

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Ústav sociálních studií

Empatie a prosociální chování u dětí staršího školního věku

Diplomová práce

Autor: Bc. Lucie Brázdová DiS.

Studijní program: B 7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert

Oponent práce: doc. PhDr. Jiří Semrád, CSc.

Hradec Králové

2021



Zadání diplomové práce

Autor: Lucie Brázdová, DiS.
Studium: P19K0297
Studijní program: N7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální pedagogika

Název diplomové práce: **Empatie a prosociální chování u dětí staršího školního věku**

Název diplomové práce AJ: Empathy and prosocial behavior in older school age children

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Diplomová práce se zabývá otázkou míry empatie a prosociálního chování v etickém jednání u dětí staršího školního věku. Cílem této práce je zjistit, jaká je míra tohoto jednání a jaké aspekty toto jednání ovlivňují. Teoretická část popisuje základní pojmy jako jsou emoce, empatie, emoční inteligence, prosociální chování a také nejnovější objevy v této oblasti. Praktická část se věnuje vyhodnocení výzkumného šetření.

- NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. 1. vydání. Praha: Akademie věd České republiky, 2000. ISBN 80-200-0763-6.
- PLETZER, Marc. A. *Emoční inteligence : Jak ji rozvíjet a využívat*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, 176 s. ISBN 978-80-247-3057-8. *Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012. ISBN 978-80-247-3507-8. ISBN 978-80-247-3507-.
- SLEZÁČKOVÁ, Alena. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 304 s. *Psyché*. ISBN 978-80-247-3507-8.
- VAN DER MEER, Lisette, et al. *Inhibit yourself and understand the other: neural basis of distinct processes underlying Theory of Mind*. *NeuroImage*, 2011, 56.4: 2364-2374.
- WINTER, Korina, et al. *Social cognition in aggressive offenders : Impaired empathy, but intact theory of mind*. *Scientific reports*, 2017, 7.1: 670.

Garantující pracoviště: Katedra sociální pedagogiky,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: PhDr. Jan Hubert

Oponent: doc. PhDr. Jiří Semrád, CSc.

Datum zadání závěrečné práce: 1.2.2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Sezemicích dne 15. června 2021

Bc. Lucie Brázdová Dis.

Poděkování

Ráda bych poděkovala především vedoucímu diplomové práce PhDr. Janu Hubertovi za odborné vedení a poskytování podnětných rad během konzultací. Velice také děkuji svým respondentům, bez jejichž vstřícného přístupu by tato práce nemohla vzniknout.

Anotace

BRÁZDOVÁ, Lucie. *Empatie a prosociální chování u dětí staršího školního věku*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2021, 95 s. Diplomová práce.

Diplomová práce se zabývá otázkou míry empatie a prosociálního chování v etickém jednání u dětí staršího školního věku. Cílem této práce je zjistit, jaká je míra tohoto jednání a jaké aspekty toto jednání ovlivňují. Teoretická část popisuje základní pojmy jako jsou emoce, empatie, emoční inteligence, prosociální chování a také nejnovější objevy v této oblasti. Praktická část se věnuje vyhodnocení výzkumného šetření.

- **Klíčová slova:** empatie, prosociální chování, emoční inteligence, sociální dovednosti, altruismus.

Annotation

BRÁZDOVÁ, Lucie. *Empathy and prosocial behavior in older school children*. Hradec Králové: Faculty of Pedagogy University of Hradec Králové, 2019. 95 pp. Bachelor Thesis.

The diploma thesis deals with the issue of the degree of empathy and prosocial behavior in ethical behavior in older school children. The aim of this work is to find out what is the extent of this behavior and what aspects affect this behavior. The theoretical part describes the basic concepts such as emotions, empathy, emotional intelligence, prosocial behavior and also the latest discoveries in this area. The practical part is devoted to the evaluation of research.

- **Keywords:** empathy, prosocial behavior, emotional intelligence, social skills, altruism

Prohlášení

Prohlašuji, že diplomová práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).

Datum: 15. 6. 2021

Podpis studenta:

„Život – na své nejvyšší úrovni – je porozumění.“

Lafayette Ronald Hubbard

Obsah

Úvod

1. VYMEZENÍ POJMŮ	- 10 -
1.1. Empatie	- 10 -
1.2. Starší školní věk a jeho zvláštnosti v kontextu vývoje emocionální inteligence	- 14 -
1.3. Koncepce empatie	- 17 -
1.4. Rozvoj empatie	- 20 -
1.5. Prosociální chování	- 22 -
1.6. Negativní empatie	- 24 -
2. EMOČNÍ INTELIGENCE, VÝRAZ A EMOCE	- 26 -
2.1. Výraz a emoce	- 28 -
3. VÝZKUMY A NOVÉ OBJEVY SPOJENÉ S EMPATIÍ	- 30 -
3.1. Neurobiologické výzkumy	- 30 -
3.2. Výzkumy ve zvířecí říši	- 32 -
3.3. Paradox altruismu	- 34 -
3.4. Výzkumy v Evropě	- 37 -
3.5. Výzkumy v USA	- 39 -
3.6. „Léčba“ deficitu empatie?	- 41 -
3.7. Soucit nebo empatie?	- 43 -
3.8. Empatie a morální úsudek	- 43 -
4. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ	- 46 -
4.1. Metodologie a objevy spojené s tímto výzkumem	- 46 -
4.2. Výzkumné cíle	- 49 -
4.3. Stanovené hypotézy	- 51 -
4.4. Výzkumný soubor	- 53 -
4.5. Volba metody	- 54 -
4.6. Vyhodnocení a interpretace výzkumného šetření	- 56 -
4.7. Diskuze výsledků	- 75 -
ZÁVĚR	- 78 -
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	- 80 -
SEZNAM GRAFŮ	- 87 -
SEZNAM TABULEK	- 89 -
PŘÍLOHY	- 90 -

Úvod

Přestože ve světě probíhá každým dnem nepřehledné množství výzkumů na téma empatie, stále v našich podmínkách není o tomto typicky lidském atributu mnoho známých informací. Role empatie je v našich životech nezastupitelná, a to především pak její rozvoj u malých dětí. V posledních letech poměrně často slyšíme od laické veřejnosti, ale i od odborníků, jak jsou „dnešní děti“ bezcitné a daleko méně empatické, než byly děti dříve. Tyto názory potvrzují výzkumy v souvislosti se šikanováním, ať už v jakékoliv formě, přímé nebo kybernetické. Vzhledem k tomu, že adolescence je důležitou fází sociální reorientace, která nakonec vede ke stavu nezávislosti a individuality, empatické schopnosti hrají klíčovou roli při úspěšném dosažení těchto cílů. Jak individuální rozdíly v empatických vlastnostech souvisejí s vývojem sociálních dovedností není v současné době dobře známo. Proto jsem si tuto problematiku vybrala k detailnějšímu rozboru právě v mé diplomové práci. Prosociální chování a empatie, jimiž se zabývá tato diplomová práce, představují tematiku, jejíž hodnota má z hlediska kvality lidského života mimořádný význam. Pochopením toho, co si lidé myslí a cítí, jsou lidé schopni přiměřeně reagovat v sociálních situacích.

Pokusím se tedy analyzovat nejen podstatné teoretické poznatky těchto jevů, ale i poměrně rozsáhlé výzkumy, které se týkají vztahu prosociálního chování a empatie k různým sociálním aspektům. Hlavním cílem této práce je zjistit, zda má pohlaví, četba knih, prospěch, počet členů v domácnosti a doba strávená ve virtuálním světě, přímý vliv na pociťování empatie a způsob projevu prosociálního chování. Diplomová práce je tvořena ze dvou hlavních částí. V teoretické části jsou definovány základní pojmy jako je empatie, prosociální chování, emoční inteligence a v neposlední řadě popisuje velmi zevrubně výzkumné práce věnované těmto jevům převážně v zahraničí. V praktické části je popisována metodika výzkumu a výzkumný soubor. V další části je znázorněno pomocí tabulek a grafů procentuální zastoupení jednotlivých odpovědí. V závěru je potom hodnocení výsledků a srovnání s výsledky jiných autorů. Výzkum byl proveden na výběrovém souboru dětí 6. až 9. tříd. Metodou první volby k tomuto kvantitativnímu šetření byl použit standardizovaný dotazník EmQue-CA, který je určen pro děti od 10-15 let, tedy vhodný pro tuto věkovou kategorii.

1. VYMEZENÍ POJMŮ

1.1. Empatie

Dynamika kontaktů s lidmi může mít nejrůznější formu a intenzitu. V mém nejširším možném pojetí existují čtyři hlavní druhy přístupů k lidem. Začneme tím nejhorším. Existují lidé, kteří používají ostatní lidi ke svému vlastnímu užítku, dá se říci, k jednomu použití, jako věc, aniž by je zajímalo, jak se druzí v této roli cítí. Je-li naše empatie ve stavu „vypnutí“, nacházíme se výhradně v režimu „já“. V takovém stavu se lidé chovají k ostatním lidem, jako by byli věcmi. Z psychologického pohledu se jedná o absenci typicky lidského atributu, jehož nedostatek, nebo úplná absence, podle diagnostického a statistického manuálu duševních poruch (DSM V, 2013) lze považovat za známku základní poruchy osobnosti. Můžeme tyto lidi nazývat psychopaty, sociopaty nebo asociálními osobnostmi. Vědci dodnes přesně nevědí, proč se u některých lidí empatie nevyvine vůbec, nebo jen velmi málo. Tuto diagnostickou situaci zhoršují právě ty případy, kdy se v harmonické rodině a u zdravého dítěte tato schopnost nebo vlastnost vůbec nevyvine. Takovými lidmi se nebudeme naštěstí zabývat a přejdeme k další skupině lidí, a to jsou ti, kteří si druhé jen prohlížejí jako okolní kulisy svého života. Bez vlastní zainteresovanosti, aniž by se snažili je pochopit, aniž by se zajímali o jejich motivy chování a jednání. Neškodí, ale ani nepomohou. Další možnou skupinou lidí jsou tací, kteří rádi pozorují a hodnotí ostatní a pokud se pokusí o vysvětlení jejich motivů a chování, obvykle jsou od skutečnosti velmi vzdálení. A konečně čtvrtou variantou jsou lidé, kteří pro svůj postoj k ostatním lidem používají empatický přístup. Samozřejmě nelze být za každé situace vždy empatický. Ale pokud jde o to, umět se dostat na úroveň toho, kdy člověk nejen druhého pozoruje, ale soucítí s ním a rezonuje, dokáže být tato vlastnost nebo schopnost velmi prospěšná a žádoucí pro druhé. Tito lidé se dokáží napojit na myšlení a prožívání někoho jiného a chvíli na sebe dokáží zapomenout. Neboť tím hlavním je, v tu chvíli, ten druhý. Na této schopnosti je nejlepší právě to, že ten druhý člověk bezpečně pozná, že s ním soucítíte a že mu rozumíte. Není potřeba nic dokazovat. Tento prožitek velmi intenzivně posiluje naši vnitřní stabilitu a zlepšuje vztahy k ostatním lidem. S takovým člověkem je většinou každému dobře.

Jednou z klíčových vlastností empatických lidí je jejich schopnost pozorně naslouchat lidem kolem sebe. Věnují větší pozornost verbálním i neverbálním podnětům, které jsou součástí každodenní komunikace. Empatičtí lidé skutečně pozorně naslouchají tomu, co jim říkáte, plně se zaměřují na osobu před sebou a nedají se snadno rozptylovat tím, co mají na monitoru nebo na chytrém telefonu. Tráví více času posloucháním než mluvením, protože chtějí porozumět potížím, s nimiž se ostatní potýkají. Toto vše pomáhá lidem v jejich okolí získat pocit, že jsou důležití a že jsou vyslyšeni a pochopeni.

Empatie hraje významnou interpersonální a sociální roli v našich životech, která umožňuje lidem sdílet a pochopit zkušenosti, potřeby, emoce a blízkost. Umožňuje „překlenout a stavět“ pomyslný emocionální most mezi jednotlivci. Díky empatii se z lidí stali výjimečné bytosti, které dokáží mezi sebou komunikovat pouze výrazem tváře. Empatie také dokáže překonávat jazykové rozdíly mezi lidmi a otevírá možnosti použití různých druhů komunikace, bez rozdílu rasy, pohlaví, nebo sociálního postavení.

Je ale složité přesně empatii definovat. Empatie není jen schopnost cítit to, co asi cítí druhý člověk, nebo také zvíře (viz. Bloom). Je to spíše schopnost správně usoudit, co druhý člověk právě potřebuje, aby se něco vyslovilo, nebo udělalo. Nebo také schopnost vybavit si vlastní pocity, při určité příjemné nebo nepříjemné situaci, která se děje druhému člověku. Proto je zde výhodnější určitá vlastní zkušenost, aby bylo možné použít tyto prožitky, tuto emocionální paměť, ve prospěch druhého člověka. Schopnost představit si sebe sama jako jinou osobu je sofistikovaný imaginativní proces. Základní schopnost rozpoznávat emoce je však pravděpodobně vrozená a lze ji dosáhnout nevědomě. Přesto ji lze trénovat a dosáhnout s různým stupněm přesnosti. Empatie, má také vliv na naše duševní zdraví, osobnostní růst a mezilidské vztahy. Výzkumy ukazují, že empatičtí lidé mají tendenci být velkorysejší a zajímat se o blaho druhých, ale také mají šťastnější vztahy a větší osobní pohodu. Empatie může také zlepšit vůdčí schopnosti a usnadnit efektivní komunikaci. Kromě toho, že existuje nepřehledné množství definic empatie, existuje rovněž několik jejích druhů.

Empatie se u lidí a jejich předků vyvíjela po miliony let evoluční historie. I když je nemožné cestovat zpět v čase a přímo sledovat tento vývoj, důkazem jsou neuroanatomické souvislosti a rozdíly, které lze pozorovat napříč fylogenetickým spektrem.

Vzhledem k dlouhé evoluční historii schopnosti empatie existuje určitá ironie a to skutečnost, že pojmenování empatie má relativně krátkou historii, a to ne více než sto let. Empatie je nejen poměrně nedávný konstrukt, který byl od svého zavedení používán různými vědci, lékaři, filozofy a spisovateli a prakticky používán velmi odlišnými způsoby.

Empatii lze popsat například jako emoční nákazu založenou na nevědomé mimice, jako projekci vlastních myšlenek a pocitů na ostatní, nebo jako schopnost přesně odvodit myšlenky a pocity jiné osoby, nebo jako komplexní afektivně-inferenční proces, který se často promítá do prosociálního chování, nebo jako základní lidský aspekt sociálního a osobnostního rozvoje a konečně jako typicky lidský atribut propojený s morálkou a společenskými konvencemi. Každý tento výklad je pravdivý. V rámci dějin euroamerického myšlení lze nalézt řadu koncepcí, jichž byla empatie významným prvkem. Termínu empatie při tom předcházely „významově blízké pojmy, tj. *sympatie a vcítění, které postupně přecházely z oblasti filozofie do psychologie*“ (Mlčák, 2010, str. 6).

Jak popisuje ve své knize Theodor Lipps, kromě stoické školy najdeme „sympatii“ (jak byla empatie dříve pojmenována) v myšlenkových systémech například D. Huma, A.Smithe, A. Schopenhauera, H.Spencera či M. Schelera. Prostřednictvím významných autorů jako T.A.Ribot, W.Stern, W. McDougall či F. H. Allport pronikal pojem sympatie do psychologie. Na začátku 20. století přiblížil psycholog Theodor Lipps pojem vcítění „Einfühlung“, který hrál původně významnou roli především v teoriích estetiky. (Lipps, 1903) E. Titchener (1909) vytvořil neologismus „empathy“ coby anglický ekvivalent německého výrazu „Einfühlung“. Empatii při tom chápal jako „*projekci, při níž si člověk uvědomuje a sdílí své pocity s jinou vnímanou osobou*“ (Titchener in Mlčák, 2010, str.10).

Jedním z významných žáků Theodora Lippse v oblasti experimentální psychologie v období začátku 20.století byl Moritz Geiger, který se věnoval výzkumu v objasnění psychologického konceptu empatie. V přednášce o podstatě a smyslu empatie, která byla představena na 4. kongresu experimentální psychologie v Innsbrucku, Geiger důkladně popisuje různé koncepty empatie dostupné v celém širokém spektru své doby.

Další významný tentokrát americký psycholog D. Goleman o empatii s druhými říká: *„Nejprve vycítíme cizí emoce uvnitř nás samých, jelikož náš mozek využije pro pocity druhého člověka stejný systém jako pro zaznamenávání našich vlastních emočních stavů. Empatie je založená na schopnosti vnímat tyto pocity z našich útrob.“* (Goleman, 2014, str. 89) Dále říká, že přístup k vlastním prožitkům je nutnou podmínkou pro porozumění prožitkům druhých. *„Zdá se, že samotné uspořádání mozku integruje sebeuvědomění s empatií, neboť za získávání informací o nás samotných a o druhých lidech jsou zodpovědné stejné neurální sítě. Zatímco zrcadlové neurony a další okruhy pro sociální funkce vytvářejí v mozku a těle obraz toho, co se děje s jinou osobou, naše insula to vše sumarizuje. Empatie s sebou nese akt sebeuvědomění – čteme v jiných lidech tím, že se vžíváme do vlastních pocitů“* (Goleman, 2014, str. 111–112). Z uvedeného lze odvodit, že pokud budeme rozvíjet vnímavost vůči vlastnímu tělu, je pravděpodobné, že budeme současně posilovat i empatii vůči druhým.

V oblasti psychologie se empatie stala stěžejním pojmem v humanistické psychologii a spolu s pojmy autenticita (kongruence, ryzost, opravdovost) a akceptace (bezvýhradné přijetí) tvoří základnu Rogersova terapeutického přístupu zaměřeného na člověka (Nykl, 2012). Rogers definuje empatii takto: *„prožívání stavu empatie či být empatický znamená vnímat vnitřní referenční rámec druhého člověka s přesností, emocionálními složkami a významy, které k němu patří, jako bych byl oním člověkem, avšak aniž bych kdy ztratil onu dimenzi „jakoby.“ Pokud by jedinec opustil tuto dimenzi „jakoby“, došlo by k identifikaci a už bychom nemohli mluvit o empatii.“* (Rogers in Pelikán, 2002, str. 102)

Rogers věří, že situace, ve kterých dochází ke „skutečnému kontaktu“ dvou osob, tzn. k maximálnímu naslouchání, sdílení myšlenek a pocitů, označuje „pozdní“ Rogers doslova jako spirituální, transcendentní. Záblesky spirituálních momentů totálního porozumění tak dle něho vznikají v důsledku přítomnosti maximální míry empatie. *„Otevírání sebe sama druhému a současně vzájemná akceptace a naslouchání je jedinečným, bytostně lidským a velmi vzácným okamžikem. Tyto stavy, navozené spojením současně s vlastním prožíváním a s druhým – jakožto vrchol empatie –, jsou vstupní bránou k poznání hlubší a blahodárně působící dimenze skutečnosti.“* (Rogers, 2014, str. 195)

Jinou zajímavou definicí může být definice T. Wisenmanové. „*Empatie bývá v odborné literatuře chápána v široké konceptuální extenzi, tj. jako fenomén vědomý i nevědomý, subjektivní i objektivní, vztahující se k živým i k neživým objektům, vedoucí k pozitivním i k negativním prožitkům, a spočívající v emocionálním sdílení i v kognitivním chápání druhých.* (Wisenman in Mlčák, 2010, str.16)

Jako další označení pro empatii se uvádí například „*reflektované citění*“, „*zrcadlení*“, „*verbalizace emočně prožitkových obsahů*“ a další. (Vymětal, Rezková, 2001)

Jedním z důvodů, proč se pojem empatie stal v akademické sféře i laické veřejnosti tak populární je to, že se tento koncept používá k označení heterogenní sítě souvisejících jevů. Pečlivá analýza však ukazuje, že přístup nemá jen kognitivní, afektivní a behaviorální složky. Empatie je tak nepraktický koncept, že každá akademická kniha na toto téma obvykle obsahuje celou kapitolu, která se snaží přesně definovat, co je to empatie. Sledování těchto různých konceptualizací je důležité, protože odkazují na odlišné psychologické procesy, které se někdy velmi liší ve své funkci, fenomenologii, mechanismech a účincích. (Batson, 2009)

1.2. Starší školní věk a jeho zvláštnosti v kontextu vývoje emocionální inteligence

Z pohledu vývojové psychologie je za starší školní věk považováno období od nástupu dítěte na 2. stupeň základní školy (11-12 let) do ukončení školní docházky na základní škole (přibližně do patnácti let). Toto období bývá také označováno jako pubescence. Pro toto období je charakteristický zrychlený vývoj dítěte. Vývojový skok v tomto období je založen na mnoha fyziologických procesech v organismu dospívajícího. Mezi desátým a patnáctým rokem dochází k jakémusi vývojovému finiši. (Vágnerová, 2000)

Smékal zase popisuje starší školní věk jako období rychlého tělesného zrání, které je hormonálně podmíněné. Za ukončení puberty považuje dosažení pohlavní zralosti. Tělesný a psychický vývoj dále pokračuje v adolescenci a dospělosti. (Smékal et al, 2004) Můžeme se tedy setkat s různými vymezeními staršího školního věku a pubescence. Často je u autorů pojem adolescence širší než pojem puberta, neboť zahrnuje delší časový úsek v životě dítěte (puberta je zahrnuta v období adolescence).

Pro školní prostředí je základním chápáním staršího školního věku období na druhém stupni základní školy. S ohledem na téma této práce je důležité postihnout specifika staršího školního věku z pohledu vývojové psychologie. Zejména ty specifika a změny, které mají význam pro emocionální vývoj jedince.

Empatie k obecným podmínkám druhých se objevuje na počátku pubescence a vyplývá ze získání osobnostní identity, která dospívajícím dovoluje uvažovat o druhých z hlediska dlouhodobějších aspektů, aniž by byli ovlivněni aktuálními okolnostmi. Tento druh empatie umožňuje i více abstraktní povahu empatické reakce (např. soucit s diskriminovanými osobami). (Mlčák, 2010, str. 6)

Gardner již přímo konkrétně poukazuje na rozvoj a vliv určitého druhu inteligence k tomu, aby se mohlo plně rozvinout empatické cítění a následně prosociální chování a rozlišuje: - **interpersonální inteligenci** schopnost rozumět druhým lidem: co je motivuje, jak pracují a jak s nimi spolupracovat a **intrapersonální inteligenci**, tj. rozumět sobě samému, schopnost znát sebe sama a podle toho jednat ve vnějším životě. Oba typy jsou velmi důležité schopnosti rozeznávat náladu, temperament, motivaci a potřeby jiných lidí, a odpovídajícím způsobem na ně pak reagovat. K intrapersonální inteligenci, která je založena na sebepoznání, patří tedy: přístup k vlastním pocitům a schopnost je rozlišovat a používat při jednání a rozhodování. Pojem **sociální inteligence** je užíván v souvislosti s obecnými sociálně psychologickými vlastnostmi. Sociální inteligence je pak vymezena jako zvláštní, samostatná vlastnost osobnosti, nebo skupina vlastností, do kterých se řadí např. paměť na lidské tváře, poznávání výrazů široké škály citů, orientaci na základě vlastních citů. (Gardner, 1983)

Maslow v hierarchii potřeb umísťuje na místo nejvyšší tzv. „potřeby seberealizace“ to je skutečnost, kdy se u jednotlivců vytvářejí vlastnosti příznačné pro zralé a dobře přizpůsobené osobnosti, což zajisté ještě nejsou děti ve věku 10-15 let, ale právě toto období je velmi důležité pro rozvoj těchto nejvyšších potřeb. Do vyšších citů se řadí např. city: • Intelektuální (např. radost z poznání) • Estetické (nadšení z krásy, souladu, harmonie) • Mravní (souvisí se smyslem pro spravedlnost, s dodržováním mravních principů) • Sociální (vztahy mezi lidmi). Všechny tyto výše vyjmenované city, se v tomto období významně rozvíjejí, přičemž se na jejich vývoji podílí jak primární, tak sekundární skupiny. (tamtéž)

Jaké aspekty tedy konkrétně přispívají k pozitivnímu rozvoji empatie? Jak je patrné z různých výzkumů v této oblasti, schopnost empatie se rozvíjí velmi brzy a rychle. Ale jaké faktory tento pozitivní vývoj usnadňují? Je to genetika, neurální vývoj a temperament, stejně jako socializace? Nebo vliv rodičů a vztahy rodič – dítě? Nebo vrozené schopnosti, které způsobí, že některé dítě je vnímavější k neverbální komunikaci, včetně lepšího rozpoznávání mimiky a napodobování obličeje. Je prokázáno, že děti se se schopností empatie rodí, ale je třeba je k empatii také vychovávat, jak je vysvětleno dále.

