

Prožívání studu v průběhu života

Patricie Juračková

Oddělení psychiatrie a psychoterapie s psychosomatikou Nemocnice ve Svitavách

patricie.j@seznam.cz

Abstrakt:

Práce sleduje fenomén studu, který se může stát součástí vlastního sebepojetí jedince. Výzkumem u adolescentů a u seniorů jsem zjišťovala procento osob, pro které je stydlivost „často charakteristickou“ a potenciálně tak ovlivňuje jejich životní spokojenost. Výsledky provedeného výzkumu potvrzují, že stydlivost u mladých osob negativně ovlivňuje životní spokojenost. Toto zjištění je v souladu s teorií amerických psychologů prof. Philipa Zimbarda a Lynne Hendersonové, kteří se stydlivostí komplexně zabývají. Stydlivost, jakožto osobnostní rys pravděpodobně přetrvává do stáří, ačkoliv se její projevy během života zmírňují. Výzkum byl dále zaměřen na analýzu vzájemných vztahů mezi skóre v dotazníku stydlivosti a osobnostními rysy, především extravertí a introvertí a životní spokojeností.

Klíčová slova: stud, stydlivost, životní spokojenost, pětifaktorový model osobnosti, mezigenerační rozdíly

Základní vymezení studu

Hartl a Hartlová (2000) definují emoci studu jako reakci na provinění či porušení normy nebo pravidla. Jinak řečeno se jedná o citovou reakci na zážitky, které zpochybňují sebehodnocení nebo sebeúctu. Stydlivé reakce se projevují na úrovni kognitivní, citové, fyziologické, a také v našem chování. V případě, že se tyto symptomy stanou trvalejší součástí našeho vlastního sebepojetí, mluvíme o stydlivosti.

Stud jako emoce

Zimbardo a Hendersonová (1996) podávají výčet symptomů, kterými se stydlivé reakce projevují na fyziologické úrovni: zrychlený srdeční tep, sucho v ústech (objevuje se také při prožívání vzteku, strachu a zármutku, ale i vnitřního konfliktu), pocení kůže. Charakteristickým výrazovým projevem studu je zardívání neboli červenání, spočívající v zesíleném přítoku krve do kapilár obličeje. Nad příčinou červenání se zamýšlel již Charles Darwin. Podle něj je rdění specificky lidský výraz emocí. Opice se červenají ze zlosti, ale vyžadovalo by ohromné množství přesvědčivých dokladů prokázat, že se nějaké zvíře může rdít, píše Darwin (1964). Také se zamýšlí nad otázkou, proč se člověk červená zejména v obličeji. Podává tuto hypotézu: „Upření pozornosti na nějakou část těla jeví sklon rušit

normální a tonické stahování jejích malých tepen...cévy tudíž v takových okamžicích více či méně ochabují a ihned se naplňují tepennou krví.“ Tento jev je zesílen skutečností, že se pozornost po mnoha generací často obracela k téže části těla, která je dobře pozorovatelná, uzavírá Darwin (1964). Intenzita červenaní se je individuální a někteří lidé prožívají stud bez patrného rdění. Děti a mladiství mají pro zčervenání nižší práh než starší lidé. Zardívání provází pocit studu a současně dodává na jeho intenzitě, pokud si červenající se člověk uvědomí, že to na něm jeho sociální okolí pozoruje, dodává Nakonečný (2000).

Situace, ve kterých se vyskytuje emoce studu, jsou pro většinu stydlivých osob nepohodlné. Dotyčná osoba však může prožívat stud i v žádoucí situaci; typickým příkladem je veřejná pochvala. Pocity napětí, úzkosti nebo strachu, které stud provázejí, působí fyziologickou aktivaci organismu a různě intenzivní stresovou reakci. Míra potřebného úsilí, o němž člověk předpokládá, že je bude nutné v dané situaci vynaložit, je pro každého jedince a situaci individuální. Pro někoho může být nepředstavitelné např. na veřejnosti před lidmi zpívat a danou situaci vnímá jako ohrožující, jiný člověk může doslova trpět, má-li oslovit druhého člověka.

Stud má širší psychologickou bázi, v užším pojetí lze rozlišit stud sexuální, morální a sociální. Pro zážitek studu je podstatná konfrontace osobního nedostatku či neúspěchu se sociálním okolím (proto sociální); stud je spojen s vědomím veřejné ztráty kompetence, důvěry, ztrapněním se apod. Soukromý stud je vždy jen stud morální, stud za sebe sama (Nakonečný, 2000).

