvořit správnou homogenitu.

### 3.6. Vyhodnocení zkoumaných otázek

Modelová otázka č.1 pomocí TEQ

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	1.2714	0.4269	2.98	0.003	3.566	1.544	8.233
TEQ	-0.0841	0.0208	-4.05	<.001	0.919	0.883	0.958

Tabulka č. 1

Byla nalezena signifikantní souvislost mezi mírou empatie respondentů a schopností navazovat partnerské vztahy před pandemií COVID-19. Přesněji řečeno s jedním bodovým nárůstem v míře empatie respondentů (TEQ) se pravděpodobnost neúspěšného navázání partnerského vztahu snížila o 8.1 % (95 % CI: 4.2 % – 11.7 %)

Modelová otázka č.1 pomocí RMET

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	- 0.5563	0.5020	- 1.108	0.268	0.573	0.214	1.53
RMET	0.0114	0.0513	0.222	0.824	1.011	0.915	1.12

Tabulka č. 2

V případě analýzy pomocí metody RMET nebyla nalezena signifikantní souvislost mezi schopností číst emoce z očí a úspěšností navazovat partnerské vztahy před pandemií COVID-19. Přesněji je koeficient míry schopnosti číst emoce z očí 0.0114 s nevýznamnou p-hodnotou 0.824.

Modelová otázka č.2 pomocí TEQ

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	1.3979	0.4434	3.15	0.002	4.047	1.697	9.650
TEQ	-0.0867	0.0215	-4.04	<.001	0.917	0.879	0.956

Tabulka č. 3

Byla nalezena signifikantní souvislost mezi mírou empatie respondentů a schopností navazovat partnerské vztahy po lockdownu COVID-19 v roce 2021. Přesněji řečeno s jedním bodovým nárůstem v míře empatie respondentů (TEQ) se pravděpodobnost neúspěšného navázání partnerského vztahu snížila o 8.3 % (95 % CI: 4.4 % – 12.1 %)

Modelová otázka č.2 pomocí RMET

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	0.7917	0.5028	1.575	0.115	0.453	0.169	1.21
RMET	0.0452	0.0513	0.881	0.378	1.046	0.946	1.16

Tabulka č. 4

V modelové otázce č. 2 nebyla nalezena signifikantní souvislost mezi schopností rozpoznávat emoce a schopností navazovat partnerské vztahy při měření pomocí metody RMET.



Modelová otázka č.3 pomocí TEQ

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	1.73407	0.5611	3.091	0.002	0.177	0.0588	0.530
TEQ	0.00957	0.0267	0.358	0.720	1.010	0.9581	1.064

Tabulka č. 5

V modelové otázce č. 3 nebyla nalezena žádná statisticky významná souvislost mezi mírou empatie respondentů a schopností komunikace před pandemií COVID-19.

Modelová otázka č. 3 pomocí RMET

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	-1.50688	0.6381	-2.3616	0.018	0.222	0.0635	0.774
RMET	-0.00332	0.0653	-0.0508	0.959	0.997	0.8769	1.133

Tabulka č. 6

V modelové otázce č. 3 nebyla pomocí metody RMET nalezena statisticky významná souvislost mezi schopností rozpoznat emoce a schopností komunikace před lockdownem COVID-19 v roce 2021 pomocí sociálních sítí.

Modelová otázka č. 4 pomocí TEQ

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	1.2875	0.5640	2.283	0.022	0.276	0.0914	0.834
TEQ	0.0218	0.0274	0.796	0.426	0.978	0.9272	1.032

Tabulka č. 7

V modelové otázce č. 4 nebyla pomocí metody TEQ nalezena statisticky významná souvislost mezi schopností empatie a schopností komunikace po lockdownu COVID-19 v roce 2021 pomocí sociálních sítí.

Modelová otázka č. 4 pomocí RMET

Prediktor	Odhad	SE	Z	p	Poměr šancí	95% Pravděpodobnost shody	
						Nižší	Vyšší
Intercept	-1.5150	0.6688	-2.265	0.023	0.220	0.0593	0.815
RMET	-0.0222	0.0688	-0.324	0.746	0.978	0.8547	1.119

Tabulka č. 8

V modelové otázce č. 4 nebyla pomocí metody RMET nalezena statisticky významná souvislost mezi schopností rozpoznat emoce a schopností komunikace po lockdownu COVID-19 v roce 2021 pomocí sociálních sítí.