Ve studii synchronizace s vývojem morálky Feldman (2007) zjistil, že synchronizace matka-dítě měřená v prvním roce života (3 a 9 měsíců) byla přímo spojena s úrovní empatie v dětství a dospívání (6 a 13 let). Konkrétně čím více matek a kojenců se shodovalo a ovlivňovalo chování každého druhého během hry tváří v tvář v kojeneckém věku, tím více empatie vyjádřilo dítě během rozhovorů matka-dítě, ke kterým došlo během středního dětství a dospívání. Nebyla však měřena empatie mimo dyád matky a dítěte. Je zajímavé, že v této studii byla synchronizace spojena s pozdější empatií, ale ne s morálním úsudkem, což naznačuje, že tento vztah může být důležitější pro emocionální než kognitivní aspekty empatie. Tento výzkum poukázal na dvě důležité skutečnosti. Na jedné straně vede děti k pocitu, že někdo jiný, rodič, může cítit to, co cítí oni. Na druhou stranu to může dětem poskytnout porozumění jejich vlastním emocionálně motivovaným akcím, které mohou ovlivnit druhého, což může podpořit jejich pocity účinnosti pomoci, nezbytné pro budoucí jednání k nápomoci druhým. Důležité je tedy s dětmi o emocích hovořit! Ať o pozitivních, tak také o negativních. V této studii tedy bylo prokázáno, že rodiče, kteří poskytují vřelé a pozitivní prostředí pro své děti a kteří také zároveň poskytují model vnímavosti vůči ostatním (tedy hlavně vůči jejich potřebám a emocím) mají s největší pravděpodobností empatictější děti. (in McDonald and Messinger, 2011)

Na druhou stranu, ale nemusí být vždy vše ztraceno, pokud rodiče neumí s dětmi o jejich pocitech hovořit, nebo projevat city více expresivně. Učení empatie je v určitých ohledech jako učení jazyka nebo sportu. Vyžaduje to praxi a vedení. Pravidelné zvažování perspektiv a okolností jiných lidí pomáhá učinit z empatie přirozený reflex a pomocí pokusů a omylů pomáhá dětem lépe se naladit na pocity a perspektivy ostatních. Děti se učí empatii jak ze sledování nás samotných, tak ze zažívání naší empatie k nim. Když se vcítíme do svých dětí, rozvinou si s námi důvěryhodná a bezpečná připoutání.

Tato připoutání jsou klíčem k jejich touze převzít naše hodnoty a modelovat naše chování, a tedy budovat jejich empatii k ostatním. Vcítění se do našich dětí má mnoho podob, včetně naladění se na jejich fyzické a emoční potřeby, porozumění a respektování jejich individuálních zvláštností, skutečný zájem o jejich život a vedení k činnostem, které odrážejí porozumění druhu lidí, kterými jsme. Za velmi důležitý aspekt ve vývoji dětí osobně považuji respekt ke zvířatům, která tu byla o mnoho let dříve než my a úctu k věcem, které člověk vytvořil. Děti se také učí empatii sledováním těch, kterých si všímáme a oceňujeme je. Všimnou si, že se servírkou v restauraci nebo s poštovní úřednicí zacházíme jako s neviditelnými. Pokud mají děti ocenit životy ostatních a projevit s nimi soucit, je velmi důležité, aby od svých rodičů slyšely, že péče o druhé je nejvyšší prioritou, a že je stejně důležitá jako jejich vlastní štěstí. I když většina rodičů říká, že výchova dětí má nejvyšší prioritu, děti tuto prioritu často nezažívají.

Když děti nevyjadřují empatii, často to není proto, že ji nemají. Je to proto, že nějaký pocit nebo obraz blokuje jejich empatii. Schopnost péče o druhé je často přemožena, například hněvem, hanbou, závistí nebo jinými negativními pocity, které se naučily od rodičů, nebo v okruhu své primární skupiny. Jak děti dospívají, začnou se u nich objevovat kognitivní složky empatie a doplňují je emocionální šablony, které si utvořily během prvních let života. Rozvíjejí takzvanou „teorii mysli“, kognitivní empatii, která jim umožňuje zapojit se do raného „přijímání perspektiv“, předchůdce možnosti „být v kůži někoho jiného“ a starat se o to, jak se ostatní cítí. (Scholastic.com, online, 2016)

1.3. Koncepce empatie

Nejednotnost pojmu empatie se odráží v existenci mnoha odlišných teoretických koncepcí, které kladou důraz na různé aspekty. Empatie je v současné psychologii popisována jako psychická vlastnost, jako psychický stav i jako psychický proces. Zřejmě nejčastěji diskutovaným tématem týkajícího se empatie, je otázka, zda se jedná o koncepci kognitivní, afektivní nebo multidimenzionální povahy. Kognitivní koncepce empatie ji popisují jako schopnost porozumět pocitům druhých lidí prostřednictvím poznávacích schopností. Podle některých autorů představuje **kognitivní empatie** ve skutečnosti „teorii mysli.“ (např. Blair, 2005)

Jiný názor na empatii má například současný významný kanadský psycholog Bloom, který definuje empatii jako **afektivní stav** odlišný od soucitu nebo sympatie, i když je většina psychologů považuje za synonyma.

Podle Blooma dochází k empatii pouze tehdy, máme-li stejnou nebo zrcadlenou emoci k jiné osobě. „*Pokud se cítíme špatně kvůli někomu, kdo se nudí, pak je to soucit, ale pokud se cítíme zmudně, pak je to empatie,*“ říká. (Bloom, 2017, str. 25) A konečně **multidimenzionální koncepce**, která v sobě zahrnuje kromě jiného také schopnost fantazie a vlastní zážitky distresu.

▪ **Afektivní koncepce**

Tuto koncepci lze také nazvat emocionální empatií a dle odborníků se jedná o způsobilost reagovat odpovídající emoci na mentální stav interakčního partnera. Předpokládá se, že afektivní empatie je založena na emocionální nakažlivosti, kdy se emoce přenáší z jedince na jedince pomocí zrcadlových neuronů. Pokud definujeme empatii v úzkém pojetí, například jako pocit stejného strachu, který cítí druhý člověk, pak to samozřejmě není empatie. Empatie, jak si ji představuje Bloom, by způsobila, že by terapeut, který léčí depresivního pacienta, byl také depresivní. Je to spíše to, co terapeut potřebuje, aby projevil laskavost, aniž by odrazil depresi pacienta. Tisíce terapeutů, kteří svou práci popisují jako vysoce empatickou, prostě používají širší a přesnější definici empatie, která zahrnuje jak soucit, tak i sympatii a porozumění. Přesto Bloom stále vyvozuje velmi silný závěr o empatii „...*v konečném důsledku jsme bez ní lepší,*“ říká. (Bloom, 2017, str. 72) Tento psycholog detailně studuje rozdíly mezi empatií, soucitem a morálním rozhodováním. Ve své velmi zajímavé knize „Protí empatii“ Bloom tvrdí, že empatie není řešením problémů, které rozdělují lidi, a že je špatným vodítkem pro rozhodování. Není však zcela proti empatii. Věří, že empatie může motivovat laskavost lidí k tomu, aby se svět stal lepším místem pro život. Jeho kniha, celkově obdržela velmi protichůdné recenze, protože někteří recenzenti velmi kritizovali jeho postoj. Bloom popisuje efektivní altruismus a jeho vztah k rozhodování a také se věnuje analýze nákladů a přínosů souvisejících s altruismem. Vysvětluje, že racionalizace skutků laskavosti, tedy racionální soucit je účinnějším vodítkem pro morální rozhodování než empatie. Podle Blooma a řady psychologů však lidé stále dělají rozhodnutí s využitím empatie bez racionality. (tamtéž)

▪ **Kognitivní koncepce**

Představitel gestaltpsychologie W. Köhler se naopak domnívá, že podstatou empatického procesu je spíše porozumění pocitům druhých lidí než jejich sdílení. Při tomto porozumění člověk sleduje a kognitivně interpretuje fyzické podněty, pohyby a jiné projevy druhých. (Köhler, 1961) Na pozdější kognitivní chápání empatie však měla velký vliv především koncepce symbolické interakce sociálního psychologa G. H. Meada, jejíž podstatou je přijímání role jiných osob. Přijímání role je schopnost představit si percepce, myšlenky a motivy, které jiná pozorovaná osoba v určité situaci odkrývá, a na základě toho předvídat její reakce. Tato schopnost se rozvíjí u člověka především na základě procesů učení. (Mead, 1934)

Kognitivní aspekty empatie zdůraznil ve svém díle také J. Piaget. *Podle jeho teorie dětského vývoje dochází v ontogenezi k rozvoji kognitivní dovednosti, kterou tento autor nazývá decentrací, a rozumí tím dovednost dítěte odhlédnout od orientace na sebe. Dítě, které na počátku svého sociálního vývoje není schopno rozlišovat mezi vlastními prožitky a prožitky jiných lidí, se postupně na základě této dovednosti naučí této potřebné diferenciaci.* (Mlčák, 2010, str. 35-36)

Jak uvádí dále Mlčák *„nejvyspělejším způsobem vyvolání empatie je přijímání role, při níž se pozorovatel záměrně snaží představit si, jak by se cítil při konfrontaci s podmínkami, které působí na pozorovaný subjekt. Tato snaha v pozorovateli vytváří paralelní emocionální reakci s emocionální reakcí pozorované osoby. Tento způsob vyvolání empatie má některé znaky společné s přímou i jazykově zprostředkovanou asociací a předpokládá vysoce rozvinuté kognitivní schopnosti, proto se vyskytuje spíše méně často.“* (Mlčák, 2010, str. 40)

▪ **Multidimenzionální koncepce**

Nejvýznamnější multidimenzionální koncepci empatie vypracoval M. H. Davis (1980, 1983, 1996). který chápe empatii jako soubor konstruktů, jež souvisí s kognitivními, emocionálními či behaviorálními reakcemi jedince, který má možnost pozorovat prožitky jiné osoby. Dispoziční empatii podle tohoto autora tvoří čtyři vzájemně související, nicméně oddělené základní komponenty či tendence, tj. přijímání perspektivy, empatický zájem, fantazie a osobní distres.

- 1) Empatický zájem zahrnuje pocity sympatie, vřelosti, soucitu a zájmu o neštěstí jiných, které se mohou projevovat v altruistickém chování.
- 2) Přijímání perspektivy odráží tendenci přijímat hledisko druhých, které je založeno na nonegocentrickém myšlení a tendenci přizpůsobit psychologický náhled na druhé osoby v každodenním životě.
- 3) Osobní distres odráží úroveň na sebe orientovaných pocitů úzkosti a neklidu v intenzivních interpersonálních situacích a schopnost prožívat pocity diskomfortu jiných osob.
- 4) Fantazie se týká tendence imaginativně se přemístit do pocitů a jednání fiktivních postav v knihách, hrách a filmech. (Davis in Mlčák, 2010)

1.4. Rozvoj empatie

Hrají geny při rozvoji empatie velkou roli anebo jde spíše o otázku výchovy? Jako ve všech oblastech vývoje, ve kterých se vedou diskuze typu "dědičnost – prostředí", i zde se vědci nemohou jednoznačně shodnout. Nejnovější studie docházejí k závěrům, že obě složky sehrávají svou stejně důležitou roli, nicméně řada psychologů nebo antropologů se přiklání spíše k názorům, že je z větší části vrozená. S určitou mírou empatie se rodíme a to, v jaké míře jí budeme schopni disponovat, významně závisí na lidech, kteří se o nás v dětství starají.

Vznik altruismu, empatie a péče o ty, kteří pro nás nejsou příbuzní, tedy nelze snadno vysvětlit v rámci neodarwinistických teorií přirozeného výběru. Jedním z nejvýraznějších aspektů lidské empatie je však to, že ji lze pociťovat prakticky pro jakýkoli cíl – dokonce i pro cíle jiného druhu. Kromě toho, jak zdůraznil Harris, mohou lidé na rozdíl od ostatních primátů, dát své emoce do slov, což jim umožňuje nejen vyjádřit emoci, ale také podávat zprávy o současných i minulých emocích. Tyto zprávy poskytují příležitost sdílet, vysvětlovat a regulovat emocionální zkušenosti s ostatními v rozsahu, který se nenachází u žádného jiného druhu. (Harris, 2000)

Mechanismy, bez nichž by empatie nebyla možná, se v nás rozvíjejí od nejranějšího období našeho ontogenetického vývoje a začínají se projevovat velmi brzy. I nejmladší děti již mohou údajně „cítit to, co cítí ostatní.“

Asi nejčastěji zmiňovanou studií o vývojovém původu empatie je výzkum Sagi a Hoffmana, ve kterém byli srovnáváni jedno – až dvoudenní novorozenci. Jedna skupina novorozenců byla vystavena zvukům dalšího plačícího dítěte, druhá skupina zase zvukům syntetického nelidského pláče a další skupina tichu. Kojenců, kteří byli vystaveni dětskému pláči, plakalo znatelně více než kojenců se syntetickým pláčem nebo tichem. (Sagi, Hoffman, 1976). Tento experiment je pro zastánce teorie o vrozené empatii považován za důkaz vrozené „rudimentární empatie“, kdy novorozenec zachytil a reagoval na afektivní stav jiného novorozence. Oproti tomu odpůrci této teorie o vrozené empatii argumentují tím, že zvýšený pláč u dětí, které jsou vystaveny jinému dětskému pláči, může být vnímán jako konkurenční boj dítěte o zdroj potravy. Více plačící dítě dostane dříve a častěji najíst...

Dalším experimentem byla studie J. K. Hamlinové, která ukazuje, že již děti okolo 6 až 10 měsíců hodnotí určitou postavu jako sympatickou či nesympatickou na základě toho, jak se tato postava chová k ostatním. Děti preferují postavu, která pomáhá, před tou, která škodí či tou, která nepomáhá ani neškodí. Neutrálně jednající postavu při tom preferují před tou, která škodí. Přibližně ve dvou letech se děti učí efektivněji regulovat svou vlastní úroveň vzrušení. Rovněž rozvíjejí schopnost věnovat se emocím druhých s menší osobní úzkostí. Ve věku kolem tří let, se batolata učí dostatečně regulovat vzrušení, aby se zapojila do prosociálního chování, jako je utěšování nebo sdílení, které vytvoří silná a zdravá sociální pouta. A konečně kolem věku čtyř let, začnou děti také chápat příčiny úzkosti ostatních, rozvíjí se tzv. „kognitivní empatie.“ (Hamlin, 2011) Tyto první náznaky prosociálního chování však mají ještě daleko k altruismu, který vychází z empatie či soucitu. Do jaké míry však vedou mentální stavy jako empatie k prosociálnímu chování u dospělých lidí? Mohou existovat vrozené zdroje motivace pomáhat anebo je to důsledek socializace?

Rozdíl mezi sebou samým a ostatními dozrává rychle v raném dětství. Například pokud jednorochní dítě vidí, že jiné dítě pláče, většinou jde pro svou vlastní matku, aby ho utěšila. Zatímco dva a půl roku staré dítě ve stejné situaci, půjde již pro matku plačícího dítěte, protože nyní chápe, že toto plačící dítě by chtělo v této situaci nouze svého vlastního rodiče. Tyto interakce jsou samozřejmě stále ve velmi raných fázích vývoje a omezují se na situace, které batolata sama zažila, přičemž se řídí reakcemi modelovanými dospělými, kteří se o ně starají. (Psychologytoday.com, online, 2009)

Obecně platí, že děti s rostoucím věkem více pomáhají. Vývojové teorie prosociálních motivací naznačují, že dětská vstřícnost je nejprve povzbuzována materiálními odměnami, později sociálními odměnami a konečně sebe změnami vytvořenými internalizací sociálních norem obhajujících užitečnost. Schopnost odměnit se za pomoc, vede socializovaného jedince k prosociálnímu jednání i při absenci explicitních materiálních nebo sociálních odměn, protože pomoc je doprovázena pozitivními pocity, které se spojují s dobrými skutky během socializace. Jak ukazuje nejnovější výzkum v psychologii a neurovědě, cítíme empatii nejvíce k těm, které považujeme za přitažlivé a které se nám podobají, a velmi málo, nebo vůbec pro ty, kteří jsou odlišní, vzdálení nebo anonymní. (Bloom, 2017)

1.5. Prosociální chování

Vacek spojuje prosociální chování ve vztahu k mravní výchově. Jde o takové chování, které přináší užitek ostatním lidem. Vychovatelé (rodiče, učitelé) mohou prosociální chování (jako základní znak vyšší úrovně morálky) u dětí rozvíjet. Vyšší formou prosociálního chování je altruismus – jde také o chování, které přináší užitek ostatním, ale aktérovi z něho nevyplývá žádný prospěch, naopak je od něj často vyžadována nějaká oběť. (Vacek, 2008)

Řada současných významných psychologů, kteří se zabývají empatií, (Cohen, Bloom, Batson, Blair, Goleman) empatii pojímají v užším smyslu jako připravenost jedince pomáhat a kooperovat s druhými, tedy ve spojitosti s prosociální tendencí. Prosociální chování je ale široká konstrukce, která zahrnuje nápomocné chování, spolupráci a altruismus. Empatie je často vnímána jako podstatná součást prosociálního jednání, ale stejně tak i naopak, prosociální chování je považováno za nutnou součást přítomnosti empatického cítění. Nejde tedy jen o samotné vcítění se do druhého, ale rovněž o aktivní snahu druhému pomoci. (Mikoška, 2017)

Zjednodušeně lze říci, že empatie je pocit, zaregistrování potřeb druhého a prosociální chování je následná akce, která se stane pro pozorujícího potřebou. Otázkou však zůstává, proč vlastně máme potřebu ostatním lidem pomáhat? Jedno z možných vysvětlení zní, že základem rozhodnutí, které mobilizuje jedince k pomoci druhému, je emoční náklaza.

Hlavní vlastností empatie je, že obvykle pomáhá spojovat lidi s ostatními. Z důvodu evolučního vývoje této mozkové kapacity (afektivní empatie nebo emocionální sdílení), se nejpřirozeněji vyskytuje mezi členy stejného „kmene“. Jednotlivci mají tendenci mít největší empatii k ostatním, kteří vypadají nebo se chovají jako oni, k ostatním, kteří žijí podobným způsobem, nebo k těm, kteří mají společný cíl. Tyto rozdíly, důkazy, nebo předsudky v přijímání ostatních můžeme vidět jako neustálý opakující se děj v komunitách, školách, sportovních týmech a náboženských komunitách. Pravdou ale je, že empatie není vždy patronem pro rovné příležitosti a spravedlnosti. (viz. kapitola empatie a morální úsudek). Lidé jsou evolučně vybaveni, aby rozpoznali rozdíly a reagovali na ně. Sociálně nebo kulturně založené vnímání ostatních, kteří se odlišují, může vyvolat podvědomé obavy, které ohrožují emoční homeostázu.

V roce 2008 de Waal provedl experimentální důkaz toho, že empatie je evoluční mechanismus, který způsobuje altruistické chování a prosociální chování. Jak jsme si popsali výše, existují dvě výrazné linie myšlení, které mohou vysvětlit chování lidí v emočně vypjatých situacích. Za prvé, empatie může motivovat altruisticky zaměřené pomáhající chování, ke kterému dochází navzdory jeho ceně a výsledku pro sebe. Na druhou stranu alternativně prosociální chování může být motivováno touhou snížit negativní vzrušení vyvolané sledováním nouze někoho jiného. Sociálně psychologický výzkum se zaměřil na rozlišení mezi těmito alternativními motivacemi, hodnocením jednotlivců a jejich chování, když byli umístěni jako svědci osoby v tísní, kde byl snadný únik z tísnivé situace. Účastníci tohoto experimentu měli tendenci pomáhat bez ohledu na snadnost úniku a podpořili tak teorii, že jde o pravou empatii, která podporuje spíše touhu pomáhat než touhu omezit vlastní negativní pocity, kterých by bylo snadné se zbavit opuštěním těchto situací. Pro spojitost empatie s prosociálním chováním, existují experimentální důkazy, které dále podporují de Waalovu argumentaci, že empatie v některých situacích může být ve skutečnosti přímým mechanismem pro motivaci k prosociálnímu chování. (Batson et al., 2009)

Moje vlastní definice prosociálního chování by zněla asi takto: „Uvědomuji si pocity jiných lidí a dokážu si představit, jak tyto pocity ovlivňují jejich vnímání a chování. Neznamená to ale, že musím souhlasit s tím, jak tito lidé vidí události a okolnosti, ale chápu jejich prožívání a reakce a snažím se jim pomoci v tom, aby reagovali adekvátně a konstruktivně.“ Vlastně výsledky tohoto experimentu nejsou žádným překvapením, jelikož právě toto chování nám, jako lidskému druhu, zaručilo přežití a vývoj našeho druhu.

1.6. Negativní empatie

S konceptem negativní empatie, pracoval již T. Lipps na začátku minulého století. Tak jako u všech psychických vlastností může být buď ve smyslu plus nebo minus. Lipps v této souvislosti popisuje patologický altruismus takto: *„V jednom případě vítám aktivitu, která se ve mně bez napětí odehrává a zažívám tedy pocit souhlasu mezi tím, co je ode mne požadováno, a mou spontánní činností. Ve druhém případě místo toho vznikne konflikt mezi mnou a sebeaktivací, o kterou jsem byl požádán nebo která do mě proniká a zažívám pocit konfliktu. První stav věci lze nazvat „pozitivní empatií“ druhým stavem je „negativní empatie“.* (Lipps, 1903, str. 210)

S negativní empatií **ve smyslu plus**, tzn. tam kde je jí nadměru, se můžeme setkat ve všech pomáhajících profesích. Výzkumníci psychologie a neurobiologie, jako je Barbara Oakley, také začali zkoumat patologický altruismus, který je často charakterizován neúmyslným poškozením sebe sama. Patologický altruismus je spojován s takovými jevy, jako je vina pozůstalého, kodependence, syndrom vyhoření a syndrom týrané osoby. Někteří lidé jsou empatictí až příliš. Velice citlivě vnímají pocity a potřeby druhých lidí. Zároveň ale ztrácejí schopnost vnímat své vlastní pocity a potřeby. Potřeby druhých lidí nadřazují svým vlastním potřebám. Přestávají si uvědomovat, co vlastně sami chtějí. Ztrácejí schopnost jednat ve svém vlastním zájmu. Dlouhodobě tento postoj může vést k pocitům zklamání, únavy a vyhoření. Když se člověk příliš vcítí do situace jiného člověka, může to ochromit jeho schopnost účinně pomáhat. Je příliš zahlcen problémy někoho jiného. Přehnaná míra empatie vyvolává psychickou nepohodu, stres, hněv, deprese a bolest. (Fiske, 2013)

Blair také popisuje atypický „způsob“ empatie **ve smyslu minus**, popř. její úplnou nepřítomnost. Tím jsou všeobecně známé fenomény – autismus a psychopatie. Vývojové poruchy, běžně označované jako poruchy autistického spektra (PAS) jsou souborem

vývojových poruch, které jsou rozpoznatelné již ve věku tří let a jsou charakterizované poruchami sociální interakce, vzájemné sociální komunikace a také přítomností omezených zájmů a opakujícího se nutkavého chování (DSM-IV). Zatímco psychopatie není oficiální diagnóza. Je to relativně dobře zavedený soubor příznaků, které začínají v dětství. Psychopatie je charakterizována nedostatkem empatie a viny a také přítomností antisociálního chování. Existují určité důkazy, které naznačují, že jedinci s PAS mohou mít primárně deficit kognitivní empatie, zatímco jedinci s psychopatií mají primárně deficit emoční empatie a také vykazují menší fyziologickou odezvu – reakci na nouzové signály od ostatních. Bylo prokázáno, že psychopaté mají deficit ve schopnosti rozpoznávat výrazy v obličeji při afektivních situacích (typický je zejména strach).