Stydlivost v jednotlivých etapách lidského života

Období dětství

Dalo by se říci, že někteří z nás se styděli už i v době, kdy ještě naprosto nemohli tušit, za co se stydí. Výzkum nemluvnat provedený Jerome Kaganem a jeho kolegy z Harvardovy univerzity ukázal, že fyziologické rozdíly mezi společenskými a stydlivými dětmi se projevují již ve dvou měsících. Přibližně 15 až 20% novorozenců má v nových situacích tichý, ostražitý a utlumený projev. Vysoký srdeční tep u novorozenců, kteří byli později označeni za nesmělé nebo stydlivé, byl zaznamenán již v děloze. Na druhém konci kontinua je dalších 15 až 20% novorozenců, kteří jsou společenší a spontánní nezávisle na novosti situace (Zimbardo, Hendersonová, 1996). Autoři textu dále referují o longitudinálních studiích, které probíhaly až do osmého roku věku dětí. Výsledky naznačily, že přibližně 75% stydlivých dětí a stejné procento společenských dětí si svůj styl chování nejspíš uchová.

Henderson a Zimbardo (1996) k této problematice dodávají, že být od narození bojácný, snadno vzrušitelný a neodpovídat na přátelské nabídky společenského angažování, to vše vede k méně častým společenským interakcím s rodiči, sourozenci, rodinou i přáteli, a tím k podpoře stydlivého stylu reakce. Jejich výzkumy ukazují, že mnohé děti svoji plachost překonají včas, jiné však zůstanou stydlivé po celý život. Tito autoři rovněž popisují, že někteří lidé se stanou stydlivými až v dospělosti, obvykle vinou zážitků odmítnutí, podmínek snižujících sebeúctu a obav ze selhání ve společenských oblastech (Henderson, Zimbardo, 1996).

Období dospívání

Období dospívání je vzorovým případem spolupůsobení tělesných, sociálních a psychických změn. Je také charakterizováno typickými vývojovými úkoly, jako je např. zvládnutí proměny těla od dětského k dospělému vzhledu, navazování vztahů s vrstevníky stejného a opačného pohlaví, odpoutání se od rodičů a příprav na povolání. Zvýšená sebereflexe charakteristická pro celé období adolescence má na počátku období častěji charakter sebepercepce – dospívající si uvědomuje sám sebe jako nositele nejrůznějších rolí, zažívá zmatek nad vlastním pocitem a prožitky. Setkání s ostýchavým adolescentem nás příliš nepřekvapí.

Jeden z výzkumů Philipa Zimbarda, provedený ve Spojených státech u středoškolských studentů, odhalil, že přibližně polovina studentů udává tzv. sebeobviňující tendence. Tito respondenti byli významně společensky úzkostnější, více se báli negativního hodnocení a byli společensky vyhubavější a nervóznější. Hendersonová a Zimbardo se domnívají, že k rozmachu stydlivosti přispívá narůstající společenská izolace v širokém kulturním kontextu. Co to znamená? Videohry, počítačové příběhy, surfování na internetu, e-maily a pasivní osamocené sledování televize několik hodin denně, to vše zastírá potřebu přímého vyhledávání kontaktu s druhými lidmi (Zimbardo, Hendersonová, 1996).

Výzkum u českých adolescentů

Zkoumaný soubor, metodika, cíle práce

Na základě výsledků amerických výzkumů, a s ohledem na příslušné teoretické koncepce, jsem stanovila jednotlivé hypotézy svého výzkumu. K zjištění požadovaných údajů jsem využila tři dotazníky. Jednalo se o Dotazník pro diagnózu stydlivosti, Dotazník životní spokojenosti (DŽS) a NEO pětifaktorový osobnostní inventář.

Dotazník pro diagnózu stydlivosti je originální nástroj pro posouzení typických strategií stydlivého chování a jeho autory jsou Philip Zimbardo a Lynne Hendersonová. Pro účely svého výzkumu jsem dotazník přeložila do českého jazyka a k jeho využití ve výzkumu jsem získala souhlas autorů. Výslednou hodnotou, kterou lze z dotazníku získat je tzv. Shy Q neboli kvocient stydlivosti dosahující hodnoty od 1 do 5.