### 3.7. Vyhodnocení vytvořených hypotéz

**Vyhodnocení Hypotézy č. 1–** V případě analýzy pomocí TEQ byla nalezena signifikantní souvislost mezi mírou empatie respondentů a schopností navazovat partnerské vztahy před pandemií COVID-19. Přesněji řečeno s jedním bodovým nárůstem v míře empatie respondentů (TEQ) se pravděpodobnost neúspěšného navázání partnerského vztahu snížila o 8.1 % (95 % CI: 4.2 % – 11.7 %). V případě analýzy pomocí RMET nebyla nalezena taková shoda, která by mohla být uplatněna pro potvrzení nebo vyvrácení hypotézy. Tuto hypotézu tedy mohu potvrdit, jelikož pomocí metody TEQ vyšlo, že schopnost respondentů navazovat nové partnerské vztahy před pandemií COVID-19 je ovlivněna individuální mírou empatie, kde s každým bodovým nárůstem bylo navázání nového vztahu pravděpodobnější. Není to tedy ovlivněno faktory jako je využívání sociálních sítí.

**Vyhodnocení Hypotézy č. 2–** V případě analýzy pomocí TEQ byla nalezena signifikantní souvislost mezi mírou empatie respondentů a schopností navazovat partnerské vztahy před pandemií COVID-19. Přesněji řečeno s jedním bodovým nárůstem v míře empatie respondentů (TEQ) se pravděpodobnost neúspěšného navázání partnerského vztahu snížila o 8.1 % (95 % CI: 4.2 % – 11.7 %). V případě analýzy pomocí RMET nebyla nalezena taková shoda, která by mohla být uplatněna pro potvrzení nebo vyvrácení hypotézy. Z tohoto výsledku můžeme hypotézu č. 2 potvrdit, pomocí metody TEQ jsme se dozvěděli, že období lockdownu na respondenty nemělo žádný vliv, naopak zde ještě můžeme pozorovat nárůst o 0,2 % oproti situaci před lockdownem. Nemohu s jistotou potvrdit, zda se jedná o nějaké zvýšení, které by mělo velký dopad, ale rozhodně by to mohl být námět pro další studii.

**Vyhodnocení Hypotézy č. 3 a 4:** Vzhledem k využitím metodám nelze tyto hypotézy pomocí těchto metod zcela jasně ověřit ani vyvrátit. Metoda TEQ ani metoda RMET neukázala žádnou signifikantní souvislost mezi empatií a potažmo celkovou emoční inteligencí v komunikaci pomocí sociálních sítí před ani po koronavirovém lockdownu. Metoda TEQ sice vykazuje před lockdownem mírně pozitivní hodnotu a po lockdownu naopak mírně negativní hodnotu, tyto hodnoty jsou ale tak zanedbatelné, že nemají prakticky žádný význam. Bylo by vhodné tuto metodu vyzkoušet na větším vzorku respondentů pro správnější ověření, nicméně pro výzkum tohoto jevu nepovažuji metodu TEQ ani RMET za vhodnou.

Metoda RMET se navíc v tomto výzkumu ukázala jako zcela špatná, v žádné otázce nešlo pomocí ní zachytit nějakou korelaci mezi rozpoznáváním emocí z očí ve vztahu ke komunikaci přes sociální sítě ani navazování partnerských vztahů. Z výsledků celkové analýzy plyne, že schopnost číst emoce z očí nemá žádný vliv na to, jak jednotliví respondenti hodnotí kvalitu svých mezilidských vztahů a jaký na ně měla vliv pandemie COVID-19.

Metoda TEQ oproti tomu v prvních dvou otázkách eviduje signifikantně významné jevy, kdy úroveň empatie respondentů má značný vliv na navazování vztahů jak před, tak i po koronavirovém lockdownu. Výsledky v této metodě také naznačují, že lidé, kteří tráví na sociálních sítích více času mohou mít menší tendence navazovat partnerské vztahy než lidé, kteří na nich tráví času méně.

#### 4. Možné využití získaných poznatků v sociálně pedagogické praxi

Co ze získaných poznatků je tedy vhodné využít v sociálně-pedagogické praxi? Emoční inteligence má v sociálně-pedagogické praxi velice významné uplatnění, jelikož umožňuje pedagogům lépe porozumět emocionálnímu prožívání a jednání svých klientů. Emoční inteligence pedagogům přináší možnost pro efektivnější komunikaci a reakci na specifické potřeby jednotlivých klientů. V neposlední řadě jim také emoční inteligence zlepšuje míru podpůrných vztahů s dětmi a mladistvými, kterým díky empatickému pohledu může znatelně stoupat sebevědomí a motivace k lepším výkonům.