Tyto výsledky podpořily i studie v oblasti neurovědy, které dokazují dysfunkci empatie u psychopátů, které souvisejí s poruchou v určitých oblastech mozku, zejména v oblasti limbického a paralimbického systému. Tato porucha se potom projeví v deficitu emoční reaktivity a zpracování podnětů. Pokud mají psychopaté neporušenou kognitivní empatii, ale nefunkční emoční empatii, pak výsledky výzkumů naznačují, že schopnost cítit bolest někoho jiného (což je ústřední součástí motivace prosociálního chování a minimalizace antisociálního chování) je u nich vymizelá, nebo minimální. To ale také naznačuje, že schopnost kognitivně pochopit perspektivu jiného, může být při nepřítomnosti pochopení emocionálního podtextu společensky nebezpečné. Proto jsou také psychopaté mistři v manipulacích, protože teoreticky a ze svých zkušeností vědí, nebo dokáží odhadnout, co lidem ubližuje, co není vhodné udělat, nebo říci, ale už nemají schopnost představit si jejich bolest. Proto psychopatie jako taková, zřejmě nikdy nebude v seznamu všech nemocí (MKN), právě proto, že rozumová stránka je u nich zachovalá. Z širší perspektivy byly tedy předloženy důkazy, že kognitivní empatie je více narušena u jedinců s autismem, zatímco emoční empatie je více postižena u jedinců s psychopatií. Tyto výsledky výzkumů dokazují, že kognitivní a emocionální složky empatie se mohou vyvíjet nerovnoměrně, což potom vede k narušenému sociálnímu fungování. (Blair et al., 2001)

2. EMOČNÍ INTELIGENCE, VÝRAZ A EMOCE

K tomu, abychom byli ve svých životech spokojeni, měli se svými lidmi v okolí dobré vztahy a uměli prožít empatické vcítění potřebujeme také určitou dávku emoční inteligence – EQ. Emoční inteligenci můžeme definovat jako soubor dovedností, u nichž se předpokládá, že přispějí k přesnému posouzení a vyjádření emocí v sobě i v ostatních. Zajistí také efektivní regulaci emocí v sobě i v jiných lidech a využívá vnitřních pocitů k motivaci, plánování, a dosažení cílů v našich životech. Výzkumy emocionální inteligence se datují od poloviny 90. let a změnily názor na to, co znamená „být chytrý“. Ukázaly, že vedle rozumové schopnosti existuje i schopnost specifické inteligence, která dokáže v řadě sociálně exponovaných profesí či situací podstatně více, než „pouhé“ logické uvažování, odborné znalosti, nebo tituly.

Někteří manažeři a zaměstnanci, nadaní touto schopností, přinášejí svým firmám mnohem lepší výsledky, než by se očekávalo od jejich kvalifikace. Nejen proto, že snáze navazují a udržují dobré vztahy, ale i tím, že příjemné emoce, které kolem sebe dokáží šířit, zvyšují lidskou aktivitu i produktivitu. (Nakonečný, 1999)

Emočně inteligentní lidé dokáží velmi dobře vnímat vlastní emoce a také emoce druhých. Se svými pocity umí pracovat a tím bývají mistry mezilidských vztahů. Podle různých vědeckých výzkumů (např. M. Seligman, dlouhodobá studie štěstí na Harvardské univerzitě) jsou nejdůležitější komponentou spokojeného života dobré mezilidské vztahy. Tím, že emočně inteligentní lidé umí navazovat a udržovat dobré vztahy, bývají ve svých životech šťastnější a také úspěšnější. Pojem emoční inteligence proslavil v roce 1996 psycholog a novinář Daniel Goleman (2011). Vytyčil pro ni pět základních oblastí: sebeuvědomění, seberegulace, sebemotivace, empatie a sociální dovednosti. Těchto pět oblastí na sebe navazuje. Nejprve musíme dosáhnout té první a až následně druhé atd.

- **Sebeuvědomění**

Znamená schopnost uvědomit si sám sebe. Co právě cítíme, co si myslíme, jak svým chováním ovlivňujeme okolí a jak okolí ovlivňuje nás. Známe své hodnoty, citlivé oblasti, silné stránky, spouštěče a jak reagujeme v různých situacích. S těmito pocity umíme (samozřejmě většinou) nakládat tak, abychom neublížovali sobě a ani svému okolí. Lidé s nízkou úrovní sebeuvědomění prožívají stále stejné životní scénáře a vnitřní dramata a neumí se z nich poučit.

- **Seberegulace**

Když známe sami sebe, tak si dokážeme uvědomit, co bychom rádi změnili a ovládali a můžeme přejít do oblasti seberegulace – konkrétní práce s vlastními emocemi a potažmo i s chováním.

- **Sebemotivace**

Poskytuje nám sílu a energii dosahovat pozitivních výsledků a překonávat nepříjemné okolnosti. Přináší do života jiskru a sílu, díky ní dokážeme lépe zvládat negativní emoce a období, ve kterých se nám třeba tak úplně nedaří, což je běžnou součástí života.

- **Empatie**

Představuje schopnost rozeznat a pochopit rozpoložení a pocity druhých lidí a podívat se na situace jejich očima. K empatii také patří umění naslouchat a umění mlčet ve správnou chvíli.

- **Sociální dovednosti**

Jsou velmi důležité pro efektivní spolupráci a dobré vztahy. Patří sem zejména navazování a rozvíjení vztahů, umění odhadovat nejrůznější společenské situace, vedení lidí, asertivitu a umění komunikace. (Goleman, 2011)

Kolem konceptu emocionální inteligence vyvstalo mnoho kontroverzních otázek, které přetrvávají dodnes. S koncepcí emoční inteligence je to stejné jako s empatií. Do dnešní doby není jasné, zda se jedná o vlastnost nebo schopnost. Vědci se shodují na tom, že základní stupeň emoční inteligence je vrozený. Ale jako každou vlastnost ji můžeme relativně dobře rozvíjet a pravidelným tréninkem posilovat. Kanitz ve své knize uvádí, že emoční inteligence „zahrnuje schopnost vnímat vlastní emoce, umět s těmito emocemi zacházet, využít je ve prospěch nějaké věci, tedy sám sebe motivovat, ale také schopnost vcítit se do ostatních lidí a správně nakládat se vztahy.“ (Kanitz, 2008, s. 29)

Její základ tak již před více než dvěma tisíci lety vystihl již Aristoteles, když napsal: „Zlosti může propadnout každý – na tom není nic složitého. Mít však zlost vůči správné osobě, ve správné míře, správné chvíli, ze správného důvodu a projevoval ji i správným způsobem, to už tak jednoduché není.“ (Aristoteles, ...)

2.1. Výraz a emoce

K tomu, aby člověk dokázal správně reagovat na emoce druhých lidí je potřeba umění správně rozpoznat, „přečíst“ ve výrazu tváře pocity druhých. Nelze se v souvislosti se studiem empatie této problematice vyhnout. Nakonečný uvádí že „*v užším smyslu se výrazem citů rozumí jejich projevy v mimice (v pohybech obličejového svalstva), v širším smyslu jejich projevy v emocionálním chování vůbec (výraz je pokládán za způsob chování). Kdežto emoce jsou komplexní jev, který má stránku zážitkovou, fyziologickou, viscerální a behaviorální, zejména výrazovou.* (Nakonečný, 2004, str. 74)

Významný představitel psychologie výrazu C. Landis, chápe výraz emocí jako druh komunikace a uvádí, že tu jde především o dvě zásadní otázky: co vyjadřuje výraz subjektu a jak mu jeho příjemce rozumí. Jedná se zde zejména o mimiku, pantomimiku a fyziognomii. U svých pokusných osob vzbuzoval přirozenými podněty určité emoce a sledoval jejich výraz. (Landis, 1924) Studiem výrazu se zabýval také R. C. Davis, Th. Piderit a také Ch. Darwin, který je považován za klasika psychologie výrazu. Emoce podle jeho teorie se objevila v procesu evoluce živých bytostí jako životně důležitý adaptační mechanismus, s cílem usnadnit přizpůsobení se podmínkám a situacím jejich života. Tělesné změny, které doprovázejí různé emocionální stavy, zejména spojené s odpovídajícími tělesnými pohyby, podle Darwina, jsou jako rudimenty reálných adaptivních reakcí. (Darwin, 1872)

Jak uvádí Nakonečný, výraz obsahu citů nejlépe zprostředkovává mimika, protože svaly obličeje jsou jemné a neobyčejně pohyblivé, dobře vyjadřují „hnutí myslí“. Je to zejména pohyb svalů kolem očí a úst. Je to také proto, že svaly tváře jsou spojeny s činnostmi důležitých orgánů, které s emocemi souvisí (např. dýchání). Základní mimické schéma různých citů vytváří kombinace křivky úst a obočí (např. svěšené koutky úst ve stavu zklamání, zvednuté obočí při překvapení apod.). Tento typ empatické komunikace beze slov je znám také u zvířat, kde ale výraz tváře nehraje tak důležitou roli. (Nakonečný, 2004) Podobně se vyjadřuje R. Lazarus, který říká že „*emoce jsou organizované psychofyziologické reakce na dobré a špatné zprávy o probíhajících vztazích v okolí.*“ (Lazarus, 1990)

Nakonečný dále uvádí svou definici a říká že „*emoce jsou spontánní reakce na určité vnitřní a vnější podněty, které aktuálně působí, ale mohou je vyvolávat také očekávání spojená s určitými představami. Nelze je navodit úmyslně, ale lze je předstírat buď slovy, nebo záměrně nasazeným výrazem.*“ (Nakonečný, 2004, str. 68)

Tím, že již velmi malé děti napodobují mimiku spojenou s určitými emocemi, si mohou začít internalizovat emoční zážitek s druhými. Například když se dítě usmívá v reakci na známý úsměv blízkého člověka, může se cítit šťastný, protože se daná osoba usmívá, a proto sdílí emoce toho druhého. S navyšujícími zkušenostmi se tento pocit sdílených emocí může stát automatictější a později se z něho stává pocit, který byl pojmenován jako emoční empatie. Podobně se může napodobováním výrazů a akcí druhých usnadnit rozvoj kognitivní empatie nebo teorie mysli. (Atkinson, 2007)

Určitým trendem pro západní civilizovanou společnost, je to, že emoce se v průběhu času v ontogenezi lidského jedince velmi diferencovaly, ale také zároveň došlo k tomu, že se jejich exprese a stylizace značně změnila, až k jejich úplnému potlačování, což je samozřejmě produktem sociálního učení. V dnešním kulturním prostředí, je vyžadováno, aby projevy emocí byly co nejméně viditelné a jejich volná exprese je znakem nevyzrálosti a infantilnosti. Jde o výrazové potlačování projevů emocí ve stavech zlosti, nenávisi, radosti, smutku a mnoha dalších. Vývojem se tedy emoce stávají méně nápadné, ale dospělý člověk, na rozdíl od povrchních citů dítěte, prožívá některé své city hlouběji, např. smutek. Z uvedeného tedy vyplývá, že děti v západních civilizovaných společnostech se vlivem suprese výrazových prostředků v edukačních procesech hůře orientují ve výrazech lidí, jelikož se s nimi setkávají buď velmi málo, anebo v omezené intenzitě.

Empatické nebo neempatické procesy lze definovat také právě kvalitou interakce mezi emoterem a pozorovatelem. Na jedné straně, aby byl pozorovatel správně rozpoznán, musí být podněty jasné. To znamená, že emoce spojené s dobrými komunikačními schopnostmi a expresivitou pravděpodobněji vyvolají empatické reakce. Na druhou stranu je z pohledu pozorovatele rovněž nutná přítomná pozornost a otevřenost porozumět empatickým podnětům. K vygenerování přesné reakce empatie je nutné vyladit duševní stavy ostatních v reálném čase. (Main et al., 2017)

3. VÝZKUMY A NOVÉ OBJEVY SPOJENÉ S EMPATIÍ

Existuje mnoho výzkumů na téma empatie, ale většina z nich se realizovala v zahraničí, např: Baron-Cohen, Blair, Goleman, Gueguenová, Singerová, Spitzer. U nás se tomuto tématu věnuje Z. Mlčák, Nakonečný, Mikoška atd. Mezinárodní tým vedený psychologem Simonem Baron-Cohenem z britské Cambridžské univerzity se vydal po stopách dědičných základů empatie a své výsledky publikoval ve vědeckém časopise *Translational Psychiatry*. Jeho výzkumy jsou zatím jedny z nejrozsáhlejších studií tohoto fenoménu.

3.1. Neurobiologické výzkumy

Pokroky v lékařské technologii a kognitivní neurovědě umožnily vědcům používat mozkové skenování a počítačové simulace k hledání biologických základů pro empatii, altruismus, resp. celkově pro všechny emoční stavy. Většina výzkumů analyzuje empatii do řady dimenzí, jako je osobní úzkost, perspektiva, empatické rozrušení, nebo alespoň kognitivní a emoční empatie. Ale tyto dispoziční předpoklady se netýkají specifických neurálních mechanismů.

Například vývojová studie s účastníky ve věku od 4 do 17 let uvedla, že zatímco ženy v empatickém dotazníku dosáhly vyššího skóre než muži, nebyla zjištěna žádná změna ve vzorci nervové odpovědi měřené pomocí funkční magnetické rezonance (MRI). Účastníci si při tomto testování prohlíželi podněty zobrazující fyzické poškození různých lidí. Dalším příkladem může být například pozorování dotyku. Ten totiž vyvolává zrcadlové reakce. Při zvyšování důkazů o zvláštních vlastnostech sensorických kortikálních procesů zpracovávajících smyslové kvality pozorovaného dotyku je tato část aktivní jak při dotyku, tak při pozorování dotyku někoho jiného, zvláště když je dotyk vidět z pohledu první osoby. (Michalska, Kinzler, 2013)

Baron-Cohen v této souvislosti referuje o výsledcích studií, na jejichž základě předpokládá existenci minimálně tří genů, které mají na svědomí naše reakce na emocionální projevy druhých. Upozorňuje na amygdalu – klíčový uzel emocí a součást tzv. „empatického obvodu.“ Míra, v níž amygdala reaguje na výrazy strachu v obličeji, je závislá na verzi genu serotoninového transportéru (SLC6A4) – i když tento výklad nepodporují všechny studie. (Baron-Cohen et al., 2014)

Geny, které ovlivňují hladiny jiných podobných neurotransmiterů (například dopaminu), také ovlivňují reakci amygdaly na výrazy strachu v obličeji. (Baron-Cohen et al, 2014) „K tomu se přidávají variace genu pro arginin vasopresinový receptor 1 A (AVPR1A), který má spojitost s autismem. Ten také ovlivňuje míru toho, jak amygdala reaguje na výrazy strachu, případně vzteku v obličeji.“ (Meyer-Lindenberg a kol., in Baron-Cohen, 2014, str. 138–139) Tato studie Baron-Cohenova týmu to potvrdila zjištěním, že stejné úseky lidské DNA přispívají jak k autismu, tak i ke slabší empatii. Autismus patří k poměrně rozšířeným poruchám a příčiny jeho vzniku stále nejsou jasné. Jejich odhalování nepostupuje dost rychle i proto, že autismus má mnoho tváří.

Mezi další kandidáty genů empatie se řadí některé geny (tzv. „geny sociálně-emočního chování“), o kterých je známo, že mají vztah k proslulému „hormonu lásky“ oxytocinu – včetně spřízněného arginin vasopresinu (AVP). Jak uvádí Baron-Cohen, oxytocinu se rovněž přezdívá „hormon důvěry“, neboť některé experimenty ukázaly, že jeho množství koreluje s velkorysostí a ochotou pomoci – měřeno obnosem peněz, který druhému půjčíme (pokusným osobám se změnila hladina oxytocinu a výsledky ukázaly, že čím vyšší byly naměřené hladiny oxytocinu, tím více byli lidé ochotni půjčit peněz). (Zak et al., 2007) Tento hormon rovněž ve zvýšeném množství vylučují kojící matky. Vzhledem k tomu, že optimální vylučování oxytocinu pravděpodobně podporuje vzájemnou lásku – resp. ono nezastupitelné pouto mezi matkou a dítětem – je tento hormon často označován jako „hormon přilnutí“ (Levine et al., 2007, in Baron-Cohen, 2014)

Gueguenová konstatuje, že přední cingulární kůra hraje klíčovou roli při empatii a sebeempatii, tedy když se plně soustředíme na vlastní vnitřní život, dále v případě, když pozorně nasloucháme druhému a snažíme se interpretovat jeho mimiku, včetně situací, kdy s druhými spolupracujeme či o někoho pečujeme. „*Neurovizuální metody ukazují vyšší aktivitu přední cingulární oblasti u osob citlivějších na mezilidské vztahy, které jsou schopny nejen lépe vyhodnocovat sociální situaci, ale také vycítit, jak ji vnímají ostatní.*“ (Gueguen, 2014, str. 77) Kromě toho se tato neurální oblast účastní pocitů, jako je láska, důvěra, ale i hněv, zklamání či pocity viny. (tamtéž)

Vědci také zkoumali možné přínosy altruismu pro zdraví a zkoumali, jak jsou pomoc a empatie spojeny s uvolňováním endorfinů a opiátů, což by mohlo posílit imunitní systémy, urychlit hojení a prodloužit délku života.

Stejně tak studie provedené na konci 20 století zjistily, že dopamin a serotonin, tedy neurotransmitery, které jsou odpovědné za pocity potěšení, byly spojeny s prosociálním chováním a objevily se ve zvýšené míře při pomáhání. (Fultz, Schafer, 2019)

3.2. Výzkumy ve zvířecí říši

Schopností pociťovat empatii nevládnou jen lidé. I ve zvířecí říši můžeme pozorovat empatické živočichy. U člověka se však rozvinula empatie měrou, jaká nemá ve zvířecí říši obdoby. Soucítíme dokonce i s příslušníky jiných živočišných druhů, což je u zvířat výjimečné. Nová studie odhaluje, že např. hraboši prérioví utěšují své blízké, kteří pociťují stres – a zdá se, že za tím stojí právě hormon oxytocin. Až do teď bylo utěšující chování zdokumentováno jen u několika nelidských druhů s vysokou úrovní společenskosti, jako jsou sloni, šimpanzi, delfini či psi.

Ukázalo se, že např. šimpanzi neočekávají žádnou odměnu za své utěšující chování, ale nabízejí pouze útěchu, stejně jako by to činili lidé. Pozorovací studie z roku 2008 zase shromáždila různá chování pozorovaná u slonů a ukázala, že existují důkazy o jejich empatii. Sloní samice například přebírají ochranu a hlídání mláďat jiných slonů a nejvíce překvapivé bylo jejich chování vůči zraněným nebo zesnulým příbuzným. Slon ve studii se pokusil odstranit uspávací šipku u jiného slona, zatímco další studie publikovaná v roce 2006 ukazuje, jak se slon opakovaně pokoušel zvednout a podporovat svého umírajícího člena stáda. V následujících dnech se často vracel k jeho tělu a houpal se stereotypními pohyby ve zjevném smutku. Sloni, kteří neměli příbuzenský vztah k mrtvému členovi stáda, také navštívili jeho tělo a projevíli truchlící chování, což naznačuje, že smutek se neomezuje pouze na slony ze stejné rodiny. Další výzkum zjistil, že psi a lidé mají podobnou reakci na slyšení zvuku pláče lidského dítěte. Ve studii vědci vystavili 75 psů a 74 lidí jednomu ze tří odlišných zvuků: pláč dítěte, blábolení dítěte a rádiový statický zvuk. Každý zvuk byl přehráván déle než 10 minut a poté vědci zkontrolovali hladinu slinného kortizolu, což je indikátor stresu. Lidé ani psi nevykazovali velkou reakci v hladinách kortizolu na zvuk blábolení dítěte. Radiová statika také nezměnila hladinu kortizolu, i když to lidé popsali jako „nepříjemné“ a řeč těla psů, která zahrnovala sníženou hlavu, zploštělé uši a snížený ocas, naznačovala, že by jim tento zvuk mohl způsobit určité potíže.

Ale zvuk dětského pláče vyvolal drastickou reakci. Hladiny kortizolu se výrazně zvýšily jak u lidí, tak i u psů. Psi reagovali submisivním chováním, jako je stáhnutí ocasu, což je reakce, kterou Ted Ruffman, autor studie a profesor psychologie na University of Otago na Novém Zélandu, popsal jako empatii na nízké úrovni. *"Emoční nákaza je primitivní forma empatie,"* řekl Dr. Ruffman. To ale ještě není vše, když psi slyšeli zvuk plačícího dítěte, projevíli také následně zvýšenou aktivitu péče a vítání, jakmile se znovu setkali se svými pány, ve srovnání s tím, když slyšeli dětské blábolení, nebo rádiový zvuk. Autoři dospěli k závěru, že psi prokázali pochopení úrovně stresu plačícího dítěte. (Nytimes, online, 2017)

Co ale vědce překvapilo je to, že tohoto „empatického“ chování jsou schopni i hlodavci. Nedávná studie hrabošů preriiových ukázala, jak jsou tyto hlodavci obzvláště společenští, díky čemuž jsou objektem mnoha studií. To vedlo Jamese Burketta a jeho kolegy k tomu, aby prozkoumali jejich potenciál k empatii motivovanému chování. *„Výzkumníci vytvořili experiment, ve kterém dočasně rozdělili příbuzné a známé jedince, zatímco jeden z nich byl vystaven mírným šokům. Při znovushledání začali nestresovaní hraboši olizovat ty stresované dříve a po delší dobu ve srovnání s kontrolním scénářem, ve kterém ani jeden nebyl stresu vystaven. Měření hladin hormonů odhalilo, že členové rodiny a přátelé byli ve stresu, pokud svého milovaného nemohli utěšit. Autoři poznamenávají, že skutečnost, že se utěšující chování objevilo jen mezi těmi, kdo se navzájem znali – včetně nepříbuzných jedinců – ale ne mezi cizinci, ukazuje, že toto chování není jen pouhou reakcí na nepříjemné podněty. Protože receptor oxytocinu je u lidí spojen s empatií, tento neurotransmiter u hrabošů v řadě podobných experimentů zablokovali. Zablockování oxytocinu způsobilo, že se cizí i příbuzní hraboši přestali utěšovat navzájem. Tyto objevy nabízejí nové pohledy na mechanismus empatie a evoluci komplexního empatií motivovaného chování.“* (Burkett et al, 2016)

V posledních letech začali neurologové identifikovat neurální okruhy empatie v experimentech na zvířatech – například pomocí zobrazování mozku ke sledování mozkových obvodů, které jsou aktivovány u hlodavců a opic, právě ve chvíli a v situacích, kdy prokazují schopnost empaticky reagovat na emoce jiného zvířete. V mozku sledujícího zvířete se aktivují stejné neurální obvody, které se aktivují u „oběti“ vykazující behaviorální reakci na hrozbu. Na úrovni nervového obvodu je to stejné, jako by měl pozorovatel stejnou zkušenost, včetně pocitu bolesti. Tyto obvody sahají od prefrontální kůry po amygdalu a dále a stejné neurální síť se aktivují u lidí během

empatických zážitků. Ale to je jen pozorování nebo korelace, ne důkaz, že tyto neurální sítě sdílené zvířaty a lidmi jsou tím, co produkuje empatii. Zásadním testem této otázky by byla manipulace s těmito obvody u experimentálních zvířat, aby se zjistilo, zda se změni empatické reakce v chování. (Preston et al., 2002) Byla by to ale z mého pohledu velmi etická otázka, zda máme právo se zvířaty takto invazivně experimentovat.

Tyto pokusy a sledování zvířecích modelů empatie by mohly přinést ovoce v podobě pochopení dějů, které jsou dány geneticky a které ne. Mohly by přinést jasno do patologického lidského sociálního chování, případně odhalit možnosti náprav poruch, za něž mohou zmutované geny. Mohly by také pomoci odhalit podstatu sociálních vazeb a tím alespoň částečně odhalit lidské psychosociální poruchy jako jsou autismus, schizofrenie, deprese, ale možná i drogové závislosti. Takové experimenty by mohly přispět k objasnění jejich jednání, případně k detekci vadných genů a v budoucnu možná i k jejich léčbě.

3.3. Paradox altruismu

Sociální psychologové, sociální filosofové stejně jako ostatní sociální vědci, byli dlouho zaujati tím, čemu se říká „paradox altruismu“. Existují dva základní způsoby, jak pohlížet na tento jev. Jedním ze způsobů je, pokusit se identifikovat možné subtilní vlastní výhody, které pomáhají motivovat „zdánlivě“ altruistické prosociální chování. Druhým způsobem je tvrdit, že jednotlivci se zabývají chováním, které prospívá druhým, bez ohledu na jakýkoli přínos pro sebe. Teorie a výzkum prosociálního chování využívají oba způsoby pohledu na paradox altruismu.

- **Teorie egoistické motivace**

Teorie egoistické motivace předpokládá, že nějaká **forma spolupráce** motivuje jednotlivce, aby jednali prosociálně. V případě spolupráce jsou nejsnadněji rozpoznatelné výhody plynoucí z pomoci. Spolupráce je druh prosociálního chování, ve kterém je užitek pro sebe stejný jako přínos pro osobu, již pomáháme. Osobní zájem jednotlivce je často nejlépe zajištěn spoluprací s ostatními, protože bez spolupráce nemůže být jednatel schopen dosáhnout žádoucího cíle. Sobectví tedy může podnítit spolupráci. Pokud je to tak, motivace jednat prosociálně je egoistická, ne altruistická. Výhoda pro druhou osobu je jen vedlejším produktem prosociálního jednání ve prospěch sebe samého.