Životní spokojenost je míněno individuální posouzení minulých a současných životních podmínek a perspektiva do budoucnosti. Dotazník životní spokojenosti obsahuje deset škál, které postihují různé komponenty životní spokojenosti. Jedná se o škálu:

1. Zdraví
2. Práce a povolání
3. Finanční situace
4. Volný čas
5. Manželství a partnerství
6. Vztah k vlastním dětem
7. Vlastní osoba

8. Sexualita
9. Přátelé, známí a příbuzní
10. Bydlení.

Na základě součtu skóre dosažených v jednotlivých škálách lze vypočítat index tzv. celkové životní spokojenosti. Do toho indexu se nezapočítávají škály Práce a povolání, Manželství a partnerství a Vztah k vlastním dětem.

NEO pětifaktorový osobnostní inventář měří pět osobnostních dimenzí, které zahrnují různé charakteristiky osobnosti:

1. Neuroticismus
2. Extraverzi
3. Otevřenost vůči zkušenosti
4. Přívětivost
5. Svědomitost

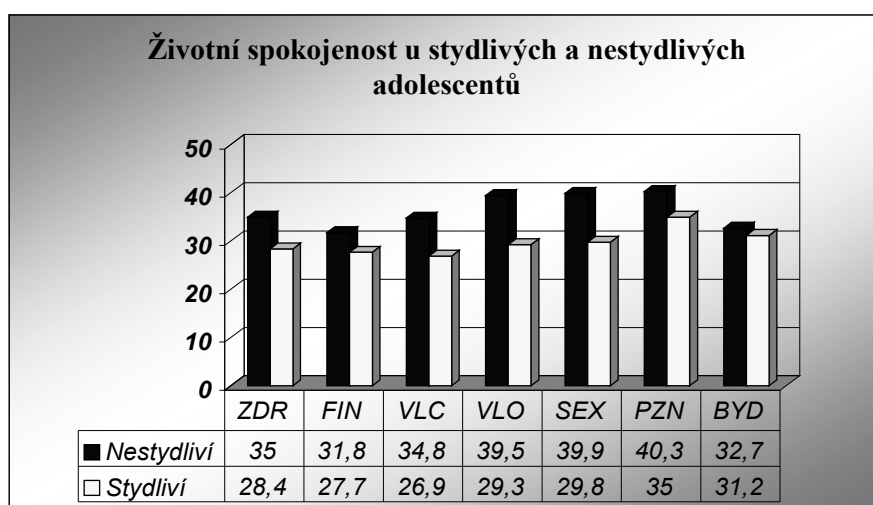
Zkoumaný soubor tvořilo 57 adolescentů studujících Obchodní akademii ve Valašském Meziříčí a 59 seniorů navštěvujících Univerzitu třetího věku tamtéž.

Jedním z cílů práce bylo zmapovat, jak velké procento osob v souboru českých adolescentů můžeme označit za stydlivé. Výsledky výzkumu mezi českými středoškoly neprokázaly tak vysoké procento stydlivých osob, jak o něm referují američtí psychologové. Zjistila jsem, že přibližně 12% adolescentů dosahuje hodnoty ShyQ 3 a více, což znamená, že stydlivost je pro ně „často charakteristickou“ strategií. Pro tyto osoby se stydlivost již stává trvalým zdrojem zábran v osobnostním rozvoji a působí jim v životě různě velké potíže. Předpokládala jsem, že mezi stydlivými a nestydlivými adolescenty bude statisticky významný rozdíl v životní spokojenosti vyjádřené výsledkem celkové životní spokojenosti

Pro ověření hypotézy, že mezi stydlivými a nestydlivými adolescenty bude signifikantní rozdíl v jimi udávané životní spokojenosti, jsem vybrala 10 adolescentů, jejichž hodnota ShyQ byla nejnižší, tzn. nestydliví a 10 adolescentů, jejichž hodnota ShyQ byla nejvyšší. K otestování rozdílů ve skupinových průměrech jsem pro výběr 10 a 10 osob použila Mannova Whitneyova testu.