U sociálních pedagogů je časté téma syndromu vyhoření, dostatečně rozvinutá emoční inteligence jim může pomoci zvládat stresové situace a tím se tomuto syndromu vyhnout. Navíc se pomocí dostatečně vyvinuté emoční inteligenci umožňuje vypořádat s konfliktními situacemi, které naopak převedou na pozitivní sociální interakce. Zejména v podpůrných skupinách, třídách či nízkoprahových klubech, zkrátka na místech, kde je nutná mezilidská komunikace mezi více lidmi je tato schopnost nezbytná.

Metody, které umožňují rozvoj emoční inteligence jsou v dnešní době velice žádoucí a potřebné. Sociální pedagogové, ale i všechny podobně fungující podpůrné profese by je měli využívat nejlépe u všech mladších věkových skupin jako jsou například cvičení na sebeovládání a sebekontrolu, učení se empatii, projevům emocí, a tréninku v rozpoznávání a vyjadřování emocí. Tyto metody jsou důležité nejen pro rozvoj emoční inteligence u dětí a mladých lidí, ale také pro prevenci chování spojených s emoční nerovnováhou, jako jsou například agrese, úzkosti, depresivní nálada či poruchy příjmu potravy. Celkově lze tedy říci, že využití emoční inteligence v sociálně-pedagogické praxi přináší mnoho výhod a je velmi důležité pro úspěšnou práci nejenom s dětmi a mladými lidmi.

Emoční inteligence umožňuje lidem efektivněji zvládat problémové životní situace a zlepšovat své duševní zdraví. Zahrnuje schopnost rozpoznávat vlastní emoce a emoce druhých, porozumět jejich významu a vyjádřit je vhodným způsobem. Díky trénované emoční inteligenci si lidé sami od sebe mohou lépe poradit s vlastními stresovými situacemi a řešit konflikty s ostatními. Díky ní se lidé také mohou adaptovat na změny v životě, zlepšovat své mezilidské a pracovní vztahy.

Sociální pedagogové mohou sami, či prostřednictvím organizace absolvovat trénink emoční inteligence a následně tuto znalost přenést na své klienty. Existuje mnoho kurzů a tréninků, které pomáhají pracovníkům i klientům rozvíjet schopnosti emoční inteligence díky nimž lépe interagují se situacemi, které mají vliv na emoční stránku. Empatie je klíčovým prostředkem sociálních pedagogů pro práci s klienty, měli by být citlivými poradci, kteří si s klienty vybudují pevný vztah, který nadále utužují a udržují.

Taktéž je v sociálně-pedagogické praxi na zvážení zapojení techniky mindfulness, což je způsob, jak zvýšit povědomí o současnosti a soustředění se na přítomnost. Tento přístup může pomoci lidem zvládnout stres, regenerovat se a zlepšit svou celkovou kvalitu života. Zároveň by se pedagogové měli snažit o zvýšení optimismu, naděje a spokojenosti, jelikož jak jsem již zmiňoval je optimismus tou správnou cestou k budování úspěšného, kvalitního a zdravého života. Mindfulness v kombinaci s optimismem by tedy v pedagogické praxi mohl vést k lepším možnostem zlepšení kvality života klientů, kteří díky použitým technikám budou snáze řešit své svízelné životní situace.

V pedagogické praxi můžeme využít vědomost, že emoční inteligence pomáhá jedincům změnit svůj vlastní přístup k situacím, které je tíží. Sociální pedagogové mohou pomáhat lidem rozvíjet emoční inteligenci i prostřednictvím různých aktivit a cvičení, které jim pomohou identifikovat své emoce, porozumět jim a efektivně je regulovat. Může se jednat například o cvičení meditace, vizualizace, zpětnou vazbu, rozhovory, sebe-reflexi a další. Dále, sociální pedagogové mohou také podporovat lidi v rozvoji sociálních dovedností a komunikace, které jsou také důležité pro změnu přístupu k životním situacím. Například pomocí tréninku v mezilidské komunikaci, vyjednávání a řešení konfliktů. Zlepšení těchto dovedností může pomoci lidem zvládnout své problémové situace s větší snadností a efektivitou.

Sociální sítě mohou být pro sociální pedagogy užitečným nástrojem pro práci s klienty, pokud jsou použity vhodným způsobem a v souladu s etickými zásadami práce s lidmi. V kombinaci s emoční inteligencí mohou být sociální sítě využity pro následující příklady:

1. Komunikaci a podporu: Sociální pedagogové mohou využít sociální sítě pro komunikaci se svými klienty, poskytování podpory a rad, a to jak v individuálním, tak v kolektivním kontextu. Emoční inteligence může být užitečná při komunikaci s klienty,

kdy se sociální pedagogové snaží porozumět emocím klientů a podporovat je v řešení jejich problémů a situací.