Teorie egoistické motivace pro pomáhání poukazují na to, že spolupráce není jediným typem prosociálního chování, které může být oboustranně prospěšné pro osoby, které poskytují i přijímají pomoc. Tento princip je základem vysvětlení redukce vlastního vzrušení při pomáhání, kterou vyvinula Jane Allyn Piliavinová a její kolegové. Jejich teorie říká, že určití jednotlivci zažívají averzivní fyziologické vzrušení, když se setkají s jinou potřebnou osobou. Jedním ze způsobů, jak omezit toto averzivní vzrušení, je pomoci osobě v nouzi, protože zmírněním potřeby druhého končí stimul způsobující **vlastní úzkost** ze strany pomáhajících. Tato teorie tedy „vysvětluje“, že pomáhání druhým je způsob, jak snížit vlastní averzivní vzrušení, nikoliv nesobecké ohledy na blaho druhého. (Piliavin, 1990)

Osoby, které poskytují a přijímají pomoc, mají tedy různé výhody. Teorie, že redukce vzrušení slouží jako motivace pro pomoc, vychází z faktu, že lidé citově reagují na potřeby druhých. Jak předpovídá teorie, existuje důkaz, že lidé pomáhají rychleji a důrazněji, čím větší vzrušení zažívají v mimořádných situacích. Intenzivní krize, jakou bylo 11. září 2001 ve Spojených státech, vyvolávají rozsáhlé reakce na altruismus, protože lidé, často v šoku, se snaží znovu získat smysl pro komunitu, bezpečnost a zajistit si přežití. (Mikulincer, 2005)

Jiné teorie egoistické motivace pro pomoc naznačují, že prosociální chování může být určitým způsobem **alternativní léčbou**. Tuto teorii vyvinul Robert Cialdini a jeho kolegové v 70. letech, a navrhuje, aby dočasná deprese nebo smutek mohla aktivizovat pomáhání jako způsob, jak rozptýlit negativní stav nálady. Tento negativní stav je zdůvodněn a pomáhá pomáhat, protože lidé se prostřednictvím socializace učí, že pocity dobrého jednání doprovázejí pocity osobní spokojenosti. Pomoc se tedy stává způsobem, jak zvednout náladu dočasně depresivní osoby. (Cialdini, 2007)

U nás se tohoto alternativního způsobu léčby depresí vůbec nevyužívá, což je škoda. Osobně znám člověka, který žije v Austrálii a tento způsob „léčby“ je tam úspěšně používán již několik let, a i jemu osobně velmi pomohl. Je možné, že člověk při pomáhání ostatním potřebným zjistí, že jsou na tom jiní lidé ještě daleko hůře, a právě tento pocit může lidem dodat pocit větší osobní síly a odhodlání, což jim může určitě také pomoci. Otvírají se zde možnosti pomoci v hospicích, kde se řeší neustálé problémy s personálem, který nemá dostatek času na to, aby se mohl všestranně věnovat všem pacientům, kteří to potřebují.

Další teorie egoistické motivace pro pomoc naznačují, že mnoho forem sobectví může vést k pomáhání druhým. Například motivy udržovat pozitivní stav nálady, vyhýbat se pocitu viny za to, že jsme někdy nepomohli nebo určitý způsob „vykoupení se z hříchu“, nebo získat určitý **statut** člověka, který rád pomáhá, což může být prospěšné např. v politické angažovanosti. Očekává se tedy, že pomoc bude probíhat pouze tehdy, pokud výhody, které z pomoci plynou, převáží náklady. Egoistické teorie motivace pro pomoc tedy poskytují způsob, jak vysvětlit nejen to, proč lidé pomáhají, ale také proč nepomáhají.

- **Teorie empatického altruismu**

Tato emoční reakce vede k prosociálnímu chování a je motivována nesobeckým zájmem o blaho druhého, bez toho, aniž by u pomáhající osoby vyvolávala úzkost, nebo byla vedlejším produktem vlastních zájmů. Výzkumné úsilí Daniela Batsona a jeho kolegů je z velké části zodpovědné za pokrok hypotézy empatického altruismu od teoretické možnosti k věrohodnému vysvětlení některých, ale určitě ne všech, prosociálních druhů chování. Jejich snahou se empatie ukázala jako emocionální reakce na utrpení druhého, která je odlišná od averzivního vzrušení a která vede k motivaci pomáhat. Tento výzkum zcela jednoznačně ukázal, že empatie vede k pomoci i v situacích, kdy by egoistická motivace neměla vést k pomoci. Prokázání, že lidé jsou schopni překonat sobectví a jednat v zájmu o blaho jiného, by mělo hluboké důsledky pro psychologické teorie motivace a pohledy na lidskou povahu. Studium prosociálního chování vedlo k důležitým vhledům do určujících faktorů množství a typu pomoci, kterou jedinec poskytuje druhému, když dostane příležitost. Jednotlivci často jednají vůči sobě apaticky nebo dokonce antisociálně, protože jim chybí dostatečné pobídky k prosociálnímu jednání. Konkurenční vztahy zahrnují situace, ve kterých je zisk jedince dosažen na úkor jiného jedince. Konkurenční vztahy proto často vedou k antagonismu a antisociálnímu chování. Pokud je však možné změnit strukturu odměn, lze toto chování změnit. Stanovení nadřazeného cíle, definovaného jako sdílený cíl, kterého lze dosáhnout pouze spoluprací mezi jednotlivci, snižuje antisociální chování a zvyšuje prosociální chování jednotlivců v dříve konkurenčních vztazích. Prosociální chování lze zvýšit jednoduše tak, že je pro jedince výhodnější jednat vůči sobě pozitivně. Odborníci z různých oborů se zabývají tím, jak **náboženství** podporuje sdílenou pro sociálnost.

Vědci zjistili, že aby lidé pomohli ostatním, včetně cizinců, snaží se vyhovět očekáváním skupiny, tzn., že jim záleží na názorech ostatních lidí. Ale zároveň potřebují k životu udržet si pocit vlastní hodnoty, tím, že prokazují pomoc ostatním. S tím je spojena i určitá zodpovědnost a závazek k náboženským myšlenkám a praktikám křesťanství, kde je pomoc bližnímu naprosto zásadní. (Batson, 2011)

Prosociální chování může být podpořeno řadou explicitních materiálních odměn (například penězi) nebo sociálních odměn (například chvála), ale také může nastat, pokud neexistují žádné explicitní odměny. Například náhodný kolemjdoucí zasáhne i v případě, kdy nejsou přítomni žádní svědci. Na druhou stranu někdy nepomůže nikdo i když je přítomno mnoho lidí. Výzkum efektu přihlížejícího, jevu, ve kterém se zodpovědnost ostatních snižuje (bystander efekt), pomohl odhalit několik faktorů, které přispívají k nedostatečné odezvě velkých skupin kolemjdoucích. Mezi tyto faktory patří zvýšená nejistota ohledně potřeby pomoci, potenciální rozpaky ohledně poskytování pomoci a rozptýlení odpovědnosti za pomoc. Absence těchto faktorů však nestačí k vysvětlení reaktivního chování jediného svědka nouzového stavu. Pokud neexistují materiální ani sociální odměny za pomoc a žádné tresty za pomoc, proč by anonymní svědek nouzového stavu pomáhal?

3.4. Výzkumy v Evropě

Vědci z Itálie také zkoumali, jak čtení ovlivňuje empatické chování. Zjistili, že čtení knih aktivuje takzvanou default network, která vyvolává myšlenky typické pro mozek v klidu. Na základě této teorie bylo prokázáno, že když lidé čtou beletrii a jsou emocionálně přeneseni do příběhu, stávají se empatičtějšími. Dva experimenty ukázaly, že empatie byla ovlivněna po dobu jednoho týdne u lidí, kteří četli fiktivní příběh, ale pouze tehdy, pokud byli do příběhu emocionálně „vtaženi.“ Žádný druh četby nevedl v obou studiích k nižší empatii, zatímco studie 1 ukázala, že vysoké emotivní vtažení do děje vedlo k vyšší empatii mezi čtenáři beletrie. Tyto účinky nebyly nalezeny u lidí v kontrolním stavu 2, kde lidé četli literaturu faktu. Studie ukázala, že fikce ovlivňuje empatii čtenáře, ale pouze za podmínky nízkého nebo vysokého emocionálního „vtažení“ do příběhu. Podle toho, co dotyčná osoba čte, se aktivují pouze této části neuronové sítě: například četba úryvků, kde jsou popisovány osoby a myšlenky, aktivuje střední prefrontální mozkovou kůru, zatímco úryvky s více fyzikálním obsahem aktivují spánkový lalok.

„Prefrontální mozková kůra je tou částí mozku, která se během evoluce vyvinula u člověka více než u jiných živočichů,“ vysvětluje psychiatr Pietro Pietrini, ředitel vysoké školy IMT v italské Luce. „Není tedy nijak překvapivé, že je místem vyšších poznávacích funkcí, jako je schopnost abstraktního myšlení, schopnost uvažovat směrem do budoucnosti, tázat se na příčiny dění, schopnosti rozhodovat a rozlišovat zlo od dobra. Spánkový lalok obsahuje struktury důležité pro paměť a pro vnímání a zpracovávání emotivního obsahu stimulu,“ dodává. Zapojení těchto oblastí v průběhu čtení je neurobiologickým substrátem vlivu vyprávění na duši: jde o zvýšení schopnosti chápat sociální vazby a vcit'ování se do myšlenek, pocitů a reakcí druhých, tedy empatie. (Pietrini, 2000)

Další podobný výzkum byl proveden ve Velké Británii. Podle britského průzkumu napomáhá pravidelná četba beletristických knih rozvoji mezilidských vztahů. Prokazatelně totiž u čtenářů posiluje schopnost empatie. Průzkum v Británii provedla společnost Reading Agency a zúčastnilo se ho na čtyři tisíce dospělých. Výsledek ukázal nejen na pozitivní vliv na vztahy mezi lidmi, ale také na terapeutický dopad čtení. Ve věku dospívání navíc pomáhá porozumění mezi jedinci a schopnosti vcítit se do situace druhých. Pro ty, kdo beletrii věnují čas pravidelně a dlouhodobě, plynou z tohoto koníčku na základě průzkumu i další benefity, jako je méně stresu a nižší pravděpodobnost deprese, vyšší sebevědomí a kvalitnější spánek.

Obdobný výzkum byl podle stanice BBC proveden i v Německu, a to mezi dětmi ve věku sedmi až devíti let, který hledal souvislosti mezi gramotností a schopností emocionálního porozumění. Dvěma skupinám dětí byly čteny různé knihy, přičemž ty, které byly pod vlivem dětských knih s emocionálním obsahem, pak projevovaly nejen bohatší slovní zásobu, ale především větší schopnost pochopení druhých. U chlapců dokonce vzrostla schopnost odhalit emoce dívek. (Novinky.cz, online, 2015)

Literatura rozvíjí fantazii, dojíká a podněcuje emoce, mozek při čtení příběhů nejenže zpracovává bohatý jazyk plný narážek, odkazů a metafor, ale vytváří přitom mentální vzorce, které jsou zpracovávány stejnými mozkovými centry jako scény z reálného života. Je to zkrátka takový тренаžér, mozek prožívá příběh v knize, jako by to byla skutečnost. Německý spisovatel Günter Kunert k tomu dodává: „*Jakmile se sbratříme s nějakou knihou, splyneme s textem tím, že ho ze stavu zrakové abstrakce v naší hlavě proměníme v obrazy. V tomto stavu se ztrácejí chaotické úzkostné myšlenky, do duše vstupují uspořádané, odvalu dodávající impulzy, jež mohou vést k proměně*

života. V tom spočívá proměnná síla knihy, na které se zakládá biblioterapie.“ Svůj význam má četba především v dětství. Je prokázáno, že čím více příběhů děti přečtou, tím pronikavější je jejich schopnost přisuzovat druhým lidem určitý mentální stav. Výsledkem výzkumu tedy je, že beletrie pomáhá lépe rozumět druhým, zlepšovat vztahy a řešit problémy. (Kunert, 1997)

3.5. Výzkumy v USA

V roce 2015 proběhly v USA rozsáhlé výzkumy spojené s virtuální realitou (VR). Tyto výzkumy jsou velmi zajímavé a kontroverzní. Někteří vědci zabývající se touto problematikou, nazývají virtuální realitu „novým strojem na empatii.“ Výsledky výzkumů prokázaly, že virtuální realita umožňuje lidem vizuálně zažít cokoli z pohledu jiné osoby. Virtuální realita a zážitky z virtuálního prostředí jsou počítačově generovaná 3D prostředí, ve kterých se lidé mohou volně pohybovat a komunikovat se svým okolím. Tento virtuální svět umožňuje přimět uživatele, aby se cítil jako ve skutečnosti i když je ve virtuálním světě. De la Peña a jeho kolegové tvrdí, že schopnost VR vyvolat empatii, jako subjektivní pocit uživatele, umožní hlouběji proniknout a porozumět jiným pohledům a pocitům, než je jejich vlastní. Od prvních pozitivních výsledků z těchto experimentů, společnosti a instituce jako je Facebook, HTC a OSN přidělily miliony dolarů na programy jako Oculus „VR for Good“ a HTC „VR for Impact“ a tím se snaží pomocí virtuální reality podpořit empatii a prosociální chování. (Schutte, Stilinovič, 2017)

Zájem o VR jako nástroj empatie vedl ke zvýšené produkci navržených virtuálních prostředí s jediným cílem: zvýšit empatii u lidí, kteří právě s empatií mají problém. Experimentátoři umisťují uživatele do nových virtuálních prostředí, která jsou navržena přesně podle jejich problémů. Tyto situace odehrávající se ve VR jim umožňují poznat, jaké by to bylo zažít konkrétní situaci očima někoho jiného. Rozsáhlý výzkum ukazuje, že při pohledu z pohledu někoho jiného (tj. představovat si nebo zažívat, jaké by to bylo být někým jiným, je velký rozdíl) může být efektivní metoda rozvoje empatie a motivujícího prosociálního chování. Je však zapotřebí více empirických důkazů potvrzujících přijímání perspektiv druhé osoby ve VR. Dle zjištěných výsledků by se tato metoda mohla stát jedním ze způsobů podpory rozvoje empatie, zejména nyní, když je řada virtuálních prostředí založených na empatii, veřejně dostupná online.

Dřívější výzkumy ukazují, že tradiční přijímání perspektiv (typu: „snažte si představit...“, nebo „co byste dělal kdyby...“) ne vždy vedly k pozitivním výsledkům. Navíc se také prokázalo, že toto podporované „virtuální prožívání“ může být obzvláště prospěšné pro celou společnost, a to nejen pro jednotlivce, který má problém. Takto zažívané pocity vedou k pocitům začlenění, snižování předsudků a zmírňování negativních stereotypů. Mohou pomoci vytvářet a udržovat sociální vazby, usnadňovat sociální interakce a motivovat altruistické pomáhající chování. Kromě toho tato perspektiva nejen zvyšuje empatii ke konkrétním lidem, ale může také zvýšit empatii vůči celým stigmatizovaným skupinám. Například Batson a kolegové zjistili, že účastníci, kteří byli požádáni, aby zaujali perspektivu člena ze stigmatizované skupiny (např. u lidí s diagnostikovaným AIDS nebo usvědčených zločinců) prokázali pozitivnější postoje nejen ke konkrétnímu členovi této skupiny, ale i ke stigmatizované skupině jako celku. Výsledky výzkumů také ukázaly, že ve srovnání s tradiční metodou spojenou s četbou literatury a touto novou metodou, je tato metoda mnohem efektivnější, což se projevilo při měření výsledků rozvoje empatie a prosociálního chování. (Fisher, 2017)

Dalším výzkumem v USA, vědci z The Ohio State University zjistili, že po užití acetaminophenu (látka obsažená v často užívaném Paralenu) se snižuje empatie. Tento lék totiž ovlivňuje nejen vnímání vlastní bolesti, ale také citlivost k utrpení druhých osob. Zároveň podle dřívějších studií potlačuje radost a soucit. Autoři studie Dominic Mischkowski a Baldwin Way uskutečnili pokus s užitím acetaminophenu a zkoumali jeho vliv na empatii. Pokusné osoby rozdělili do dvou skupin. Jedna dostala acetaminophen a druhá pouze placebo. Obě skupiny měly následně za úkol přečíst několik příběhů, kde lidé zažívali různá trápení. Mezi historkami bylo například vyprávění o člověku, který se řízl do ruky, nebo o synovi, kterému zemřel otec. Poté měly ohodnotit bolest, kterou lidé v příběhu pociťovali, na stupnici 1-5. Zjistilo se, že osoby ve skupině, která dostala acetaminophen, ji hodnotily jako menší oproti druhé skupině. Tím ale pokusy neskončily. Další test byl již v reálné situaci, kdy pokusná osoba sledovala online hru tří lidí, se kterými se předtím letmo seznámila. Tito tři „herci“ byli ve skutečnosti pomocníci výzkumu. Během pečlivě promyšlené scénky dva z nich postupně vyloučili ze hry toho třetího. Následně se vědci ptali pokusné osoby, jaké si myslí, že vyřazený hráč zažíval pocity, a jak moc ho ranilo vyhození ze hry. Opět se potvrdilo, že osoby, které si vzaly acetaminophen, hodnotily pocity tohoto jedince jako méně bolestivé oproti ostatním osobám, které si látku nevzaly. A konečně proběhl ještě další pokus s bolestivým

podnětem v podobě velmi hlasitého nepříjemného zvuku. Ten byl na dobu několika sekund puštěn zkoumaným osobám, které měly následně ohodnotit na škále 1–10, jak moc nepříjemný jim byl. Pak byly požádány, aby si představily, jak moc protivný byl i pro další osoby. Když se pak porovnaly výsledky, zjistilo se, že skupinka s acetaminophenem hodnotila hluk jako méně nepříjemný jak pro ně, tak pro druhé osoby.

Na závěr je tedy možné shrnout, že acetaminophen je obsažen v těch nejrozšířenějších lécích na světě a denně ho užívají miliony lidí, kteří jsou pak otupělejší vůči bolesti druhých a méně se radují. Již v roce 2004 byla provedena studie, ve které byl snímán mozek osoby ve chvíli, kdy zažívala bolest a v okamžiku, kdy si pouze představovala utrpení druhých lidí. Z tohoto pokusu vyplynulo, že v obou případech se aktivovaly stejné části mozku. Je tedy pochopitelné, že pokud Paralen a další léky obsahující acetaminophen ovlivňují vnímání vlastní bolesti, je zároveň ovlivněna i schopnost vcítit se do druhých. Podle dřívějších studií Baldwina Wayne a jeho kolegů jdou vedlejší účinky této látky dokonce ještě dál – snižují totiž i prožívanou radost. Acetaminophen je obsažen ve více než 600 lécích. V České republice je to například Paralen, Panadol, Coldrex, Ataralgin, Migralgin, Valetol. (Flowee.cz, online, 2017)

3.6. „Léčba“ deficitu empatie?

Přijmeme-li Baron-Cohenovu hypotézu o existenci nulové empatie jakožto neurologického postižení, které vzniká v důsledku interakce genetických a environmentálních vlivů, má to samozřejmě etické a právní konsekvence, které mohou působit kontroverzně. V tomto bodě je zřejmá Baron-Cohenova humanistická orientace, neboť jakkoli obhajuje společensky nenahraditelnou úlohu institutu vězení pro pachatele závažných zločinů, prosazuje citlivější rozlišování lidí, resp. posuzování lidí s nulovou empatií, kteří ačkoli se dopustili „méně závažného zločinu“, vyžadují mnohem spíše specifickou formu péče než napravování či trestání. Pokud nulová empatie činí člověka slepým vůči důsledkům jeho činů, tak si takový jedinec rozhodně zaslouží náš soucit, a ne trest. *„V civilizované a soucitné společnosti bychom takovým lidem měli pomoci nalézt přátele a vytvořit prostředí přinášející úlevu, bez toho, abychom kohokoli ohrožovali. Snahy budovat malé, klidné, soucitné a současně bezpečné komunity pro tyto lidi na mne dělají velký dojem“* (Baron-Cohen, 2014, 163–164).

Poruchy jako hraniční, psychopatická a narcistní osobnost mají dle Baron-Cohena společný základ v deficitu empatie, což by dle něho mělo vést ke změnám v klasifikačních systémech nemocí, jako je MKN-10 či DSM-IV – a co je důležitější, i k revizi pohledu na samotnou léčbu těchto poruch. Vzhledem k výše uvedenému lze totiž předpokládat, že právě zvyšování empatie by u daných jedinců mohlo být užitečným přístupem, a to navzdory silné rezistenci těchto poruch vůči terapeutickým intervencím. „*V tomto smyslu by psychiatrie mohla seskupit zdánlivě odlišné psychopatologické obrazy a vytvořit kategorii, „nulová empatie“ a tudíž změnit dosavadní způsob klasifikování a diagnostikování*“ (Baron-Cohen, 2014, str.153). Léčba by pak měla cílit na empatický obvod mozku. Mezi terapeutické a vzdělávací nástroje hodné pozornosti patří vzdělávací software Mindreading či animovaný film The Transporters. Oba nástroje byly vytvořeny pro jedince s poruchami autistického spektra a testují se rovněž u jedinců s negativní nulovou empatií. Jako slibné se ukazují rovněž experimenty s dopady inhalovaného oxytocinu na empatii. (tamtéž)

Na druhou stranu existují studie, ve kterých hraje oxytocin spíše negativní roli. Oxytocin je často naivně popisován jako „morální“ hormon, který ve skutečnosti podporuje lidský etnocentrismus, tj. tendenci považovat jednu skupinu za lepší než druhou, což podporuje předsudky a xenofobii. Řada experimentů ukázala, že podávání oxytocinu vytváří zkresení mezi skupinami, protože motivuje zvýhodňování ve skupině. Tato zjištění poskytují důkazy o tom, že neurobiologické mechanismy obecně, zejména oxytocinergní systémy, se vyvinuly k udržení a usnadnění koordinace a spolupráce v rámci skupiny. (De Dreu et al., 2011) Autoři dospěli k závěru, že oxytocinové funkce posilují rozvinutou funkční tendenci k upřednostňování členů vlastní skupiny. Oxytocin by tedy neměl být považován za všelék. Ve skutečnosti může usnadnit právě opačné chování.

Užitečné poznatky pro hlubší pochopení empatie přináší také genetika (Taylor 2003; Viding, 2005; Larsson, 2006), farmakologie (zejména pokud jde o vliv oxytocinu – viz Hurlmann, 2010; Shdo, 2017) či studie zabývající se diagnózami, které provází nižší úroveň empatie, např. poruchy autistického spektra (Baron-Cohen, 2014; 2004; 1999, 1994; Zaki – Ochsner, 2012). Taktéž sociální a vývojová psychologie disponují metodami a postupy, které mohou významně přispět k prohloubení znalostí o empatické schopnosti člověka (např. studie zkoumající attachment a jeho vliv na empatii – Laible 2007; Laible a kol., 2004).

3.7. Soucit nebo empatie?

Mezi soucitem a empatií je jeden důležitý rozdíl. Empatický postoj bychom nejlépe vyjádřili slovy: „Cítím tvůj zármutek a prožívám tvůj zármutek společně s tebou.“ Soucitný postoj vystihuje spíše tato věta: „Mrzí mě, že se trápíš“. Soucit v sobě na rozdíl od empatie zahrnuje určitý vnitřní nadhled. „Tady jsem já a tady jsi ty. Vnímám, že prožíváš smutek a není mi to lhostejné. Přeji si, aby ti bylo lépe. Chci ti pomoci. Ale já sám smutek neprožívám. Moje situace je jiná.“ Myslím si, že uvědomit si tento rozdíl v postoji k lidem, kteří potřebují naši pomoc, je zásadní pro udržení si psychického zdraví pro lidi, kteří pracují v pomáhajících profesích. Lidé, kteří nás dobře znají a mají nás opravdu rádi, obvykle nechtějí, abychom trpěli spolu s nimi, i když mají nějaký závažný problém. Nechtějí druhé svými problémy zatěžovat. Spíše uvítají, když tu pro ně budeme plní energie a dobře naladěni. Zdravé sebeuvědomění dává člověku odvahu brát své pocity vážně a dávat svým potřebám prioritu. Pomáhá také regulovat naše pocity a reakce a nenechat se zatáhnout do emočně náročných situací proti naší vůli. Důležité je si připomínat, že nejsme zodpovědní za pocity druhých lidí. Někdy je lepší dát druhým lidem jejich prostor a důvěřovat jim, že jsou schopni si se svojí situací poradit lépe, než se možná na první pohled zdá.