Výzkumem jsem potvrdila hypotézu, že mezi stydlivými a nestydlivými adolescenty existuje statisticky významný rozdíl v udávané celkové životní spokojenosti. Nestydliví adolescenti byli spokojenější ve srovnání s jejich stydlivými vrstevníky. Dále mne zajímalo, ve kterých konkrétních škálách DŽS existuje mezi stydlivými a nestydlivými adolescenty signifikantní rozdíl. Postupně jsem porovnávala jednotlivé výsledky v obou skupinách a zjistila jsem, že signifikantní výsledek nacházíme na škále Vlastní osoba a Sexualita. Můžeme tedy říci, že stydlivost má negativní vliv na celkovou životní spokojenost adolescentů a ovlivňuje jejich životní spokojenost s vlastní osobou a dále spokojenost v oblasti sexuality.

Obrázek č. 1 Srovnání životní spokojenost stydlivých a nestydlivých adolescentů v jednotlivých škálách DŽS (průměrné hodnoty)



Popis obrázku 1: ZDR – zdraví, FIN-finanční situace, VC-volný čas, VLO-vlastní osoba, SEX- sexualita, PZN-přátelé, známi, příbuzní, BYD-bydlení

Negativní vliv stydlivosti

Komplexním přístupem k stydlivosti se zabývá již zmiňovaný americký sociální psycholog Philip Zimbardo. Společně se svými spolupracovníky realizoval rozsáhlý, téměř dvacet let trvající výzkum, jehož cílem bylo přesvědčit terapeuty a profesionály zabývající se duševním zdravím, aby rozpoznali důležitost a potřebu léčby stydlivých dospělých a dětí (Zimbardo, Henderson, 1996).

O tom, že léčba stydlivosti není samoúčelná, svědčí negativní důsledky stydlivosti. Stydlivé osoby nevyhledávají společenské situace a nemohou tedy těžit z výhod společenských situací. Deset až dvacet procent stydlivých může rovněž postrádat základní společenské dovednosti. Stydliví lidé chodí s méně partnery než ostatní a častěji zůstávají bez partnera. Často pracují v zaměstnání, které je výrazně pod jejich inteligenčními možnostmi. Stydliví jedinci jsou zvýšeně ohroženi závislostí na alkoholu a drogách. U osob trpících sociální fobií je častější depresivní ladění, častou komorbidní diagnózou stydlivosti je dystymie (Zimbardo, Hendersonová 1996).

Období stáří

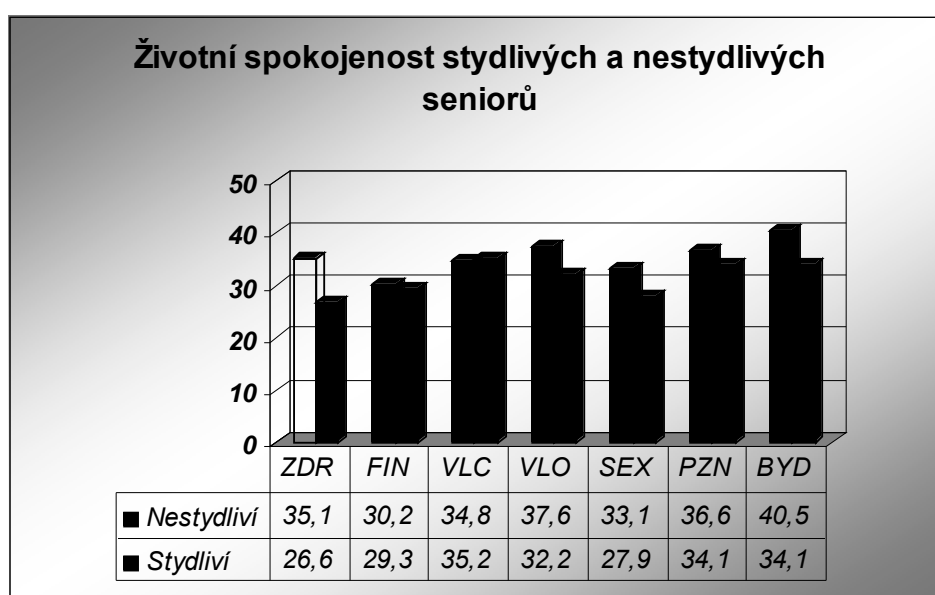
Osobnost člověka se vyvíjí a mění po celý život a jednotlivé osoby jsou individuálně přístupné změně. Mezi pozitivní znaky stáří bývá uváděna vyrovnanost, umírněnost, schopnost kontempace a pohledu zpět a rozvážné uvažování.