2. Sdílení informací: Sociální pedagogové mohou využít sociální sítě ke sdílení informací o své práci, nabízených službách a aktivitách pro své klienty. Emoční inteligence může pomoci sociálním pedagogům při tvorbě sdělení, aby byla co nejefektivnější a zohledňovala emocionální reakce klientů.

3. Propagace a osvěta: Sociální sítě mohou být využity také pro propagaci a osvětu práce sociálních pedagogů a problematiky, se kterou pracují. Emoční inteligence může pomoci sociálním pedagogům při tvorbě obsahu, který bude co nejefektivnější v oslovení širší veřejnosti a zohledňovat emocionální reakce na danou problematiku.

Při využívání sociálních sítí v práci sociálních pedagogů je důležité dbát na etické zásady a respektovat soukromí a důvěrnost klientů. Pedagogové by měli být obezřetní při sdílení informací o klientech a dbát na to, aby nebyla narušena jejich soukromí a práva. Dále by měli využívat sociální sítě pouze v rámci své odborné praxe a vyhýbat se osobním vztahům s klienty (může dojít k narušení etického kodexu v sociální práci).

Mimo pozitiv, která můžeme pozorovat při používání sociálních sítí v sociálně-pedagogické praxi tu jsou samozřejmě i negativa, mezi které můžeme zahrnout např. neovládání stresu – neustálé připojení sociálních pedagogů k jejich již tak náročné psychické práci může vést až k syndromu vyhoření, který je v pomáhajících profesích velice častým jevem. Používání sociálních sítí může také znamenat riziko pro klienty, kteří mohou být vystaveni nevhodnému obsahu nebo kontaktům s nevhodnými osobami.

Využívání sociálních sítí může znamenat riziko pro soukromí klientů, pokud jsou jejich informace nevhodně sdíleny nebo uchovávány. Je tedy důležité, aby sociální pedagogové při používání sociálních sítí zvažovali tyto rizika a měli jasně stanovené hranice a pravidla pro využívání sítí v rámci své práce. Další z negativních stránek spojených s používáním sociálních sítí je zvýšená náchylnost k projevům úzkosti, deprese a sociální izolace, což může mít negativní dopad na emoční inteligenci jednotlivce (obzvláště pokud měl již před návštěvou sociálního pedagoga takové problémy). Některé studie také ukazují, že používání sociálních sítí může vést k závislosti, kyberšikaně, kybergroomingu, což může negativně ovlivnit emoční inteligenci.

Na druhé straně jsou zde také studie, které ukazují, že správné používání sociálních sítí může vést k rozvoji sociálních dovedností, vztahů a také k posílení sebevědomí, což může mít pozitivní dopad na emoční inteligenci. Celkově lze tedy říci, že využití sociálních sítí v kombinaci s emoční inteligencí může být prospěšné, pokud je používáno v rozumné míře a s dostatečnou opatrností. Jenomže pro toto použití je nutné absolvovat značná školení a v praxi bych tuto možnost nedoporučoval využívat před konzultací s vedoucími pracovníky.



## Závěr

Emoční inteligence je tedy nedílnou součástí nejenom sociálních pedagogů, ale všech pomáhajících profesí. Pomocí emoční inteligence se dokáží lépe vcítit do situace svých klientů, dokáží jim lépe zprostředkovat pomoc a ztotožnit se s jejich problémy. Existují různé metody, pomocí kterých mohou zvyšovat úroveň svého emočního jednání i vnímání, a zároveň tyto metody mohou využít i v práci s klienty, kterým lze také pomoci se zvyšováním této pomyslné úrovně. Navíc jsem v práci uvedl i možnost, kdy každý z nás může pomocí jednoduchých denních cvičení – pokud bych to nejvíce zkrátil, tak pouhým vnímáním toho, co přes den děláme při běžných činnostech, vylepšit osobní vnímání světa okolo nás, zvýšit hladinu optimismu a motivace do života.

