

**Pražská vysoká škola psychosociálních studií**



**Emoční nákaza u sportovců a sportovkyň v období mladší  
dospělosti**

Anna Šonková

Bakalářská práce

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D.

**Praha 2021**

# Prague College of Psychosocial Studies



## Emotional contagion among young adult athletes

Anna Šonková

The Bachelor Thesis

The Bachelor Thesis Work Supervisor: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D.

**Praha 2021**

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.

Prohlašuji, že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

**V Praze dne:**

**Podpis:**

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala doc. PhDr. Ivě Poláčkové Šolcové Ph.D. za vedení práce a její odborné připomínky. Dále bych také ráda poděkovala Ing. Janě Vrabcové a Janu Malému za pomoc se statistickými výpočty.

## **ANOTACE**

Tématem této bakalářské práce je emoční nákaza u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti. Cílem práce je zjistit určité tendence či trendy týkající se emoční nákazy v oblasti sportu a najít nové vztahy mezi proměnnými. Nejprve se práce v teoretické části zabývá vymezením pojmu emoční nákazy a následně popisuje hlavní výzkumy z této oblasti. Věnuje se také primárním emocím, emocím ve sportu a osobnostní typologii. V empirické části je představen kvantitativní výzkum a jeho metodologie. Sběr dat probíhal pomocí dotazníkového šetření, kam byly zahrnuty i dotazníky ECS a BFI-2-S. Důležitým výsledkem je především porovnání emoční nákazy u týmových a individuálních sportovců, zjištění odlišností pro různé druhy sportů a zjištění souvislostí mezi mírou emoční nákazy a osobnostními rysy.

### **Klíčová slova:**

ECS, emoční nákaza ve sportu, sportovní psychologie, BFI-2-S, primární emoce, osobnost

## **ABSTRACT**

The topic of this bachelor thesis is emotional contagion among young adult athletes. The goal is to identify certain tendencies or trends related to emotional contagion in the area of sport and to discover new connections between different variables. First, the theoretical part defines the term emotional cognition and also mentions the main researches in this area. It also contains information about basic emotions, emotions in sports and personality typology. Quantitative research and methodology are presented in the empirical part. Data were collected by using surveys, which include the ECS and BFI-2-S questionnaires. The main conclusion is the comparison of emotional contagion among athletes performing in teams or individually, finding out the differences in various sports and connections between the level of emotional contagion and personality traits.

### **Key words:**

ECS, emotional contagion in sport, sport psychology, BFI-2-S, basic emotions, personality

# Obsah

ÚVOD .....	9
------------	---

## TEORETICKÁ ČÁST

1. EMOCE .....	10
1.1 Primární emoce .....	10
1.2 Emoce v mladší dospělosti .....	13
1.3 Emoce a sport .....	14
1.3.1 Emoce ve sportu .....	15
1.3.2 Vymezení aktivních neprofesionálních sportovců .....	17
2. EMOČNÍ NÁKAZA.....	17
2.1 Definice emoční nákazy.....	17
2.2 Výzkumy emoční nákazy a jejich výsledky.....	18
2.2.1 Emoční nákaza ve skupině.....	21
2.2.2 Emoční nákaza ve sportu.....	24
3. EMOČNÍ NÁKAZA A OSOBNOST .....	25
3.1 Výzkumy emoční nákazy a osobnosti.....	27

## EMPIRICKÁ ČÁST

4. TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ .....	29
5. METODOLOGIE A POPIS VÝZKUMU .....	30
5.1 Výzkumné otázky.....	30
5.2 Výzkumný soubor .....	31
5.3 Dotazníkové šetření .....	32
5.4 Analytické postupy .....	35
6. VÝSLEDKY .....	36
6.1 Emoční nákaza u týmových a individuálních sportovců .....	37
6.2 Osobnostní rysy u týmových a individuálních sportovců .....	39
6.3 Odlišnosti emoční nákazy mezi nejčastěji zastoupenými sporty.....	40
6.4 Souvislost emoční nákazy s osobnostními rysy.....	43
6.5 Korelace mezi emoční nákazou a osobnostními rysy .....	43
7. SOUHR VÝSLEDKŮ KE VZTAKU K VÝZKUMNÝM OTÁZKÁM .....	44

<b>8. DISKUZE .....</b>	<b>46</b>
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>51</b>
<b>Seznam použité literatury .....</b>	<b>53</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>58</b>



## ÚVOD

Přestože byly dlouhou dobu v oblasti psychologie emoce opomíjeny a zůstávaly velkou neprobádanou kapitolou, tak v dnešních dobách nabývají stejné důležitosti jako jiné psychické jevy. S výrazným rozkvětem tématu emocí se postupně vynořují další a další témata s emocemi související, která jsou zatím prozkoumána jen lehce. Jedním takovým z nich je i téma emoční nákazy, o které je v posledních dobách stále větší zájem. Jestli jsou emoce někde opravdu znatelné a někdy až do očí bijící, tak je oblast sportu. Ale i sport patří pořád k lehce neprozkoumané oblasti aplikované psychologie. Dříve se věřilo, že fyzická stránka sportovce je ta nejdůležitější pro jeho výkon. Fyzickou stránku jako důležitý faktor výkonu nelze vyvrátit, ale stránka psychická je neméně důležitá. K tomuto názoru se postupně v oblasti sportu začíná přiklánět čím dál více lidí. Například mezi vrcholovými sportovci, jejichž fyzickou přípravu nelze zpochybnit, můžeme často vidět neočekávaný výkonnostní rozdíl a slyšet laické komentáře typu „ona to měla v hlavě srovnaný“, „jeho zlomila psychika“, „vyhrál to hlavou“ nebo „jsou tabulkově slabší, ale byli líp nastavený“.

Tato práce se zaměří na emoční nákazu u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti. Kromě toho se tato práce také pokusí o propojení emoční nákazy s teorií rysů, zkusí zjistit, zda tyto dva jevy něco spojuje. Prozkoumá odlišnosti v emoční nákazě mezi týmovými a individuálními sportovci, případně další jiné zajímavosti. Nejprve bude tato práce obsahovat část teoretickou, která se zaměří na emoce, a především pak na vymezení a definování pojmu emoční nákazy a popsání stávajících výzkumů v této oblasti, zaměří se také na sportovní stránku věci a souvislost emoční nákazy s osobností jedince. Po teoretické části bude popsána část empirická, především metodologie, získaná data a výsledky výzkumu.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. EMOCE

Přestože jsou emoce součástí našeho každodenního života, tak není vůbec snadné je definovat. Často se tak stává, že intuitivně připadá každému jasné, co vlastně emoce jsou, ale jejich vysvětlení je stále velice obtížné. Na toto téma existuje spousta názorů, teorií emocí je mnoho. V této kapitole půjde především o představení teorie primárních emocí, charakteristiku emočního prožívání v období mladší dospělosti a zařazení emocí do oblasti sportu.

Barrettová (Barrett, 2006) si pokládá otázku, jak je možné, že znalosti o emocích se hromadily mnohem pomaleji než znalosti o jiných srovnatelných pojmech, jako je například paměť nebo pozornost. Přestože v posledních letech došlo k velkému nárůstu výzkumné činnosti ohledně témat souvisejících s emocemi, tak se zdá, že problém vyplývá z neshod ohledně toho, jak vyřešit základní otázky, a jak emoce definovat. Poláčková Šolcová (2018, str. 30) ve své knize zmiňuje základní přístupy k emocím, které se od sebe liší v odpovědích na otázky, co to vlastně emoce jsou. Jde například o teorii diskretních emocí (Discrete Emotion Theory), teorii základních, primárních emocí (Basic Emotion Theory), teorii zhodnocení (Appraisal Theory), dimenzionální přístup (Uni/Multidimensional Models) nebo přístupy orientované na význam emocí (Meaning Oriented Models). Tato práce vychází z teorie základních neboli primárních emocí.

### 1.1 Primární emoce

Teorie primárních emocí, které spadají pod biologické přístupy, jsou postaveny na Darwinových předpokladech, které pracují s myšlenkou, že základní složkou emocí je expresivní chování.

Tato teorie patří dnes mezi nejznámější přístupy k emocím. Teorie pracuje s omezeným počtem emocí, jejichž stanovení se udává na základě ověřitelných a pozorovatelných dat. Některé teorie přistupují k vymezení primárních emocí podle jedinečnosti neurobiologického okruhu v mozku, který je aktivován v okamžiku, kdy daná emoce probíhá. Další teorie pracují s obličejovými výrazy, jiné zase předpokládají, že základní neboli primární emoce spouští charakteristický vzorec činností v mozku,

který je vrozený a nepodmíněný (Poláčková Šolcová, 2018, str. 30-31). „Biologické přístupy, zvláště pak teorie primárních emocí, vycházejí z práce Charlese Darwina (1872/1964). Darwinovu práci rozšířil v 60. letech 20. století Sylvan Tomkins (1962, 1963) a ve spolupráci s Ekmanem a Izardem vstoupili do historie psychologie jako ti, kdo (na základě specifického výrazu tváře spojeného s prožitkem konkrétní emoce) vymezili „univerzalitu“ v přístupu k emocím“ (Poláčková Šolcová, Matsumoto, 2013). „Univerzalita emoce znamená, že konkrétní emoce je spojena s konkrétními neurofyziologickými programy a specifiky, které jsou interindividuálně i interkulturně shodné, přičemž dosavadní výzkum emocí podporuje předpoklad, že existuje nikoliv jeden, ale mnoho momentů v psychických procesech, které lze považovat za univerzální“ (Matsumoto, 2001a, cituji podle Poláčková Šolcová, Matsumoto, 2013). Alena Plháková ve své Učebnici obecné psychologie (2004, str. 395-397) popisuje vývoj výzkumu primárních emocí, kdy američtí psychologové Paul Ekman a Wallace Friesen v podstatě potvrdili správnost Darwinových předpokladů, když provedli velmi významnou studii. Darwin se zabýval vnějším výrazovým neboli expresivním chováním, jakožto základní komponentou emocí. Lidská emocionální exprese má podle Darwina podobné evoluční kořeny jako výrazové chování vyšších živočichů. Ekman a Friesen zkoumali kmen Fori žijící v jihozápadních částech Nové Guineje a chtěli zjistit, zda jsou členové kmene, jejichž život odpovídal „neolitické“ kultuře, schopni identifikovat výrazy emocí u obyvatel západního světa stejně dobře jako mezi sebou. Autoři Gross a Feldman Barrett (2011) vysvětlují modely základních emocí tak, že každá základní emoce má svůj jedinečný mechanismus, který způsobuje jedinečný duševní stav s jedinečnými měřitelnými výsledky. Každá domnělá základní emoce je podle nich základním stavebním kamenem mysli, který nemůže být rozložen na cokoli dalšího. Ve většině modelů základních emocí je každá emoce způsobena výhradním mechanismem, který vytváří koordinovaný balíček zkušeností, tendencí počínajících reakcí, expresivního chování (např. mimika), autonomních a neuroendokrinních reakcí.

Slovo „základní“ můžeme použít při popisu emocí právě tehdy, když splňují tyto emoce dvě hlavní charakteristiky. Jednou z nich je, že emoce jsou diskrétní, tedy že je lze jednu od druhé odlišit. Druhou charakteristikou je názor, že se emoce vyvinuly adaptací na naše okolí. I když jsme druh schopný zvládat velkou kognitivní zátěž, máme také biologické mechanismy, které nám umožňují reagovat na základní životní úkoly – univerzální lidské nesnáze, jako jsou ztráty, frustrace, úspěchy a radosti. Základní emoce

jsou tedy diskrétní fyziologické reakce na zásadní životní situace. Základní emoce si neosvojujeme naší kulturou, resp. prostředím, ale spíše jde o předem připravené odpovědi na podněty, které ovlivňovaly náš druh po desítky tisíc generací (Ekman, Cordaro, 2011). Carroll E. Izard (2007) věnoval svou pozornost důležitosti rozlišení základních emocí s emočními schémata. Pod emoce, jakožto samostatný termín spadají jak základní emoce, tak i emoční schémata. Ve své práci se odchyluje od běžného používání termínu „základní emoce“, které označují emoce charakterizované jako dávné, evolučně dané lidské základy, stejně jako pocitová složka či expresivní jednání, a další charakteristiky evolučního původu. Na základě společné množiny charakteristických vlastností lze základní emoce klasifikovat jako přirozený jev, kdežto složité emoční jevy, jako jsou emoční schémata, do přirozených jevů zařadit nemůžeme. Základní emoce můžeme klasifikovat jako přirozené jevy, lze na ně pohlížet jako na soubor nervových, tělesných a citových složek, tvořených rychle, automaticky a nevědomě. Základní či primární emoce mají pět vlastností, díky kterým jsou klasifikovány jako základní:

- Základní emoce zahrnují vnitřní tělesnou činnost, která je následkem evolučního vývoje.
- Aktivace nebo vyvolání základních emocí může částečně souviset s vnímáním podnětu (jako příklad lze použít úsměv matky, pokud chce vyvolat v dítěti radost).
- Základní emoce mají jedinečnou pocitovou složku. Pocity pocházejí ze smyslových procesů, které organismu říkají, co se děje.
- Základní emoce mají jedinečnou regulační vlastnost, která formuje lidské poznání.
- Základní emoce mají necyklické motivační schopnosti. Díky jejich relativní nezávislosti na cyklických homeostatických procesech a fyziologických potřebách, jsou základní emoce zdrojem motivace.

Většina autorů vymezuje primární emoce jinak. Liší se v počtu, tedy v zařazení jednotlivých emocí do kolonky primárních neboli základních emocí. Nejčastěji se počty primárních emocí nachází v psychologicky frekventovaném rozmezí  $7 \pm 2$ . Tato práce se zaměřuje na pět základních emocí podle práce Fischera, Shavera a Carnochana (1990), kteří tvrdí, že základní emoce jsou takové, které jsou sdílené napříč kulturami. Patří mezi ně štěstí, láska, strach, hněv a smutek.

## 1.2 Emoce v mladší dospělosti

Jelikož průběh celé dospělosti je plný změn a člověk se i v tomto období neustále proměňuje a vyvíjí, tak se dospělost rozděluje na tři části – mladá, střední a pozdní. Přechod z adolescentního období do mladší dospělosti je významnou událostí v životě. I přesto tento přechod nemá jasnou hranici. Dříve bylo běžné uzavírat sňatky a stěhovat se od rodiny velice brzy ve srovnání s dnešní dobou. Dnes se tento proces výrazně prodlužuje a společnost je čím dál více tolerantnější k odchylkám. Právě proto není jednoduché přesně stanovit mezník, který by označoval konec adolescence a začátek dospělosti. Autoři se tak snaží popsat základní charakteristiky, kterými se dospělí jedinci liší od těch adolescentních.

Thórová ve své knize *Vývojová psychologie* (2015, str. 440) definuje období mladší dospělosti jako „poměrně dynamické období, ve kterém člověk uskutečňuje proměnu od nezralé ke zralé osobě“. Autorka toto období spojuje s 20 až 35 lety života a říká, že se „mladý člověk nachází na vrcholu svých fyzických, sexuálních a v některých ohledech i kognitivních schopností (. . .), je ve vrcholné formě, takže může např. v klasických sportech dosahovat nejlepších sportovních výsledků“. Co se týče emoční stránky, tak autorka ve své knize píše, že „emoční prožívání je oproti adolescenci méně intenzivní. Dospělí znají charakteristiky své emoční reaktivity, což přispívá k většímu sebeovládání a celkové citové stabilizaci“. Mladá dospělost je také charakteristická tím, že je to období, ve kterém se lidé intenzivně věnují svým koníčkům. Trávení volného času je jedním z hlavních způsobů pro získávání zkušeností, rozšiřování sociálních sítí, seberealizaci, nacházení životního partnera či rozvoj osobnosti (2015, str. 430). Poláčková Šolcová (2018, str. 166) potvrzuje fakt, že v časně neboli mladší dospělosti je zrání kognitivních, afektivních i fyziologických struktur završeno, ale zároveň upozorňuje na to, že emočně regulační procesy se mění a vyvíjejí i v průběhu tohoto období, a je tomu tak až do konce života. Přesto ale jedinec už vykazuje značné prvky stability. Prožívání emocí je v mladší dospělosti oproti mladšímu věku komplexnější, je více uvědomělé a snáze reflektované. Jedinci v tomto věku navíc rozumí tomu, jak spolu souvisí jednotlivé emoce, situace a reakce lidí (Hoare, 2006). Kromě toho také mladší dospělost ve srovnání s adolescencí disponuje lepší emoční pamětí. Se zvyšujícím se věkem si lidé více pamatují situace, které v nich vyvolaly nějaké emoce (Carstensen & Charles, 1998).

Období mladší dospělosti je tedy obdobím, kdy je fyzický a kognitivní vývoj prakticky ukončen a jedinec je zároveň na vrcholu fyzických, sexuálních i kognitivních schopností. Co se týče emocí, tak je jedinec v tomto období stabilní, disponuje lepším sebeovládáním a jeho emoční prožívání je méně intenzivní oproti adolescentům. Jedinec postupně nabývá nezávislosti, prohlubuje své profesní znalosti a sbírá životní zkušenosti. Pro tuto práci byli vybráni respondenti ve věku od 18 do 35 let. Protože se práce zaměřuje na neprofesionální aktivní sportovce, tak bylo stanovení věku závislé na dvou faktorech. Snahou výzkumu bylo zaměřit se na osoby, které jsou jednak emočně stabilní a zároveň fyzicky stále zdatné, a proto se práce zaměřuje právě na jedince v období mladší dospělosti.