I když se to může jevit jako kruté, empatictí lidé si musí chránit svou energii a neroznášet ji po celém prostředí. Empatie není dobrá, pokud ji lidé vnímají jako bolest. *„Není zcela jasné, jestli svět potřebuje empatii, když dochází k utrpení někoho jiného,“* říká Michael Poulin ze Státní newyorské univerzity, *„mohlo by to znásobit utrpení ve světě.“* (Powerofpositivity.com, online, 2009)

3.8. Empatie a morální úsudek

Ne každý souhlasí s myšlenkou, že empatie je z morálního hlediska něco dobrého, nebo že je to něco, co bychom měli podporovat a kultivovat, protože z nás dělá lepší lidi. Vztahy mezi empatií, morálkou a spravedlností jsou skutečně velmi složité. Na základě teoretických i empirických vědeckých studií lze konstatovat, že empatie by měla být považována za velmi opatrný konstrukt a nestačí k tomu, aby sloužila jako hlavní motivace vedoucí k morálnímu úsudku a rozhodování. Důkazy podporují umírněnější pohled na roli empatie v rozhodování. Kognitivní uvažování by mělo být stejně důležité jako empatické důvody pro spravedlnost. Jedním znepokojujícím, ale důležitým

důsledkem tohoto z větší části neuro-evolučního modelu je, že empatie vytváří sociální preference, které mohou být v rozporu se spravedlností. Při absenci sociálního nebo environmentálního kontextu, příčiny a důsledku, minulosti a budoucnosti, lze tvrdit, že právo a morálka jsou dvě odlišné oblasti a že právní systém může někdy spočívat i na nemorálním základě, jako byl například apartheid v Jižní Africe. Empatie má bohužel některé neblahé rysy, které mohou být v rozporu s morálním chováním. Jednotlivci, kteří se identifikují a spolupracují s ostatními členy skupiny, mají řadu výhod, včetně naplnění mnoha základních psychologických potřeb. (Cikara et al, 2014)

Hodnotu lidského místa na členství ve skupině ilustruje snadnost, s jakou lidé vytvářejí skupiny a upřednostňují vlastní členy skupiny, napříč kulturami a již od útlého věku. Funkční výhody členství ve skupině jsou vždy převažující, přestože je skupinový život také zdrojem konfliktů a stresu. Dalším zajímavým zjištěním je, že sociální status ovlivňuje několik aspektů empatie, jako je velkorysost a starost o ostatní, stejně jako štedrost a jiné prosociálně orientované chování. Zdá se, že sociální třída formuje nejen hodnoty a chování lidí, ale také jejich afektivní reakce, které souvisejí s citlivostí na blaho ostatních. Výzkum ukazuje, že jednotlivci z nižší třídy ve srovnání se svými protějšky z vyšší třídy dosahují vyššího skóre v míře empatické přesnosti a přesněji hodnotí emoce jiných lidí z cizích skupin. (Kraus, Keltner, 2010)

I při rozdělení jednotlivců do libovolných skupin snadno dochází k hodnotící preferenci ve vztahu ke členům vlastní skupiny. V jedné takové studii byli účastníci zařazeni do „uměleckých“ skupin a poté byli požádáni, aby provedli hodnocení intenzity bolesti dle fotografií zobrazujících tělesná poranění z pohledu sebe sama, ve skupině anebo mimo skupinu. Účastníci hodnotili stimuly jako bolestivější, když si museli představit intenzitu bolesti člena vlastní skupiny ve srovnání s cizí perspektivou. (Montalan et al., 2012) Ve studii fMRI (funkční magnetické rezonance) byli účastníci skenováni při sledování skupinových nebo mimoskupinových pachatelů úmyslně poškozujících členy ve skupině nebo v cizí skupině. Účastníci projevili největší empatický smutek a strach z nebezpečí pro oběť ve skupině poškozenou členem vlastní skupiny. Z těchto výzkumů jasně vyplývá, že členové jiných skupin v nás nevyvolávají takové prosociální reakce, jaké by si „možná“ zasloužili. (Molenberghs et al., 2012)

Zvláštním příkladem tohoto chování může být proimigrační politika ve Švédsku. Ve spojitosti s imigrací právě tento stát zavedl mimořádně liberální politiku a současně nastolil informační tabu na otázky týkající se sociálních a ekonomických nákladů. V sousedním Norsku však silná tradice svobody projevu a efektivní správy přinesla tvrdohlavý přístup v tom, které a kolik uprchlíků přijmout. Norské ministerstvo zahraničí zavedlo mnohem přísnější politiku, než Švédsko a díky pečlivým výpočtům všech sociálních, zdravotních, bytových a sociálních nákladů zjistilo, že podpora jediného imigranta by stála 120 000 \$, což by bylo na podporu 26 Syřanů v jordánském uprchlickém táboře. Norská vláda proto poslala peníze na podporu jordánských uprchlíků a vyhnula se přijímání přistěhovalců. Závěrem k této problematice lze konstatovat že určité aspekty našeho chování mohou být vedeny geneticky, vštěpované do naší genetické výbavy přirozeným výběrem našich předků žijících v savaně. Ale jen geny nejsou osudem. Genetika neznamená neměnnost. Na expresi genů mohou mít vliv všechny druhy faktorů prostředí. Stejně tak můžeme použít důvod k omezení naší empatie a ke kategorizaci sebe a ostatních z hlediska členství v sociální skupině, ať už je založena na rase, kmeni, sociálně-ekonomickém statusu nebo národnosti. Empatie tedy ovlivňuje mnoho aspektů našich sociálních vztahů s ostatními a je zjevně nezbytným vstupním rozhodovacím procesem, ale ne nutně tím nejlepším. *„Rozhodovat se, kdy empatii využít a kdy ne, je složité. Neustále se zabývat a soustředit se na pocity druhých je ale vyčerpávající. Není dobré neustále se snažit soustředit na to, co se děje v myslích všech okolo nás. Nejen, že to je nad lidské síly, ale je to nejlepší cesta, jak se dobrat ztráty vlastních hodnot a pocitů. Za nějakou dobu by se pak nemusel najít nikdo, kdo by nás byl schopen pochopit.“* (Blair, 2005, str.55)

4. DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

4.1. Metodologie a objevy spojené s tímto výzkumem

Jednotlivé studie zabývající se empatií jsou prováděny téměř výhradně v zahraničí a zahrnují nepřeberné množství témat a zjišťovaných dat. Relativně časté jsou výzkumy empatie spojené s věkem, pohlavím, sociálním prostředím, etnickým původem, četbou knih, vzděláním, mírou šikany a prosociálním chováním. A nesmíme zapomenout na zvířata, jejichž společenské chování je také velmi často zkoumáno v souvislosti s výzkumem empatie.

Až dosud jsou ověřenými dotazníky, které se nejčastěji používají u dětských a dospívajících populací, index mezilidské reaktivity (IRI; Davis, 1980) a index empatie pro děti a dorost. (IECA; Bryant, 1982) Ověření obou dotazníků však bylo provedeno u mladých dospělých teprve nedávno, načež byla IRI validována také u adolescentů. (Hawk et al., 2013) Položky z dotazníku IECA pocházejí z dotazníkového měření emoční empatie (QMEE; Mehrabian a Epstein, 1972) a jejich cílem je měřit vzrušení v reakci na situace a více se zaměřují na prožívané emoce než na obecnou afektivní empatii (Baron-Cohen a Wheelwright, 2004; Jolliffe a Farrington, 2006). Pomocí dotazníku pro zjišťování empatie pro děti a dorost (EmQue-CA) lze důkladněji posoudit kognitivní empatii definovanou jako „porozumění pocitům druhých“ a poskytnutí měřítka, které měří afektivní i kognitivní empatii způsobem, který je vhodný pro děti a dorost. Právě tento dotazník jsem si vybrala pro můj empirický výzkum.

Předchozí studie prokázaly, že děti s vyšší úrovní empatie jsou obecně lépe schopny regulovat své emoce, projevovat menší agresi a jednat prosociálnějším způsobem. Také vyšší afektivní empatie (tj. sdílení emočního stavu) předpovídá lepší konstruktivní řešení konfliktů. Stejně tak kognitivní empatie (tj. porozumění emočním stavům druhých) předpovídá kvalitnější přátelství zahrnující vzájemnou reciprocitu a stabilitu. Celkově je empatie důležitá pro spojení s primárními pečovateli, přáteli a dalšími významnými lidmi. Nedostatek empatie souvisí také s rozvojem problémového chování. Například kognitivní empatie bez afektivní složky souvisí s vyšší úrovní šikany. *„V empatii máme zdroj, který nám umožňuje řešit konflikty i zvyšovat soudržnost komunit a léčit bolest druhých lidí.“* (Baron-Cohen, 2014, str. 183)

Kromě toho se stávající dotazníky o empatii zaměřují hlavně na hodnocení a porozumění pocitům ve vztahu k ostatním. Odpovídající tendence chovat se podpůrným způsobem vůči osobě v nouzi, nebyla dosud dostatečně zastoupena. Vzhledem k zásadnímu významu empatické péče o pohodu lidí, s nimiž člověk interaguje, by měla být tomuto chování věnována ve výzkumných šetřeních větší pozornost. V literatuře se objevují kontroverzní výsledky výzkumů, které na jedné straně naznačují, že děti, které šikánují, mají vysoké skóre kognitivní empatie, což z nich činí takzvané „chladnokrevné inteligentní tyrany.“ (Rieffe et al., 2010)

Toto bylo také podpořeno studií provedenou Chengem et al., 2012, který prokázal, že adolescenti bodující vysoko na škále bezohledného chování (omezené prosociální chování) byli dokonale schopni porozumět a hodnotit emoce druhých, ale vykazovali specifické deficity v afektivní empatii. Stejně tak výzkumy ukazují, že adolescenti s vysokou kognitivní empatií, a afektivní empatií, šikánují méně kvůli lepšímu pochopení úzkosti, kterou šikana způsobuje druhé osobě. (Kokkinos a Kipritsi, 2012)

Tato studie proto také hodnotila vztah mezi šikanou a kognitivní empatií. Další předpoklady, které nebyly zcela potvrzeny jsou výzkumy související s tím, že s věkem roste i míra empatie. Tyto studie ukázaly nesrovnalosti. (Davis a Franzoi, 1991; Eisenberg a kol., 2005; Hermans a kol., 2006) Tudíž nemůžeme tvrdit, že starší člověk bude empatičtější, než např. adolescent.

Další studie zkoumala roli pohlaví při změnách míry empatie související s věkem. V těchto šetřeních nedošlo k žádným překvapením. Pokud jde o dívky, očekávalo se, že afektivní empatie zůstane stabilní nebo mírně vzroste vlivem hormonů souvisejících s mateřstvím a že kognitivní empatie se zřetelně zvýší směrem ke střední adolescenci. U chlapců se očekávalo snížení afektivní empatie ve střední adolescenci. (Van der Graaff et al., 2014) To je v souladu se znalostmi, že hladiny testosteronu u chlapců se během dospívání zvyšují, což by mohlo vést k nižším úrovním empatie, což se také potvrdilo. (Hermans et al., 2006) Nárůst afektivní a kognitivní empatie s věkem u dívek je v souladu s genderově specifickými socializačními procesy, kde sociální prostředí očekává, že dívky přikládají větší důležitost mezilidským vztahům. Tyto mezilidské vztahy se stávají stále důležitějšími během dospívání, což by mohlo souviset s vyšší vlastní empatií. Chlapci jsou naopak povzbuzováni, aby se zaměřili na vysoké úspěchy, přičemž konkurenční přístup je vysoce ceněn (Hill and Lynch, 1983). Protože adolescence je důležitá pro rozvoj nezávislosti a individuality, mohla by také tato genderová role vést

ke snížené empatii uváděné u chlapců. Další zajímavou studií byla reakce na nespravedlivé chování v souvislosti s pohlavím a empatií. Zdá se, že vyhodnocení chování jiného jedince jako nespravedlivé snižuje empatickou reakci pozorovatele. Neuroimagingové studie ukázaly, že odpovědi související s empatií byly významně sníženy u mužů při pozorování jedince, který se choval nespravedlivě a dostával bolestivé podněty. Místo pocitu bolesti toho druhého se aktivovala oblast mozku související s odměnou, která odhalila potěšení z potrestání osob, které se chovali nespravedlivě. Kupodivu tento účinek nebyl pozorován u žen. I když se ženám nelíbila jedna osoba kvůli vnímané nespravedlnosti, stále vykazovaly zástupné reakce na bolest. (Singer et al., 2006)

V dalších výzkumných studiích se zjišťovala míra empatie, zejména u adolescentů s výchovnými problémy, jako je porucha opozičního vzdoru, nebo výskyt šikany. Zjišťovalo se, zda může odlišné sociální chování souviset s opožděným nebo chybějícím vývojem jedné nebo více složek empatie. Například několik studií naznačilo možnost vyšších úrovní afektivní empatie v kombinaci s nižšími hladinami kognitivní empatie u dětí a dospívajících s poruchou autistického spektra. Rozpor mezi těmito dvěma složkami empatie by mohl být důvodem pro vytváření napětí a agrese u těchto dětí, které nevědí, jak reagovat adaptivně, když zažívají afektivní vzrušení. Opačné hodnoty, tj. nízké naměřené hladiny afektivní empatie, se objevují u dětí a dospívajících s diagnózou poruchy opozičního vzdoru (Oppositional Defiant Disorder – ODD) nebo poruchou chování (CD) spojenou s porušováním pravidel a neschopností zažívat pochopení nebo lítost. Takto nízká naměřená hladina afektivní empatie, těmto dětem většinou brání ve formování a udržování přátelství s vrstevníky, což ještě navíc prohlubuje jejich patologické chování. (Van der Graff., 2014)

4.2. Výzkumné cíle

Hlavním výzkumným cílem v této práci je zjistit, jaká je míra empatie u dětí staršího školního věku – v tomto případě se jedná o děti ve věku 10-15 let a jaké aspekty tuto míru empatie ovlivňují. Pro svůj výzkum jsem zvolila standardizovaný dotazník „Empathy“ pro děti a dorost (EmQue-CA). Jedná se o dotazník s 18 položkami sebehodnocení, který zkoumá úroveň empatie uváděné dítětem ve věku 10–15let ve třech oblastech: afektivní empatie, kognitivní empatie a prosociální motivace. Tento dotazník EmQue-CA představuje významný příspěvek do výzkumů o empatii u dětí a adolescentů a je cenným doplňkem ke stávajícím dotazníkům, které měří empatii. Zkoumání záměru „utěšení“ je zvláště důležité během dětství a dospívání, protože prosociální chování je zásadní pro adaptivní socio-emoční fungování v průběhu života.

- **Výzkumná otázka:**

Jaké okolnosti ovlivňují míru empatie dětí staršího školního věku?

Nejčastěji diskutovaným tématem týkajícího se empatie, je otázka, zda je možné se empatii naučit anebo se již s určitou mírou empatie rodíme. Na tuto otázku můj výzkum nemůže přímo odpovědět, ale jsou tu další skutečnosti týkající se empatie, na které je možné odpověď dostat.

- Kognitivní koncepce empatie ji popisují jako schopnost porozumět pocitům druhých lidí prostřednictvím poznávacích aspektů. Tato koncepce souvisí s přesvědčením, že kognitivní procesy hrají u míry pocíťované empatie významnou roli, a to zejména u jedné ze složek empatie a tou je samozřejmě kognitivní empatie. Z tohoto vyplývá předpoklad, že lidé s vyšší inteligencí, budou mít vyšší míru empatie.
- Další výzkumná šetření, která byla opakovaně prováděna, se zaměřovala mimo jiné také na míru empatie u žen a u mužů. Dívky častěji mají tendenci sdílet emoce s přáteli a dalšími důležitými lidmi, jak prokázala studie provedená v roce 2013. Samozřejmě tyto výsledky korespondovaly s jednotlivými rolemi, které společnost přináší. Tzn., že role matky předurčuje ženu k tomu, aby instinktivně a bezprostředně reagovala na potřeby svého dítěte, které si neumí říci o to, co potřebuje. Na tyto „názory“ ale reagují muži, kteří se této role pečovatelské zhostili

také, buď dobrovolně, nebo nedobrovolně. Argumentují tím, že jsou schopni reagovat na potřeby dítěte stejnou měrou jako ženy-matky. Provedené výzkumy dochází také k závěru, že „emocionální nákaza“ u žen je vyšší a méně diskriminační – ženy jsou vůči mužům i ženám stejně empatické – zatímco muži jsou vůči ženám převážně více empatictější. V případě šetření mezi 14–16letými dětmi, ale předpokládám, že určité rozdíly mezi pohlavími zde budou, které vyplývají ze zralosti mozkových funkcí a z výše hladiny hormonů, zejména testosteronu. Tyto rozdíly byly zjištěny z výzkumné studie u adolescentů v roce 2014, tuto skupinu dětí testoval Van der Graaff v roce 2014. (Van der Graaff et al., 2014)

- Další proměnnou v mém výzkumu je četba knih. Podle britského průzkumu napomáhá pravidelná četba beletristických knih k rozvoji mezilidských vztahů. Prokazatelně totiž u čtenářů posiluje schopnost empatie. Průzkum ve Velké Británii provedla společnost Reading Agency a zúčastnilo se ho na čtyři tisíce respondentů. Výsledek ukázal nejen pozitivní vliv na vztahy mezi lidmi, ale také na terapeutický dopad čtení. Ve věku dospívání navíc četba pomáhá porozumění mezi jedinci a schopnosti vcítit se do situace druhých.
- Další zjišťovanou proměnnou jsou data, která poukazují na to, jak dlouho a často tráví děti volný čas hraním her na pc nebo telefonu. Tyto studie, které by toto mapovaly se v posledních letech napříč celým světem objevují často, ale velmi samozřejmě záleží na obsahu virtuálních informací.
- Poslední proměnnou je počet členů v rodinné jednotce. Zajímalo mě, zda se nějakým způsobem projeví počet sociálních interakcí mezi jednotlivými členy v domácnosti (včetně zvířat) na zjištěné míře empatie. Domnívám se, že děti, které vyrůstají v rodině, kde je více členů (např. 5 a více) zažívají mnohem více sociálních interakcí (včetně zvířátek, žijících přímo s rodinou). Předpokládám proto, že čím více je v rodině různých členů domácnosti (sourozenci, prarodiče ale i zvířátka), tím více dítě musí reagovat na potřeby těchto členů a tím lepší bude jeho míra empatie. Studii zabývající se těmito souvislostmi, jsem také neobjevila.

4.3. Stanovené hypotézy

Hypotéza č.1- Dívky vykazují vyšší míru empatie než chlapci.

(závisle proměnná – míra empatie, nezávisle proměnná – dívky a chlapci)

Hypotéza č.2- Čím více děti čtou beletrii, tím vyšší míru empatie vykazují.

(závisle proměnná – míra empatie, nezávisle proměnná – míra četby)

Hypotéza č.3- Děti, které jsou ve studiu úspěšnější, vykazují vyšší míru empatie.

(závisle proměnná – míra empatie, nezávisle proměnná – výsledky ve studiu)

Hypotéza č.4- Čím je v rodině více členů domácnosti (včetně zvířat), tím je míra empatie vyšší.

(závisle proměnná – míra empatie, nezávisle proměnná – počet členů v domácnosti)

Hypotéza č.5- Mezi zájmem dětí o elektronické hry a jejich mírou empatie je negativní vztah.

(závisle proměnná – míra empatie, nezávisle proměnná – míra hraní elektronických her)

K mému výzkumu jsem použila standardizovaný dotazník empatie pro děti a dorost (EmQue-CA- viz. příloha). Tento dotazník byl testován a schválen etickou komisí univerzity Leiden University v Holandsku a americkou asociací psychologů-APA (American Psychological Association) (Autoři prohlašují, že výzkum byl proveden při absenci jakýchkoli obchodních nebo finančních vztahů, které by mohly být interpretovány jako potenciální střet zájmů). Jedná se o dotazník s 18 položkami sebehodnocení, který zkoumá úroveň empatie uváděné dítětem/ dospívajícím (10–15 let) ve třech oblastech: afektivní empatie, kognitivní empatie a prosociální motivace. Kde afektivní empatie obsahuje 7 položek. Kognitivní empatie obsahuje 5 položek a třetí složka dotazníku obsahuje měření úrovně prosociální motivace a měří úmysl pomoci nebo podpořit druhou osobu v tísní. Obsahuje 6 položek.

Originální verzi vytvořila skupina odborníků: Overgaauw, S., Rieffe, C., Broekhof, E. Crone, E.A., & Güroğlu, B. (2010).

Účastníci výzkumného šetření byli požádáni, aby ohodnotili, do jaké míry je pro ně popis pravdivý (charakteristický) ve třibodové stupnici: (0) nesouhlasí (1) občas souhlasí a (2) naprosto souhlasí. Všechny otázky byly hodnoceny tak, že vyšší skóre odráží vyšší empatii. Dále jsem v dotazníkovém šetření zjišťovala pohlaví, množství přečtených knih, výsledky ve studiu, čas strávený hraním her na pc nebo telefonu a množství členů v domácnosti včetně zvířat. Děti kromě standardizovaných otázek odpovídaly také na mé otázky, např.: „Kolik přibližně za celý rok přečteš knížek?“, „Jaké známky jsi měl/ana vysvědčení?“ „Kolik času strávíš denně hraním her (na PC nebo v mobilu)?“, „Kolik členů v domácnosti má tvoje rodina (včetně zvířátek)?“

Dotazník EmQue-CA je spolehlivý a platný nástroj k měření empatie u typicky vyvíjejících se dětí a dospívajících ve věku 10 a více let. Byl použit ve studii 1250 dětí a dospívajících a byl testován na spolehlivost, konstrukční platnost, konvergentní platnost a souběžnou platnost. Analýza hlavních komponent, která byla přímo testována pomocí konfirmativní faktorové analýzy, potvrdila navrhovaný třífaktorový model, který vyústil v 18 konečných položek. Konkrétně se zaměřuje na tyto tři aspekty empatie:

- 1) afektivní empatie: měřítko, které měří rozsah, které dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpící osoby
- 2) kognitivní empatie: stupnice, která měří rozsah, v jakém dítě / dospívající chápe, proč je druhá osoba v nouzi
- 3) prosociální chování (úmysl utěšit): měřítko, které měří, do jaké míry má dítě / dospívající sklon prosociálně jednat, tzn. skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu.

Analýzy spolehlivosti prokázaly vysokou vnitřní konzistenci. Měřítko dále vykazovala vysokou konvergentní platnost, protože pozitivně korelovaly s příbuznými měřítky interpersonálního indexu reaktivity (IRI), (Davis, 1983). S ohledem na souběžnou platnost byla vyšší míra empatie spojena s větším zaměřením na emoce druhých, vyšší kvalitou přátelství, menším zaměřením na vlastní afektivní stavy a nižšími úrovněmi šikanování.

4.4. Výzkumný soubor

Výzkum se s ohledem na pevně stanovený rozptyl věku zaměřoval na žáky základních škol druhého stupně. Data byla shromážděna v období od října roku 2020 do května roku 2021 a toto období bude již navždy v historii ČR zapsané jako období nejdelšího nouzového stavu a zavřených škol, což se jistě odrazilo i v počtu respondentů a v obtížnosti shánění dat. Konečný celkový počet 112 respondentů v období nouzového stavu byl výsledkem maximální snahy sehnat co nejvíce dat pro můj výzkum. Z toho 6 dotazníků muselo být ještě vyřazeno, z důvodu nevyplnění jedné nebo více položek. Při oslovování učitelů, jsem využila svých osobních kontaktů, ale i přesto jsem narazila na problém s GDPR. Přesto, že děti nevyplňují žádné konkrétní údaje o své osobě (žádná tvrdá data) bylo mi sděleno, že otázky v mém dotazníku jsou velmi osobní, což by se nemuselo líbit některým rodičům, a proto bych si měla nejprve sehnat povolení k výzkumu také od rodičů. Ve školách, kde mi bylo povoleno dotazníky rozdat, se jednalo o kamarádský vztah s konkrétním učitelem, jinak by testování dětí zřejmě ani v těchto školách neproběhlo. Dotazníky byly rozdány žákům druhého stupně na základní škole malého a většího města (4 tisíce obyvatel a 12 tisíc obyvatel). Vzhledem k omezeným možnostem testování dětí ve školách, jsem musela využít také virtuální online prostředí internetu, což jsem předem neměla v úmyslu. Snažila jsem se oslovit přímo učitele na facebookových skupinách zaměřených na vzdělávání (Učitelé, Pedagogové volného času, Vzdělávání na dálku, Speciální pedagogové). Informace o dotazníkovém šetření (význam, druhy otázek, způsob vyplňování) byli poskytnuty jak oběma ředitelům škol, konkrétním učitelům a v neposlední řadě samozřejmě také žákům. Dotazníková šetření probíhala se souhlasem obou ředitelů škol. Celková návratnost dotazníků činila 94 %.