Sociální sítě sice mají svá úskalí, kterých bohužel není málo, nicméně v sociálně-pedagogické praxi mohou najít své využití. Jsou zdroje, které uvádí terapeutický vliv, který mají sociální sítě na své uživatele, ti se ze svých problémů mohou tzv. vypsat, sdílet své problémy s více lidmi či si najít jiné uživatele potýkající se se stejným úskalím. Také je možnost využít sociální sítě ke komunikaci ve formě pomáhající profese – klient. Při komunikaci je ale tedy důležité dbát na soukromí, které je u pomáhajících profesí zakořeněno hluboko v legislativě. Osobně bych sociální sítě pro komunikaci nevyužíval, pouze v otázce podpory, kdy klient potřebuje nutnou psychickou podporu. V jiných případech je naše legislativa opravdu tak přísná, že by se v určitých případech mohla i komunikace přes sociální sítě posuzovat jako překročení pravomocí v sociální sféře, což může vést ke zmiňovanému syndromu vyhoření a psychickému nátlaku na pracovníka.

Myslím si, že jsem oblast emoční inteligence v první části této práce dostatečně rozvedl, popsal její vývoj, důležitost jak pro lidstvo jako celek, tak pro sociální pracovníky a potažmo jejich klienty. Definici složek emoční inteligence jsem se snažil shrnout do takové formy, která dokáže správně vysvětlit její celkovou funkci, která se shoduje s názory všech odborníků napříč myšlenkovým vývojem. Také mi přišlo důležité zmínit problémové propojení nedostatku emoční inteligence s psychopatií. Nedostatek empatie může mít až tragické následky pro společnost, téma psychopatů je velice těžké u daných jedinců objevit, tito lidé jsou velice schopní manipulanti bez výčitek svědomí, prahnoucí pouze po moci a vlastnímu prospěchu bez ohledu na ostatní. Proto je také důležité dát tréninku emoční inteligence co nejvíce prostoru a začít s ním nejlépe již v útlém dětském věku, kdy se dají pravděpodobné problémy odchytit včas a také co nejdříve začít řešit. Také by bylo vhodné zařadit jisté programy prevence právě v oblasti

emočního cítění již na základních školách. To bohužel není tak lehké zajistit, sociálních pedagogů či přímo sociálních pracovníků je v České republice znatelný nedostatek. Je to finančně, i řekl bych lidsky, nedocenená pracovní činnost, která dává mnohdy tak vysoké nároky na odolnost vůči stresu, že aktuálně nemá praktický dostatek prostředků k možnosti nějaké změny.

Ze svého okolí moc dobře vím, že téma sociální práce mnoho potenciálních pracovníků odrazuje. I přímo studenti oborů jako je sociální pedagogika, sociální a charitativní práce či patologie a prevence mnohdy po vystudování díky podmínkám, které máme v našem státě nastaveny, nepokračují do zaměstnání v sociálním sektoru. Ti, kteří v oboru setrvávají, mají často největší motivaci právě díky vysoké emoční inteligenci. Soucítění s ostatními, touha pomoci a osobní radost z toho, že pomáháme potřebným, to je výsledek, který nám poskytuje emoční inteligence.

Ve druhé části jsem se snažil co nejlépe vystihnout téma sociálních sítí, které každým dnem nabírá na popularitě. Popsal jsem vývoj sociálních sítí od jejich vzniku až do dnešní doby, kde jsem se snažil vytyčit i názory aktuálních odborníků, i lidí, kteří se sociálními sítěmi zabývají již delší dobu. Problémy, které jsou se sociálními sítěmi spojeny, jsou ale často tak závažné, a v dětském věku většinou mívají až tragické a dlouhotrvající následky. Nicméně tyto problémy není nikterak lehké vyřešit. Nároky dnešní společnosti, kdy rodiče nechtějí, aby na jejich děti bylo ostatními nahlíženo jako na zanedbané, což by mohlo odkazovat na celkovou sociální úroveň jejich rodiny, jsou děti často již od útlého věku vybaveny moderními technologiemi. Nevýhodu moderních technologií spatřuji v nedostatečné míře zabezpečení. Kdokoli, kdo si vytvoří účet na sociální síti, si může vymyslet falešný profil, uvést vyšší věk a nahrát cizí fotky, tudíž se prakticky každé dítě může v prostoru sociálních sítí lehce ocitnout.

Sociální sítě jsou dle mého názoru ideálním místem pro osobní rozvoj introvertně založených uživatelů. Mají zde prostor pro komunikaci beze slov a další mezilidské interakce, které se v reálném životě straní. Dále se na sociálních sítích vyskytuje nezměrné množství skupin založených na prakticky všechny možné koníčky. Přímou na sociálních sítích jdou také vyhledávat volné pracovní pozice či možnosti bydlení. I přes jejich pozitivita je ale na sociálních sítích tolik parazitů, psychopatů a lidí, které těší neštěstí druhých a kteří zvládají téměř bez emocí jednat až za hranice zdravého lidského rozumu.