### 1.3 Emoce a sport

V dnešních dobách se téma psychologie sportu stává čím dál více populární, přestože ještě nedávno byla sportovní psychologie, jako jedno z odvětví aplikovaných psychologických věd, spíše na okraji. Pro výzkumy zabývajícími se emocemi je oblast sportu opravdu přínosná, je to jedno z mála odvětví z našich životů, kde se emoce nebojíme projevovat. Dokonce se i od jedinců z oblasti sportu, ať už jsou to hráči, trenéři či fanoušci, přímo projevení emocí očekává. Jen ztěžka by se dala nalézt taková oblast, kde by všelijak zabarvené emoce prožívané i v té největší intenzitě byly žádoucí. Velice často se stává, že pokud sportovec emoce neprojevuje nebo je má naprosto pod kontrolou, tak vzbuzuje v očích pozorovatelů nepřírozený dojem, působí až nelidsky. Ve sportu jdou také stranou veškeré společenské normy, které jsou jinak společností podporovány. Například, že chlapci nebrečí nebo, že by se dívky neměly vztekat. Sport tak poskytuje obrovské pole pro výzkumy emocí. Dobrým důvodem, proč se nyní i do budoucna zaměřit na sport je i jeho význam pro člověka. Sport má pro člověka spoustu přínosů. Fyzická zdatnost a pozitivní vliv na tělesné zdraví je bezesporu jedním z nich, ale sport člověku prospívá i po duševní stránce. Zlepšuje jeho mentální zdraví a psychickou pohodu, vede k poklesu úzkosti a posiluje sociální dovednosti jedince, jako např. spolupráci s ostatními. Jakékoliv zapojení do fyzické aktivity je spojováno se zvýšením fyzického fungování, snížením úzkosti a deprese, zvýšením fyzické sebeúčinnosti a zlepšením kvality života (Crocker, Kowalski, Hoar & McDonough, 2004). Význam sportu v životě člověka shrnuje i kniha Sociální psychologie, od autorů Výrost, Slaměník, Sollárová a dalších (2019, str. 590), takto: „Sport osměluje děti na prázdninových

táborech, spojuje rodiny během víkendu i ve všední dny, socializuje pracovní týmy v průběhu firemních sportovních dnů nebo „teambuildingových“ programů, aktivizuje rekreační turisty, běžce, cyklisty bez omezení věku. I pasivní sportovci – diváci a sportovní fanoušci – se nadchnou sportovními výkony společně se svými favority (ať už s jedinci nebo týmy), prožívají euforii vítězství a trpkost prohry. Taková je síla sportovních zážitků.“

### 1.3.1 *Emoce ve sportu*

Emoce jsou nedílnou součástí všech sportovních výkonů a dění. Nejen, že dokáží ovlivnit prožívání daných sportovců, ať už mluvíme o sportovcích individuálních nebo týmových, ale dokáží také ovlivnit jejich sportovní výsledky, a to v pozitivním či negativním slova smyslu.

Emoce jsou zásadní pro sportovní život, ať už mluvíme o hráči nebo divákovi. Naše sportovní vzpomínky jsou ovládnuty silnými emočními událostmi. Silné emoce se neomezují pouze na elitní sportovce, vyskytují se na všech úrovních a v každém věku, shrnují důležitost emocí ve sportu ve své práci autoři Crocker, Kowalski, Hoar a McDonough (2004). Stejně jako při zkoumání a vytváření jednotlivých teorií emocí, tak i v oblasti sportu narážíme na problém, k jaké koncepční teorii se máme přiklonit. Vědci z oblasti sportu se shodují na tom, že emoce, které mají pro člověka osobní i sociální důsledky, mohou zlepšit i zhoršit sportovní výkon nebo ovlivnit i chování. Kromě toho mohou také emoční projevy očividně ovlivnit myšlenky, emoce a chování ostatních, včetně spoluhráčů, protihráčů, trenérů a fanoušků (Hackfort, 1999). Fletcher, Hanton, Mellaieu a Niel (2012) navrhli, že by jakékoliv emoce mohly být sportovcem interpretovány jako podpůrné, nebo oslabující výkon. Tato perspektiva se nazývá „emoční orientace“ a předpokládá, že sportovci interpretují emoce, které prožívají buď jako prospěšné, nebo jako škodlivé pro výkon. Hanin (2007) se také zabývá emocemi ve sportu. Zaměřuje se hlavně na to, jak emoce ovlivňují výkon sportovců, ale snaží se definovat i další proměnné, zkoumá emocionální zážitky a definuje jejich charakteristiky. Přišel s myšlenkou, že nejdůležitějšími emocemi jsou ty, které jsou buď osobně relevantní, specifické pro daný úkol, nebo emoce škodlivé. Tento předpoklad je založen na představě, že za podobných podmínek lidé jinak jednají, jinak myslí, jinak prožívají a ukazují emoce, a jinak se s nimi lidé také vyrovnávají. Laboratorní studie emocí obvykle předpokládají, že pokud jsou podmínky pro všechny stejné, tak průměr

skupinových odpovědí měřených proměnných nejlépe reprezentuje celou skupinu. Funkční význam emocionálních zážitků je ale spojen s jejich individuálním významem i rozsahem. Hanin emoce rozděluje do čtyř podskupin podle valence (spokojenost, nespokojenost) a výkonu (optimální účinky na výkon a výsledky, nefunkční účinky na výkon a výsledky). Oba faktory odrážejí odlišné aspekty emočních zážitků spojených s individuálně úspěšnými a neúspěšnými výkony. Emoce jsou tedy klasifikovány jako: příjemné a funkčně optimální (P+), nepříjemné a funkčně optimální (N+), příjemné a nefunkční (P-), nepříjemné a nefunkční emoce (N-). Optimální (P+ a N+) emoční zážitky doprovázejí úspěšné výkony, zatímco dysfunkční (N- a P-) emoční zážitky obvykle souvisejí se špatným výkonem. Tyto čtyři kategorie jsou podle autora počáteční strukturou, která je dostatečně široká pro charakteristiku individuálně relativních emocí. Dále se také zabývá intenzitou emocí, která je podle něj jednou z nejdůležitějších dimenzí, ještě spolu s obsahem emocí, pro sportovní výkon. Nejdříve byla zkoumaná hlavně úzkost, později se zaměření rozšířilo na emoce příjemné a nepříjemné. Hanin ve své práci mluví o tzv. optimální zóně. Pokud se úzkost nebo jiná emoce vyskytuje v této zóně, tak to vede k úspěšnému výkonu. Pokud však emoce překročí tyto hranice, tak se výkon prokazatelně zhorší. V práci zaměřující se na regulační strategie při sportu jsou si autoři vědomi toho, že každý sport má svou jedinečnou kulturu obsahující normy a očekávání, jak se emoce v průběhu dané sportovní činnosti vyjadřují (Friesen et al., 2013).

V Česku se emocím při sportu věnuje například Dovalil (2012), který se mimo jiné zabývá emočními projevy během sportovního výkonu. Emoční projevy se dějí za sebou v určitém časovém sledu a můžeme je tak rozdělit na:

- a) Předstartovní stavy, odehrávající se těsně před samotným výkonem. Často jsou doprovázeny myšlenkami o konečném výsledku a především očekáváním.
- b) Soutěžní stavy, odehrávající se během sportovního výkonu. Ty jsou doprovázeny hlavně snahou. Hlavním cílem těchto stavů je především navození maximálního zaujetí, které je směřováno pouze na sportovní výkon.
- c) Pozávodní stavy, představující sled událostí po sportovním výkonu. Výsledek toho výkonu zásadně determinuje emoční projevy, které pak nabývají pozitivních či negativních hodnot.



### 1.3.2 Vymezení aktivních neprofesionálních sportovců

Podle autorů Sotiriadou a De Bosscher (2018) můžeme sport na vrcholové úrovni definovat jako systém, který sdružuje každého sportovce nebo sportovní tým, který soutěží na mezinárodní nebo národní úrovni. Oblast vrcholového sportu zahrnuje olympijské i neolympijské profesionální sporty. Vrcholoví sportovci jsou sportovci z povolání, kteří si svým sportem a činnostmi okolo něj vydělávají.

Tato práce se zaměřuje na sportovce neprofesionální, tedy na sportovce, kteří nesoutěží na mezinárodní nebo nejvyšší národní úrovni a kteří nemají sport jako své povolání. Jde o sportovce, kteří si daným sportem nevydělávají, ale mají ho pouze jako svůj koníček. Druhým požadavkem k možnosti zapojení se do výzkumu k této bakalářské práci je aktivní typ sportovce. Autoři Van Middelkoop, Van Linschoten, Berger, Koes a Bierma-Zeinstras (2008) ve své práci definují aktivní sportovce jako všechny ty, kteří věnují sportu minimálně 2,5 hodiny týdně, pokud jde o jeden jakýkoliv sport nebo pokud dělají dva a více sportů, tak minimálně 1,5 hodiny týdně každému z nich.

## 2. EMOČNÍ NÁKAZA

### 2.1 Definice emoční nákazy

Stejně jako definic emocí, tak i definic emoční nákazy je mnoho. A ani v tomto případě ještě neexistuje jednotná teorie.

Dříve se k emoční nákaze přistupovalo především ve spojení s mimikou, kterou můžeme považovat za hlavní spojovací prvek starších teorií. Emoční nákazu lze podle Elaine Hatfieldové, Johna T. Cacioppa a Richarda L. Rapsona (1993) definovat jako víceúrovňový fenomén, ve kterém podněty vycházející od jednoho jedince postupují (tzn. jsou vnímány a interpretovány) k jednomu nebo více dalším jedincům a přenášejí odpovídající nebo doplňkové emoce. Pokud bychom hovořili přímo o primární emoční nákaze, tak jí tito autoři definují jako neúmyslnou a relativně automatickou tendenci napodobovat a synchronizovat obličejové výrazy, hlasové projevy, postoje a pohyby a následně emočně konvergovat. Takto vnímaná emoční nákaza neboli také základní emoční nákaza (*primitive emotional contagion*) je do značné míry nepřístupná vědomí osoby či osob, které se na komunikaci podílejí (Hatfield, Cacioppo & Rapson, 1994). V novějších teoriích se mimika a napodobování obličejových výrazů také objevuje, ale

už pouze jako jev, který jde s emoční nákazou často ruku v ruce, avšak nemusí to tak nutně být. Prochazkova a Kret (2017) ve své práci o propojení mysli a sdílení emocí skrze mimiku popisují emoční nákazu jako víceúrovňový jev, který se může vyskytovat na různých úrovních zpracování (smyslové, motorické, fyziologické a afektivní). Pokud například někdo napodobuje naše obličejové výrazy, tak to nemusí nutně znamenat, že prožívá stejnou emoci jako my. Autorky tedy vidí emoční nákazu jako vyšší kognitivní/emocionální konstrukt, který nemusí být nutně vázán na konkrétní formu mimiky. Tento názor potvrzuje i práce, která se zaměřila na fakt, že obličejová mimika byla dlouhou dobu považována za hlavní mechanismus, který je základem emoční nákazy. Na základě empirických důkazů však můžeme zjistit, že změny obličejových výrazů nemusí být nutně spojeny se změnami subjektivních emočních zážitků, přestože se tyto dva jevy často vyskytují společně (Olszanowski, Wróbel & Hess, 2019). Hatfield, Rapson a Le (2011) definují emoční nákazu jako tendenci k automatickému napodobování a synchronizaci obličejové mimiky, vokalizace, držení těla a pohybů s druhými lidmi a následkem toho i jejich konvergování. Mluví také o tom, že proces emoční nákazy se skládá ze tří fází: Mimika, Zpětná vazba a Nákaza. Výsledkem je, že lidé mají tendenci emočně se „nakazit“ navzájem. Autoři Ramachandran, Jordan, Troth a Lawrence (2011) přišli s vysvětlením primitivní emoční nákazy jako základním stavebním kamenem lidské interakce, která má lidem pomáhat při „čtení mysli“ a která umožňuje lidem pochopit a sdílet pocity ostatních pomocí vcítění se do druhých. V jiné práci můžeme najít vysvětlení pojmu emoční nákazy jako spontánní kopírování emočního stavu a přijímání chování řízeného emocemi (Nakahashi, Ohtsuki, 2015).

## **2.2 Výzkumy emoční nákazy a jejich výsledky**

Jeden z velmi důležitějších výzkumů v oblasti emoční nákazy provedl R. William Doherty. Doherty (1997) vychází z Darwinovy teorie a navazuje na autorku Hatfieldovou, která se svými kolegy vymyslela pojmenování „emoční nákaza“ a zároveň se snažila tento pojem definovat jako tendenci automaticky napodobovat a synchronizovat výrazy, vokalizaci, postoje a pohyby s ostatními a následně emocionálně konvergovat. Výzkum (Doherty, 1997) se skládá ze tří studií, které popisují vývoj a validitu ECS (Emotional Contagion Scale = škála emoční nákazy). Dotazník ECS se skládá z 15 položek, z nichž každé 3 jsou zaměřené na jinou emoci. Těmito emocemi jsou: štěstí, láska, strach, vztek a smutek. První studie, která se zaměřuje na spolehlivost dotazníku, se zúčastnilo 226

studentů (69 mužů a 157 žen) z amerických univerzit, v průměrném věku 24,87 let. Tento vzorek byl kulturně různorodý. Po kontrole korelací byly položky upraveny, byly tak nalezeny dvě sady vzájemně souvisejících položek: pozitivní subškála skládající se z položek lásky a štěstí a negativní subškála složená z položek strachu, hněvu a smutku. Ve druhé studii byl zkoumán vztah mezi emoční nákazou a potencionálně souvisejícími konstrukty (emoční stabilita, citlivost, reaktivita, empatie a další). Očekávalo se například, že u lidí s vyšší sebeúctou bude méně pravděpodobné, že budou úzkostní v přítomnosti druhých nebo to, že lidé, kteří jsou citlivější na emoční projevy jiných, budou pravděpodobně empatičtější než méně citliví lidé. Dále se také předpokládalo, že náchylnost emocí bude negativně souviset s emoční stabilitou nebo maskulinitou. Druhé studie se účastnilo 369 studentů (106 mužů a 263 žen) amerických univerzit, v průměrném věku 26,11 let. Výsledky druhého výzkumu ukázaly, že ženy jsou náchylnější k emoční nákaze než muži. I další očekávání se naplnila. Citlivost souvisela pozitivně s reaktivitou, ti citlivější s větší pravděpodobností vášnivě milují, jsou stydlivější a častěji i v rozpacích. U osob náchylnějších k emoční nákaze je obzvláště pravděpodobné, že se budou snažit cítit trapně nebo úzkostně před velkou skupinou osob. Dále se také ukázalo, že lidé náchylnější k negativním emocím mají větší předpoklady k tomu, aby byli plaší a uzavření. Ti, kteří jsou více introvertní, jsou také více ovlivnitelní pozitivními emočními projevy, oproti tomu lidé spíše extravertní jsou více ovlivnitelní negativními emočními projevy. Dle očekávání také vyšlo to, že ti, jejichž emoce jsou více ovlivnitelné emočními projevy druhých, jsou méně stabilní. Pokud jde o sociální fungování, tak náchylnost emocí pozitivně souvisí se sebeúctou a negativně souvisí s pocitem izolace. Třetí studie se zabývá tím, že ECS (Emotional Contagion Scale = škála emoční nákazy) by měla spolehlivě předvídat emocionální chování po vystavení emocionálním projevům ostatních. Této studii se zúčastnilo 74 studentů (49 žen a 25 mužů) amerických univerzit, jejichž průměrný věk byl 24,71 let. Účastníci hodnotili fotografie, které už byly dříve hodnoceny na emocionální obsah, pomocí Likertovy škály. Výsledky podle očekávání odrážely charakteristické předsudky, že nálada participanta měla vliv na jeho hodnocení fotografie. Ukázalo se tak, že míra emoční nakažlivosti koreluje s náladou jedince. Náchylnost k emoční nákaze lze proto měřit jako frekvenci, s jakou emoční podněty vyvolávají výraz charakteristický pro vyvolávající emoci (Doherty, 1997).