Ačkoliv jsem předpokládala, že stydlivost patrně zůstává součástí osobnostní struktury v jisté míře po celý život, položila jsem si otázku, jaké procento stydlivých osob najdu mezi seniory. Zjistila jsem, že mezi souborem adolescentů a seniorů není signifikantní rozdíl ve stydlivosti vyjádřené

hodnotou ShyQ. Vyjádřeno relativním podílem, zatímco mezi adolescenty jsem našla přibližně 12% osob, pro které je stydlivost „často charakteristickou“ strategií, mezi seniory jsem zjistila přibližně 10% seniorů, které můžeme považovat za stydlivé.

Podobně jako ve vzorku adolescentů jsem ověřovala vliv stydlivosti na životní spokojenost seniorů. Mezi stydlivými a nestydlivými seniory jsem nezaznamenala statisticky významný rozdíl ve výsledku celkové životní spokojenosti. Zajímavým zjištěním byla skutečnost, že tento rozdíl nebylo možné prokázat v žádné z oblastí životní spokojenosti. Zjištěnou skutečnost si vysvětlují získáním životních zkušeností, díky kterým se stydlivé osoby s touto vlastností vyrovnaly. Určitou roli může hrát také jiný hodnotový systém adolescentů a seniorů.

Obrázek č. 2 Srovnání životní spokojenost stydlivých a nestydlivých seniorů v jednotlivých škálách DŽS (průměrné hodnoty)



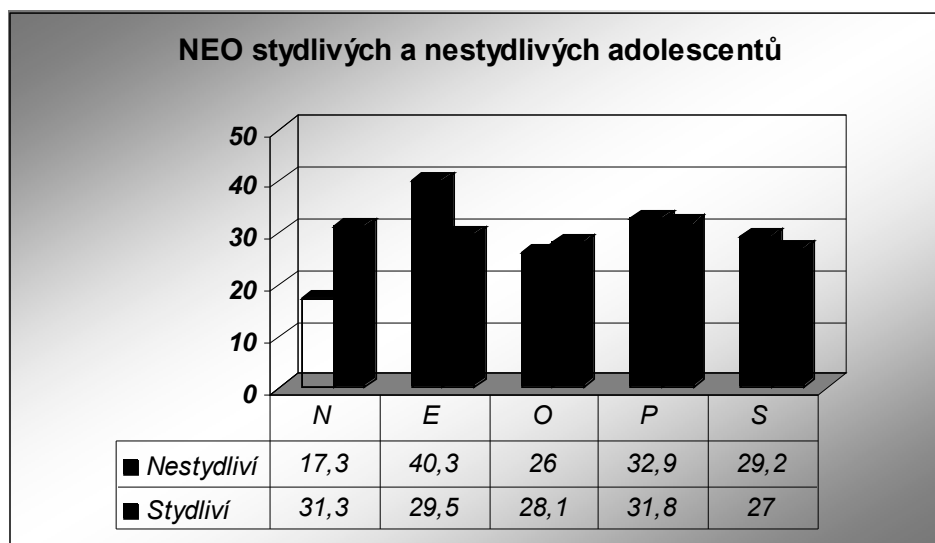
Popis obrázku 2: ZDR – zdraví, FIN- finanční situace, VC-volný čas, VLO-vlastní osoba, SEX- sexualita, PZN-přátelé, známí, příbuzní, BYD-bydlení

Další výsledky výzkumu

Analýza NEO pětifaktorového osobnostního inventáře

Z analýzy NEO pětifaktorového osobnostního inventáře vyplývá, že stydliví adolescenti dosahují oproti nestydlivým signifikantně vyššího skóre ve škále Neuroticismu a dále stydliví adolescenti dosahují signifikantně nižšího skóre ve škále Extraverze oproti nestydlivým adolescentům. Stydliví senioři dosahují signifikantně vyššího skóre ve škále Neuroticismu oproti nestydlivým seniorům. Jelikož se signifikantní rozdíl ve škále Extraverze neprojevil mezi stydlivými a nestydlivými seniory, lze předpokládat, že s věkem slábne negativní vazba mezi stydlivostí a osobnostními charakteristikami jako je vřelost, družnost, aktivnost, asertivita a pozitivní emoční ladění.