Sociálními sítěmi se zabývám již od doby střední školy, kdy mě zaujala přednáška pozvaného externího sociálního pedagoga, který naši, tenkrát mladou, generaci zasvětil do problémů, o kterých jsme jako mladí neměli až takové povědomí. Je až s podivem, jak jsou sociální sítě dosud špatně regulované. Zmíněný film *V síti* zajisté i mnoha dalším takřkajíc otevřel oči a ukázal jim, co všechno se na sociálních sítích v dnešní době odehrává. Oběti virtuálních predátorů mají dlouhotrvající následky právě v oblasti emoční inteligence, přestávají věřit jak sami sobě, tak ostatním, mají problém s motivací ohledně budoucnosti, trpí depresemi a strachem z lidí, dochází u nich k uzavření do sebe sama.

Provedený výzkum poukázal na důležitost úrovně empatie, kdy respondenti s vyšším skórem v této oblasti měli větší šanci pro navození partnerského vztahu. Nejsou to sociální sítě ani odstranění sociálních interakcí způsobených lockdownem, ale naše vlastní snaha a schopnost pochopení druhých a vcítění do jejich situace. Nicméně také poukázal na to, že využití metody RMET – tedy schopnosti čtení myšlenek z očí je v tomto typu zkoumání neprůkazné až nevhodné, jelikož nebyla nalezena žádná signifikantní souvislost mezi metodou a zkoumaným jevem.

Ve výsledku z této práce tedy plyne, že emoční inteligence nám pomáhá překonat a zároveň pochopit ať už naše či ostatních překážky v životě. Je nezbytným faktorem, pomáhajícím nám navazovat a správně udržovat mezilidské vztahy. Díky ní máme jakýsi hnací motor, který nás neustále žene dopředu, pomáhá nám korigovat to, co chceme a to, co potřebujeme. Každý z nás by se měl snažit o rozvoj emoční inteligence, je totiž tím faktorem, který v nás udržuje veškerou lidskost.

## Zdroje

BAR-ON, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(Suppl), 13-25. [online], [cit. 2022-10-21], Dostupné z <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>

BARON-COHEN, S., WHEELWRIGHT, S., & HILL, J. (2001). The "Reading the Mind in the Eyes" test revised version: A study with normal adults, and adults with Asperger syndrome or high-functioning autism. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 42(2), 241-251. [cit. 2022-10-21], Dostupné z: DOI: 10.1111/1469-7610.00715.

BARISO, Justin. EQ, emoční inteligence v každodenním životě: aby emoce neškodily, ale pomáhaly: praktický průvodce emoční inteligencí. Přeložil Kateřina ORLOVÁ. Praha: Metafora, 2019. ISBN 978-80-7625-052-9.

BAYM, N. K. (2010). *Personal Connections in the Digital Age*. Polity Press.

BEASTEES. *Osamělost, aneb, Kolik máte přátel na facebooku*. Praha: Grada, 2016. *Psyché* (Grada). ISBN 978-80-247-5478-9.

BOYD, d.m. and ELLISON, N.B. (2007), *Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship*. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. Dostupné z: <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x> [cit. 2022-10-22].

BURDOVÁ, Eva a Jan TRAXLER. *Bezpečně na internetu*. Vydání 2. Praha: Středočeský kraj ve spolupráci s VISK, 2015. ISBN 978-80-905893-0-8.

BURGESS, J. (2011). *YouTube*. Cambridge, UK: Polity.

CYBERCRIME Journal. Winter 2009, vol. 3, no. 2. ISSN 1941-0492. [online], [cit. 2023-02-20], Dostupné z: <https://www.cybercrimejournal.com/pdf/editorialijccjan2009.pdf>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. (2021). *Sčítání lidu, domů a bytů 2021: Náboženská víra* [Online]. [cit. 2023-04-09]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/scitani2021/nabozenska-vira>

DISMAN, Miroslav. Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele. Páté, nezměněné vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-5053-1.

FOSSATTI, A., BORRONI, S., MARCHIONE, D., & MAFFEI, C. (2019). The Big Five Inventory (BFI): Reliability and validity of its Italian translation in two independent nonclinical samples. *European Journal of Psychological Assessment*, 35(4), 467-475. Dostupné z: doi: 10.1027/1015-5759/a000357

GOLEMAN, Daniel. Emoční inteligence: [proč může být emoční inteligence důležitější než IQ]. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-48-5.