Další výzkum emoční nákazy uvedli ve své práci autoři Olszanowski, Wróbl a Hess (2019), kteří se zaměřili na přezkoumání vztahu mezi mimikou a emoční nákazou. Obličejová mimika je považována za hlavní mechanismus emoční nákazy. Bližší pohled na empirické důkazy však odhaluje, že ačkoliv se tyto dva jevy často vyskytují společně, tak změny emočních projevů nemusí být nutně kauzálně spojeny se změnami subjektivního emočního zážitku. Ve své práci proto autoři testují model, ve kterém obličejová aktivita sloužila ke zprostředkování informací mezi pozorovanými emočním projevem a následně pociťovanými emocemi. Účastníci experimentu sledovali různá videa, na kterých pomocní experimentátoři (tzv. „odesílatelé“) zobrazovali emoce štěstí, hněvu nebo smutku. V průběhu těchto videí byla zaznamenávána mimika účastníků. Po každém videu účastníci hodnotili své vlastní emoce. Tento výzkum tak vysvětluje souvislost mezi emočními projevy „odesílatelů“ a emocemi účastníků, a podporuje představu o tom, že mimika je zapojena do procesu emoční nákazy. Do výzkumu se zapojilo 68 lidí, ale kvůli několika technickým problémům byly použity výsledky pouze 59 účastníků (z toho 41 žen). K zaznamenání vlastních emocí byla účastníkům poskytnuta polská verze dotazníku DES (Differential Emotion Scale), která obsahuje dvanáct přídavných jmen, 3 pro smutek, 3 pro štěstí, 3 pro strach a 3 pro hněv. Tyto emoce účastníci hodnotili pomocí sedmibodové stupnice. Pro kvalitnější výsledky bylo měření opakováno. Výsledky výzkumu ukázaly, že účastníci po shlédnutí fotografií či videa, které mělo přenést emoci hněvu, uváděli mnohem více pociťovaného hněvu než strachu, štěstí či smutku. Podobně tomu tak bylo i u vystavení účastníka fotografiím či videím štěstí. I ti následně pociťovali více štěstí nežli strachu, smutku a hněvu. A bylo tomu i tak i v případě emoce smutku a strachu. K ověření obličejových výrazů jako reakcí na prezentované obličejové zobrazující konkrétní emoci byl použit víceúrovňový model MLM. V této části výzkumu nebyl zaznamenán žádný významný rozdíl mezi obličejovou aktivitou v reakci na smutek a obličejovou aktivitou v reakci na hněv či strach, ale výrazy obličejové byly s vyšší aktivitou zaznamenány v reakci na emoci štěstí. Tento výzkum se snažil zaujmout nový postoj ohledně otázky mimiky v souvislosti s emoční nákazou a celková zjištění odhalila, že aktivita obličejové částečně vysvětluje vztah mezi pozorovanými a pociťovanými emocemi. To jasně naznačuje, že mimika může být součástí emoční nákazy. Kromě těchto primárně podstatných výsledků výzkum také ukázal, že úsměvy, které představují základní projevy štěstí, mohou v druhých lidech vyvolat šťastné pocity, a navíc bude usmívající se člověk svým okolím hodnocen jako sympatičtější a kompetentnější.

Ve studii Seitla, Charváta a Juřicové (2017) pracují s emoční nákazou jako s jednou z komponent, která je součástí emoční empatie. Kromě emoční nákazy řadí pod pojem emoční empatie ještě empatické zarmoucení, pozitivní sdílení, reaktivní citlivost, emocionální zaujetí a soucítění. V práci od autorů Nakahashi a Ohtsuki (2015) přistupují k emoční nákaze také jako ke komponentě, která je součástí empatie. Snažili se prostudovat, za jakých podmínek se lidé emoční nákaze přizpůsobí. Položili si otázku, jak je to se situací, kdy jedinec (pozorující) reaguje na chování jiného jedince (demonstrujícího). Díky emoční nákaze jedinec spontánně kopíruje emoční stavy demonstrujícího a přebírá jeho chování řízené těmito emocemi. Výzkum přivádí na myšlenku, že emoční nákaza funguje jako efektivní strategie sociálního učení. Studie potvrzuje, že u živočichů vyšší úrovně z hlediska kognitivních funkcí je emoční nákaza a mimika základem empatie a také naznačuje možnost, že se emoční nákaza může vyvinout i u živočichů s nízkou kognitivní schopností.

### *2.2.1 Emoční nákaza ve skupině*

Emoce celkově jsou velmi intimní záležitostí, kterou prožíváme hluboko v sobě a je často opravdu obtížné sdělit tyto prožitky druhým. Je ale také pravda, že emoce slouží i jako prostředek ke komunikaci s naším okolím. Můžeme tak emoce rozdělit podle jejich funkcí na intrapersonální, interpersonální a sociokulturní. V sociokulturní rovině jde hlavně o již zmíněnou komunikaci s okolním světem a pro jedince zajišťují také okamžitou zpětnou vazbu od okolí (Poláčková Šolcová, 2018, s. 62-67). V tomto směru má velký význam emoční nákaza, protože ve skupině či sociálních interakcích ovlivňuje spousty faktorů. Poláčková Šolcová (2018, str. 62-64) k emoční nákaze ve skupině ještě dodává: „Emoční nákaza mění dynamiku chování ve skupinách a v interakci s druhými, kdy určité naladění skupiny vede ke změnám v postojích, výkonnosti, tendencí k jednání ad. (...) Pozitivní naladění a nákaza pozitivními emocemi a entusiasmem vede obvykle ke kooperativnímu a kreativnímu výkonu, zatímco napjatá atmosféra a nervozita k soustředěnému a cílesměrnému výkonu.“

Výzkumy emoční nákazy se pokouší vysvětlit, jak se emoce přenášejí mezi lidmi v sociálních interakcích, jak tato nákaza ovlivňuje druhé osoby, a jaký vliv má na dynamiku sociální interakce. Emoční nákaza může nastat na úrovni vědomé i podvědomé (Barsade, 2002). U „primitivní emoční nákazy“ jde hlavně o přenos emocí z jedné osoby na druhou, kdy je tento proces výsledkem nevědomých emočních procesů přijímající

osoby. Člověk nejprve spontánně napodobuje mimiku a jiné neverbální projevy od druhé osoby, což vede tuto osobu k prožívání emocí odpovídajících fyziologickým vazbám (Hatfield, Cacioppo, & Rapson, 1994). Oproti této „primitivní emoční nákaze“ můžeme rozlišit tzv. „vědomou emoční nákazu“, která je založena hlavně na procesech sociálního zhodnocení, ve kterém emoce slouží jako informace. Teorie vědomé emoční nákazy tvrdí, že lidé porovnávají svou náladu s náladou jiného člověka, a následně se na tuto emoční úroveň druhého člověka adaptují, pokud se jim to jeví jako vhodné řešení (Barsade, 2002). Přestože se o emoční nákaze mluví hlavně jako o procesu na jednoduché úrovni, tak se vyskytuje i v rámci sociálního zhodnocení, při kterém se vcitujeme do situace jiného člověka a snažíme se tak přiblížit jeho pocitům. Emoční nákaza na této úrovni je brána jako komplexnější. V tomto případě předchází afektivní složce ještě sociální zhodnocení. Emoce jsou tedy sociálními informacemi, které nám sdělují, jak se druhý cítí. Na sociálním zhodnocení ale závisí i to, jak daný člověk porozumí emoční události a jak si jí je schopný interpretovat s ohledem na kontext a osobu, které se to týká. Ve skupině i při interakci s druhými dokáže emoční nákaza měnit dynamiku chování, kdy se mění naladění celé skupiny a vede to ke změnám v postojích, výkonnosti i jednání (Poláčková Šolcová, 2018, s. 62-63).

Emoční nákazu a její vliv na skupinu zkoumal Sigal G. Barsade (2002), jehož práce prokázala významný vliv emoční nákazy na postoje na individuální úrovni a skupinové procesy. Potvrdil hypotézu, že členové pozitivně „nakažené“ skupiny lépe spolupracovali, měli mezi sebou méně konfliktů a zvýšili vnímání plněného úkolu. Hlavním faktorem úspěchu týmu je schopnost spolupráce mezi jednotlivými členy. Kromě potvrzení významné role emoční nákazy na náladu a fungování týmu, tento výzkum přispěl ještě s novou myšlenkou týkající se energie. Výsledky ukázaly neočekávaný vliv energie, který byl jedním z klíčových aspektů ve skupinové dynamice. Nízkoenergetické skupiny měly tendenci být pozitivnější oproti vysokoenergetickým skupinám. Dále také výzkum potvrzuje, že pozitivní emoční nákaza ve skupině přispívá k menšímu množství konfliktů mezi jednotlivými členy.

Jeden z výzkumů zabývajících se emoční nákazou ve skupině je výzkum zaměřující se na účinky emoční nákazy a autentického emočního projevu zaměstnanců firmy na emocionální stavy zákazníků a jejich následné hodnocení interakce se zaměstnanci. Přestože obecně platí, že interakce mezi zaměstnanci a zákazníky tvoří podstatnou část hodnocení kvality služeb, tak, i přes značné množství empirických

výzkumů, některé aspekty tohoto vztahu zůstaly prozkoumané mnohem méně. Touto neprozkoumanou oblastí jsou právě emoce a jejich vliv. Ve své studii autoři Henning-Thurau, Groth, Paul a Gremler (2006) otestovali celkem 223 lidí, kteří se setkávali s herci hrajícími role zaměstnanců. Herci měnili jak rozsah jejich usměvavého chování, tak i emocionální projevy. Výsledky ukázaly, že emoce zaměstnanců ovlivňují hodnocení zákazníků i to, že autenticita emocionálního projevu zaměstnanců přímo ovlivňuje emoční stavy zákazníků. Hlavním účelem bylo vyvinout a experimentálně otestovat koncepční model emocí zaměstnanců ovlivňujících zákazníky, a tím vyplnit podstatnou mezeru v marketingových teoriích. Kromě toho, že chování a emoce ovlivňují hodnocení zákazníků, tak bylo ještě zjištěno, že spíše než intenzita emocí, hraje důležitou roli jejich pravost, tedy to, zda je daný člověk autentický. Když herec – zaměstnanec hrál pouze povrchově a emoce se nesnažil vyjádřit tak, aby na zákazníka působily autenticky, tak emoční nákaza neměla na následné hodnocení vliv.

Výzkumy emoční nákazy ve skupině jsou nejčastěji převáděny do pracovní oblasti či na skupinu lidí v jednom zaměstnání. Dalším takovým výzkumem je i práce, která zkoumá to, do jaké míry mohou být procesy emoční nákazy ovlivněny lidmi na vedoucích pozicích (Tee, 2015). Tento autor kromě emoční nákazy také pracuje s pojmy jako emoční práce, charismatické vedení, teorie sociální identity a empatie. Přesto, že je emoční nákaza do značné míry procesem nevědomým, tak výzkum ukázal, že na interpersonální, skupinové a organizační úrovni lze procesy emoční nákazy aktivně řídit a ovlivňovat. Vliv emoční nákazy v pracovním prostředí zkoumá i Johnson (2008), který se zaměřuje především na účinky emoční nákazy na pracovníky, na vnímání charismatického vůdce i výsledky vlivu emoční nákazy v terénním prostředí. Jde tak o první práci, která toto téma rozšířila i do terénního prostředí, a pomohla zobecnit tento jev. Mimo jiné bylo zjištěno i to, že pozitivní vliv jedince na vedoucí pozici souvisí s mírou fluktuace zaměstnanců. Byl také potvrzen fakt, že pravděpodobnost emoční nákazy závisí na náchylnosti jedince k tomuto jevu. Důkazy o tom, že emocionální stavy jednotlivých členů pracovního či jiného týmu souvisí s nastavením skupiny i jejich týmovým výkonem, přinesli i autoři Ilies, Wagner a Morgeson (2007). Přišli také na to, že roli sehrála i tzv. kolektivistická tendence. U osob s touto tendencí byla prokázána větší síla vazby na skupinu a tyto osoby byli také citlivější. Zjištění z této práce nabízí podporu pro další výzkum emočních procesů v různých týmech. Výsledky jasně ukazují, že průměrný emoční stav členů týmu souvisí s emočním stavem jednotlivce z týmu.

Nejdůležitějším závěrem této práce však bylo zjištění, že členové týmu, kteří jsou přirozeně více kolektivističtí, jsou náchylnější k emotivním vlivům od ostatních členů týmu ve srovnání s těmi, kteří jsou individualističtější.

### *2.2.2 Emoční nákaza ve sportu*

Výzkumů emoční nákazy ve sportovním prostředí je zatím opravdu málo. Pokud nějaké kvalitní jsou, tak jsou zaměřeny především na emoční nákazu v souvislosti s daným výkonem sportovců.

Jedním takovým z nich je na příklad Emoční nákaza při fotbalových penaltách (Moll, Jordet & Pepping, 2010). V tomto případě byly zkoumány oslavné reakce po úspěšně proměněných pokutových kopech a jejich vliv na následný penaltový rozstřel, v případě, že postavení těchto dvou týmu po výkonnostní stránce bylo relativně stejné. Hráči, kteří se zapojili do určitého oslavného chování po vstřelené penaltě byli s větší pravděpodobností v týmu, který nakonec penaltový rozstřel vyhrál. Zjištění byla interpretována z hlediska emoční nákazy a potvrdilo se tak, že dochází k přenosu emocí z jednotlivců na spoluhráče, a dokonce i soupeře. Proto tato práce navrhuje, aby se při sportovním výkonu zvýšilo individuální vyjádření emocí, a tím přispělo k pravděpodobnosti lepšího výkonu daného týmu. Kromě projevu emocí po střelené penaltě se zaměřili také na chování v přípravné fázi, tedy těsně před penaltovým kopem. Výzkumů o chování po výkonu ve fotbale také není moc, ale chování po výkonu by mohlo být interpretováno jako údaj o týmové soudržnosti. Týmy, jejichž střelci gólů okamžitě projevili týmověji orientované chování, skončili na konci sezóny na lepší příčce fotbalové tabulky. Tato práce se odkazuje na výzkum, prokazující, že nákaza pozitivních emocí vede k lepší spolupráci v týmu, k poklesu konfliktů a zvýšenému vnímání plněného úkolu (Barsade, 2002). Moll, Jordet a Pepping (2010) přišli s dvěma mechanismy vysvětlující jejich zjištění. Oslavné chování má díky emoční nákaze nejprve pozitivní dopad na spoluhráče, a zadruhé má i negativní dopad na tým soupeřící. Autoři se také odkazují na známou práci Petera Totterdella (2000) a jeho zjištění, že kolektivní nálada týmu je spojena i s výkony týmu konkurenčního. Totterdell založil svou studii na hráčích profesionálních týmů kriketu, kteří hodnotili své nálady a výkony třikrát denně po dobu čtyř dnů během soutěže. Je to jeden z prvních výzkumů zabývajících se emoční nákazou v oblasti sportu, který je podložený kvalitními výsledky a většina autorů, kteří se také chtějí zabývat tímto tématem ze sportovního prostředí, ho ve svých pracích citují.



Totterdell tak položil jeden ze základních kamenů pro další zkoumání emoční nákazy v souvislosti se sportem. Souhrnná analýza časových řad ukázala významné asociace mezi náladou jednotlivce a náladou spoluhráčů, a také mezi subjektivními výkony hráčů. Studie se zúčastnilo 33 mužů, profesionálních hráčů kriketu ve věku mezi 19 a 37 lety. Zúčastněným respondentům byl výzkum podán jako studie nálad a výkonů. Zúčastnění tak nevěděli, že byla zkoumaná i myšlenka, zda je možné, aby se v emočním prožívání hráči vzájemně ovlivňovali. Hráči hodnotili několik otázek. Hodnotili své aktuální pocity, pocity během předchozí hry, individuální i týmovou náladu, napětí či vzrušení, osobní a sdílené negativní a pozitivní události, a také posuzovali, jak si na tom jejich tým zrovna stojí. Ve výzkumu jsou detailně popsány postupy, jakým způsobem byla každá položka zkoumána. Emoční nákaza byla měřena pomocí dotazníku ECS (Emotional Contagion Scale) s 18 položkami, které měřily individuální rozdíly v náchylnosti k emoční nákaze. Položky měřily náchylnost k emoční nákaze u emoce štěstí, lásky, strachu, hněvu a smutku. Každá odpověď byla zaznamenána na čtyřbodovou škálu. Jak se dalo očekávat, tak korelace byla větší u hráčů, kteří byli náchylnější k emoční nákaze. Výsledky ukázaly, že nálada profesionálního hráče je spojena s kolektivní náladou jeho spoluhráčů v průběhu daného zápasu, i to, že subjektivní výkony jednotlivých hráčů byly spojeny s pokračující kolektivní náladou spoluhráčů. Výzkum opět přinesl i nová, dosud ještě nezkoumaná zjištění. Ukázalo se, že emoční propojení je větší u hráčů, kteří jsou starší a oddanější svému týmu.

Z výzkumů emoční nákazy v oblasti sportu je zřejmé, že emoční nákaza dokáže mnohé ovlivnit. Přesto, že těchto studií ze sportovního světa není mnoho, tak ty, které vznikly mohou svými výsledky potvrdit, že emoční nákaza je silným faktorem. Jak již bylo v této kapitole zmíněno, hraje velkou roli v celkovém rozpoložení týmu, skrze jednotlivce dokáže své účinky přenést na zbytek spoluhráčů, vede k větší spolupráci, k soudržnosti v týmu a k poklesu konfliktů, má vliv na výkony, jak individuální nebo posléze ty kolektivní, a dokáže dokonce ovlivnit tým soupeřů ve prospěch týmu vlastního.

### **3. EMOČNÍ NÁKAZA A OSOBNOST**

Definice osobnosti je mnoho, ve světě psychologie bychom mohli najít několik teoretických směrů, které se snaží o co nejpřesnější vysvětlení podle svého zaujetí. Jsou to například teorie psychoanalytické v čele se Sigmundem Freudem, interpersonální,

humanistické, behavioristické, rysové a další. Drapela (1997, s. 14) definuje osobnost jako „dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby. Výraz chování zahrnuje procesy myšlení, emoce, rozhodování, tělesné činnosti, sociální interakci atd.“ Říčan (2010, s. 13) se snaží vysvětlit tento pojem ze tří různých perspektiv. Jednou z nich je osobnost jako psychická individualita jedince, kdy se osobností rozumí určitá odlišnost od ostatních jedinců, těch, kteří jsou zejména stejného věku a stejné kultury.