Odpovědi jsou ve standardizovaném dotazníku hodnoceny na škále: Nesouhlasí (0bodů) - Občas souhlasí (1bod) - Naprosto souhlasí (2body) Otázky ve standardizovaném dotazníku 6–23 lze rozdělit dále do tří skupin a to: první skupina – popisuje afektivní empatii- 7 položek (jedná se o otázky č. 6, 9, 12, 15, 18, 21, 23). Druhá skupina – popisuje kognitivní empatii – 5 položek (otázky č. 7, 10, 13, 16, 19). A třetí skupinu tvoří otázky zjišťující prosociální chování – 6 položek (otázky č. 8, 11, 14, 17, 20, 22)

4.5. Volba metody

Pro zpracování odevzdaných dotazníků jsem se rozhodla použít metodu chí kvadrát, jelikož právě tato metoda je vhodná v analýzách závislosti, a to je přesně to, co potřebujeme zjistit. Otázkou tedy je, zda jsou určité jevy na sobě závislé, či nikoliv. Jak konstatuje Skalská, chí kvadrát testů se využívá napříč všemi obory, a to nejen přírodovědnými, ale i socioekonomickými. Chí kvadrát (χ^2) test dobré shody umožňuje zjistit, zda má sledovaná veličina opravdu předem známý typ rozdělení. Tato metoda vychází z hledání rozdělení, které by odpovídalo provedenému náhodnému výběru a sloužilo tak jako případný model. Jde tedy o porovnání skutečného rozdělení četností s námi teoreticky zvoleným rozdělení, které je určeno na základě úvah, předchozích zkušeností či pomocí grafické vizualizace rozdělení četností. Shodu teoretického a skutečného modelu je nutno ověřit právě pomocí χ^2 testu dobré shody. *Máme k dispozici náhodný výběr rozsahu n rozdělený dle dvou statistických znaků (znak1, znak2), které nám tvoří tabulku, přičemž každý z obou znaků je rozdělen do r (řádky), resp. s (sloupce) skupin. Úkolem testu je rozhodnout, zdali jsou oba znaky na sobě závislé či nezávislé. Tedy zdali "typ" znaku1 má vliv na znak2. Hodnoty $n_{i\cdot}$ a $n_{\cdot j}$ vyjadřují marginální četnosti (součty četností v řádcích a sloupcích).* (Skalská, 2009)

Nulová hypotéza

Je tvrzení o neznámých vlastnostech rozdělení pravděpodobnosti sledované náhodné veličiny (vzhledem k cílové populaci subjektů). Může být tvrzením o parametrech rozdělení nebo tvaru rozdělení pravděpodobnosti. V tomto statistickém testu vyslovujeme závěr o shodě anebo rozdílu mezi experimentálně získanými a teoreticky očekávanými výsledky, na základě testování nulové hypotézy. Nulová hypotéza (H_0) je předpoklad, že neexistuje rozdíl mezi očekávanými a teoretickými výsledky ($H_0 = e-t = 0$). Na základě výsledků χ^2 -testu nulovou hypotézu: přijímáme – rozdíly mezi experimentálními a očekávanými výsledky jsou statisticky nevýznamné. Anebo zamítáme – rozdíly jsou statisticky významné (je třeba zvolit jinou hypotézu)

Alternativní hypotéza

Alternativní hypotéza (H1) je opakem (negací) nulové hypotézy. Alternativní hypotézu netestujeme, ale platí automaticky v případě, že jsme nulovou hypotézu zamítli. Protikladem k nulové hypotéze je tedy alternativní hypotéza. Sesbíraná data v terénu byla nejprve převedena z analogové formy do softwaru Microsoft Excel, kde proběhla také jejich základní úprava a zpracování.

Vztahová analýza a vyhodnocení údajů stanovených výzkumem

Vztahová analýza údajů posuzuje platnosti hypotéz formulovaných na základě vlastních předpokladů a možného vyhodnocení výzkumu. Celkově bylo navrženo pět hypotéz. Následující výsledky vztahové analýzy dat byly získány pomocí počítačového zpracování, tzv. třídění druhého stupně:

- Testové kritérium chí-kvadrát,
- Stupně volnosti,
- Kritické hodnoty

Obecný postup: Pro každého respondenta jsme sečetli, kolikrát v otázkách 6-23 (dohromady 18 otázek) odpověděli: nesouhlasí, občas souhlasí nebo naprosto souhlasí. V Excelu jsme vytvořili kontingenční tabulku, která sečetla vždy přes kategoriální znak (pohlaví, vzdělání, čtenost beletrie, zájem o elektronické hry nebo členy domácnosti). Dohromady máme 107 odpovědí (respondentů), každá na 18 otázek, tj. dohromady 1926 odpovědí. U každé testované hypotézy jsme sestavili v excelu kontingenční tabulku, a pak jsme závislost dvou kategoriálních znaků zkoumali pomocí analýzy závislostí v kontingenční tabulce – chí kvadrát test. Jelikož máme velký počet pozorování, všechny očekávané četnosti jsou větší než 5 a tato metoda je tedy vhodná.

Statistické vzorce:

H0: znaky jsou nezávislé (nulová hypotéza)

H1: znaky jsou závislé (alternativní hypotéza)

Spočítáme hodnotu testového kritéria G (která má chí kvadrát rozdělení za platnosti H0) a příslušnou p hodnotu (spočteno v softwaru R Studio, označeno p-value), pak rozhodneme o zamítnutí, resp. nezamítnutí H0 na standardní hladině testování hypotéz $\alpha = 5\%$ (0,05).

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}} \quad G \approx \chi^2((r-1)(s-1))$$

V případě prokázané závislosti vypočítáme sílu závislosti pomocí Cramerova koeficientu V (který nabývá čísel od 0 do 1 – čím blíže k 1, tím větší závislost), kde se testové kritérium vypočte:

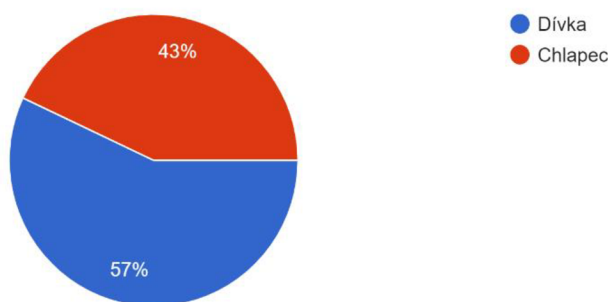
$$V = \sqrt{\frac{G}{n(m-1)}}, \quad m = \min(r, s)$$

r = počet řádků, s = počet sloupců, n je počet odpovědí dohromady, tj. 1926.

4.6. Vyhodnocení a interpretace výzkumného šetření

▪ Otázka č.1

Jsem
107 odpovědí



Graf 1- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.1 – pohlaví (zdroj. vlastní výzkum)

Hypotéza č.1- Dívky vykazují vyšší míru empatie než chlapci.

Kontingenční tabulka 1: dívky & chlapci

Popisky řádků	Součet nesouhlasí	z	Součet souhlasí	z	občas	Součet souhlasí	z	naprosto
Dívka	44		359			695		
Chlapec	108		361			359		
Celkový součet	152		720			1054		

testové kritérium:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium: **G = 98.1**

Kritická hodnota: $\chi(1-\alpha)$; df = 5.991

H0: nezávislost znaků pohlaví a míra empatie

H1: závislost znaků pohlaví a míra empatie

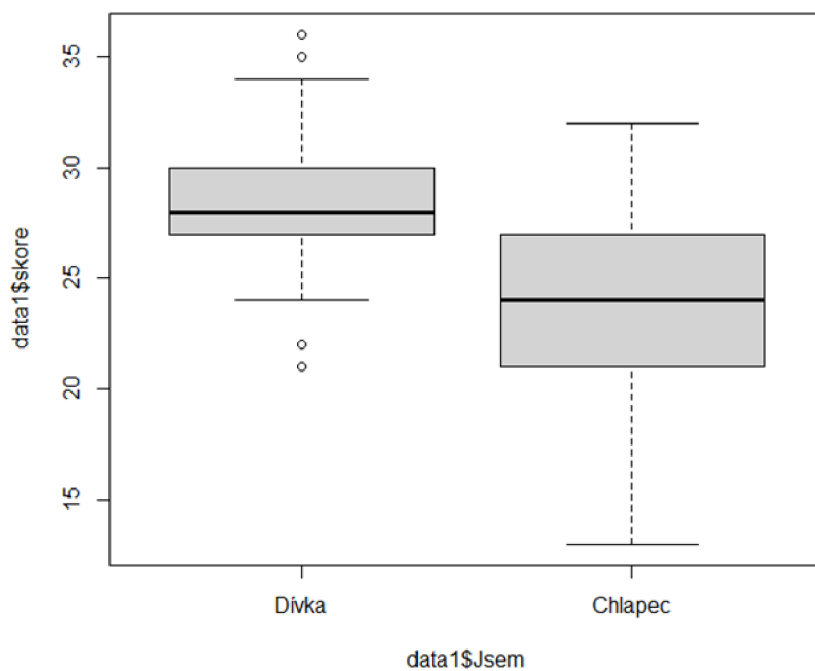
Testová statistika: G = 98,143; p-value <2.2e-16

Na základě p hodnoty <0,05 zamítáme H0, tj. existuje závislost míry empatie na pohlaví.

Síla závislosti: V = 0,226

Rozhodnutí:

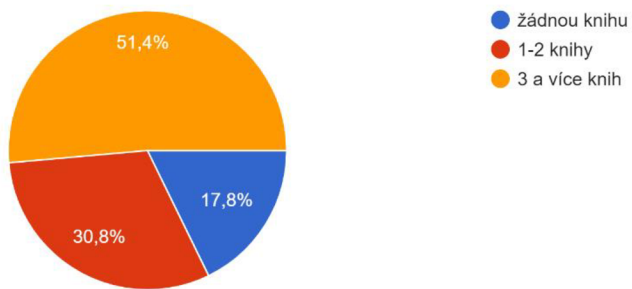
Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H0) o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu H1, která nám říká, že zde určitá závislost existuje, tj. existuje závislost míry empatie na pohlaví.



Graf 2 – krabicový graf otázky č.1- pohlaví

▪ **Otázka č.2**

Za celý rok přečtu přibližně
107 odpovědí



Graf 3 -Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.2- přečtené knihy (zdroj. vlastní výzkum)

Hypotéza č. 2- Čím více děti čtou beletrii, tím vyšší míru empatie vykazují.

Kontingenční tabulka 2: počet přečtených knih

Popisky řádků	Součet nesouhlasí	z	Součet souhlasí	z	občas	Součet souhlasí	z	naprosto
1-2 knihy	62		196			336		
3 a více knih	57		377			556		
žádnou knihu	33		147			162		
Celkový součet	152		720			1054		

Testové kritérium

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 22.108$$

Kritická hodnota:

$$\chi(1-\alpha); df = 9.488$$

H0: nezávislost znaků čtení knih a míra empatie

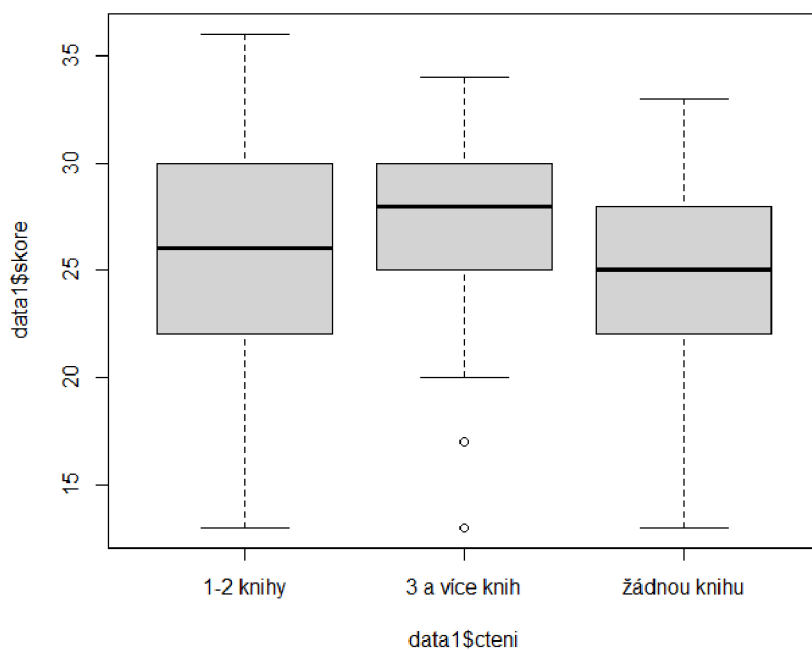
H1: závislost znaků čtení knih a míra empatie

Testová statistika: $G = 22,108$; $p\text{-value} = 0,0001907$

Na základě p hodnoty $<0,05$ zamítáme H0, tj. existuje závislost míry empatie na znaku čtení knih. Síla závislosti: $V = 0,076$; tj. jedná se o velmi slabou závislost.

Rozhodnutí:

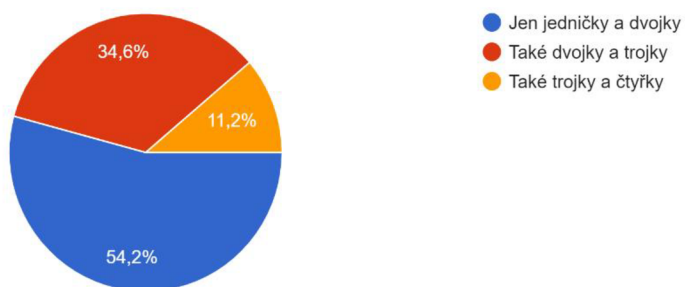
Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H0) o nezávislosti jednotlivých znaků zamítáme a přijímáme hypotézu H1, která nám říká, že zde určitá závislost existuje.



Graf 4 – krabicový graf otázky č.2- množství přečtených knih

▪ **Otázka č.3**

Na vysvědčení jsem měl/a
107 odpovědí



Graf 5 – Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.3- prospěch (zdroj. Vlastní výzkum)

Hypotéza č. 3- Děti, které jsou ve studiu úspěšnější, vykazují vyšší míru empatie.

Kontingenční tabulka 3: celkový prospěch

Popisky řádků	Součet	Součet	Součet	
	z nesouhlasí	souhlasí	z občas	z naprosto souhlasí
Jen jedničky a dvojky	71	394		579
Také dvojky a trojky	58	240		368
Také trojky a čtyřky	23	86		107
Celkový součet	152	720		1054

Testové kritérium

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 6.114$$

Kritická hodnota:

$$\chi(1-\alpha); df = 9.488$$

H0: nezávislost znaků známky na vysvědčení a míra empatie

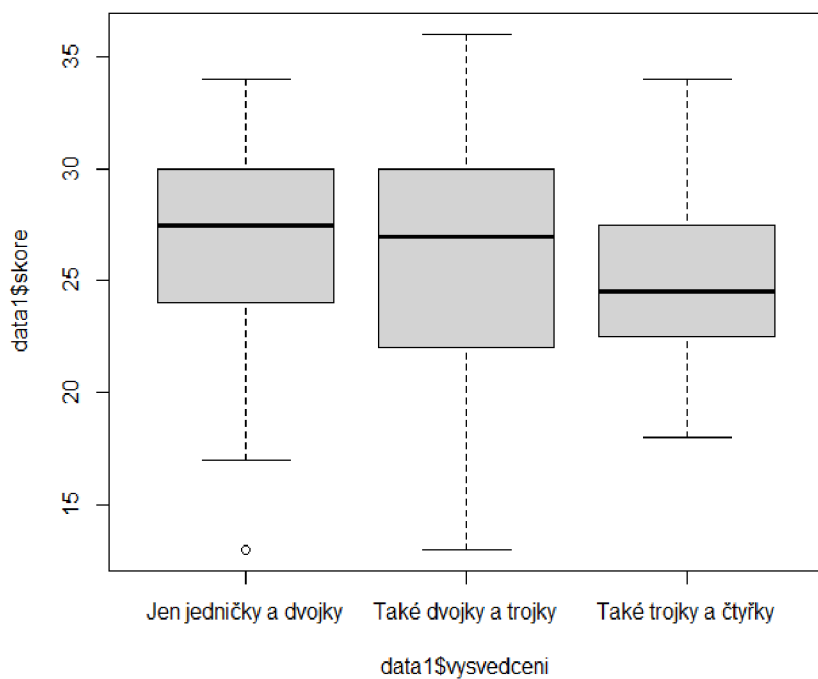
H1: závislost znaků známky na vysvědčení a míra empatie

Testová statistika: $G = 6,117$; $p\text{-value} = 0,1906$

Na základě p hodnoty $> 0,05$ nezamítáme H0, tj. nelze prokázat závislost míry empatie na znaku známky na vysvědčení. Nicméně, i kdybychom chtěli spočítat sílu závislosti: $V = 0,04$; tj. jedná se o zanedbatelně malou závislost.

Rozhodnutí:

Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H0) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme.

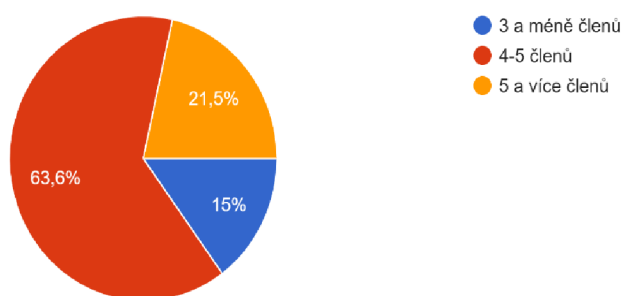


Graf 6 – krabicový graf otázky č.3- prospěch

▪ **Otázka č.4**

Naší rodinu tvoří: (včetně všech ostatních členů bydlících s vámi: matka, otec, sourozenci, babička, děda, teta, strýc, pes, kočka.....křeček a rybičky se nepočítají :)

107 odpovědí



Graf 7 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.4- počet členů v rodině (zdroj. vlastní výzkum)

Hypotéza č. 4- Čím je v rodině více členů domácnosti (včetně zvířat), tím je míra empatie vyšší.

Kontingenční tabulka 4: počet členů v rodině

Popisky řádků	Součet nesouhlasí	z	Součet souhlasí	z	občas	Součet souhlasí	z	naprosto
3 a méně členů	33		104			151		
4-5 členů	95		467			662		
5 a více členů	24		149			241		
Celkový součet	152		720			1054		

Testové kritérium:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 8,791$$

Kritická hodnota:

$$\chi^2(1-\alpha); df = 9,488$$

H0: nezávislost znaků počet členů v domácnosti a míra empatie

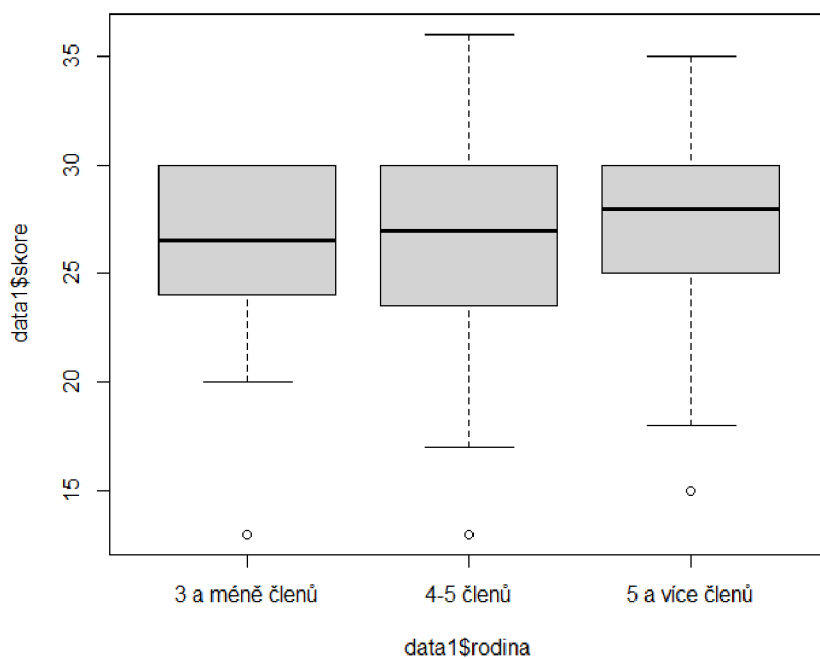
H1: závislost znaků počet členů v domácnosti a míra empatie

Testová statistika: G = 8,793; p-value = 0,0665

Na základě p hodnoty > 0,05 nezamítáme H0, tj. nelze prokázat závislost míry empatie na znaku počet členů v domácnosti. Nicméně, kdybychom byli méně přísní a testovali na 10 % hladině významnosti, pak p hodnota < 0,10, tj. zamítli bychom nulovou hypotézu a existovala by závislost znaků počet členů v domácnosti a míra empatie. Síla závislosti: V = 0,048; tj. jedná se o velmi slabou závislost.

Rozhodnutí:

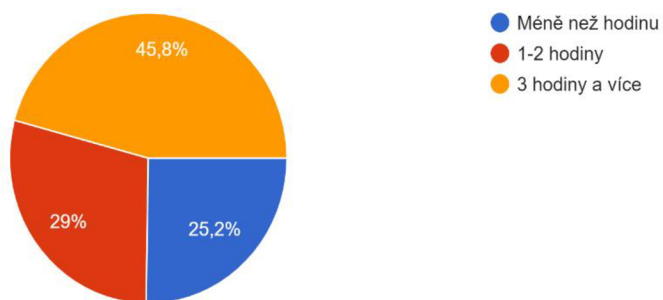
Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H0) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme.



Graf 8 – krabicový graf otázky č. 4- počet členů v rodině

▪ **Otázka č. 5**

Denně se věnuji elektronickým hrám na PC nebo na mobilu:
107 odpovědí



Graf 9- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.5- virtuální svět (zdroj. vlastní výzkum)

Hypotéza č. 5- Mezi zájmem dětí o elektronické hry a jejich mírou empatie je negativní vztah.

Kontingenční tabulka 5: virtuální svět

Popisky řádků	Součet nesouhlasí	z	Součet souhlasí	z	občas	Součet souhlasí	z	naprosto
1-2 hodiny	39		212			307		
3 hodiny a více	72		324			486		
Méně než hodinu	41		184			261		
Celkový součet	152		720			1054		

Testové kritérium:

$$G = \sum_{i=1}^r \sum_{j=1}^s \frac{(n_{ij} - n'_{ij})^2}{n'_{ij}}$$

Po dosazení do vzorce vychází testové kritérium:

$$G = 1.149$$

Kritická hodnota:

$$\chi(1-\alpha); df = 9.488$$

H0: nezávislost znaků počet hodin u elektronických her a míra empatie

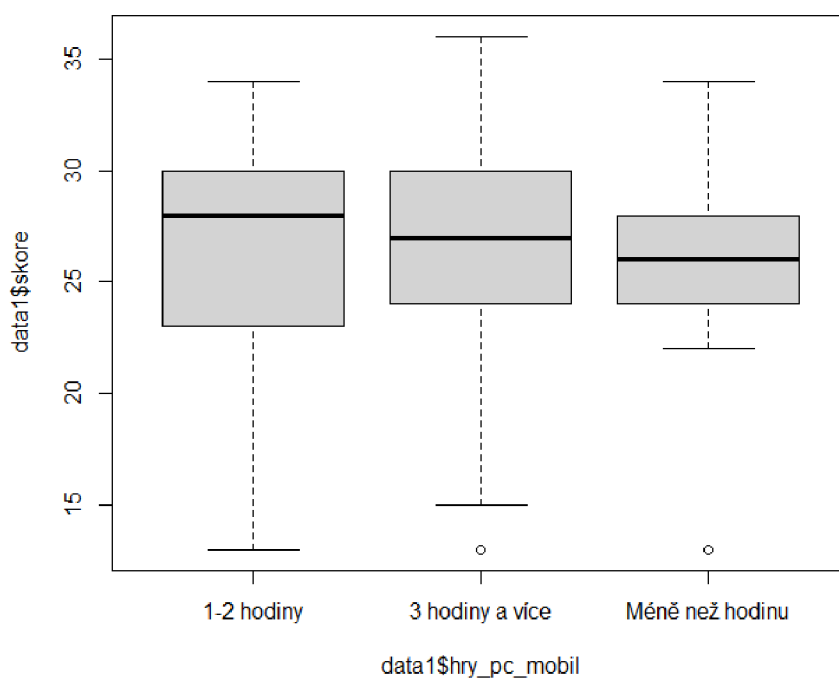
H1: závislost znaků počet hodin u elektronických her a míra empatie

Testová statistika: G = 1,149; p-value = 0,8864

Na základě p hodnoty > 0,05 nezamítáme H0, tj. nelze prokázat závislost míry empatie na znaku počet hodin u elektronických her. Nicméně, i kdybychom chtěli spočítat sílu závislosti: V = 0,017; tj. jedná se o zanedbatelně malou závislost.