GOLEMAN, Daniel. Emoční inteligence. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). Přeložil Markéta BÍLKOVÁ. V Praze: Metafora, 2011. ISBN 978-80-7359-334-6.

HARE, Robert D. Bez svědomí: znepokojivý svět psychopatů mezi námi. Přeložil Martin GUST. V Praze: Dům Harfa, 2015. ISBN 978-80-900379-1-5.

HOLLÁ, K. Sexting a kyberšikana. In: *Moderní pedagogika*. 2016. ISSN 1805-8975. [online], [cit. 2022-10-21], Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/315640783\\_Sexting\\_a\\_kybersikana](https://www.researchgate.net/publication/315640783_Sexting_a_kybersikana).

IMUTA, K., Song, S., Henry, J. D., Ruffman, T., Peterson, C., & Slaughter, V. (2022). A meta-analytic review on the social–emotional intelligence correlates of the six bullying roles: Bullies, folNižší, victims, bully-victims, defenders, and outsiders. *Psychological Bulletin*, 148(3-4), 199–226. Dostupné z: <https://doi.org/10.1037/bul0000364>

JELÍNKOVÁ, Barbora. V soukolí osamělé společnosti: Japonsko svírá epidemie samoty a přepracování. 100+1 Zahraniční zajímavost [online]. Extra Publishing, 2021, 28.12.2021 [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: <https://www.stoplusjednicka.cz/v-soukoli-osamele-spolecnosti-japonsko-svira-epidemie-samoty-prepracovani>

JOHN, N. A. (2017). *The Age of Sharing*. Cambridge, Polity.

KOLESÁROVÁ, Karolína. Životní styl v informační společnosti. Vydání I. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha, 2016. ISBN 978-80-7452-119-5.

KOLMAN, Luděk a Pavla RYMEŠOVÁ. Motivace, produktivita a způsob života. Praha: Linde Praha, 2012. ISBN 978-80-7201-892-5.

KOPECKÝ, Jan. Negativní vlivy internetových sociálních sítí na studenty vysokých škol a jejich možná řešení. Praha, 2020. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, Husitská teologická fakulta, HTF – Katedra učitelství. Vedoucí práce Urban, Lukáš.

KOPECKÝ, Kamil, René SZOTKOWSKI a Pavla DOBEŠOVÁ. Riziková komunikace a seznamování českých dětí v kyberprostoru. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2021. ISBN 978-80-244-5914-1.

KOUKOLÍK, František. Já: o vztahu mozku, vědomí a sebeuvědomování. V Praze: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0736-0.

KOUKOLÍK, František. Mozek a jeho duše. 4., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Galén, c2014. Makropulos. ISBN 978-80-7492-069-1.

KOUKOLÍK, František a Jana DRTILOVÁ. Vzpouza deprivantů: nestvůry, nástroje, obrana. Nové, přeprac. vyd. Praha: Galén, c2006. Makropulos. ISBN 80-7262-410-5.

KULHÁNKOVÁ, Hana a Jakub ČAMEK. Fenomén facebook. Kladno: BigOak, 2010. ISBN 978-80-904764-0-0.

LOŠŤÁKOVÁ, Olga a Radka LOJA. Jak získat úspěch, klid a vyrovnanost v hektické současnosti: praktické tipy a triky jak ovládnout svou mysl. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-247-5857-2.

LUENGO. M., B., RUIZ. M., J.L. & TORRES. G., F. Cyberbullying and primary school: Relationship with coping strategies, affectivity and personal and social adjustment. *Psicothema* [online]. 2019, roč. 31 (2), s. 236-243 [cit. 2023-04-10]. ISSN 0214-9915. Dostupné z: <https://www.psicothema.com/pdf/4303.pdf>

MIKOŠKA, Petr a Lukáš NOVÁK. Jak současná věda objevuje empatii: transdisciplinární pohled na klíč k lidské duši. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017. ISBN 978-80-7465-290-5.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY. (2014). Strategie digitálního vzdělávání do roku 2020 [online]. [cit. 2022-10-21]. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/vzdelavani/skolstvi-v-cr/strategie-digitalniho-vzdelavani-do-roku-2020>

MLÁDKOVÁ, Ludmila. Moderní přístupy k managementu: tacitní znalost a jak ji řídit. Praha: C.H. Beck, 2005. C.H. Beck pro praxi. ISBN 80-7179-310-8.