Ve zkratce by bylo možné říct, že jde o vnitřní procesy, které jsou jedinečné a dynamické, každý jedinec má tedy svou osobnost, která se proměňuje v závislosti na situaci i okolnostech. Přesto, že každá teorie i každý autor přistupuje k vymezení osobnosti jinak, tak se většina shoduje v tom, že osobnost je jedinečná. K jedinečnosti se samozřejmě váží také emoce. Každý člověk se svou jedinečnou osobností prožívá emoce odlišně. Poláčková Šolcová (2018, s. 70-71) zabývající se emocemi tvrdí, že prožívání emocí a jejich projevy jsou kulturně odlišné a závisí na dané společnosti, jaké emoce jsou přípustné a jaké naopak tabuizované. Kromě kulturních aspektů se jedinci v prožívání liší také mezi sebou. Přestože se osobnostní vyladění v průběhu života přirozeně mění, tak lze různým typům osobnosti přisuzovat odlišné prožívání emocí.

Psychologie osobnosti v oblasti sportu spočívá ve zkoumání vlivu pravidelného sportování a definování osobnosti sportovce na jeho výkon. Výsledné poznání těchto vzájemně působících jevů napomáhá k dosažení maximálního sportovního výkonu, který je tak souhrnem dobře naplánovaného tréninku a správnou psychologickou činností. Práce se sportovcem by tak měla být přizpůsobena jeho individuálním vlastnostem, jelikož každý jedinec má odlišnou strukturu osobnosti s typickými charakteristikami, které jsou úzce spjaté i s jeho fyzickými vlastnostmi.

Z teorií osobnosti se dnes stále častěji dostává do popředí teorie rysů, která byla vybrána i pro tuto práci, především kvůli její snadné měřitelnosti a jejímu nárůstu popularity. Rys je brán jako dimenze osobnosti používaná ke kategorizaci jedinců dle toho, v jaké míře vykazují danou charakteristiku. Jedním z představitelů je Gordon W. Allport (1927), který definuje osobnost jako dynamickou organizaci psychotických systémů, které determinují charakteristické chování a myšlení. Rysy lze podle něj chápat jako determinující tendence, které mají řídicí vliv. V oblasti psychologie rysů na něj navázal Raymond Cattell, který se snažil o zjednodušení celé teorie. Pomocí faktorové analýzy tak zkrátil původní seznam slov označujících osobnosti rysy, který činil takřka 18 000 slov, na 42 obecnějších vlastností (povahových rysů). Ze svého výzkumu vypočetl

korelace vyšlo mu tak 16 faktorů. Jím používaný dotazník má proto zkratku 16 PF (Cattell, Mead, 2008). Z této teorie vznikl dnes velice dobře známý a často využívaný test osobnostních rysů se jménem „Big Five“.

### **3.1 Výzkumy emoční nákazy a osobnosti**

Studie zabývající se vztahem emoční nákazy a osobnosti (Lundqvist, 2008) zkoumala vzorek o 423 švédských studentech. V souladu s předpovědí biosociálního modelu osobnosti a teorie emoční nákazy vyšlo, že existuje závislost emocí na snaze o odměnu či vyhnutí se trestu, zatímco temperament podle těchto výsledků neměl na náchylnost k emoční nákaze vliv. Ve své práci se snaží popsat faktory, které mají vliv na náchylnost k emoční nákaze u daného jedince. Mluví o vlivu pohlaví, kultury, genetického dědictví i osobnosti. Výsledky ukázaly, že k emoční nákaze jsou náchylní především ti, kteří jsou emocionálně pozorní a jsou schopni rozeznávat emoce druhých, dále jsou náchylnější také ti, kteří jsou citlivější. Cílem studie bylo prozkoumat vliv temperamentu a charakterových vlastností na náchylnost k emoční nákaze. Byly prozkoumány různé škály, například i škála spolupráce, u které se zjistila pozitivní korelace se všemi emocemi, kromě hněvu. Negativní vliv hněvu na spolupráci si autor vysvětloval především tím, že kooperativa negativně souvisí s nepřátelstvím. Autor v této práci podotýká, že jde o jednu z prvních prací zabývajících se emoční nákazou ve spojitosti s jakoukoliv osobnostní typologií a podněcuje k dalším výzkumům zaměřujících se na tuto tematiku. Ještě o několik let dříve vyšla studie, která se sice nezaměřovala na souvislost emoční nákazy s vybranou osobnostní teorií, ale zkoumala individuální rozdíly mezi jedinci, které by s náchylností k emoční nákaze souviset mohly, studie byla koncipována do kontextu prodejního průmyslu (Verbeke, 1997). Hlavní snahou bylo zjistit individuální rozdíly týkající se toho, zda je někdo citlivější k emocím druhých nebo schopnější své emoce přenášet na ostatní. Tato práce pracuje s teorií, že někteří lidé mohou být „mocní vysílači“, tedy že jsou schopni svými emocemi infikovat ostatní, a ostatní by mohli být „mocnými chytači“ emocí. Výsledky ukázaly, že charismatičtí, empatičtí a citliví jedinci jsou schopni emoce přenášet i se jimi infikovat. Z hlediska výkonnosti jsou tyto vlastnosti velice pozitivní, ale na druhou stranu se u nich také objevuje větší riziko syndromu vyhoření. Studie Lundqvista (2008) i Verbeka (1997) se opírají o teorii emoční nákazy od Hatfieldové. Wang Seibert a Boles (2011) se také zaměřili na obchodní prostředí. Kromě pravidel zobrazování různých emocí se zaměřili i

na to, jaké typy lidí jsou schopny na druhé zapůsobit v souvislosti s emoční nákazou. Z výsledků vyšlo, že lidé s vysokou afektivitou a většími hodnotami neuroticismu častěji na druhé působí povrchně, zatímco u lidí s vysokou afektivitou v kombinaci s vysokými hodnotami extraverte je větší pravděpodobnost, že na člověka dokáží zapůsobit a nějakým způsobem ho i ovlivnit. Výsledky také ukázaly význam pohlaví, jednání žen je častěji emočně hlubší, kdežto muži jednají oproti ženám méně emotivně. V této práci autoři nabádají, že by mohly vyjít zajímavé výsledky při důkladnějším prozkoumání neuroticismu v souvislosti s různými emočními jevy.

# EMPIRICKÁ ČÁST

## 4. TEORETICKÉ ZAKOTVENÍ

Přestože se v posledních dobách začíná provádět stále více výzkumů na emoční nákazu, tak je tento pojem ve výzkumné oblasti psychologie stále relativně nový. Stejně tak i oblast sportu je v aplikované psychologii proti ostatním ještě teprve v začátcích. Čím dál více se ale u všelijakých sportovních činností dbá kromě fyzické přípravy i na tu psychickou, která by neměla být opomíjena.

Několik výzkumů zaměřujících se na emoční nákazu přineslo spoustu nových výsledků, které dále nabádají k novým studiím. Například Doherty (1997) ve své práci zjistil, že k emoční nákazě jsou náchylnější více ženy než muži, nebo také to, k jakým emocím jsou náchylnější introverti a k jakým extraverti. Při výzkumu o emoční nákazě ve skupině bylo zjištěno, že skupina „nakažená“ pozitivními emocemi mnohem lépe spolupracuje, což také vede k lepším výsledkům (Barsade, 2002). Autorem, který položil základy pro zkoumání emoční nákazy v oblasti sportu byl Peter Totterdell (2000), který díky svému výzkumu přišel na to, že subjektivní nálada je spojena s náladou ostatních v jeho týmu a že ovlivňuje i náladu protihráčů.

Cílem tohoto výzkumu je navázat na teoretickou část této práce a zjistit nové tendence či trendy emoční nákazy ve skupině v oblasti sportu pomocí sestaveného dotazníku, jehož hlavními částmi jsou dotazníky ECS a BFI-2-S. Pomocí výsledků výzkumu odpovídá na výzkumné otázky, které se zaměřují na souvislost emoční nákazy s osobnostními proměnnými, na náchylnost k emoční nákazě u týmových a individuálních sportovců, na rozdíly v osobnostních rysech mezi individuálními a týmovými sportovci a na odlišnosti jednotlivých u sportovců z jednotlivých sportů. V diskuzi jsou následně výsledky porovnány s již stávajícími výzkumy.

## 5. METODOLOGIE A POPIS VÝZKUMU

### 5.1 Výzkumné otázky

K této bakalářské práci bylo přistupováno exploračním způsobem, který se snaží hledat nové souvislosti a vztahy mezi proměnnými. Jde o snahu zjistit určité tendence a trendy, zjistit, jak se věci mají. Tato metoda nevychází z předem stanovených statistických hypotéz, ale snaží se odpovídat na stanovené výzkumné otázky. V této práci proto nebyly stanoveny žádné hypotézy, který by musely být testovány a na základě výsledků následně potvrzeny či vyvráceny, byly stanoveny pouze otázky, na které se pomocí výsledků snaží výzkum odpovídat.

Výzkumné otázky znějí:

**VO1:** Jsou týmoví sportovci náchylnější k emoční nákaze než sportovci individuální?

**VO2:** Liší se osobnostní rysy dle BFI-2-S u týmových a individuálních sportovců?

**VO3:** Liší se emoční nákaza mezi vybranými týmovými a individuálními sportovci?

**VO4:** Souvisí emoční nákaza s osobnostními rysy?

Výzkumy emoční nákazy v oblasti sportu (Moll, Jordet & Pepping, 2010; Totterdell, 2000) pracují vždy s jednou skupinou sportovců či s jedním konkrétním týmem. Výzkumný soubor k této bakalářské práci tvořili sportovci z různých týmů i druhů sportů. Všichni respondenti tak byli rozděleni do kategorií týmových a individuálních sportovců. Právě na základě tohoto rozdělení vyplývají první dvě otázky, jedna na emoční nákazu, druhá na osobnostní rysy. Ve výzkumech emoční nákazy v souvislosti s osobností (Lundqvist, 2008; Verbeke, 1997; Wang Seibert & Boles, 2011) často autoři pracují s temperamentovými a charakterovými vlastnostmi. Přestože ani jedna studie nepožívá dotazník „Big Five“, tak se ve výzkumech objevují rysy neuroticismu i extraverte. Zatímco extraverte se týká interpersonálních vztahů, tak neuroticismus se týká především emocionální oblasti. Právě kvůli emocionálním složkám v osobnostních typech a celkovému propojení osobnostních vlastností s emocionalitou je jedna výzkumná otázka zaměřená přímo na teorii rysů na základě dotazníku BFI-2-S. Mezi odpověďmi všech respondentů na to, jaký sport dělají se objevovalo několik sportů častěji. Mezi týmovými sporty byla nejčastěji zastoupená házená, fotbal, florbal a beachvolejbal, mezi individuálními to byla atletika a tenis. Tímto směrem tak míří třetí

výzkumná otázka. Chce zjistit odlišnosti u respondentů z nejčastěji zastoupených sportů vůči celé kategorii týmových nebo individuálních sportovců. Čtvrtá výzkumná otázka je zaměřena na souvislost emoční náklady s osobnostními rysy, protože výzkum využívá dotazník ECS k měření emoční náklady a dotazník BFI-2-S ke zjištění osobnostních rysů.

## 5.2 Výzkumný soubor

Respondenti byli vybráni účelným kritériálním výběrem, rekrutování prostřednictvím online snowball a zároveň oslovování pomocí sociálních sítí, především pomocí Facebooku. Jelikož se výzkum zaměřuje na neprofesionální aktivní sportovce, tak bylo jedním z kritérií pro vstup do výzkumu to, aby to byli sportovci pouze neprofesionální či rekreační, tedy aby respondenti nevykonávali daný sport na nejvyšší národní nebo nadnárodní úrovni, aby daný sport nebyl jejich povoláním. Druhou podmínkou vymezení sportovců bylo to, aby se sportu věnovali minimálně 2x týdně podle definice aktivních sportovců od autorů Van Middelkoop, Van Linschoten, Berger, Koes a Bierma-Zeinstra (2008). Dolním limitem pro aktivního sportovce tedy bylo sportování minimálně 2x týdně, horní limit stanoven nebyl. Kritériem pro neprofesionální sportovce bylo podle teorie od Sotiriadou a De Bosscher (2018) to, aby respondenti nevykonávali sport profesionálně na nadnárodní či nejvyšší národní úrovni. Dalším kritériem bylo věkové ohraničení. Výzkum se zaměřil pouze na osoby ve věku od 18 do 35 let, tedy na osoby v období mladší dospělosti. Období mladší dospělosti je obdobím, kdy je člověk na vrcholu svých fyzických sil a zároveň je emočně mnohem stabilnější než v období adolescence. Dolní limit 18 let byl stanoven na základě právní odpovědnosti jedinců pro vyplňování dotazníku a horní limit 35 let byl stanoven podle vymezení období mladší dospělosti z práce Thórové (2015).

Výzkumu se zúčastnilo 203 lidí. Ačkoli byly v dotazníku nastaveny hranice jednotlivých kritérií a každá otázka byla nastavena jako povinná, nešla tedy přeskočit, došlo u několika respondentů k chybnému vyplnění jedné z otázek. Všechny dotazníky obsahující jakoukoliv závadu či nesmyslnou odpověď byly vyřazeny a nebyly dále zpracovávány a vyhodnocovány. Výsledný počet respondentů po protřídění byl 192 (N=192). Dotazník vyplnilo 116 žen, které tak tvořily zaokrouhleně na jednotky 60 % a zbylých 40 % tvořili muži, kterých tak ve výzkumu bylo konkrétně 76. Věkový průměr všech respondentů činil 22 let. Rozdělení sportovců do dvou skupin na individuální a týmové sportovce bylo velice vyrovnané. Do kategorie individuálních sportovců se

zařadilo 54 % respondentů, zbytek, tedy 46 %, do kategorie týmových sportovců. Rozložení respondentů znázorňuje tabulka č. 1. Mezi individuálními sporty se v největším počtu objevoval tenis a atletika, dále také golf, bojové sporty, plavání a další. Mezi týmovými sporty se nejčastěji objevovala házená, beachvolejbal, florbal a fotbal, v menším počtu pak také hokej, basketbal, softbal, lakros a další. Většina respondentů (87 %) odpověděla, že se sportu věnují 2x až 5x týdně, zbylých 13 % odpovědělo, že se sportu věnuje 6x či vícekrát týdně. Na otázku, kolikrát týdně se jedinec věnuje danému sportu, odpovídali týmoví sportovci v průměru o 0,5x méně než sportovci individuální. Výzkum také ukázal, že týmoví sportovci denně tráví v průměru téměř o hodinu více ve společnosti než sportovci individuální.

### **Tabulka č. 1**

*Počty respondentů v jednotlivých kategoriích*

	Týmový sport	Individuální sport	Celkem
Ženy	57	59	116
Muži	31	45	76
Celkem	88	104	192

## **5.3 Dotazníkové šetření**

### *Úvod*

Dotazník byl sestaven z několika částí. V úvodu byli respondenti seznámeni se základními informacemi. Byla zde zmíněna hlavní kritéria pro vstup do výzkumu, obeznámení s tím, k čemu dotazník slouží, také ujištění o tom, že dotazníky jsou naprosto anonymní a jejich vyplnění je dobrovolné. Kromě toho zde byli respondenti také požádáni o to, aby se při vyplňování dotazníku zaměřili na svůj život před koronavirovou situací, protože kvůli vládním nařízením byly sportovní činnosti velice omezené. V úvodu byly sepsány pokyny k vyplnění dotazníku a v této části byli respondenti také upozorněni na to, že vyplněním dotazníku poskytují souhlas se zpracováním získaných dat. Dokončení nebylo povinné, každý se mohl rozhodnout, že ve vyplňování dotazníku nadále pokračovat nebude a kdykoliv skončit.



### *Demografická část*

Další část dotazníku byla zaměřena hlavně na sběr demografických informací o daném respondentovi. Byly zde položeny otázky na pohlaví, věk, sport a trávení volného času. Respondenti mohli v dotazníku pokračovat pouze pokud se věkově vešli do stanoveného rozhraní 18 až 35 let. Ohledně sportu byla položena otázka na to, zda dotyčný dělá týmový či individuální sport, jaký sport konkrétně dělá a otázka na to, kolikrát týdně se tomuto sportu věnuje. V této části dotazníku byl opět nastaven limit. Byl to limit spodní hranice, kdy respondenti mohli pokračovat pouze tehdy, když vyplnili, že se sportu věnují minimálně 2x týdně. Další z úvodních otázek se zaměřovala na to, kolik hodin denně tráví respondenti ve společnosti a kolik o samotě, aniž by do toho počítali čas strávený daným sportem a spánkem. Tato otázka měla sloužit hlavně jako kontrolní faktor toho, že týmoví sportovci upřednostňují čas strávený ve společnosti před časem stráveným o samotě a naopak.