Obrázek č.3 Srovnání NEO pětifaktorového osobnostního inventáře stydlivých a nestydlivých adolescentů



Popis obrázku 3 N-Neuroticismus, E-Extraverze, O-Otevřenost vůči zkušenosti, P-Přívětivost, S-Svědomitost

Pro doplnění výčtu výzkumných zjištění uvádím, že korelační analýzou byl potvrzen předpoklad, že skóre stydlivosti pozitivně koreluje s mírou neuroticismu a skóre stydlivosti koreluje negativně se skóre životní spokojenosti v oblasti zdraví a spokojenosti s vlastní osobou. Pro statistické zpracování dat jsem použila Pearsonova korelačního koeficientu a dále t-test.

Tabulka č. 1 Korelace ShyQ a skóre Neuroticismu pro adolescenty a seniory

	r
Soubor adolescentů	0,554701**
Soubor seniorů	0,634806**

**signifikantní na hladině významnosti $\alpha=0,01$

Tabulka č. 2 Korelace ShyQ a skóre životní spokojenosti ve škále Zdraví pro adolescenty a seniory

	r
Soubor adolescentů	-0,24622*
Soubor seniorů	-0,34298**

*signif. na hl. významnosti $\alpha=0,1$; **signifikantní na hladině významnosti $\alpha=0,01$

Tabulka č.3 Korelace ShyQ a skóre životní spokojenosti ve škále Vlastní osoba pro adolescenty a seniory

	r
Soubor adolescentů	-0,52446**
Soubor seniorů	-0,24813 *

* signif. na hl. významnosti $\alpha=0,1$; **signifikantní na hladině významnosti $\alpha=0,01$

Závěr

V práci jsem sledovala dva základní cíle. V teoretické části jsem se snažila postihnout problematiku prožívání studu. V jednotlivých kapitolách teoretické části jsem vymezila pojem stud, zaměřila jsem se na fenomén studu z pohledu psychologie emocí, vymezila jsem vazbu stydlivosti k jednotlivým etapám lidského života a zmapovala jsem možnosti psychoterapie nadměrného studu. Poukázala jsem na americké výzkumy, které referují o zvyšujícím se procentu stydlivých osob mezi mladými lidmi. V závěrečné kapitole teoretické části jsem přiblížila koncept životní spokojenosti, jakožto potenciální proměnné v souvislosti s výzkumem stydlivých osob.

Druhý cíl byl spojen s realizací výzkumu, který jsem provedla u adolescentů a seniorů. Výsledky mého zkoumání nepotvrdily zvýšené procento stydlivých osob mezi českými adolescenty v takové míře, jak referují Zimbardo a Hendersonová. Tato zjištění považuji pouze za orientační. K tomu, aby bylo možné některé údaje zobecnit, by bylo nutné zásadním způsobem rozšířit spektrum výzkumných metod a velikost zkoumaného vzorku. Zjistila jsem, že stydlivost jakožto individuální vlastnost, může být v osobnostní struktuře jedince přítomna jak v adolescenci tak i ve stáří. Pro další ověření tohoto zjištění by bylo vhodné provést longitudinální výzkum. Zatímco u seniorů stydlivost neovlivňuje závažněji jejich životní spokojenost, naopak je tomu v adolescenci.

Je tedy účelné informovat o skrytém nebezpečí, které s sebou stydlivost přináší. Odborníci působící v oblasti duševního zdraví tak mohou zamezit jejím negativním důsledkům a posilovat sebedůvěru klientů v každé životní etapě.

Literatura

Darwin, Ch. *Výraz emocí u člověka a zvířat*. Praha: ČSAV, 1964.

Fahrenberg, J., Schumacher, J., Brähler, E.F. *Dotazník životní spokojenosti*. Česky: Rodná, K., Rodný, T. Praha: Testcentrum, 2001.

Hartl, P. Hartlová, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.

Henderson, L., Zimbardo, P.G. Shyness. Academic Press, San Diego, CA, 1998. In *Encyclopedia of Mental Health (in press)* [online]. [cit. 2005-08-20]. Dostupné na:
<http://www.shyness.com/encyclopedia.html>

Hřebíčková, M., Urbánek, T. *NEO pětifaktorový osobnostní inventář*. Praha: Testcentrum, 2001.

Nakonečný, M. *Lidské emoce*. Praha: Academia, 2000.