MORELLI, M., BIANCHI, D., BAIOTTO, R. et al. Sexting Behaviors and Cyber Pornography Addiction Among Adolescents: the Moderating Role of Alcohol Consumption. *Sex Res Soc Policy* 14, 113–121 (2017). [online], [cit. 2022-10-21], Dostupné z: <https://doi.org/10.1007/s13178-016-0234-0>

NÁRODNÍ SOUSTAVA KVALIFIKACÍ – Kvalifikační standard: Fyzikální technik (F60), [online], [cit. 2022-10-21], Dostupné z: <https://mkn10.uzis.cz/prohlizec/F60>

NOVÁK, L., MALIŇÁKOVÁ, K., MIKOŠKA, P., van DIJK, J. P., DECHTERENKO, F., PTÁČEK, R., & TAVEL, P. (2021). Psychometrická analýza české verze dotazníku Toronto Empathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 5343. Dostupné z: doi: 10.3390/ijerph18105343.

OLECKÁ, Ivana a Kateřina IVANOVÁ. Metodologie vědecko-výzkumné činnosti. Olomouc: Moravská vysoká škola Olomouc, 2010. ISBN 978-80-87240-33-5.

PÁNA, Lubomír a Miroslav SOMR. Metodologie a metody výzkumu. České Budějovice: Vysoká škola evropských a regionálních studií, 2007. ISBN 978-80-86708-52-2.

PARSONS, T. D. (2017). *Cyberpsychology and the Brain*. Oxford University Press.

PAVLÍČEK, Antonín. Nová média a sociální síť. Praha: Oeconomica, 2010. ISBN 978-80-245-1742-1.

PECHÁČKOVÁ, Marika. Kdo chytá v síti. Brno: BizBooks, 2020. ISBN 978-80-265-0919-6.

PENNA, L., A. CLARK a G. MOHAY. Challenges of Automating the Detection of Paedophile Activity on the Internet. In: *First International Workshop on Systematic Approaches to Digital Forensic Engineering (SADFE'05)* [online]. IEEE Comput. Soc, 2005, s. 206-222 [cit. 2022-10-21]. ISBN 0-7695-2478-8. Dostupné z: doi:10.1109/SADFE.2005.4

PILNÝ, Ivan. Máte na víc!: trénujte svůj mozek. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 978-80-265-0275-3.

RÖHR, Heinz-Peter. Závislost: jak jí porozumět a jak ji překonat. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2015. Spektrum (Portál). ISBN 978-80-262-0927-0.

ŘÍČAN, Pavel. Psychologie osobnosti: obor v pohybu. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

SAK, Petr. Generace, mládež a její výzkum. Mládež a společnost [online]. Bratislava, 1990,2016,2016, 17 [cit. 2022-10-21]. ISSN 1335-110. Dostupné z: [http://www.insoma.cz/Studie%20generace\\_mladez\\_a\\_jeji\\_vyzkum.pdf](http://www.insoma.cz/Studie%20generace_mladez_a_jeji_vyzkum.pdf)

SAK, Petr. Úvod do teorie bezpečnosti: nekonvenční pohledy na minulost, přítomnost a budoucnost lidstva. [Praha]: Petrklíč, 2018. ISBN 978-80-7229-652-1.

SEVERA, Miroslav a Lukáš KRŠKA. Černá ovce facebooku: --jak (ne)vydělávat na sociálních sítích. Jindřichův Hradec: Economicus, 2013. ISBN 978-80-905214-3-8.

SCHULZE, Ralf a Richard D. ROBERTS, ed. Emoční inteligence: přehled základních přístupů a aplikací. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-229-4.

SMĚKAL, Vladimír. Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadlení [i.e. zrcadle] vědomí a jednání. 3., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 2009. Studium (Barrister & Principal). ISBN 978-80-87029-62-6.

SPITZER, Manfred. Digitální demence: jak připravujeme sami sebe a naše děti o rozum. Brno: Host, 2014. ISBN 978-80-7294-872-7.

V síti, 2020 [V síti]. Režie Barbora CHALUPOVÁ, Vít KLUSÁK, Česká republika

VALNOHOVÁ, Sára. Alenka v říši GIFů. Ilustroval Erik BERTA. Praha: Česká televize, 2021. Edice České televize. ISBN 978-80-7404-345-1.

WANG, C., PAN, R., WAN, X., TAN, Y., XU, L., HO, C. S., et al. (2020). Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China. *Internat. J. Env. Res. Public Health* 17:e1729. Dostupné z: doi: 10.3390/ijerph17051729

WHARAM, Jane. Emoční inteligence: cesta do středu sebe sama. Praha: Práh, 2014. ISBN 978-80-7252-542-3.