### *Dotazníková část*

Třetí část zahrnovala dotazník ECS (Emotional Contagion Scale), který měří emoční nákazu, tedy to, jak jsou emoce nakažlivé. Dotazník ECS byl převzat ze studie od Dohertyho (1997). Protože zatím neexistuje česká verze tohoto dotazníku, musel být pro tuto práci do češtiny přeložen. Překlad probíhal metodou zpětného překladu. Díky této metodě, při které probíhaly různé verze překladu nezávisle na sobě, mohlo dojít ke kontrole, do jaké míry se přeložený dotazník shoduje s tím původním a k následnému upravení. Metoda zpětného překladu tak slouží i jako forma kontroly, kdy nezávislý překladatel překládá dříve přeložený text zpět do originálního jazyka, což umožňuje větší přesnost překladu. Snahou bylo co nejpřesnější zachování původní podoby vět, ale kvůli přizpůsobení kontextu českému prostředí došlo k lehkým změnám. Dotazník se skládá z 15 otázek, z nichž každé 3 jsou zaměřeny na jinou emoci. Těmito emocemi jsou: *Štěstí*, *Láska*, *Strach*, *Vzteky* a *Smutek*. Kromě rozdělení dotazníku na pět vybraných emocí, lze ještě dotazník rozdělit na emoce pozitivní a negativní. Pod pozitivní emoce spadá láska a štěstí a pod negativní smutek, strach a hněv. Odpovědi na tyto otázky byly zaznamenávány na pětibodové Likertově škále, respondenti tak vybírali jednu z pěti možných odpovědí podle toho, která je nejvíce vystihovala. Na výběr bylo z odpovědí: *Nikdy*, *Zřídka*, *Občas*, *Často* a *Vždy*. Vyhodnocení této části spočívalo v překódování odpovědí: *Nikdy* = 1, *Zřídka* = 2, *Občas* = 3, *Často* = 4 a *Vždy* = 5. Pro představu jsou zde uvedeny dvě tvrzení náležící dané emoci:

- Smutek: Pokud někdo, s kým mluvím, začne plakat, chce se mi plakat taky.
- Štěstí: Když se na mě někdo vřele usměje, tak se na něj usměji zpět a uvnitř mě to zahřeje.

Poslední část dotazníku byla zaměřena na osobnostní typologii z hlediska teorie rysů pomocí pětifaktorového modelu „Big Five“. Byla použita zkrácená česká verze BFI-2-S (Soto, John, 2017), jejíž překlad byl se souhlasem převzat od doc. PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové Ph.D. Tento test osobnostních rysů je v dnešní době jedním z těch nejpopulárnějších, využívá se velmi často a je to jeden z důvodů, proč byl vybrán i do této práce. Dotazník se skládá ze 30 otázek a je rozdělen do pěti dimenzí, na *Extraverzi*, *Otevřenost*, *Přívětivost*, *Neuroticismus* a *Svědomitost*. Každá z dimenzí má svůj protipól. V pracích Blatného (2010, s. 43-50) i Hřebíčkové (2011, s. 9-25) lze najít podrobný popis všech pěti dimenzí. *Otevřenost* (Open-Mindedness) se vykládá jako zaujetí pro nové zkušenosti, prožitky a dojmy. Je charakterizována jako citlivost na podněty, především estetické, vnímavost k vnitřním pocitům, živá představivost, preference rozmanitosti, nezávislý úsudek a zvědavost. Pozitivní pól této dimenze reprezentuje vzdělanost, originalita, inteligence, vnímavost, zvědavost a představivost. Na opačném pólu jsou jedinci uzavření, inklinují ke konvenčním názorům, konservatismu, dogmatickosti a rigiditě. Faktor *Svědomitosti* (Conscientiousness) se týká míry organizace, vytrvalosti, kontroly a motivace při plnění cílů. Vysoké skóre je spojeno se spolehlivostí, důsledností, systematickostí, přesností, s tvrdou prací, sebekontrolou, disciplínou, ambiciózností a vytrvalostí. Nízké skóre pak s nedbalostí, leností, nespolehlivostí, bezcílností a požitkářstvím. *Extraverze* (Extraversion) se vztahuje k množství a intenzitě preferovaných sociálních interakcí, k úrovni aktivity, k potřebě stimulace a k potenci pro prožívání radosti. Mezi hlavní charakteristiky extravertovaných lidí tak patří vřelost, družnost, asertivita, aktivita, vyhledávání vzrušení a časté prožívání kladných emocí. Extravertovaný jedinec je hovorný, společenský, bezprostřední, nenucený, energický, vřelý, kurážný, dominantní, rozhodný, optimistický. Opačným extraverze je introverze. *Přívětivost* (Agreeableness) je obdobně jako extraverze interpersonální dimenzí. Lidé s vysokým skóre bývají důvěřiví, upřímní, přívětiví, nesobečtí, vstřícní a altruističtí. V konfliktech mají tendenci ustupovat, potlačovat vlastní agresivitu, odpouštět a zapomínat na příkoří. Lidé na opačném pólu jsou naopak agresivní, preferují soutěž před kooperací, mají sklon k cynismu, podezřívavosti, popudlivosti, někdy až k nelítostnosti. Pátý faktor *Neuroticismus* (Neuroticism) se týká především emocionální

oblasti. Kromě záporné emocionality se vztahuje rovněž k nerealistickým ideálům, přemrštěně vysokým tužbám nebo maladaptivním formám vyrovnávání se se stresem. Vysoké skóre je tak spojeno s častými změnami nálad, s častějším prožíváním negativních emocí, labilním a nervózním chováním. Lidé s nízkými hodnotami neuroticismu jsou klidní, vyrovnaní a odolní vůči stresu. Na každou dimenzi je zaměřeno 6 otázek. Respondenti zde byli požádáni, aby odpověděli na to, do jaké míry souhlasí či nesouhlasí s daným tvrzením. Odpovědi byly opět zaznamenávány na Likertově škále, respondenti tak mohli vybírat z odpovědí *Naprosto nesouhlasí, Spíše nesouhlasí, Ani tak ani tak, Spíše souhlasí a Naprosto souhlasí*. Vyhodnocení této části bylo na stejném principu jako u dotazníku ECS, kdy je potřeba odpovědi překódovat na čísla od 1 do 5, s výjimkou toho, že u každé dimenze je několik otázek postaveno reverzně a musely tak být překódovány přesně naopak. Pro představu jsou zde uvedeny jednotlivé výroky pro jednotlivé dimenze:

- Extraverze: Jsem člověk, který je společenský, družný.
- Otevřenost: Jsem člověk, který je fascinován uměním, hudbou nebo literaturou.
- Přívětivost: Jsem člověk, který je ohleduplný, s ostatními jedná s úctou.
- Neuroticismus: Jsem člověk, který je temperamentní, plný emocí.
- Svědomitost: Jsem člověk, který je spolehlivý, vždy se s ním dá počítat.

Dotazníky ECS i BFI-2-S jsou dotazníky sebesposuzovací, mají podobu posuzovací stupnice. Jde o subjektivní hodnocení a vnímání samotných respondentů. Výsledky obou těchto dotazníků, které respondenti zaznamenávali na škálu odpovědí, byly překódovány tak, aby platilo, že čím vyšší skóre dosahovali, tím vyšší je míra dané proměnné. Otázky z obou dvou použitých dotazníků jsou uvedeny v přílohách.

## 5.4 Analytické postupy

Dotazníky byly vytvořeny v online platformě, pomocí domény Google Formulář. Všechna získaná data byla po ukončení dotazníku převedena do programu Excel. Všechna data byla následně převedena do programu Excel, pomocí kterého byly vytvořeny grafy, tabulky a lehčí funkce. Na komplexnější statistické výpočty, především na ANOVU, výpočty testů normálního rozložení a testy reliability byl použit program R.

V Excelu byla data nejprve překódována již zmíněným způsobem. Z celého dotazníku bylo nutné překódovat pouze odpovědi z části ECS a BFI-2-S. Odpovědím

náležícím Likertově škále tak byla přiřazena čísla 1 až 5. Kromě kódování byla v Excelu vytvořena tabulka korelací, která určuje vzájemný vztah mezi jednotlivými veličinami či faktory, následně zde byly vytvořeny i grafy. Hodnoty korelací byly následně ověřeny Pearsnovým testem o korelačním koeficientu.

V programu R byly vypočtena ANOVA, která slouží pro porovnání různých faktorů u dvou skupin. Testují se tak průměrné hodnoty daného faktoru u dvou celků, například bychom mohli zkoumat nakažlivost emoce štěstí u týmových sportovců v porovnání se sportovci individuálními. Při výpočtech ANOVY je velice důležitá *p-hodnota* (neboli *p-value*), která určuje, na jaké hladině významnosti je možné zamítnout hypotézu, že hodnoty obou faktorů jsou rovnocenné. P-hodnota se tak porovnává s předem stanoveným číslem, které se obvykle určuje na 5 % a hodnoty, které se pohybují pod tím číslem, tedy pod číslem 0,05 se považují za statisticky významné. Přestože se pro takzvanou kritickou hodnotu obvykle určuje hladina významnosti 0,05, tak byla v této práci stanovena hranice statistické významnosti na 0,1, tedy na 10 %. Dále byl u jednotlivých dimenzí a škál použitých dotazníku vyhodnocen test normality vzorku neboli test normálního rozložení, který byl vypočten pomocí Bandwidthova testu. Odpovědi získané z toho výzkumu víceméně kopírovaly linku normálního rozložení, grafy jednotlivých škál a dimenzí jsou uvedeny v přílohách. Na závěr byla také vypočtena Cronbachovo  $\alpha$ , která měří reliabilitu neboli spolehlivost u jednotlivých škála a dimenzí použitých testových nástrojů. V dotazníku BFI-2-S vyšla hodnota Cronbachovo  $\alpha$  pro *Extraverzi* 0,81 (dobrá), pro *Přívětivost* 0,7 (přijatelná), pro *Svědomitost* 0,72 (přijatelná), pro *Neuroticismus* 0,71 (přijatelná) a pro *Otevřenost* 0,72 (přijatelná). U dotazníku ECS vyšly hodnoty pro škálu *Štěstí* 0,5 (slabá), pro *Lásku* 0,75 (přijatelná), pro *Strach* 0,51 (slabá), pro *Vztek* 0,63 (diskutabilní) a pro *Smutek* 0,7 (přijatelná).

## 6. VÝSLEDKY

Tato kapitola shrnuje nejdůležitější, případně i nejzajímavější výsledky, které byly vypočteny z provedeného výzkumu. Některé výsledky jsou doplněny o tabulky či grafy, pro jednodušší a přehlednější zorientování.

V tabulkách číslo 2 a 3 jsou uvedeny průměrné hodnoty, kterých dosahovali sportovci z individuálních a týmových sportů v dotaznících ECS a BFI-2-S. Tyto hodnoty

jsou uvedeny hlavně z toho důvodu, že spousta výsledků je postaveno na výpočtech ANOVY, které pracují s průměrnými hodnotami, mezi skupinami.

**Tabulka č. 2**

*Průměrné hodnoty emoční nákazy u jednotlivých emocí*

	Individuální sportovci (N=104)	Týmoví sportovci (N=88)	Všichni respondenti (N=192)
Štěstí	11,73	12,08	11,89
Láska	11,86	12,07	11,95
Strach	8,98	9,22	9,09
Vzteky	8,80	9,20	8,98
Smutek	9,56	9,75	9,65
Pozitivní emoce	11,79	12,07	11,92
Negativní emoce	9,11	9,39	9,24

**Tabulka č. 3**

*Průměrné hodnoty jednotlivých dimenzí osobnostních rysů*

	Individuální sportovci (N=104)	Týmoví sportovci (N=88)	Všichni respondenti (N=192)
Extraverze	21,02	19,90	20,51
Prívěťivost	21,00	20,40	20,72
Svědomitost	20,93	20,51	20,74
Neuroticismus	18,19	18,45	18,31
Otevřenost	21,05	20,94	21,00

## 6.1 Emoční nákaza u týmových a individuálních sportovců

Při výpočtech analýz rozptylu v části ECS u jednotlivých emocí se při porovnání všech týmových sportovců se sportovci individuálními neobjevil žádný znatelný rozdíl. Přestože týmoví sportovci vykazovali větší náchylnost k emoční nákaze u všech pěti vybraných emocí, tak p-hodnoty nebyly nikde menší než 0,1 a nedaly se tedy považovat za statisticky významné. Nejbližší stanovené hranici 10 % statistické významnosti se pohybovala hodnota emoce štěstí, což by znamenalo, že týmoví sportovci jsou k nákaze štěstím náchylnější. O poznání větší rozdíl byl mezi muži a ženami. V tomto případě

výsledky ukázaly, že jsou muži celkově méně náchylnější k emoční nákaze než ženy, a je tomu tak u všech pěti vybraných emocí. Všechny hodnoty v tomto případě spadají do statistické významnosti.

Při porovnání mužů z týmových sportů s muži z individuálních sportů nebyly zjištěny žádné velké rozdíly, které by byly statisticky významné. Přestože hodnoty nespádaly pod hladinu statistické významnosti, tak naznačovaly, že muži z týmových sportů jsou méně náchylní k emoční nákaze než ti ze sportů individuálních. Nejblíže ke statistické významnosti byly hodnoty smutku na hladině 15 % statistické významnosti, které tak ukazovaly, že muži z týmových sportů jsou méně náchylní k emoční nákaze smutkem než ti, kteří dělají sport individuální. Větší rozdíly byly při porovnání žen z týmových a individuálních sportů. U nich vyšly výsledky přesně naopak, tedy tak, že ženy z týmových sportů jsou emočně nakažlivější než ženy z individuálních sportů. Do hladiny statistické významnosti spadaly hodnoty štěstí s p-hodnotou 0,05 a pozitivní emoce s p-hodnotou 0,053. Ženy z tohoto výzkumného souboru, které dělají týmový sport jsou v průměru o 0,55 bodu na škále dotazníku ECS náchylnější k emoci štěstí a v průměru o 0,497 bodu náchylnější celkově k pozitivním emocím než ženy ze sportu individuálního.

Při porovnání týmových sportovců rozdělených na muže a ženy vyšly všechny výsledky statisticky významné. Týmoví muži jsou oproti týmovým ženám méně náchylní ke všem emocím, což potvrzuje výsledky, že průměrné hodnoty všech žen zúčastněných v tomto výzkumu jsou u emoční nákazy vyšší než u mužů. Největší rozdíly byly zaznamenány u emoce smutku, kde muži dělající týmový sport skórovali v průměru na škále ECS o 3,847 bodu méně než týmové ženy. U strachu tomu tak bylo v průměru o 2,774 bodu méně na škále ECS a u negativních emocí o 2,827 bodu méně, ale i ostatní hodnoty nebyly o moc nižší. Při porovnání mužů a žen ze sportů individuálních vyšly statisticky významné výsledky pro hodnoty strachu, vzteku, smutku a celkově negativních emocí. Muži opět skórovali ve všech otázkách týkajících se emoční nákazy průměrně méně než ženy. Největší rozdíl byl u emoce smutku, kdy muži z individuálních sportů dosahovali průměrně o 2,824 bodu méně na škále ECS než ženy.

Všechny hodnoty analýz rozptylu mezi muži z týmových sportů a ženami z týmových sportů a mezi muži z individuálních sportů a ženami z individuálních sportů lze vidět v tabulce číslo 2.

#### Tabulka č. 4

*Rozdíly v emoční nákaze mezi muži a ženami u daných sportovních kategorií*

	Týmoví muži (N=31) oproti týmovým ženám (N=57)	p-hodnota	Individuální muži (N=45) oproti individuálním ženám(N=59)	p-hodnota
Šťestí	-0,82**	0,026	-0,191	0,563
Láska	-1,051**	0,018	-0,333	0,421
Strach	-2,774***	0	-1,611**	0,001
Vztek	-1,86***	0	-1,25**	0,004
Smutek	-3,847***	0	-2,824***	0
Pozitivní emoce	-0,936**	0,002	-0,262	0,376
Negativní emoce	-2,827***	0	-1,895***	0

Poznámka: \*\* p < .05; \*\*\* p < .001

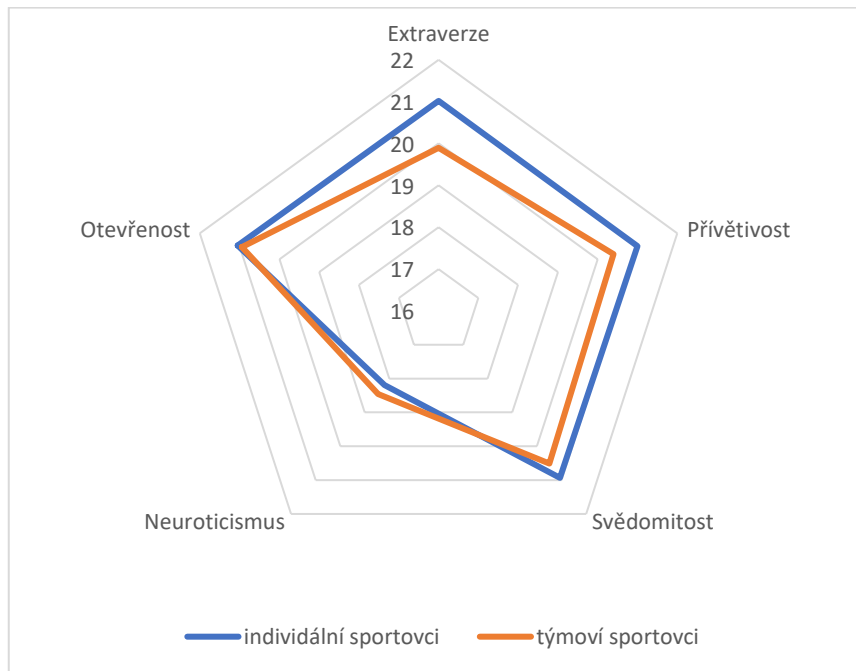
## 6.2 Osobnostní rysy u týmových a individuálních sportovců

Porovnání výsledků z dotazníku BFI-2-S mezi skupinami týmových a individuálních sportovců bylo neočekávané. Na necelých 9 % statistické významnosti vyšla pouze extraverte. Zatímco ostatní škály dotazníku BFI-2-S byly mezi těmito dvěma skupinami velice podobné, tak hodnoty extraverte se lišily. Týmoví sportovci skórovali v průměru o 1,122 bodu méně u otázek zaměřených na extraverti. To by znamenalo, že individuální sportovci z výzkumného souboru jsou podle těchto výsledků extravertnější než sportovci týmoví. Tento výsledek lze odůvodnit velice obtížně i kvůli tomu, že výsledky z jiné části výzkumu ukazují, že lidé dělající týmový sport tráví denně ve společnosti v průměru o hodinu déle než lidé ze sportů individuálních.