Rozhodnutí:

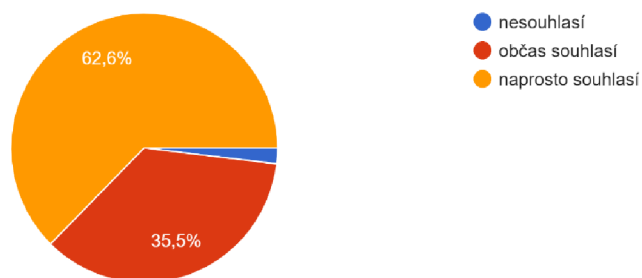
Na hladině významnosti 5 % nulovou hypotézu (H0) o nezávislosti jednotlivých znaků nezamítáme.



Graf 10 – krabicový graf otázky č. 5- virtuální svět

▪ **Otázka č.6**

Pokud je moje maminka šťastná, cítím se také šťastný/á.
107 odpovědí

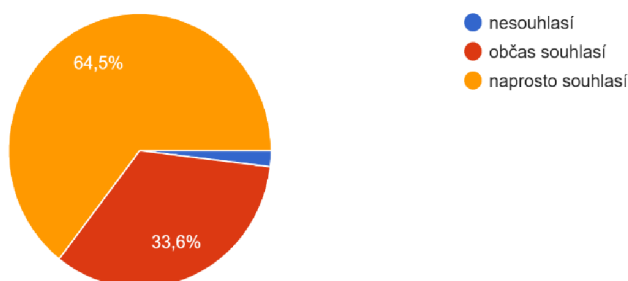


Graf 11 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.6- afektivní empatie (zdroj: vlastní výzkum)

Komentář: graf 11 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tj. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

▪ **Otázka č.7**

Mám pochopení pro to, když se kamarád cítí zahanbeně za to, že udělal něco špatného.
107 odpovědí

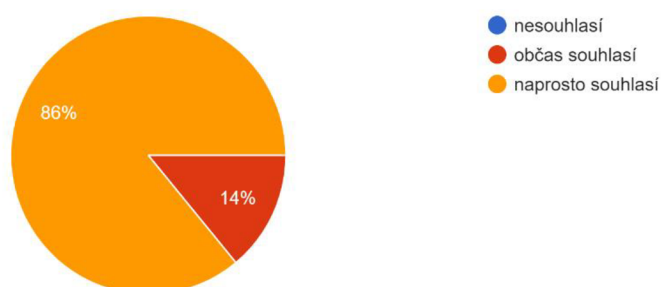


Graf 12- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.7- kognitivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 12 nám měří míru kognitivní empatie, tj. měřítko, v jakém dítě / dospívající chápe, proč je druhá osoba v nouzi.

▪ **Otázka č.8**

Pokud je můj kamarád smutný, snažím se ho povzbudit a potěšit.
107 odpovědí

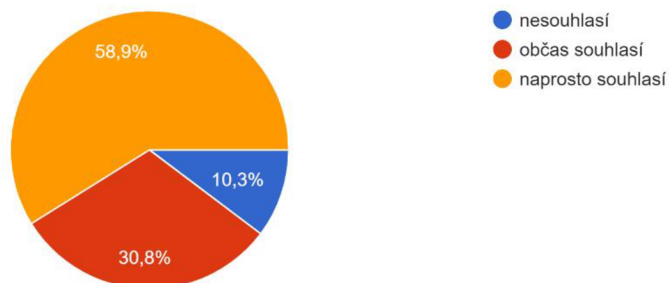


Graf 13 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.8- prosociální chování (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 13 nám měří, do jaké míry má dítě / dospívající sklon skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu, tj. míru prosociálního chování.

▪ **Otázka č.9**

Cítím se nepříjemně, když se dva lidé hádají.
107 odpovědí

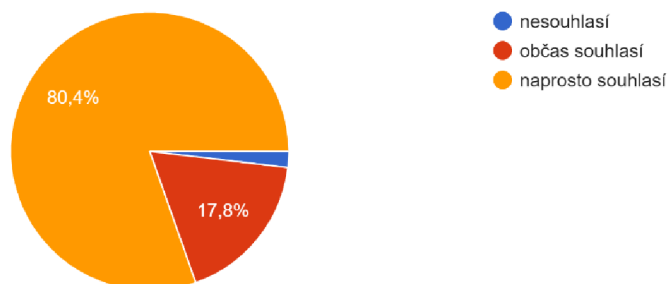


Graf 14 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.9- afektivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 14 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tj. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

▪ **Otázka č.10**

Když je můj kamarád naštvaný, chci vědět proč a co se mu stalo.
107 odpovědí



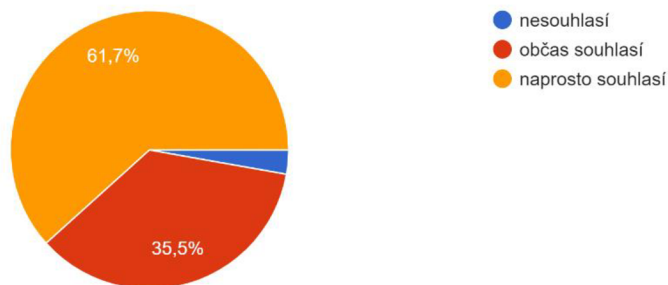
Graf 15 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.10- kognitivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 15 nám měří míru kognitivní empatie, tj. měřítko, v jakém dítě / dospívající chápe, proč je druhá osoba v nouzi.

▪ **Otázka č.11**

Cítím potřebu pomoci kamarádovi, když je naštvaný.

107 odpovědí



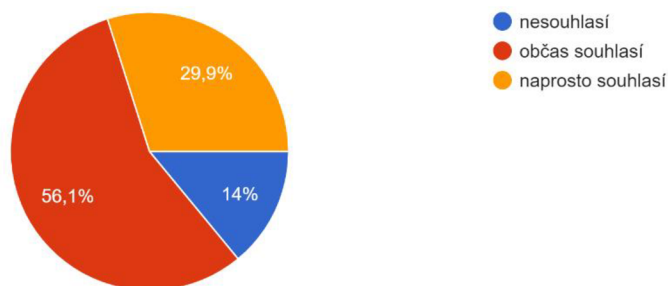
Graf 16- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.11- prosociální chování (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 16 nám zobrazuje, do jaké míry má dítě / dospívající sklon skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu, tj. prosociální chování.

▪ **Otázka č.12**

Pokud je můj kamarád smutný, také se cítím smutný.

107 odpovědí

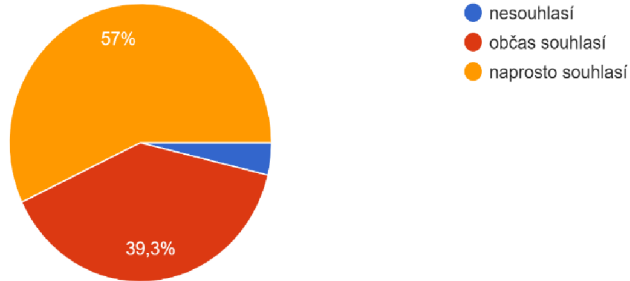


Graf 17- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.12- afektivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 17 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tj. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

▪ **Otázka č.13**

Mám radost z toho, když je kamarád hrdý na to, že se mu něco povedlo.
107 odpovědí

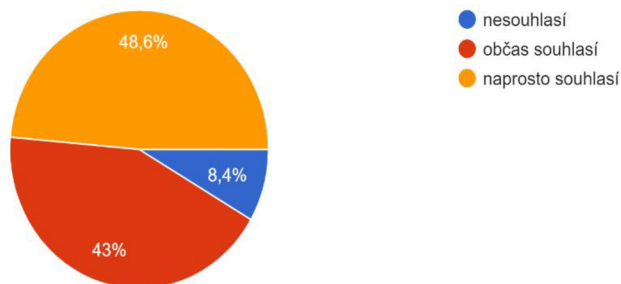


Graf 18- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.13- kognitivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 18 nám měří míru kognitivní empatie, tj. měřítko, v jakém dítě / dospívající chápe, proč je druhá osoba v nouzi.

▪ **Otázka č.14**

Pokud se můj kamarád s někým přede mnou hádá, pokusím se mu pomoci a jsem na jeho straně.
107 odpovědí

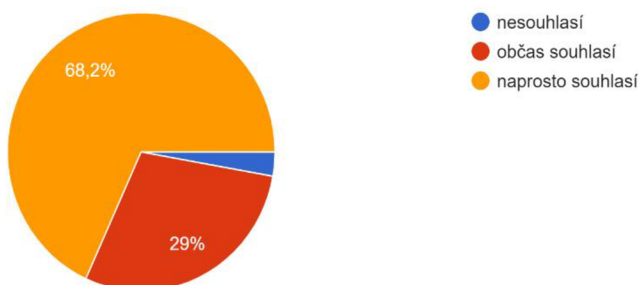


Graf 19 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.14 – prosociální chování (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 19 nám zobrazuje, do jaké míry má dítě / dospívající sklon skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu, tj. prosociální chování.

▪ **Otázka č.15**

Pokud se můj kamarád směje, také se mám chuť smát.
107 odpovědí

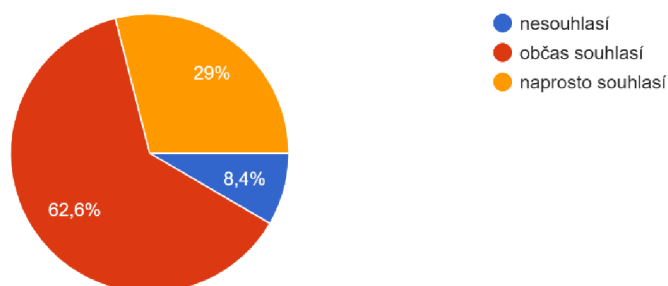


Graf 20 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.15- afektivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 20 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tzn. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

▪ **Otázka č.16**

Pokud je můj kamarád smutný, většinou chápu, proč tomu tak je.
107 odpovědí



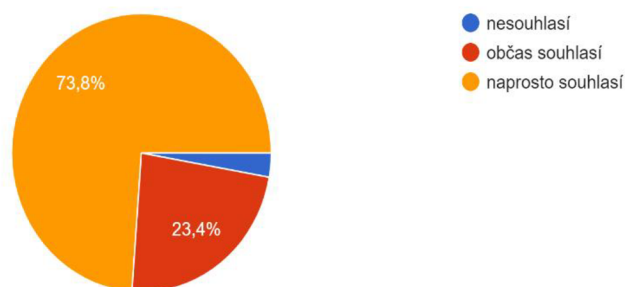
Graf 21 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.16- kognitivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 21 nám měří míru kognitivní empatie, tj. měřítko, v jakém dítě / dospívající chápe, proč je druhá osoba v nouzi.

▪ **Otázka č. 17**

Přál/a bych si, aby se všichni lidé cítili dobře.

107 odpovědí



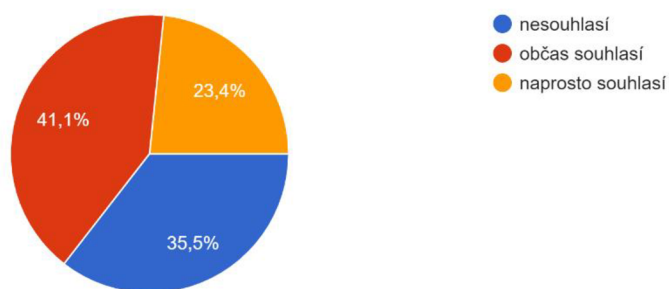
Graf 22 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.17- prosociální chování (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 22 nám zobrazuje, do jaké míry má dítě / dospívající sklon skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu, tj. prosociální chování.

▪ **Otázka č. 18**

Když můj kamarád brečí, chce se mi také brečet.

107 odpovědí



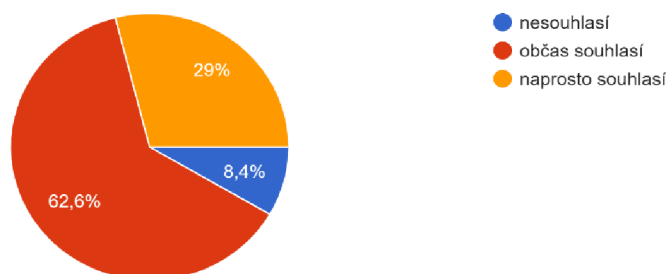
Graf 23- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.18- afektivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 23 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tzn. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

▪ **Otázka č.19**

Pokud se můj kamarád rozpláče, většinou chápu, co se mu stalo.

107 odpovědí



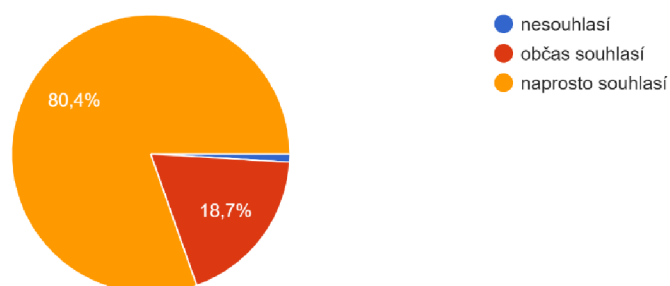
Graf 24 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.19- kognitivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 24 nám měří míru kognitivní empatie, tj. měřítko, v jakém dítě / dospívající chápe, proč je druhá osoba v nouzi.

▪ **Otázka č.20**

Pokud je můj kamarád smutný, chci něco udělat, abych ho dokázal/a rozveselit.

107 odpovědí



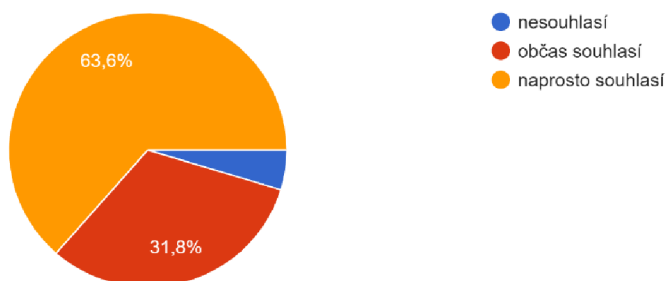
Graf 25 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.20- prosociální chování (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 25 nám zobrazuje, do jaké míry má dítě / dospívající sklon skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu, tj. prosociální chování.

▪ **Otázka č. 21**

Pokud je někdo z mé rodiny smutný, cítím se opravdu špatně.

107 odpovědí



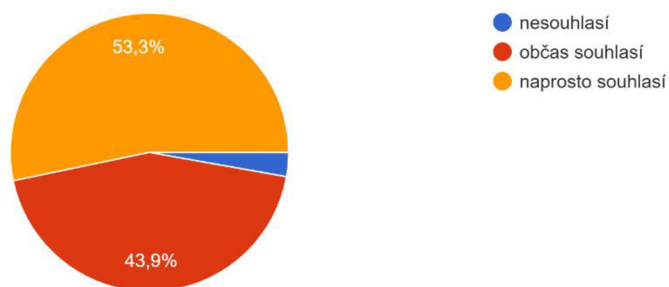
Graf 26- Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.21- afektivní empatie (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 26 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tzn. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

▪ **Otázka č. 22**

Rád/a dávám svým přátelům dárky.

107 odpovědí

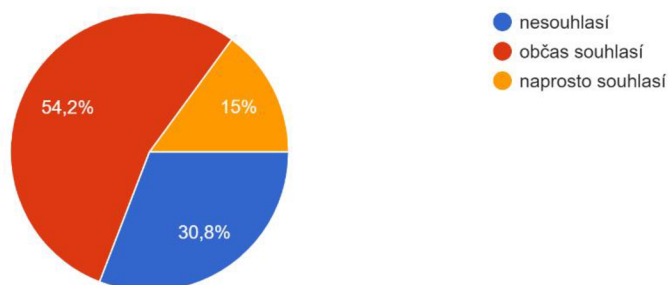


Graf 27 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.22- prosociální chování (zdroj. vlastní výzkum)

Komentář: graf 27 nám zobrazuje, do jaké míry má dítě / dospívající sklon skutečně pomáhat nebo podporovat trpící osobu, tj. prosociální chování.

▪ Otázka č.23

Když je můj kamarád našťvaný, cítím se také našťvaný.
107 odpovědí



Graf 28 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.23- afektivní empatie (zdroj: vlastní výzkum)

Komentář: graf 28 nám zobrazuje míru afektivní empatie- tzn. měří rozsah který dítě / dospívající cítí pro emoční stav trpícího člověka.

4.7. Diskuze výsledků

V rámci diskuze výsledků jsou zodpovězeny a okomentovány dílčí výzkumné otázky a hlavní výzkumná otázka. Okomentovány jsou také další otázky, které vyvstaly v souvislosti s teoretickými východisky práce. Hlavní výzkumná otázka byla na základě našeho původního předpokladu a odborné literatury formulována takto: **Jaké okolnosti ovlivňují míru empatie dětí staršího školního věku?**

V úvodu celkového hodnocení výsledků testování se pozastavím nad poměrem chlapců a dívek. V celkové populaci mírně převažují muži, což se ale u mých nashromážděných odpovědí neprojeví. V mých celkových výsledcích převažují odpovědi dívek, což můžeme vidět u grafu 1 i 2. Prvními výpočty jsme potvrdili vztah emoční empatie a pohlaví. Tento vztah je potvrzován mnoha výzkumy. Ukazuje se, že ženy obecně vykazují vyšší míru empatie, a i na základě teoretických poznatků bylo možné tento vztah očekávat. Výsledky výpočtů korespondují s výsledky výzkumů H. Zášková (Mlčák & Zášková, 2009) a výsledkem výzkumů Carusa a Meyera (1998) a mnoha dalších.

Náš výsledek odůvodňujeme jednak vrozenými biologickými faktory, neboť empatie je ženám do určité míry předurčena, aby dokázaly efektivně a v krátkém čase reagovat na potřeby dětí, které si ještě neumějí říct o to, co potřebují. Dalším důvodem mohou být tradice typické pro naše evropské chování a výchovu, kterými jsou právě jiné přístupy při výchově dívek a chlapců. Dívky jsou od dětství na rozdíl od chlapců častěji vedeny k vyjadřování emocí a k empatii. Vzhledem ale k tomu, jaký trend v dnešní společnosti převládá, (otcovská mateřská dovolená, střídavá péče atd.) je zřejmé, že empatie všeobecně by měla být pro chlapce stejně důležitá jako pro dívky. Dalším faktorem, obzvláště v tomto věku, jsou výrazně rozdílné hladiny testosteronu, které jsou u chlapců značně vyšší a tím jsou předurčeni k vyšší agresivitě, která je svým způsobem vlastně přirozená a je nutné jí nějakým vhodným způsobem usměrňovat a kultivovat např. sportem.

Ve druhém výpočtu, kde jsme sledovali vztah celkového skóre empatie a množství přečtených knih, nám opět vyšla statisticky významná korelace. Z těchto výsledků je možné usuzovat, že představy, fantazie a prožívání jiných osudů při čtení knih, je pro děti velmi přínosné, a to nejen ve spojitosti s empatií, ale např. také s rozvojem slovní zásoby, vědomostí, faktů, gramatických dovedností atd. V této souvislosti je však důležité si uvědomit, že čtené příběhy musí mít emocionální podtext a složitější vývoj osobnosti v průběhu četby, tak jako je to v reálném životě.

Vztah empatie a výsledných známek se ukázal jako nesignifikantní. U inteligence jsme předpokládali, že kognitivní složka, která je součástí empatie, zaručí lepší výsledky, ale vzhledem k tomu, že nebylo zjišťováno, jaký druh empatie převažuje u dětí s lepšími výsledky ve studiu, je možné, že děti s horšími výsledky ve studiu vyvážily horší kognitivní složku lepším prosociálním chováním.

Čtvrtý výpočet a výslednou korelaci můžeme označit jako slabou a pro její potvrzení by bylo vhodné pracovat s větším počtem respondentů. Výsledky tohoto testování u počtu členů v domácnosti, byly pro mě osobně velkým překvapením. Očekávala jsem pozitivní vztah mezi vyšším počtem členů v domácnosti a větší mírou empatie, ale výsledky ukázaly, že tento aspekt s mírou empatie souvisí jen velmi slabě.

Posledním výsledkem v celkovém hodnocení byla zjišťovaná závislost trávení času ve virtuálním světě na míře empatie. Tyto výsledky rovněž ukázaly, že neexistuje souvislost s dobou trávenou u PC nebo na mobilu a s pocíťováním či proječováním empatie.

Každý typ médií poskytuje informace prostřednictvím konkrétních kanálů, které se spoléhají na jeden nebo na kombinaci více lidských smyslů. Kniha se spoléhá na vizuální systém a fantazii. Videohra však poskytuje vizuální, sluchové a někdy i haptické podněty uživateli, a proto se spoléhá na vizuální, zvukový a proprioceptivní systém. V posledních letech probíhají experimenty s posilováním empatie pomocí prožívaných emocí ve virtuálním světě. Výzkumy zjišťují, zda může zážitek z virtuální reality vyvolat větší odezvu k potřebám ostatních. Zatím jsou výsledky těchto výzkumů velmi pozitivní a ukazuje se, že virtuální realita má tedy potenciál ovlivňovat mezilidské emoce, jako je empatie. (Schutte, online, 2017) Otázkou však zůstává, jak kvalitní je virtuální svět našich teenagerů a zda se dá hovořit o rozvíjení empatie vzhledem ke kvalitě nejsledovanějších stránek a kanálů. Zajímavé jsou ale experimenty s „virtuální léčbou autistů“ a v posledních letech i psychopatických jedinců. Výsledky u psychopatů zatím ale nepřinášejí to, co by odborníci očekávali. Nicméně náš výzkum neprokázal, že by čas strávený ve virtuálním světě přímo ovlivňoval míru empatie.

Námi nalezené výsledky shledáváme jako možný základ pro další výzkumy. Budoucí studie by se měly více na tento atribut zaměřit, aby odhalily, jak empatie a úmysl pomáhat přispívají k psychosociálnímu fungování, protože tyto pojmy mají velký význam při utváření a udržování sociálních vztahů nejen v dětství a dospívání, ale v průběhu celého života. Závěry by bylo možné využít při zkoumání vztahů v oblasti pomáhajících profesí, ale i při výchově nových generací.

ZÁVĚR

Empatie je ze všech lidských atributů považována za jednu z nejušlechtlejších a je často považována za určující vlastnost lidských bytostí. Empatie je možná tím nejcennějším zdrojem, který má dnešní lidstvo k dispozici. Empatie je jádrem toho, co znamená být člověkem. Empatie by měla být základem pro celou lidskou společnost.

Navzdory filozofům, vývojovým a sociálním psychologům, kteří již dlouho zkoumají empatii, stále neexistuje univerzální dohoda o její definici. Případové studie a výzkumy které popisují ve své diplomové práci poskytují důkaz, že se i zvířata mohou vcítit do členů svého druhu a některé studie dokonce naznačují, že i zvířata jsou schopná vcítit se do příslušníků jiných druhů, včetně lidí.

Role empatie je ve výchově nenahraditelná a její nedostatek, především v dětském věku, je jedním z faktorů, který přispívá k tomu, že neustále přibývá dětí s výchovnými problémy, které potřebují řešit svoje specifické potřeby s odborníky, protože rodina si s nimi neví rady. Kliničtí psychologové, psychoterapeuti, lékaři, psychiatři – či zaměstnanci věznic, poukazují na stále narůstající počet mladších a mladších delikventů a u nich narůstající stupeň násilí. Ztratí-li společnost ze zřetele rozvoj empatie – vystavuje svoji společnost obrovskému riziku. Při optimálním rozvoji empatie již u velmi malých dětí totiž, (zatím) nic nemůže plně nahradit přímou a kvalitní interakci s pečující osobou. Plný rozvoj složitých neurálních sítí zodpovědných za nesmírně složité a dosud jen málo prozkoumané činnosti, které musí náš mozek vykonat, abychom rozuměli tomu, jak se druhý cítí, totiž zdaleka není samozřejmostí. Dozrávání mozkových struktur je přímo zodpovědné i za prosociální chování. Chovat se k jinému člověku jako k věci – ignorovat jeho jedinečnost, jeho pocity a myšlenky – patří k tomu nejhoršímu, co může člověk druhému člověku udělat. Empatie motivuje prosociální a pečující chování, hraje roli při potlačování agrese a usnadňuje spolupráci mezi členy podobné sociální skupiny. Vztahy mezi empatií, morálkou a spravedlností jsou však složité.

Zatím není přesně definováno, zda je empatie vlastnost nebo schopnost. Jisté ale je, že pokud se projevuje atypicky, může se demonstrovat jako defekt přítomný při poruchách autistického spektra nebo psychopatie. Všechna tato zjištění by mohla vést k efektivnějším intervencím a výzkumům právě u těchto jedinců.