Hodnoty a výsledky dotazníku BFI-2-S se standardně znázorňují pomocí hvězdicového grafu, který je použit i v této práci, viz graf číslo 1. Z následujícího grafu lze vyčíst výsledky shrnuté v této kapitole.

## Graf č. 1

Porovnání osobnostních rysů u týmových a individuálních sportovců na základě dotazníku BFI-2-S



### 6.3 Odlišnosti emoční nákazy mezi vybranými týmovými a individuálními sportovci

Výsledky také ukázaly odlišnosti uvnitř základních kategorií, tedy mezi sportovci řadícími se do týmových či individuálních sportů. Výsledné hodnoty respondentů z nejčastěji se opakujících sportů byly porovnány se zbytkem respondentů spadajících buďto do týmových nebo do individuálních sportů. Mezi týmovými sporty byla nejčastěji zastoupena házená (N=24), beachvolejbal (N=25), florbal (N=12) a fotbal (N=16). U házené vůči ostatním týmovým sportům vyšly s 9,9 % statistickou významností hodnoty pro emoce vzteku. Respondenti hrající házenou jsou v průměru o 1,125 bodu na škále dotazníku ECS méně náchylní k nákaze vzteku než ostatní týmoví sportovci. U fotbalu a florbalu vyšly výsledky podobné, statisticky významný rozdíl vůči ostatním vyšel u emocí vzteku a smutku. Lidé hrající fotbal jsou méně náchylní k nákaze vzteku průměrně o 1,875 bodu a k nákaze smutku průměrně o 1,841 bodu na škále dotazníku ECS než ostatní týmoví sportovci. Lidé hrající florbal jsou méně náchylní k nákaze vzteku v průměru o 2,125 bodu a k nákaze smutku v průměru o 1,966 bodu na škále dotazníku ECS než ostatní týmoví sportovci. Toto tvrzení také podporuje výsledek, který



u obou těchto skupin (florbal, fotbal) ukazuje, že jsou méně náchylní celkově k negativním emocím. V případě lidí hrajících fotbal tomu tak je v průměru o 1,627 bodu méně na škále ECS oproti ostatním týmovým sportovcům a v případě lidí hrajících florbal je tomu průměrně o 1,606 bodu méně na této škále. Lidé hrající beachvolejbal vykazovali mnohem větší náchylnost k emoční nákaze strachu, smutku a celkově k negativním emocím. V případě strachu tak průměrně odpovídali o 2,217 bodu a o 2,02 bodu více na škále ECS a také o 1,487 bodu více na této škále. To výzkum naznačuje, že jsou beachvolejbalisti náchylnější k emoční nákaze strachu, smutku a negativních emocí oproti ostatním týmovým sportovcům.

Mezi individuálními sportovci se vyskytlo nejvíce respondentů dělajících atletiku (N=21) a hrajících tenis (N=20), proto byly tyto dva sporty porovnány se zbytkem individuálních sportovců. Zatímco u tenistů nevyšel žádný statisticky významný rozdíl oproti individuálním sportovcům, tak výsledky u respondentů z oblasti atletiky byli zajímavější. Lidé dělající atletiku skórovali na škále ECS v průměru o 0,819 bodu méně, co se týče štěstí, o 1,119 bodu méně, co se týče strachu a o 1,542 bodu méně v otázkách na vztek. Kromě toho, že jsou atleti a atletky proti individuálním sportovcům méně náchylní k emoční nákaze štěstím, strachu a vzteku, tak i všechny ostatní hodnoty emoční náklady vycházely záporné. Kvůli tomu, že u lásky a smutku se nepotvrdil statisticky významný rozdíl, tak nelze tvrdit, že atleti jsou celkově méně emočně náchylní než zbytek individuálních sportovců, ale u štěstí, strachu a vzteku to potvrdit lze. Kromě toho jsou atleti také v průměru o 1,127 bodu na škále ECS méně náchylní k negativním emocím.

Všechny hodnoty ANOVY pro jednotlivé sporty vůči celým kategoriím týmových a individuálních sportů jsou znázorněny v následujících tabulkách číslo 5, 6 a 7.

### Tabulka č. 5

*Míra emoční náklady pro sportovce hrající házenou a florbal vůči ostatním týmovým sportovcům*

	Házená (N=24)	p-hodnota	Florbal (N=12)	p-hodnota
Štěstí	0,125	0.798	-0.125	0.855
Láska	0,341	0.568	0.591	0.479
Strach	1,148	0.101	-0.727	0.454
Vztek	-1,125*	0.099	-2.125**	0.027
Smutek	0,951	0.207	-1.966*	0.064

Pozitivní emoce	0,233	0.558	0.233	0.675
Negativní emoce	0,324	0.544	-1.606**	0.034

Poznámka: \*\* p < .05; \* p < .1

### Tabulka č. 6

*Míra emoční nákazy pro sportovce hrající fotbal a beachvolejbal vůči ostatním týmovým sportovcům*

	Fotbal (N=16)	p-hodnota	Beachvolejbal (N=25)	p-hodnota
Štěstí	-0.500	0.358	0.722	0.171
Láska	-0.534	0.422	0.535	0.405
Strach	-1.165	0.134	2.217**	0.004
Vztek	-1.875**	0.015	0.222	0.761
Smutek	-1.841**	0.030	2.020**	0.014
Pozitivní emoce	-0.517	0.244	0.629	0.144
Negativní emoce	-1.627**	0.007	1.487**	0.011

Poznámka: \*\* p < .05; \* p < .1

### Tabulka č. 7

*Míra emoční nákazy pro sportovce dělající atletiku a hrající tenis vůči ostatním individuálním sportovcům*

	Atletika (N=21)	p-hodnota	Tenis (N=20)	p-hodnota
Štěstí	-0.819*	0.054	-0.443	0.304
Láska	-0.231	0.666	-0.715	0.192
Strach	-1.119*	0.082	0.147	0.822
Vztek	-1.542*	0.006	0.013	0.982
Smutek	-0.719	0.262	-0.401	0.539
Pozitivní emoce	-0.525	0.168	-0.579	0.136
Negativní emoce	-1.127**	0.022	-0.080	0.871

Poznámka: \*\* p < .05; \* p < .1

## 6.4 Souvislost emoční nákazy s osobnostními rysy

Výpočty ANOVY pro porovnání míry emoční nákazy s osobnostními rysy naznačují hned několik výsledků. Při porovnávání náchylnosti k nákaze všemi pěti vybranými emocemi se škálou extraverte vyšlo, že čím více respondenti skórovali v otázkách týkajících se extraverte, tím byli náchylnější k emocím štěstí, lásky a celkově k pozitivním emocím, a naopak méně náchylní k emoci vzteku. Dalo by se tak vyvodit, že čím extrovertnější lidé jsou, tím jsou náchylnější k pozitivním emocím, a tedy i šťastnější. U dimenze přívětivosti vyšly výsledky velice zajímavé. U lidí s vyššími hodnotami přívětivosti vyšla vyšší náchylnost k emoční nákaze u všech zmiňovaných emocí. Všechny údaje spadaly do statistické významnosti, což naznačuje, že čím je člověk přívětivější, tím náchylnější je k emoční nákaze všemi vybranými emocemi. Přestože průměrné hodnoty nejsou nijak moc vysoké, tak je tento výsledek pozoruhodný. U dimenze svědomitosti nebyl nalezen žádný statisticky významný rozdíl týkající se emocí z dotazníku ECS, za to u otevřenosti bylo položek hned několik, které byly statisticky významné. Výsledky naznačily, že čím vyšší skóre měli respondenti u otevřenosti, tím vyšší skóre měli také v otázkách týkajících se emoční nákazy štěstí, strachu a vzteku. Otevření lidé, z tohoto výzkumného souboru, jsou tak náchylnější k emoční nákaze těmito třemi emocemi. U neuroticismu byly stejně jako u přívětivosti hodnoty všech emocí statisticky významné. Jediná emoce štěstí vyšla v záporných číslech (-0,06), všechny ostatní pak vyšly v číslech kladných, strach (0,245), vztek (0,082), smutek (0,328), ale i láska (0,106).

## 6.5 Korelace mezi emoční nákazou a osobnostními rysy

Kromě ANOVY byla také vypočtena korelační analýza, která je určena ke zkoumání vzájemné lineární závislosti dvou a více proměnných. Pomocí korelací tak lze určit, zda se s růstem hodnot jedné proměnné zvyšují hodnoty proměnné druhé, a na základě toho lze vyvodit jejich závislost. Tato analýza však neumožňuje vyvození závěru, že jedna ze sledovaných veličin je příčinou a druhá následkem. Byla vytvořena tabulka korelací, jejíž hodnoty byly následně ověřeny testem o korelačním koeficientu. Hodnoty z tabulky korelací, tzv. korelační koeficienty byly porovnávány na základě statistické významnosti, jejíž hladina byla stanovena na 0,05, tedy na 5 %. Dále byly ověřeny výsledky testového kritéria. Pokud tato hodnota testového kritéria spadala do kritického oboru, tak bylo potvrzeno, že mezi proměnnými existuje statistická závislost. V tabulce

číslo 8 jsou znázorněny korelace mezi jednotlivými dimenzemi dotazníku BFI-2-S a emoční nákazou jednotlivými emocemi z dotazníku ECS. Zvýrazněné hodnoty jsou ty, které po testu korelačního koeficientu byly uznány za statisticky významné. Čím více se korelační koeficient blíží k číslu 1, tím větší závislost je mezi dvěma zkoumanými proměnnými. Mimo jiné bylo také zjištěno, že významná statistická závislost je vždy, pokud korelační koeficient je větší nebo roven číslu 0,142. Z následující tabulky tak lze vyčíst, že dimenze extraverze i dimenze svědomitosti jsou lineárně závislé pouze s emoční nákazou štěstí. Dimenze přívětivosti je oproti tomu lineárně závislá na emoční nákaze všech pěti vybraných emocí. Neuroticismus je lineárně závislý se všemi emocemi, pouze v případě štěstí jde o korelaci negativní a dimenze otevřenosti je závislá pouze na hodnotách emoční nákazy strachu a štěstí. Z tabulky lze také vyčíst, že největší korelace se vyskytují u dimenze neuroticismu, který je závislý na emoční nákaze strachu s korelačním koeficientem 0,411 a emoční nákaze smutku s korelačním koeficientem 0,513.

### Tabulka č. 8

*Korelace mezi emoční nákazou jednotlivých emocí a osobnostními rysy*

	Štěstí	Láska	Strach	Vzteky	Smutek
Extraverze	0,213*	0,119	-0,051	-0,128	-0,103
Přívětivost	0,273*	0,177*	0,31*	0,149*	0,229*
Svědomitost	0,143*	-0,035	-0,109	0,007	-0,102
Neuroticismus	-0,179*	0,193*	0,411*	0,165*	0,513*
Otevřenost	0,163*	0,085	0,17*	0,135	0,057

Poznámka: \*  $p < .05$

## 7. SOUHR VÝSLEDKŮ KE VZTAKU K VÝZKUMNÝM OTÁZKÁM

Na první výzkumnou otázku, zda jsou týmoví sportovci náchylnější k emoční nákaze, než sportovci individuální výsledky výzkumu odpovídají, že ne. Přestože hodnoty emoční nákazy byly u týmových sportovců z tohoto výzkumného souboru větší než u sportovců individuálních, a to u všech pěti vybraných emocí, tak žádné hodnoty

nespadal pod hladinu statistické významnosti, nemohly tedy být interpretovány jako významné. Tyto výsledky ale naznačily rozdíly při rovnání žen a mužů z týmových sportů a žen a mužů z individuálních sportů nebo žen z týmových sportů s ženami z individuálních sportů a mužů z týmových sportů s muži z individuálních sportů. Tyto hodnoty jsou detailněji popsány v kapitole Výsledky.

Druhá výzkumná otázka se zaměřovala na odlišnosti osobnostních rysů mezi týmovými a individuálními sportovci. Ze všech pěti dimenzí dotazníku BFI-2-S se na hladině statistické významnosti objevila pouze extraverte. Výsledky naznačují, že respondenti, kteří dělají individuální sport jsou více extravertní než sportovci týmoví, a to v průměru o 1,122 bodu na škále dotazníku BFI-2-S v otázkách zaměřených na extraverci.

Další výzkumná otázka se ptala na odlišnosti v míře emoční nákazy u vybraných, nejčastěji zastoupených sportů oproti daným kategoriím. Mezi týmovými sporty se nejčastěji objevovala házená, florbal, fotbal a beachvolejbal, a tak byly výsledky respondentů z těchto čtyř sportů hodnoceny v porovnání se všemi ostatními respondenty z týmových sportů. U individuálních sportů byla nejvíce zastoupena atletika a tenis. Výsledky naznačily, že hráči házené jsou oproti ostatním týmovým sportovcům méně náchylní k emoční nákazě vzteku. Výsledky u respondentů hrajících florbal a fotbal naznačovali, že tito sportovci jsou oproti ostatním týmovým sportovcům méně náchylní k emoční nákazě vzteku, smutku a negativním emocím celkově. Beachvolejbalisti jsou podle výsledků toho výzkumu v porovnání s týmovými sportovci náchylnější k emoční nákazě strachu, smutku a negativním emocím. Respondenti hrající tenis nevykazovali oproti ostatním individuálním sportovcům žádné statisticky významné hodnoty. Respondenti dělající atletiku byli v porovnání s ostatními individuálními sportovci méně náchylní k emoční nákazě štěstí, strachu, vzteku i negativním emocím.

Poslední výzkumná otázka se zabývala souvislostí emoční nákazy s osobnostními rysy. Nejprve byla vypočtena analýza rozptylu, která na tomto výzkumném souboru ukázala, že čím jsou respondenti extrovertnější, tím více jsou náchylní k emocím štěstí a lásky a méně náchylní k emocím vzteku. Čím výše respondenti skórovali u dimenze přívětivosti, tím byli náchylnější k emoční nákazě všemi pěti vybranými emocemi. U neuroticismu byly všechny hodnoty statisticky významné, čím vyšších hodnot dosahovali respondenti v otázkách týkající se neuroticismu, tím více byli náchylní ke strachu, vzteku, smutku, lásce a méně náchylní k emoční nákazě štěstí. U dimenze svědomitosti nespádaly

žádné hodnoty do statistické významnosti. Čím více bodů získali respondenti v otázkách spadajících do dimenze otevřenosti, tím vyšší skóre měli u emoční nákazy štěstím, strachem a vztekem. Kromě analýzy rozptylu byla vypočtena také korelační analýza, která ukázala lineární závislost dimenze extravertze a svědomitosti pouze s emoční nákazou štěstím, dimenze přívětivosti s emoční nákazou u všech pěti emocí, dimenze neuroticismu s emoční nákazou se všemi emocemi kromě štěstí a dimenze otevřenosti s emoční nákazou štěstím a strachem.

## 8. DISKUZE

Pro tuto práci zabývající se emoční nákazou byla při definování tohoto pojmu klíčová práce od autorky Hatfieldové, která se tématu emoční nákazy věnuje v mnoha pracích se svými kolegy například: Hatfield, Cacioppo a Rapson (1992, 1993, 1994) nebo Hatfield, Rapson a Le (2011). Pro tuto bakalářskou práci je teorie Hatfieldové klíčová.

Jelikož jednotlivé teorie emoční nákazy zmíněné v této práci vychází z toho, že jde z velké části o jev nevědomý či primární, tak byla v první řadě věnována úvodní kapitola primárním emocím. To je důvodem, proč se tato práce zaměřená na emoční nákazu zabývá i charakteristikou primárních emocí. Primární emoce začaly být zdůrazňovány především v pracích Ekmana, Izarda nebo Tomkinse, kteří navazují na Darwinovu teorii. V České republice se tématu emocí, a tedy i tématu primárních emocí věnuje například Iva Poláčková Šolcová, která ve svých publikacích často na tyto autory zmiňuje, a jejíž kniha (2018) byla pro tuto práci velice důležitá.

Jedním z nejdůležitějších výzkumů emoční nákazy, na který tato práce navazuje provedl Doherty (1997). V této práci autor použil dotazník ECS (Emotional Contagion Scale), který se zaměřuje na emoční nákazu u pěti vybraných emocí – štěstí, láska, strach, hněv a smutek. Dotazník ECS byl použit i pro výzkum k této bakalářské práci. Výsledky studie Dohertyho ukázaly, že ženy jsou obecně náchylnější k emoční nákaze než muži. Přestože se tato bakalářská práce zaměřuje především na sportovce, tak byly vyhodnoceny i rozdíly v hodnotách mužů a žen, které naznačily a zároveň potvrdily výsledky Dohertyho, že ženy jsou náchylnější k emoční nákaze a je tomu tak u všech pěti zmiňovaných emocí. Doherty (1997) dále zjistil, že emoční nákaza souvisí s extravertzí a introvertzí. I toto jeho tvrzení souviselo s výběrem dotazníku BFI-2-S pro zjištění souvislosti emoční nákazy s osobnostními rysy. Doherty (1997) dokázal, že ti, kteří jsou

introvertnější jsou také ovlivnitelnější pozitivními emočními projevy, kdežto lidé extravertní jsou naopak více ovlivnitelní negativními emočními projevy. V této práci vyšly výsledky téměř naopak, lidé extravertní jsou na základě výzkumu této bakalářské práce oproti lidem introvertním náchylnější k emocím štěstí a lásky a méně náchylní k emocím vzteku. Další věcí, která se v této práci nepotvrdila bylo rozdělení dotazníku ECS na subškály pozitivních emocí, do kterých spadalo štěstí a láska, a emocí negativních se vztekem, strachem a smutkem.

Výzkumy emoční nákazy (Doherty, 1997; Nakahashi & Ohtsuki, 2015; Olszanowski, Wróbl & Hess, 2019; Seitzl, Charvát & Juřicová, 2017) zkoumají tento jev vždy ve spojitosti s něčím dalším, například s emocionální stabilitou, s empatií, s citlivostí, s mimikou a dalšími. Tato práce se zaměřila na spojitost s osobnostními rysy, k jejichž měření byl použit dotazník BFI-2-S, konkrétně zkrácená verze BFI-2-S přeložena do češtiny z původní verze od autorů Soto a John (2017). Z důvodu této kombinace nelze výsledky z výzkumu komplexně porovnávat s již provedenými výzkumy. Na druhou stranu ale tento výzkum přispívá něčím novým, na co by se do budoucna mohlo začít více zaměřovat.

Jednotlivé výzkumy emoční nákazy ve skupině přišly s mnoha zjištěními. Barsade (2002), který díky své práci potvrdil vliv emoční nákazy na postoje jedince i na skupinové procesy, dokázal, že pozitivně „nakažená“ skupina lépe spolupracovala, což vedlo k lepším výkonům. Jelikož je týmová spolupráce jedním z podstatných faktorů úspěchu, byl tento výzkum o důležitosti emoční nákazy opravdu přínosný. Henning-Thurau, Groth, Paul a Gremler (2006) přispěli do výzkumů emoční nákazy zjištěním, že autenticita emocí hraje mnohem důležitější roli než jejich intenzita. V pracovním prostředí se pohybují kromě autorů Henning-Thurau, Groth, Paul a Gremler (2006) i autoři Tee (2015) a Johnson (2008). Autoři Ilies, Wagner a Morgeson (2007) svou prací dokázali, že průměrný emoční stav jednotlivých členů týmu souvisí s emočním stavem daného jednotlivce. V oblasti sportu se emoční nákazou jako jeden z prvních zabýval Totterdell (2000), který zkoumal emoční nákazu u hráčů kriketu. Svým výzkumem tak vytvořil základy pro další výzkumy emoční nákazy v oblasti sportu. Potvrdil, že nálada hráče je spojena s kolektivní náladou, i to, že kolektivní nálada je spojena se subjektivními výkony. Přišel také s novými zjištěními, že emoční propojení je větší u starších hráčů a u hráčů, kteří jsou oddanější svému týmu. Jeho výzkum byl pro tuto práci jistou inspirací. Stejně jako jeho práce se i tato zaměřila na emoční nákazu v souvislosti se sportem.

A stejně jako v jeho práci, tak i v této byl ke zkoumání emoční nákazy použit dotazník ECS. Dalšími, kteří se zabývali emoční nákazou ve sportu jsou například autoři Moll, Jordet a Pepping (2010). Snažili se najít spojitost mezi oslavnými reakcemi, přenosem pozitivních emocí na své spoluhráče a následné ovlivnění týmového výkonu. Kromě těchto zjištění, která svou prací potvrdili, mluvili také o přenosu emocí na protihráče a významu skupinové soudržnosti. Zmíněné výzkumy z oblasti sportu se vždy zaměřují pouze na hráče jednoho týmu nebo sportovce z jednoho druhu sportu. Tato práce se oproti nim pokusila o komplexnější výsledky.

Na základě těchto výzkumů emoční nákazy ve skupině a v oblasti sportu by nejspíše bylo přínosnější zkoumat v oblasti sportu to, jaký vliv má emoční nákaza na výkon daných sportovců. Bohužel kvůli probíhající koronavirové pandemii muselo být od tohoto plánu upuštěno. Je to také jeden z důvodů, proč se tato práce snaží o propojení teorií emoční nákazy a osobnostními rysy, a nezaměřuje se na sportovní výkon. Plusem při použití dotazníku ECS měřícího emoční nákazu a dotazníku BFI-2-S zaměřeného na rysy osobnosti je především to, že odpovědi v obou případech náležejí pětibodové stupnici Likertovy škály. Překódovaná data byla tak snadno statisticky zpracovatelná.

Ve výzkumech emoční nákazy v souvislosti s osobností (Lundqvist, 2008; Verbeke, 1997; Wang Seibert & Boles, 2011) se snaží propojit náchylnost k emoční nákaze s různými osobnostními charakteristikami. Zmínění autoři často nabádají k většímu zpracování tohoto tématu. Kromě těchto autorů přinesl už Doherty (1997) zjištění o emoční nákaze v souvislosti s extravertizací. Z toho důvodu se tato bakalářská práce zaměřila mimo jiné na propojení dotazníku ECS a BFI-2-S, který kromě jiných rysových dimenzí obsahuje i dimenzi extravertize.

Přestože se tato práce snažila přinést nová zjištění, obohatit stávající výzkumy emoční nákazy, propojit emoční nákazu s osobnostní typologií a rozšířit obzory pro psychologii sportu, tak má i spoustu limitů. Jelikož byl celý výzkum zprostředkováván online formou, tak se zde vyskytuje riziko, že kritéria pro vstup do výzkumu nemusela být dodržena. Dotazník tak mohl vyplnit kdokoli, kdo se rozhodl nepravdivě odpovídat v otázkách, ve kterých byly nastaveny určité podmínky. Kromě toho s sebou tento výzkum také nese rizika sebeposuzovacích škál. Přestože mají metody sebeposuzovacího rázu mnoho výhod, jako je například objektivní vyhodnocení, a tedy velice nízké riziko zkreslení výsledků ze strany vyhodnocujícího, tak jde o subjektivní posuzování respondentů v otázkách týkajících se jich samých. Lidé tak mohou mít tendence hodnotit



se v lepším světle. Mohou také odlišně vnímat jednotlivá slova nebo slovní spojení použité v dotazníku, někdy může mít neutrálně zbarvené slovo pro jednoho negativní význam a pro druhého naopak pozitivní. Odpovědi tak mohou být značně zkresleny. Přestože byl proveden test normality, jehož výsledky ukázaly, že získané odpovědi se normálnímu rozložení velice přibližují, a přestože se do výzkumu zapojilo celkem 192 respondentů, tak výsledky nemohou být interpretovány jako obecná fakta platící pro všechny aktivní neprofesionální sportovce v období mladší dospělosti, ale pouze na danou skupinu výzkumného vzorku souboru. Respondenti také rovnoměrně nenaplnili všechny roky života z období mladší dospělosti. Věková hranice byla nastavena na 18 až 35 let, ale 95 % všech zúčastněných bylo ve věku mezi 18 a 28 let, pouhých 5 % se pohybovalo ve věku 29 až 35 let. Věková kategorie mladší dospělosti není tedy saturovaná. Dalším limitem této práce chybějící kontrolní skupina. Ačkoli se práce zaměřuje hlavně na rozdíly mezi sportovci týmovými a individuálními, tak interpretuje i výsledky platné pro sportovce celkově. Chybí tak zde respondenti, kteří by tvořili kontrolní skupinu nespportovců, aby zjištěné výsledky mohly být pokládány jako specifické právě pro sportovce. Po stránce emoční stability by byl nejspíše lepší výběr respondentů v období střední dospělosti, ale z důvodu zaměření na sportovce byli vybráni respondenti právě z období mladší dospělosti. K limitům rozhodně patří i překlad dotazníku ECS. V této práci byl použit dotazník ECS (Emotional Contagion Scale), který byl převzat ze studie od Dohertyho (1997). Jelikož zatím nebyl přeložen do češtiny a validován tak na českou populaci, proběhl překlad přímo pro tuto práci. V průběhu překladu tak mohlo dojít k různým chybám. Přestože byl dotazník přeložen metodou zpětného překladu, tak mohlo dojít k nějaké chybě. Konkrétně přeložené věty nebo slova nemusí být pochopeny stejně při použití u české populace jako pro anglicky mluvící jedince. Některá slovní spojení se v českém jazyce vůbec nepoužívají, proto musela být upravena tak, aby význam zůstal podobný, a zároveň byla pochopitelná pro českou populaci. Některé věty by přesně přeložené nemusely být funkční v české kultuře, proto muselo v některých případech dojít k deformaci termínů. Přestože při překladu byl kladen důraz na správné přeložení, mohlo se stát, že došlo ke změně exprese významů. Očekávalo se, že chyby v překladu by se mohly objevit například při výpočtech reliability jednotlivých škál a dimenzí u použitých testových nástrojů. Cronbachovo  $\alpha$ , tedy hodnota vyjadřující reliabilitu dané škály byla slabá u škály štěstí a strachu a diskutabilní u škály vzteku, hodnoty pro ostatní škály byly přijatelné v případě dotazníku ECS. U dotazníku BFI-2-S vyšly hodnoty u všech dimenzí přijatelné, pro extraverci dokonce dobré.

Limitem práce je to, že ověření reliability testových nástrojů bylo provedeno až na konci celé práce a veškeré výsledky tak byly zpracovávány bez ohledu na reliabilitu použitých testů. Limitem práce je i 10 % hladina statistické významnosti, která byla z 5 % posunuta především kvůli většímu počtu zajímavých a interpretovatelných výsledků. Pokud by tak zůstala hladina na nejčastěji používaných 5 %, tak by několik výsledků nemohlo být interpretováno jako statisticky významné.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zaměřila na téma emoční nákazy u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti.

Nejprve se v teoretické části zabírala charakteristikou primárních emocí, z jejichž teorií vychází i pojem emoční nákazy. V následující kapitole bylo rozepsáno vymezení mladší dospělosti ve spojitosti s emoční prožíváním, kvůli zaměření výzkumu právě na toto období. Práce dále také shrnuje emoce ve sportovní oblasti. Druhá kapitola se zabývá přímo emoční nákazou. Vymezuje definice tohoto pojmu a popisuje stávající výzkumy zaměřené na toto téma. Poslední kapitolou teoretické části je emoční nákaza v souvislosti s osobností, kde je hlavní snahou propojit tyto dva jevy a popsat výzkumy, které se na toto spojení také zaměřily. Cílem této části bylo poskytnout čtenářům informace o emoční nákaze, propojit tuto teorii s osobnostní typologií a ukázat spojitost se sportovní oblastí.

Cílem empirické části, která je postavena na základech části teoretické, bylo přinést nová zjištění k výzkumům v oblasti emoční nákazy. Práce byla zaměřena na aktivní neprofesionální sportovce v období mladší dospělosti a většina výsledků směřovala především k porovnání sportovců týmových se sportovci individuálními. Nejprve byly popsány metodologické postupy při provedeném výzkumu a následně byly interpretovány zjištěné výsledky. Čtenáři byli také seznámeni s výzkumnými otázkami, na které tato práce postupně odpovídá v kapitole *Výsledky* a stručně je shrnuje v kapitole *Souhrn výsledků ke vztahu k výzkumným otázkám*.

Výsledky kromě odpovědí na výzkumné otázky přinesly především nová zjištění. Studií emoční nákazy je v oblasti sportu opravdu málo, a tak by tato práce mohla obohatit dosavadní poznatky. Kromě jednotlivých porovnání mezi skupinami týmových a individuálních sportovců výzkum zjistil i hodnoty emoční nákazy v jednotlivých sportech. Právě toto zaměření by mohlo být jednou z variant k zaměření do budoucna. Podrobnější analýza emoční nákazy, ať už jako jevu samotného nebo spojeného s osobnostní typologií, u jednotlivých sportů by mohla být opravdu zajímavá. Jak již bylo několikrát zmíněno, tak je v oblasti sportu spousta prostoru pro další výzkumy, pomocí kterých by se poznatky mohly postupně stávat komplexnějšími. Dále by se také navazující zkoumání mohlo zabývat emoční nákazou v souvislosti s výkonem. I tyto výsledky by mohly být opravdu přínosnými. Podmětem pro další zkoumání je rozhodně jsou i výpočty ANKOVY, tedy kovariancí mezi proměnnými. V souvislosti se sportem

by také bylo dobré zaměřit se na projevy jednotlivých emocí a strategie v regulaci emocí. Tato práce se zaměřuje na emoční nákazu, tedy na pouze jednu komponentu z tématu emocí, budoucí výzkumy by se tak mohly zaměřit na celistvější pohled na emoce v oblasti sportu.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Allport, G. W. (1927). Concepts of trait and personality. *Psychological Bulletin*, 24(5), 284-293.

Barrett, L. F. (2006). Are emotions natural kinds? *Perspectives on psychological science*, 1(1), 28-58. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00003.x>

Barsade, S. G. (2002). The ripple effect: Emotional contagion and its influence on group behavior. *Administrative science quarterly*, 47(4), 644-675. <https://doi.org/10.2307/3094912>

Blatný, M. (2010). *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Grada.

Carstensen, L. L., & Charles, S. T. (1998). Emotion in the second half of life. *Current Directions in Psychological Science*, 7(5), 144-149.

Cattell, H. E., & Mead, A. D. (2008). The Sixteen Personality Factor Questionnaire (16PF).

Crocker, P. R., Kowalski, K. C., Hoar, S. D., & McDonough, M. H. (2004). Emotion in sport across adulthood. *Developmental sport and exercise psychology: A lifespan perspective*, 333-356.

Doherty, R. W. (1997). The emotional contagion scale: A measure of individual differences. *Journal of nonverbal Behavior*, 21(2), 131-154.

Dovalil, J. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. (4. vydání). Nakladatelství Olympia, as.

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu [Performance and training in sport]*. Praha: Olympia.

Drapela, V. J. (1997). *Přehled teorií osobnosti*. Portál.

Ekman, P., & Cordaro, D. (2011). What is meant by calling emotions basic. *Emotion review*, 3(4), 364-370. <https://doi.org/10.1177/1754073911410740>

Fischer, K. W., Shaver, P. R., & Carnochan, P. (1990). How emotions develop and how they organise development. *Cognition and emotion*, 4(2), 81-127. <https://doi.org/10.1080/02699939008407142>

Fletcher, D., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Neil, R. (2012). A conceptual framework of organizational stressors in sport performers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 22(4), 545-557. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01242.x>

Friesen, A. P., Lane, A. M., Devonport, T. J., Sellars, C. N., Stanley, D. N., & Beedie, C. J. (2013). Emotion in sport: Considering interpersonal regulation strategies. *International review of sport and exercise psychology*, 6(1), 139-154. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2012.742921>

Gross, J. J., & Feldman Barrett, L. (2011). Emotion generation and emotion regulation: One or two depends on your point of view. *Emotion review*, 3(1), 8-16. <https://doi.org/10.1177/1754073910380974>

Hackfort, D. (1999). The presentation and modulation of emotions. *Sport psychology: Linking theory and practice*, 231-244.

Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of sport psychology*, 3(3158), 22-41.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1992). Primitive emotional contagion. *Review of personality and social psychology*, 14, 151-177.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1993). Emotional contagion. *Current directions in psychological science*, 2(3), 96-100.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). Emotional contagion. *Studies in Emotion and Social Interaction*. Cambridge: Cambridge University Press, 21, 1089-1101.

Hatfield, E., Rapson, R. L., & Le, Y. C. L. (2011). Emotional contagion and empathy. *The social neuroscience of empathy.*, 19-30.

Hennig-Thurau, T., Groth, M., Paul, M., & Gremler, D. D. (2006). Are all smiles created equal? How emotional contagion and emotional labor affect service relationships. *Journal of Marketing*, 70(3), 58-73.

Hoare, C. H. (2006). Handbook Of Adult Development And Learning [Abstract]. Oxford: Oxford University Press, 334-380.

Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Grada Publishing as.