Nedostatek empatie je pravděpodobně významným spolupůsobícím faktorem nedorozumění, konfliktů, rozpadajících se partnerských vztahů, rodin, přátelství apod. Dlouhodobá absence schopnosti porozumět přáním, potřebám, emocím či motivům druhých lidí devastuje mezilidské vztahy, solidaritu ve společnosti apod. Rozvoj poznatků ohledně empatie by mohl přispívat k tomu, abychom dokázali v co největší míře kultivovat tuto kvalitu, kterou lze považovat za bytostnou součást našeho lidství. Soucit a pomáhající chování nemůže existovat bez empatie, která motivuje a aktivizuje lidské bytosti od pozorování k činu.

Cílem mé práce bylo zjistit, zda aspekty, které se týkají pohlaví, inteligence, počtu členů v rodině, času stráveného ve virtuálním světě a četba beletrie, nějakým způsobem mohou souviset s mírou empatie, která je měřena dle standardizovaného dotazníku. Potvrdili jsme předpoklad, že pohlaví a četba knih jednoznačně míru empatie ovlivňují. Ověřili jsme myšlenku, že počet členů žijících v jedné domácnosti na míru empatie téměř nemá vliv, i když je možné, že s větším počtem respondentů, by tato hypotéza nakonec potvrzena byla. Stejně tak empatii neovlivňuje ani množství času strávený ve virtuálním světě. Virtuální realita ve spojitosti s empatií zažívá obrovské nadšení ze stran experimentátorů. Je ale samozřejmě velmi důležité, jaký obsah virtuální reality vnímáme a prožíváme. Nelze tedy jednoznačně konstatovat, že virtuální realita, je schopna empatii zvyšovat. A nakonec, překvapivě ani výsledky ve studiu empatii neovlivňují. Jednoznačně jsme tedy potvrdily dvě hypotézy.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Ages & Stages: Empathy | Scholastic. [online]. Copyright © 2016 Scholastic Inc. All Rights Reserved. [cit. 07.02.2021]. Dostupné z: <https://www.scholastic.com/teachers/articles/teaching-content/ages-stages-empathy>

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.), DSM V. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>

ATKINSON, Anthony. P. 2007. "Face processing and empathy." In T. F. D. Farrow, and P. W. R. Woodruff (eds.). *Empathy in Mental Illness*, New York: Cambridge University Press, pp. 360-386.

BARON-COHEN, Simon, et al. Attenuation of typical sex differences in 800 adults with autism vs. 3,900 controls. *PloS one*, 2014, 9.7: e102251.

BARON-COHEN, Simon. *Věda zla: nová teorie lidské krutosti*. Vyd. 1. Brno: Emitos, 2014. 249 s. ISBN 978-80-87171-37-0.

BATSON, C. Daniel. *Altruism in humans*. Oxford University Press, USA, 2011.

BATSON, C. Daniel. *These things called empathy: eight related but distinct phenomena*. 2009.

BLAIR, James, 2007. "Empathic dysfunction in psychopathic individuals." In T. F. D. Farrow, and P. W. R. Woodruff (eds.). *Empathy in Mental Illness*, New York: Cambridge University Press, pp. 3-16.

BLAIR, R. James; MITCHELL, Derek; BLAIR, Karina. *The psychopath: Emotion and the brain*. Blackwell Publishing, 2005.

BLAIR, R. James, et al. A selective impairment in the processing of sad and fearful expressions in children with psychopathic tendencies. *Journal of abnormal child psychology*, 2001, 29.6: 491-498.

BLOOM, Paul. *Against empathy: The case for rational compassion*. Random House, 2017, ISBN 9780062339348.

BURKETT, James P., et al. Oxytocin-dependent consolation behavior in rodents. *Science*, 2016, 351.6271: 375-378.

CIALDINI, Robert B., et al. Reinterpreting the empathy–altruism relationship: When one into one equals oneness. *Journal of personality and social psychology*, 1997, 73.3: 481

CIALDINI, Robert B. *Influence: The psychology of persuasion*. New York: Collins, 2007.

CIKARA, Mina, et al. Their pain gives us pleasure: How intergroup dynamics shape empathic failures and counter-empathic responses. *Journal of experimental social psychology*, 2014, 55: 110-125.

Čtení beletrie zlepšuje vztahy mezi lidmi [online]. Praha: Copyright © 2003-2019 Borgis a.s. Copyright © 2019 Seznam.cz a.s. Copyright © ČTK, DPA, Reuters a fotobanka Profimedia, 2015 [cit. 2020-02-15]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/kultura/clanek/cteni-beletrie-zlepsuje-vztahy-mezi-lidmi-318115>

DARWIN, Charles. *The Expression of Emotions in Man and Animals*. Murray, London (1872). 1965.

DE DREU, Carsten KW, et al. Oxytocin promotes human ethnocentrism. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2011, 108.4: 1262-1266.

EISENBERG, Nancy; FABES, Richard A.; SPINRAD, Tracy L. Prosocial development. *Handbook of child psychology*, 2007, 3.

FISHER, Joshua A. Empathic actualities: toward a taxonomy of empathy in virtual reality. In: *International Conference on Interactive Digital Storytelling*. Springer, Cham, 2017. p. 233-244.

FISKE, Susan T.; TAYLOR, Shelley E. *Social cognition: From brains to culture*. Sage, 2013.

FULTZ Jim and SCHAFER Elizabeth. (2019), [cit. 12. April 2020]. Altruism, cooperation, and empathy, *Salem Press Encyclopedia of Health*. Available at: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ers&AN=93871759&authtype=sso&custid=s6867544&lang=cs&site=eds-live&scope=site>

GARDNER, Howard. *The theory of multiple intelligences*. Heinemann, 1983.

GOLEMAN, Daniel. *Emoční inteligence*. Překlad Markéta Bílková. Vyd. 2., (V nakl. Metafora 1.). V Praze: Metafora, 2011. 315, [10] s. ISBN 978-80-7359-334-6.

GOLEMAN, Daniel. *Emotional Intelligence: The 10th Anniversary Edition*. Bantam Books, 2014.

GUÉGUEN, Nicolas; PASCUAL, Alexandre. Low-ball and compliance: Commitment even if the request is a deviant one. *Social Influence*, 2014, 9.3: 162-171.

HAMLIN, J. Kiley; WYNN, Karen. Young infants prefer prosocial to antisocial others. *Cognitive development*, 2011, 26.1: 30-39.

HARRIS, Sandra L.; HANDLEMAN, Jan S. Age and IQ at intake as predictors of placement for young children with autism: A four-to six-year follow-up. *Journal of autism and developmental disorders*, 2000, 30.2: 137-142.

HAWK, Skyler T., et al. Examining the interpersonal reactivity index (IRI) among early and late adolescents and their mothers. *Journal of personality assessment*, 2013, 95.1: 96-106.

KANITZ, Anja von; *Jak rozvíjet svou emoční inteligenci*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 103 s. Poradce pro praxi. ISBN 978-80-247-2582-6.

KOKKINOS, Constantinos M.; KIPRITSI, Eirini. The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. *Social psychology of education*, 2012, 15.1: 41-58.

KÖHLER, Wolfgang. Gestalt psychology today. In: *Documents of Gestalt psychology*. University of California Press, 1961. p. 1-16.

KRAUS, Michael. et al. (2010). Social Class, Contextualism, and Empathic Accuracy. *Psychological Science*, 21(11), 1716–1723. <https://doi.org/10.1177/0956797610387613>

KUNERT, Steven. J. Autobiographical writing: Therapeutic for aged individuals, meaningful for gerontologists. *Journal of Aging and Identity*, 1997, 2.2: 93-100.

LANDIS, Carney. Studies of Emotional Reactions. II. General Behavior and Facial Expression. *Journal of Comparative Psychology*, 1924, 4.5: 447.

LAZARUS, Richard S. Theory-based stress measurement. *Psychological inquiry*, 1990, 1.1: 3-13.

LIPPS, Theodor. Empathy, inward imitation, and sense feelings. *Philosophies of beauty: From Socrates to Robert Bridges being the sources of aesthetic theory*, 1903.

MAIN, Alexandra, et al. The interpersonal functions of empathy: A relational perspective. *Emotion Review*, 2017, 9.4: 358-366.

MCDONALD, Nicole M.; MESSINGER, Daniel S. The development of empathy: How, when, and why. *Free will, emotions, and moral actions: Philosophy and neuroscience in dialogue*, 2011, 23: 333-359.

Mezinárodní klasifikace nemocí, MKN, 10. Revize. Vyd. 2. Praha: ÚZIS ČR, 2008. 860 s. ISBN 92-4-154653-0.

MEAD, George Herbert; MIND, Herbert. *Self and society*. Chicago: University of Chicago, 1934, 173-175.

MICHALSKA, Kalina J.; KINZLER, Katherine D.; DECETY, Jean. Age-related sex differences in explicit measures of empathy do not predict brain responses across childhood and adolescence. *Developmental cognitive neuroscience*, 2013, 3: 22-32.

MIKOŠKA, Petr a NOVÁK, Lukáš. *Jak současná věda objevuje empatii: transdisciplinární pohled na klíč k lidské duši*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2017. 213 stran. ISBN 978-80-7465-290-5.

MIKULINCER, Mario et al., (2005). Attachment, Caregiving, and Altruism: Boosting Attachment Security Increases Compassion and Helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(5), 817-839.

MLČÁK, Zdeněk. Teoretické problémy konceptualizace empatie v sociálním a vývojovém kontextu. *Psychologie a její kontexty (Psychology & Its Contexts)*, 2010, 1.1: 33-48.

MOLENBERGHS, Pascal; et al. Brain regions with mirror properties: a meta-analysis of 125 human fMRI studies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2012, 36.1: 341-349.

MONTALAN, Benoît, et al. Behavioral investigation of the influence of social categorization on empathy for pain: a minimal group paradigm study. *Frontiers in psychology*, 2012, 3: 389.

NAKONEČNÝ, Milan. *Základy psychologie*. Vyd. 1, dotisk [i.e. 1. brož. vyd.]. Praha: Academia, 2004. 590 s. ISBN 80-200-1290-7.

NAKONEČNÝ, Milan. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 1999. ISBN 80-200-0690-7

NYKL, Ladislav. *Carl Ransom Rogers a jeho teorie: přístup zaměřený na člověka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012. 183 s. Psyché. ISBN 978-80-247-4055-3.

OVERGAAUW, Sandy, et al. Assessing empathy across childhood and adolescence: Validation of the Empathy Questionnaire for Children and Adolescents (EmQue-CA). *Frontiers in psychology*, 2017, 8: 870.

Paralen snižuje empatii a potlačuje radost – Flowee. *Flowee* [online]. Copyright © 2017, Flowee s.r.o. [cit. 03.05.2020]. Dostupné z: <https://www.flowee.cz/57-archiv-2017/fit/zdravi/1679-paralen-snizuje-empatii-a-potlacuje-radost>

PELIKÁN, Jiří. *Pomáhat být*. Praha: Karolinum, 2002. ISBN: 80-246-0345-4.

PIETRINI, Pietro, et al. Neural correlates of imaginal aggressive behavior assessed by positron emission tomography in healthy subjects. *American Journal of Psychiatry*, 2000, 157.11: 1772-1781.

PILIAVIN, Jane Allyn; CHARNG, Hong-Wen. Altruism: A review of recent theory and research. *Annual review of sociology*, 1990, 16.1: 27-65.

PRESTON, Stephanie D.; DE WAAL, Frans. *The communication of emotions and the possibility of empathy in animals*. 2002.

PSYCHOLOGYTODAY.COM/intl/basics/child-development, Understanding Child Development [online]. 2009 Dostupné z: <https://www.psychologytoday.com/intl/basics/child-development>

RIEFFE, Carolien et al. Assessing empathy in young children: Construction and validation of an Empathy Questionnaire (EmQue). *Personality and individual differences*, 2010, 49.5: 362-367.

ROGERS, Carl Ransom. *Způsob bytí: klíčová témata humanistické psychologie z pohledu jejího zakladatele*. Překlad Jiří Krejčí. Vyd. 2., rev., V této řadě 1. Praha: Portál, 2014. 340 s. Klasici. ISBN 978-80-262-0597-5.

SAGI, Abraham; HOFFMAN, Martin. L. Empathic distress in humans. *Developmental Psychology*, 1976, 12: 175-76.

SCHUTTE, Nicola S.; STILINOVIČ, Emma J. *Facilitating empathy through virtual reality*. Motiv Emot 41, 708–712 (2017). <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11031-017-9641-7#citeas>

SINGER, Tania., et al (2006). *Empathic neural responses are modulated by the perceived fairness of others*. Nature 439, 466–469. doi:10.1038/nature04271

SKALSKÁ, Hana. *Aplikovaná statistika*. Přednášky a materiály k předmětu APSTA, 2009., *pred_3_2009.pdf*, *Test nezávislosti v kontingenční tabulce – postup výpočtu*

SMÉKAL Vladimír.; LACINOVÁ, Lenka.; KUKLA, Lubomír. *Dítě na prahu dospívání*. Brno: Barrister & Principal, 2004. ISBN 80-86598-84-5.

The Dark Side of Empathy: How Absorbing Emotions Can Drain You. *Power of Positivity: 1 Positive Thinking & Self Help Community* [online]. Copyright © 2009 [cit. 27.09.2020]. Dostupné z: <https://www.powerofpositivity.com/dark-side-empathy-absorbing-emotions-can-drain/>

The Empathetic Dog - The New York Times. *The New York Times - Breaking News, US News, World News and Videos* [online]. Copyright © 2017 [cit. 29.05.2021]. Dostupné z: <https://www.nytimes.com/2017/06/04/well/family/the-empathetic-dog.html>

VACEK, Pavel. *Rozvoj morálního vědomí žáků: Metodické náměty k realizacím průřezových témat*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-386-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VYMĚTAL, Jan a REZKOVÁ, Vlasta. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Vyd. 2., přeprac., V nakl. Portál 1. Praha: Portál, 2001. 236 s. ISBN 80-7178-561-X.

VAN DER GRAAFF, Jolien, et al. Perspective taking and empathic concern in adolescence: gender differences in developmental changes. *Developmental psychology*, 2014, 50.3: 881.

ZAK, Paul J.; STANTON, Angela A.; AHMADI, Sheila. Oxytocin increases generosity in humans. *PloS one*, 2007, 2.11: e1128.

ZAKI, Jamil; OCHSNER, Kevin N. The neuroscience of empathy: progress, pitfalls and promise. *Nature neuroscience*, 2012, 15.5: 675-680.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.1 – pohlaví.....	str. 56
Graf 2 - Krabicový graf otázky č.1- pohlaví.....	str. 58
Graf 3 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.2- přečtené knihy.....	str. 58
Graf 4 - Krabicový graf otázky č.2- množství přečtených knih.....	str. 60
Graf 5 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.3- prospěch.....	str. 60
Graf 6 - Krabicový graf otázky č.3- prospěch.....	str. 62
Graf 7 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.4- počet členů v rodině.....	str. 62
Graf 8 - Krabicový graf otázky č. 4 – počet členů v rodině.....	str. 64
Graf 9 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.5 - virtuální svět.....	str. 64
Graf 10 - Krabicový graf otázky č. 5- virtuální svět.....	str. 66
Graf 11 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.6 - afektivní empatie.....	str. 66
Graf 12 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.7- kognitivní empatie.....	str. 67
Graf 13 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.8 - prosociální chování	str. 67
Graf 14 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.9 - afektivní empatie	str. 68
Graf 15 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.10 - kognitivní empatie	str. 68
Graf 16 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.11- prosociální chování....	str. 69
Graf 17 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.12 - afektivní empatie.....	str. 69
Graf 18 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.13 - kognitivní empatie	str. 70
Graf 19 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.14 - prosociální chování....	str. 70
Graf 20 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.15 - afektivní empatie	str. 71
Graf 21 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.16 - kognitivní empatie	str. 71
Graf 22 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.17- prosociální chování.....	str. 72
Graf 23 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.18 - afektivní empatie	str. 72
Graf 24 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.19 - kognitivní empatie	str. 73

- Graf 25 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.20 - prosociální chování str. 73
- Graf 26 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.21- afektivní empatie str. 74
- Graf 27 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.22 - prosociální chování str. 74
- Graf 28 - Vyhodnocení dotazníku – Otázka č.23 - afektivní empatie str. 75

SEZNAM TABULEK

Kontingenční tabulka 1: dívky & chlapci	str. 57
Kontingenční tabulka 2: počet přečtených knih	str. 59
Kontingenční tabulka 3: celkový prospěch	str. 61
Kontingenční tabulka 4: počet členů v rodině	str. 63
Kontingenční tabulka 5: virtuální svět	str. 65

PŘÍLOHY

Příloha č. 1- Standardizovaný dotazník – EmQue-CA (originál)..... str. 92

Příloha č. 2- Předložený dotazník (překlad)..... str. 93-95

Příloha č. 3- Empatie, spravedlnost a morální chování – schéma mozku.... str. 96

Příloha č.1: Standardizovaný dotazník – EmQue-CA (originální text)

Empathy Questionnaire for Children and Adolescents – EmQue-CA English

EmQue-CA

Below you will find 18 short sentences. Every sentence is a statement about how you can react to other people's feelings. You can mark each sentence if this is often true, sometimes true or not true for you. Choose the answer that best fits you. You can only mark one answer. Please remember that there are no wrong or right answers.

	Not True	Sometimes True	Often True
1. If my mother is happy, I also feel happy.	0	1	2
2. I understand that a friend is ashamed when he/she has done something wrong.	0	1	2
3. If a friend is sad, I like to comfort him.	0	1	2
4. I feel awful when two people quarrel.	0	1	2
5. When a friend is angry, I tend to know why.	0	1	2
6. I would like to help when a friend gets angry.	0	1	2
7. If a friend is sad, I also feel sad.	0	1	2
8. I understand that a friend is proud when he/she has done something good.	0	1	2
9. If a friend has an argument, I try to help.	0	1	2
10. If a friend is laughing, I also laugh.	0	1	2
11. If a friend is sad, I understand mostly why.	0	1	2
12. I want everyone to feel good.	0	1	2
13. When a friend cries, I cry myself.	0	1	2
14. If a friend cries, I often understand what has happened.	0	1	2
15. If a friend is sad, I want to do something to make it better.	0	1	2
16. If someone in my family is sad, I feel really bad.	0	1	2
17. I enjoy giving a friend a gift.	0	1	2
18. When a friend is upset, I feel upset too.	0	1	2

© Carolien Rieffe, Developmental Psychology, Leiden University, the Netherlands

Příloha č. 2: Předložený dotazník (vlastní otázky + dotazník EmQue-CA – překlad)

Milí žáci, aby se mohlo mnoho věcí a přístupů zlepšovat, potřebujeme znát Vaše názory, postoje a pocity. Proto Vás prosím o trochu času, který věnujete přiloženému dotazníku. Upozorňuji, že dotazník je anonymní, proto ho prosím vyplňte podle svých pocitů. Předem Vám moc děkuji za pravdivé sdělení.

Správnou odpověď prosím zakroužkujte.

1. Jsem:

- a) dívka
- b) chlapec

2. Za celý rok přečtu přibližně:

- a) žádnou knihu
- b) 1-2 knihy
- c) 3 a více knih

3. Na vysvědčení jsem měl/la:

- a) jen jedničky a dvojky
- b) také dvojky a trojky
- c) také trojky a čtyřky

4. Naši rodinu tvoří: (včetně ostatních členů bydlících dohromady s vámi): matka, otec, sourozenci, babička, děda, teta, strýc, teta, pes, kočka...křeček a rybičky se nepočítají 😊

- a) 3 a méně členů
- b) 4-5 členů
- c) 5 a více členů

5. Denně se věnuji elektronickým hrám na PC nebo na mobilu:

- a) méně než hodinu
- b) 1-2 hodiny
- c) 3 hodiny a více

6. Pokud je moje maminka šťastná, cítím se také šťastný/á.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

7. Mám pochopení pro to, když se kamarád cítí zahanbeně, za to, že udělal něco špatného.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

8. Pokud je můj kamarád smutný, snažím se ho povzbudit a potěšit.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

9. Cítím se nepříjemně, když se dva lidé hádají.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

10. Když je můj kamarád naštvaný, chci vědět proč a co se mu stalo.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

11. Cítím potřebu pomoci kamarádovi, když je naštvaný.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

12. Pokud je můj kamarád smutný, také se cítím smutný.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

13. Mám radost z toho, když je kamarád hrdý na to, že se mu něco povedlo.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

14. Pokud se můj kamarád s někým přede mnou hádá, pokusím se mu pomoci a jsem na jeho straně.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

15. Pokud se můj kamarád směje, také se mám chuť smát.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

16. Pokud je můj kamarád smutný, většinou chápu, proč tomu tak je.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

17. Přál/a bych si, aby se všichni cítili dobře.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

18. Když můj kamarád brečí, chce se mi také brečet.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

19. Pokud se můj kamarád rozpláče, většinou chápu, co se mu stalo.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

20. Pokud je můj kamarád smutný, chci něco udělat, abych ho dokázal/a rozveselit.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

21. Pokud je někdo z mé rodiny smutný, cítím se opravdu špatně.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

22. Rád dávám přátelům dárky.

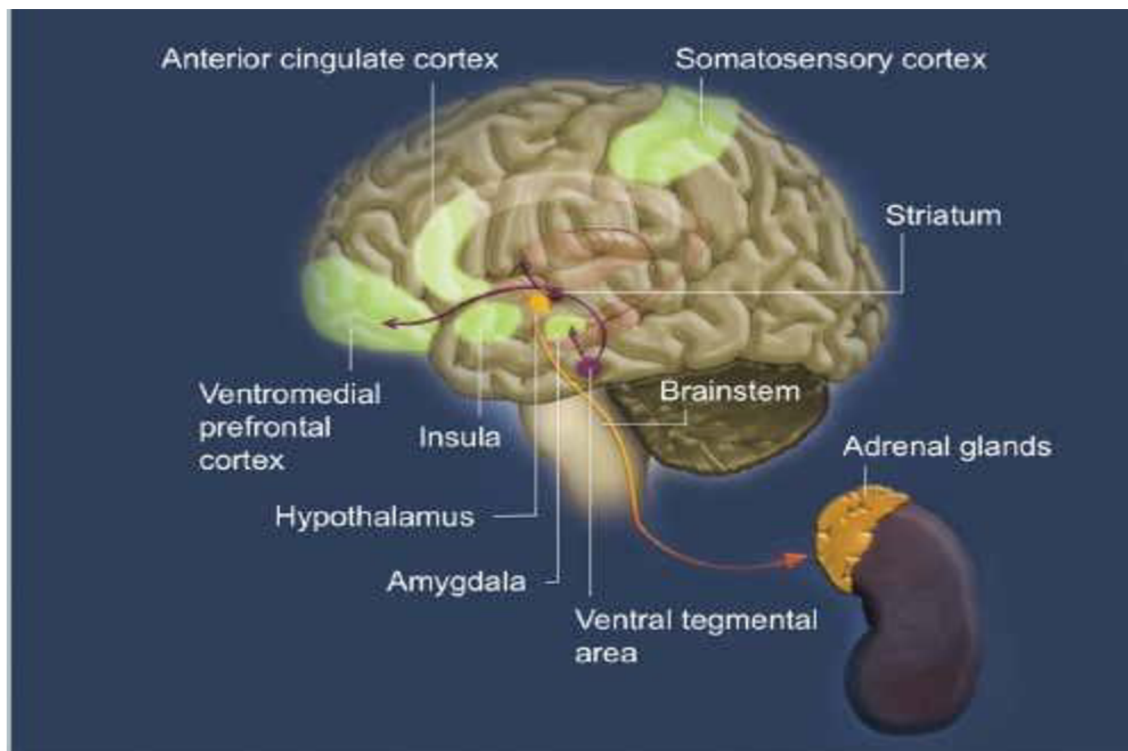
- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

23. Když je můj kamarád naštvaný, cítím se také naštvaný.

- nesouhlasí – občas souhlasí – naprosto souhlasí

Příloha č.3

Empatie, spravedlnost, a morální chování



Obrázek č. 1. Empatie je implementována komplexní sítí distribuovaných, často rekurzivně propojených, interagujících neurálních oblastí, včetně mozkového kmene, amygdaly, hypotalamu, striata, insula, přední mozkové kůry a orbitofrontální kůry. Zkušenost empatie zahrnuje také autonomní nervový systém (parasympatické a sympatické větve, které představují antagonistickou a koordinovanou regulaci vnitřních stavů) a neuroendokrinní procesy zapojené do sociálního chování a emocionálních stavů. Empatie a motivace k péči o ostatní tedy vycházejí z interakce více oblastí a obvodů ve spojení s autonomním nervovým systémem a neuroendokrinním systémem. Zdroj:(<https://europepmc.org/article/med/26877887>)