Ilies, R., Wagner, D. T., & Morgeson, F. P. (2007). Explaining affective linkages in teams: individual differences in susceptibility to contagion and individualism-collectivism. *Journal of applied psychology*, 92(4), 1140-1148

Izard, C. E. (2007). Basic emotions, natural kinds, emotion schemas, and a new paradigm. *Perspectives on psychological science*, 2(3), 260-280.

Johnson, S. K. (2008). I second that emotion: Effects of emotional contagion and affect at work on leader and follower outcomes. *The Leadership Quarterly*, 19(1), 1-19. <https://doi.org/10.1016/j.leaf.2007.12.001>

Lundqvist, L. O. (2008). The relationship between the Biosocial Model of Personality and susceptibility to emotional contagion: A structural equation modeling approach. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 89-95. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.03.003>

Nakahashi, W., & Ohtsuki, H. (2015). When is emotional contagion adaptive? *Journal of Theoretical Biology*, 380, 480-488. <https://doi.org/10.1016/j.jtbi.2015.06.014>

Olszanowski, M., Wróbel, M., & Hess, U. (2019). Mimicking and sharing emotions: a re-examination of the link between facial mimicry and emotional contagion. *Cognition and Emotion*. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1611543>

Plháková, A. (2004). *Učebnice obecné psychologie*. Academia.

Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*. Grada Publishing as.

Poláčková Šolcová, I., & Matsumoto, D. (2013). Pravidla projevu primárních emocí v sociálních interakcích. *Československá psychologie*, 57(2).

Prochazkova, E., & Kret, M. E. (2017). Connecting minds and sharing emotions through mimicry: A neurocognitive model of emotional contagion. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 80, 99-114. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.05.013>

Ramachandran, Y., Jordan, P. J., Troth, A. C., & Lawrence, S. A. (2011). Emotional intelligence, emotional labour and organisational citizenship behaviour in service environments. *International Journal of Work Organisation and Emotion*, 4(2), 136-157.

Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Grada publishing as.

Seitl, M., Charvát, M., & Juřicová, K. (2017). Česká verze škály emocionální empatie. *E-psychologie*, 11(2), 47-70.

Sotiriadou, P., & De Bosscher, V. (2018). Managing high-performance sport: introduction to past, present and future considerations. <https://doi.org/10.1080/16184742.2017.1400225>

Soto, C. J., & John, O. P. (2017). Short and extra-short forms of the Big Five Inventory–2: The BFI-2-S and BFI-2-XS. *Journal of Research in Personality*, 68, 69-81. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2017.02.004>

Tee, E. Y. (2015). The emotional link: Leadership and the role of implicit and explicit emotional contagion processes across multiple organizational levels. *The Leadership Quarterly*, 26(4), 654-670. <https://doi.org/10.1016/j.leaqua.2015.05.009>

Thórová, K. (2015). Vývojová psychologie. *Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál.

Totterdell, P. (2000). Catching moods and hitting runs: Mood linkage and subjective performance in professional sport teams. *Journal of applied Psychology*, 85(6), 848-859. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.85.6.848>

Van Middelkoop, M., Van Linschoten, R., Berger, M. Y., Koes, B. W., & Bierma-Zeinstra, S. M. (2008). Knee complaints seen in general practice: active sport participants versus non-sport participants. *BMC musculoskeletal disorders*, 9(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2474-9-36>

Verbeke, W. (1997). Individual differences in emotional contagion of salespersons: Its effect on performance and burnout. *Psychology & Marketing*, 14(6), 617-636.

Výrost, J., Slaměník, I., Sollárová, E. (Eds.) (2019). *Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace*. Grada Publishing, as.



Wang, G., Seibert, S. E., & Boles, T. L. (2011). Synthesizing what we know and looking ahead: A meta-analytical review of 30 years of emotional labor research. In *What have we learned? Ten years on*. Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1746-9791\(2011\)0000007006](https://doi.org/10.1108/S1746-9791(2011)0000007006)

## PŘÍLOHY

### Otázky z dotazníku ECS

1. Pokud někdo, s kým mluvím, začne plakat, chce se mi plakat taky.
2. Když je mi smutno, tak mi dokáže zvednout náladu, když jsem s někým, kdo je veselý.
3. Když se na mě někdo vřele usměje, tak se na něj usměji zpět a uvnitř mě to zahřeje.
4. Cítím se smutný(á), když lidé mluví o smrti milované osoby.
5. Ztuhnou mi čelisti a zatnou se mi ramena, když sleduji rozzlobené lidi ve zprávách.
6. Když se podívám do očí někomu, koho miluji, moji mysl zaplaví romantické myšlenky.
7. Být v blízkosti naštvaných lidí mě irituje.
8. Sledování ustrašených výrazů obětí ve zprávách mě nutí zamýšlet se nad tím, jak se mohou cítit.
9. Rozněžním se, když jsem poblíž osoby, kterou miluji.
10. Cítím vnitřní napětí, když zaslechnu ostrou hádku.
11. Bytí v přítomnosti veselých lidí zaplaví moji mysl šťastnými myšlenkami.
12. Cítím, jak moje tělo reaguje, když se mě dotýká milovaná osoba.
13. Vnímám, že se dostávám do napětí, když jsem v blízkosti vystresovaných osob.
14. Pláču při sledování smutných filmů.

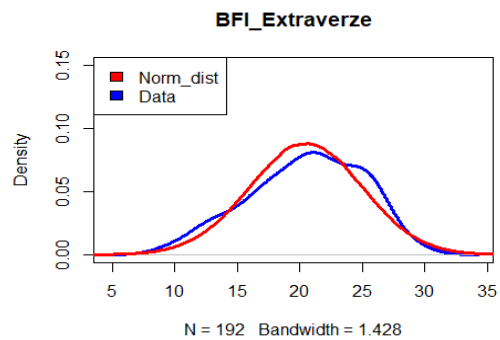
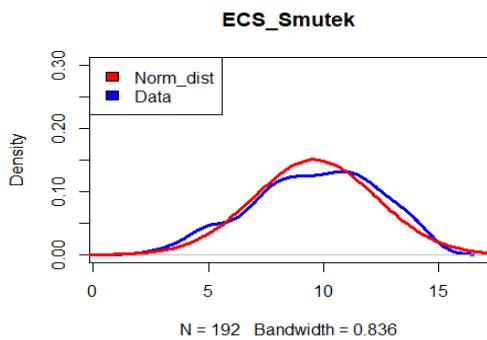
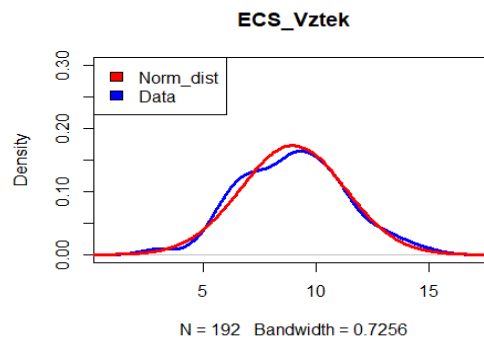
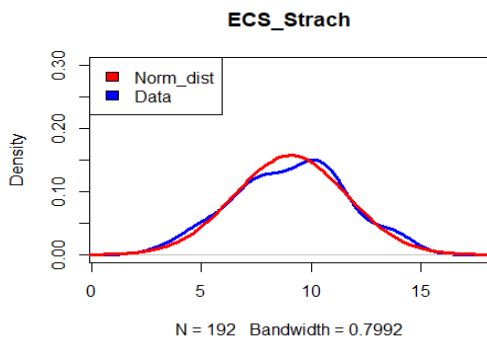
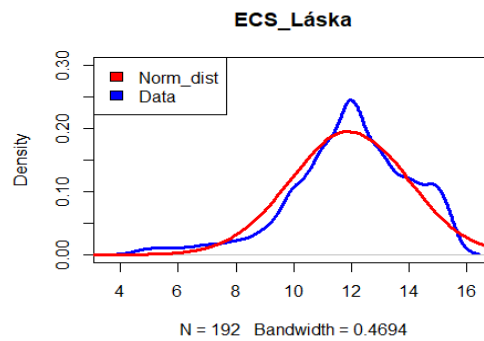
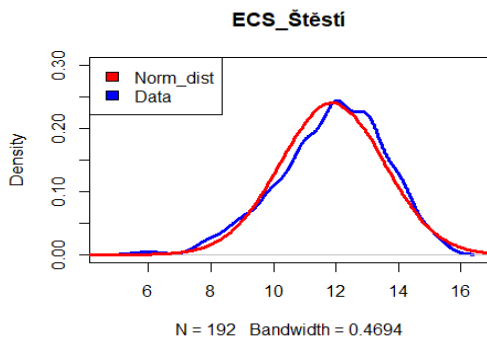
### Otázky z dotazníku BFI-2-S

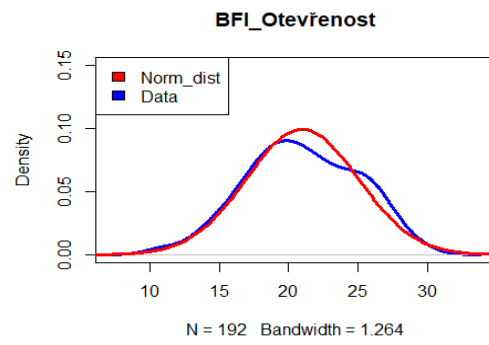
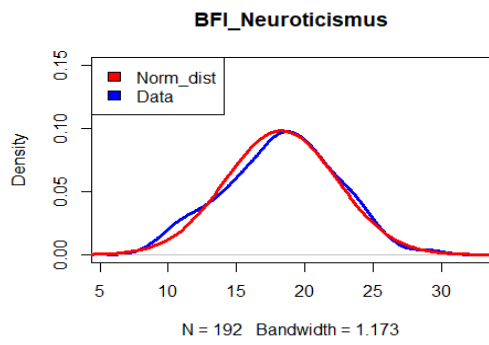
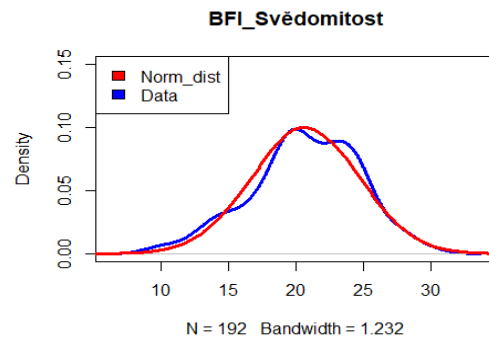
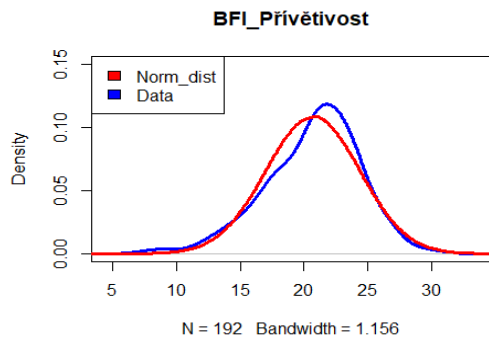
Jsem člověk, který

1. mívá sklon být potichu.
2. je soucitný, má měkké srdce.
3. má sklon být neukázněný, chaotický.
4. si dělává starosti.
5. je fascinován uměním, hudbou nebo literaturou.
6. je dominantní, jedná jako vůdce.
7. bývá někdy hrubý k ostatním.
8. mívá obtíže se zahajováním prací na nějakém úkolu.
9. je depresivní, smutný.
10. nemá příliš zájem o abstraktní témata a myšlenky.
11. je plný energie.
12. o lidech smýšlí jen v dobrém.
13. je spolehlivý, vždy se s ním dá počítat.
14. je vyrovnaný, hned tak se nerozcílí.
15. je originální, přichází s novými nápady.
16. je společenský, družný.
17. dokáže být odměřený a lhostejný.
18. udržuje věci v pořádku a uklizené.
19. je v pohodě, dobře zvládá stres.

20. má řadu uměleckých zájmů.
21. je raději, když jiní převezmou iniciativu a zodpovědnost.
22. je ohleduplný, s ostatními jedná s úctou.
23. je vytrvalý, pracuje, dokud není hotovo.
24. se cítí příjemně, spokojeně se sebou samým.
25. není jednoduchý, promýšlí věci do hloubky.
26. je méně akční než jiní lidé.
27. má sklony vidět chyby ostatních.
28. umí být poněkud nedbalý.
29. je temperamentní, plný emocí.
30. je málo tvořivý.

Grafy testů normálního rozložení pro jednotlivé škály dotazníků ECS a BFI-2-S





## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno a příjmení autorky:** Anna Šonková

**Studijní program:** Psychologie

**Název práce:** Emoční nákaza u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti

**Vedoucí práce:** doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D.

**Rok dokončení práce:** 2021

**Počty znaků hlavního textu práce (včetně literatury, bez příloh)**

**Přímé citace:** 2 206

**Ostatní text:** 102 448

**Celkový počet znaků:** 104 654

**Názvy souborů umístěných na doprovodném CD**

**Text práce ve formátu PDF:** BP\_Sonkova\_2021.pdf

**Text práce ve formátu DOC nebo DOCX:** BP\_Sonkova\_2021.docx

**Posudek vedoucího/oponenta bakalářské/diplomové práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studenta/-tky: Anna Šonková

Obor studia: Psychologie

Název práce: Emoční nákaza u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti

Vedoucí \* práce: doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh):

Počet stránek příloh:

Počet titulů v seznamu literatury:

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přiléhavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		x		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

x				
---	--	--	--	--

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

		x		
--	--	---	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

x				
---	--	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak autorka rozumí tomu, že je osobnostní rys přívětivosti v souvislosti i s nákazou prožitkově negativních emocí?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Tématem bakalářské práce je emoční nákaza u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti. Cílem práce je zjistit, zda emoční nákaza souvisí s osobnostními proměnnými, zda se liší náchylnost k emoční nákaze u týmových a individuálních sportovců. Sběr dat probíhal pomocí dotazníkového šetření na souboru 192 respondentů. Z výsledků vyplývá, že není rozdíl v emoční nákaze mezi individuálními a týmovými respondenty, ačkoliv z hlediska osobnosti se liší v rovině extraverte, která souvisí s nákazou emocemi štěstí a lásky. Napříč měřeními se z osobnostních proměnných ukazuje přívětivost tou proměnnou, která s emoční nákazou (bez ohledu na valenci) souvisí. Celkově je práce poctivě zpracovaná, autorka, ačkoliv cíle práce z počátku jasně neformulovala a neformulovala řádně ani problém, ve výsledcích a diskusi toto manko vyplnila. Práci hodnotím jako výbornou i přes běžný počet pravopisných chyb a formulačních nepřesností.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis:



**Posudek oponenta bakalářské práce  
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Anna Šonková  
 Obor studia: Psychologie  
 Název práce: Emoční nákaza u sportovců a sportovkyň v období  
 mladší dospělosti  
 Oponent práce: Mgr. Barbara Kostelacová

**Technické parametry práce:**

Počet stránek textu (bez příloh): 57  
 Počet stránek příloh: 3  
 Počet titulů v seznamu literatury: 47

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

**Výběr tématu**

Závažnost tématu		x			
Oborová přiléhavost tématu		x			
Originalita tématu a jeho zpracování		x			

**Formální zpracování**

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)			x		
Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)		x			
Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)			x		

**Metody práce**

Vhodnost a úroveň použitých metod		x			
Využití výzkumných empirických metod		x			
Využití praktických zkušeností	x				

**Obsahová kritéria a přínos práce**

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)	x				
Naplnění cílů práce		x			

\*\* 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a



Vyváženost teoretické a praktické části  
v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost  
výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce  
(publikace, referáty, apod.)

		x		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

1. Má vaše práce nějaký praktický přínos? Jaký?
2. Jaké další výzkumy v této oblasti vás napadají a v čem by spočíval jejich význam?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Autorka pro svou bakalářskou práci zvolila přílehlavě ke studovanému oboru téma emoční náklady u sportovců a sportovkyň v období mladší dospělosti.

V teoretické části práce se věnuje vymezení základních pojmů v oblasti primárních emocí a emoční náklady se zaměřením na sportovní prostředí. Ve třetí kapitole se stručně zabývá teoriemi osobnosti v souvislosti s výzkumy emoční náklady.

Při zpracování teoretické části autorka vychází z bohatého spektra odborných pramenů a dokládá svou schopnost orientace v nich i jejich správného užití / citování.

Vágně formulovaným cílem výzkumné části práce bylo zjistit nové tendence a trendy emoční náklady ve skupině v oblasti sportu. Autorka ve svém výzkumném šetření exploračního designu stanovila čtyři výzkumné otázky, sběr dat probíhal pomocí dotazníků (ESC a BFI-2-S) na souboru 192 respondentů. Výsledky výzkumu přináší jasně formulované odpovědi na výzkumné otázky a diskuse představuje kritické zamyšlení nad limity provedeného výzkumného šetření.

Text vykazuje občasné překlepy, stylistické i gramatické chyby, kterých by se tento typ odborné práce měl vyvarovat. Formální stránce je nutno vytknout absenci dělení textu do odstavců, které by měly představovat jednotlivé myšlenkové celky (např. subkapitola 2.2). Hlavní kapitoly by pro lepší přehlednost měly začínat na nové stránce.

Celkově je práce zdařilá, poctivě vypracovaná a odpovídá nárokům na bakalářskou práci.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: 1

Datum, podpis:

