

Univerzita Palackého v Olomouci

Filozofická fakulta

Katedra psychologie

**SOUVISLOST MEZI SOCIÁLNÍ ÚZKOSTNOSTÍ A
MNOŽSTVÍM OSVOJENÝCH JAZYKŮ**

**THE LINK BETWEEN SOCIAL ANXIETY AND THE
NUMBER OF LEARNT LANGUAGES**



Bakalářská diplomová práce

Autor: Uladzimir Lagoun

Vedoucí práce: Mgr. Barbora Považanová

Olomouc

2022

Prohlášení

Místopřísežně prohlašuji, že jsem bakalářskou diplomovou práci na téma: „Souvislost mezi sociální úzkostností a množstvím osvojených jazyků“ vypracoval samostatně pod odborným dohledem vedoucí diplomové práce a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne.....

Podpis

Rád bych poděkoval Mgr. Barboře Považanové za odborné vedení mé práce, poskytnutí materiálů a podnětných připomínek. Dále děkuji Bc. Kateřině Petříkové, Anně Drake a Michaele Venglařové za pomoc s kontrolou češtiny. Také děkuji za vstřícnost a za ochotu všem, kteří se zúčastnili mé praktické části této práce.

Obsah

Úvod	6
Teoretická část	7
1 Rozdíl mezi sociální úzkostností a sociální fobií	7
2 Definice a charakteristika	8
3 Historie sociální fobie	14
4 Diagnóza	15
5 Diferenciální diagnostika a komorbidita	17
6 Etiopatogeneze	18
6.1 Vznik poruchy z hlediska psychoanalýzy	18
6.2 Vznik poruchy z hlediska evoluce člověka	18
6.3 Přehled dalších příčin vzniku poruchy	18
6.4 Faktory, jež podporují a udržují poruchu	19
7 Léčba	21
7.1 Farmakoterapie	21
7.2 Psychoterapie	21
8 Některé osobnostní vlastnosti polyglotů a hyperpolyglotů	23
9 Stručný přehled podobných výzkumů	25
9.1 Výzkum zkoumání vztahu mezi sociální úzkostnou poruchou a bilingvismem (James, 2014)	25
9.2 Výzkum míry sociální úzkostnosti a komunikačních dovedností žáků středních škol v Turecku (Koç & Dündar, 2018)	25
9.3 Výzkum odhalení korelace mezi sociální úzkostností a řečnickým vystoupením (z angličtiny „speaking performance“) v cizím jazyce (angličtině) (Arroyani, 2020)	25
Praktická část	27
10 Výzkumný problém	27
11 Hypotézy výzkumu	29
12 Průběh výzkumu	30
13 Zkoumaný soubor dotazníku v českém jazyce	31
14 Zkoumaný soubor dotazníku v ruském jazyce	33
15 Etika ve výzkumu	35

16 Aplikovaná metodika	36
17 Statistické zpracování dat	38
18 Výsledky výzkumu	39
19 K platnosti hypotéz	42
20 Diskuse	43
21 Závěr	47
Souhrn	48
Seznam použitých zdrojů a literatury	51
Seznam příloh	56

Úvod

Tato bakalářská diplomová práce se věnuje zjištění toho, jestli mezi sociální úzkostností a počtem osvojených jazyků respondenta je nějaký vztah (korelace) či nikoliv. Toto téma mě zaujalo v souvislosti s mojí rodinou, ve které jeden z příbuzných patrně má vyšší než průměrnou míru sociální úzkostnosti, přičemž mluví pouze svým mateřským jazykem, i když se ve škole učil 2 další. Navíc k tomu říká, že pro něj (a pro jeho bratra také) je těžší rozluštit to, co mu říkají v jiném jazyce. Tedy že nemohou takřikajíc překódovat uslyšené.

Mám tedy takovou hypotézu, že možná můj příbuzný nerozumí cizí řeči kvůli zvýšené míře sociální úzkostnosti a kvůli tomu, že jakoby nevědomky ani nechce mluvit v cizím jazyce a rozumět cizí řeči.

Dnes, po dvou letech od zadání tématu diplomové práce, si myslím, že můj příbuzný (a možná i jeho bratr) mají problém s jazyky kvůli četným jiným příčinám (možná zvýšená míra xenofobie, úzkostnost z cizího jazyku, nízké sebepojetí a jiné) než je zvýšená míra sociální úzkostnosti. Ale stále si myslím, že hypotéza o možné souvislosti (korelaci) mezi sociální úzkostností a počtem osvojených jazyků stojí za ověření.

Také si myslím, že ti, kdo mluví vícero jazyky, jsou sociálně obratnější, mají tendenci víc komunikovat s lidmi a používat osvojené cizí jazyky, a tedy mají menší pravděpodobnost získat sociální úzkostnou poruchu.

Ohledně nějakého potenciálního přínosu daného tématu v praxi mě napadla ideje o tom, že by znalost o nalezeném vztahu mezi sociální úzkostností a počtem osvojených jazyků nějak pomohla žákům základních a středních škol. Například tak, že by u jedince s neprospěchem ve studiu cizích jazyků byla zjištěna míra sociální úzkostnosti. A pokud by poslední míra v rámci měření byla patrně zvýšená, tak by třeba pro daného jedince byla upravena výuka daného předmětu, například prostřednictvím výuky s menším množstvím žáků ve skupině.

Po hledání a zkoumání literatury na toto téma jsem nenašel žádný výzkum na stejné téma, tudíž je možné, že tato diplomová práce přináší skromnou novinku v oblasti psychologie.

Teoretická část.

1 Rozdíl mezi sociální úzkostností a sociální fobií

Dříve, než se pustíme do detailů o sociální úzkostnosti, je nutné vysvětlit případné rozdíly mezi pojmy *sociální úzkostnost* (neboli *sociální úzkostná porucha*) a *sociální fobie* (*sociofobie*).

Když vezmeme striktně definici dvou výše zmíněných pojmů, rozdíl bude zřejmý. *Fobie* znamená strach z něčeho konkrétního (např., z nějakého předmětu nebo situace). Narozdíl od toho *úzkostnost* znamená, že ten, kdo zažívá úzkost, nezná (tedy si neuvědomuje) konkrétní věc nebo situaci, ze které má strach (Orel et al., 2020).

V klinické psychologické terminologii však odborníci častěji nerozlišují mezi sociofobií a sociální úzkostností striktně podle definice fobie a úzkostnosti. Mnohem častěji se setkáváme s tím, že se tyto pojmy (tedy sociofobie a sociální úzkostná porucha) volně zaměňují (např., Richards, 2019; Valentin, 2018; MedlinePlus, 2022; Murray et al., 2008; Kocourková, 2000 in Očadlíková, 2012; Stein & Stein, 2008 in Očadlíková, 2012; Randall, Thomas, & Thevos, 2001 in Očadlíková, 2012; Phan, Fitzgerald, Nathan, & Tancer, 2005 in Očadlíková, 2012). Ale také se setkáváme s autory, jež tyto pojmy striktně rozdělují (např., Chavira, Stein, & Malcarne, 2002 in Očadlíková, 2012; Leary & Kowalski, 1995 in Očadlíková, 2012; Mattick & Clarke, 1998 in Očadlíková, 2012; Stein, 1996 in Očadlíková, 2012).

Kdyby odborníci přemýšleli striktně podle definicí úzkostnosti a fobie, tak by se pravděpodobně ve většině případů mluvilo právě o sociofobii, protože více lidí s touto poruchou si uvědomuje z čeho má strach v sociální situaci.

Je zajímavé, že ve dvou světově nejrozšířenějších klasifikacích nemocí má tato porucha různé názvy. Klasifikační systém MKN-10 tuto poruchu označuje jako *sociální fobii* (F40.1) a řadí ji do kategorie fobických úzkostných poruch ze skupiny poruch neurotických, vyvolaných stresem a somatoformních. Klasifikační systém DSM-5 stejnou poruchu označuje jako *social anxiety disorder* (300.23) (zkratka SAD) (Flajšmanová, 2011; Praško & Holubová, 2017; Valentin, 2018), což bychom mohli přeložit z angličtiny právě jako sociální úzkostná porucha nebo krátce sociální úzkostnost. Pro potřeby této diplomové práce jsem sjednotil název poruchy do pojmu *sociální úzkostnost*, který budu dále používat nejčastěji.

2 Definice a charakteristika

Úzkost je zcela běžnou a normální emocí ve mnoha situacích, se kterými se setkává patrně každý člověk. Takovými situacemi mohou být, například, veřejné vystoupení, pracovní schůzka, testy a zkoušky ve školách a v práci a nespočet dalších okolností, kde jedinec dělá něco před dalšími lidmi. Lidé bez sociální úzkostné poruchy se však dokážou takovým okolnostem přizpůsobit, zatímco osoby se sociální fobií se snaží daným situacím vyhnout (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017).

Sociální úzkostná porucha patří do skupiny úzkostných poruch a zahrnuje strach, úzkost v sociálních situacích a také vyhýbání se některé specifické nebo vícero sociálním situacím. Sociální situace může znamenat například rozhovor s několika lidmi (nebo dokonce pouze s jedním člověkem), vystoupení na publiku, telefonní rozhovor, zúčastnění se nějaké schůze, vyražení si na nákup. Obecně vzato sociální situace může být jakýmkoliv kontaktem s dalšími lidmi. Přičemž jejich strach, úzkost a vyhýbání jsou příliš vystupňované, přehnané a strach bývá ochromujícím a vyvolává výrazný distres (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017; Richards, 2019; Valentin, 2018). Zároveň s nepříjemnými emocemi dotyčný prožívá nepříjemné vegetativní příznaky pocení, červenání se, pocit „knedlíku“ v krku, potřebu vylučování, bušení srdce, třesu a jiné. Také mohou zažívat bolesti břicha a hlavy.

Podle Praška et al. (2012) nejběžnějšími projevy sociální fobie jsou:

- strach z toho, že se druzí na vás dívají;
- strach z toho, že se znemožníte;
- strach z toho, abyste nebyli středem pozornosti;
- strach z toho, že se budete nepřírozeně chovat;
- strach z večírku;
- strach jíst před lidmi;
- strach ze schůzí, setkání;
- strach z použití veřejných toalet;
- strach mluvit před skupinou;
- strach psát na veřejnosti;
- strach mluvit před autoritou;
- strach telefonovat;
- strach navázat konverzaci, udržovat ji;
- strach říct si o to, co jedinec potřebuje a na co má právo;
- strach říct ne.

Mezi nejčastější strachy podle Praška et al. (2012) patří mluvení na veřejnosti, za ním následuje **rozhovor s cizincem**. Naopak konzumace potravy a nápojů nebo psaní před lidmi jsou relativně vzácnější.

Kromě již zmíněného strachu a vyhýbání se sociálním situacím do základních rysů sociální úzkostné poruchy patří strach ze zkoumavých pohledů jiných osob v sociálních situacích.

Často si dotyční uvědomují, že jejich strachy jsou velice přehnané a neodůvodněné, ale pouhé uvědomění jim nepomáhá (Cuncic, 2022; Praško & Holubová, 2017). Sociální úzkostná porucha je nesmírně častá a je třetí nejrozšířenější psychické onemocnění vůbec (Arshad & Zaffar, 2020) hned po závislostech (zejména na alkoholu) a depresi (druhé nejčastější) (Kessler et al., 2005, in Richards, 2019). Někteří autoři uvádějí sociální úzkostnost jako čtvrté nejčastější duševní onemocnění (např., Praško & Holubová, 2017; Valentin, 2018). Je označována jako druhá nejčastější fobie hned po agorafobii (Praško & Holubová, 2017). Celosvětově sociální úzkostností trpí cca 7 % populace (Mayo-Wilson et al., 2014; Richards, 2014; Valentin, 2018). V evropské dospělé populaci (z těch zemí, které se zapojovaly do statistických výzkumů) nejméně trpí sociofobií Španělsko (3,9 %) a nejvíce Norsko (13,7 %) (Valentin, 2018). Choroba postihuje ženy o něco častěji než muže (např., Baltaci & Hamarta, 2013; Praško & Holubová, 2017). Nejčastěji sociofobie vzniká ve věku 11 až 15 let (James, 2014; Mayo-Wilson et al., 2014; Praško & Holubová, 2017). Po 25 letech se objevuje spíš vzácně.

Dotyční cítí méně úzkosti mezi rodinnými příslušníky než mezi jinými lidmi (Praško et al., 2012).

Lidi se sociální úzkostností trápí automatické úzkostné myšlenky. Takové myšlenky mohou mít následující obsahy (Praško & Holubová, 2017, 30-31):

- obecné úzkostné otázky – například „Jak to pozítří zvládnou?“, „Co mě tam ještě čeká?“;
- obavy – podobají se úzkostným otázkám, ale obsahují již konkrétnější možnosti. Například „Co když se budu intenzivně potit? Co když to na mně uvidí?“;
- katastrofická tvrzení – patří k anticipační úzkosti, např. „Tam jít nemůžu, to bych určitě nevydržela!“ a k performační úzkosti (během obávané sociální situace), např. „Všichni vidí, jak jsem totálně selhal!“;
- negativní sebehodnocení;
- negativní reakce okolí;
- myšlenky na únik ze sociální situace;
- pocity viny a sebeobviňování;
- myšlenky o myšlenkách (metakognice) – myšlenky hodnotící to, co si dotyčný sám myslí, nebo to, co si představuje. Dělí se na metakognice pozitivní a negativní. Pozitivní by mohla

znít: „Je dobré, že se obávám, aspoň se připravím na všechno“. Negativní: „Když budu takhle přemýšlet, zblázním se z toho.“;

- komplexy (přesvědčení o) méněcennosti.

Kromě emocí strachu a úzkosti lidé trpící sociofobií prožívají další nepříjemné emoce. Těmi jsou (Praško & Holubová, 2017, 32):

- podrážděnost;
- vztek na sebe;
- bezmoc a beznaděj;
- závist a pohrdání – závidí sociálně obratným a úspěšným jedincům a často pohrdají podobně nemocnými lidmi. Proto čekají, že druzí jimi budou také pohrdat;
- pocit ztráty;
- sebelítost;
- smutek.

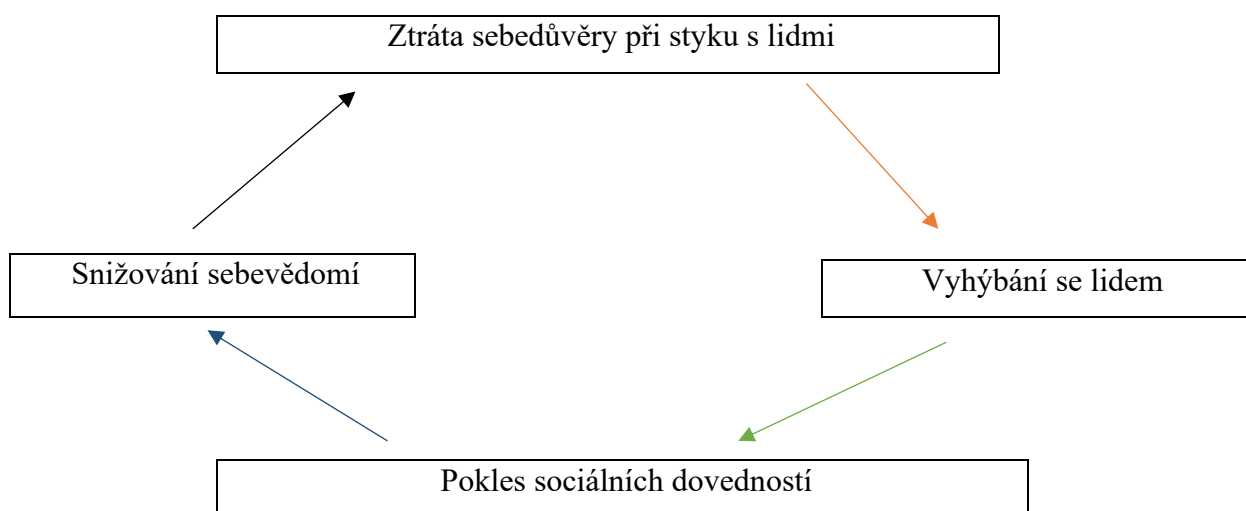
Jedinci trpící sociální úzkostnou poruchou se dopouštějí mnoha kognitivních omylů v myšlení. To jsou „*automatické opakující se chyby v myšlení, úsudku nebo myšlenkovém hodnocení situací, např. vybíráním si určitého detailu a ignorováním jiných důležitých věcí nebo nelogickým zpracováním vnímané události.*“ (Praško et al., 2012, 33). Takovými omyly podle Praška et al. (2012, 41–42) jsou:

- svévolná dedukce – vede k tvoření specifických závěrů ze skutečnosti, která jim neodpovídá, někdy i při skutečnosti, která odpovídá opaku. Například, „čtení myšlenek“ a „mylné věštby“;
- selektivní abstrakce – vede k soustředění se na detail vytržený z celého kontextu a k opomíjení jiných, někdy důležitějších charakteristik situace;
- nepřiměřené zevšeobecňování (generalizace s negativním odstínem);
- magnifikace a minimalizace – tendence hodnotit situace přehnaně, zvýrazněně, maximalizovat negativní zážitky, a naopak minimalizovat případné úspěchy;
- personalizace – vztahování vnějších událostí k sobě i v případě, že ve vztahu k nám nejsou;
- dichotomické myšlení – myšlení „všechno nebo nic“. Projevuje se posuzováním všech zkušeností pouze ve dvou opačných kategoriích, jako extrémně negativní, nebo extrémně pozitivní;
- mentální černý filtr (černé brýle) – tendence vybírat negativní jevy ze situací a zpochybňovat, hledat negativní interpretace nebo opomíjet a nevšimnout si pozitivních stránek;

- diskvalifikace pozitivního – schopnost úzkostných lidí proměnit neutrální a pozitivní jevy v negativní. Jedná se o jednu z nejdestruktivnějších kognitivních dysfunkcí;
- argumentace emocemi – katatymně zbarvené myšlení;
- „musy a bychy“ – lidé se často pokouší motivovat sami sebe tím, že si říkají „měla bych, musím...“ dělat to a ono. Paradoxně místo motivace k činnosti působí tyto věty opačně;
- značkování – extrémní forma zevšeobecňování. Sebeznačkování je krutou sebetyraní.

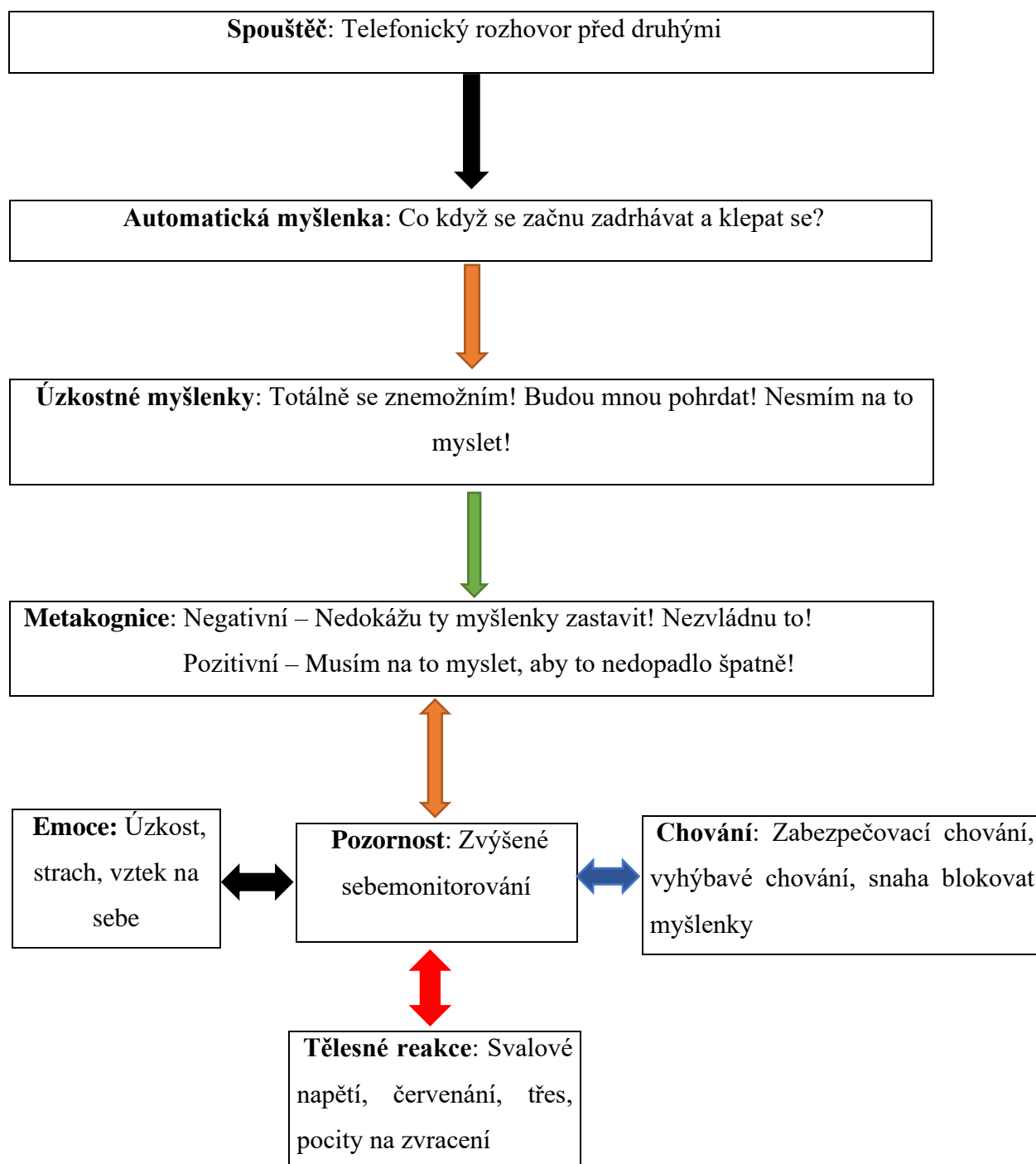
Za účelem zvýšení přehlednosti problémů, kterými trpí jedinci se sociální úzkostností, dále uvádím 2 schémata. První schéma ukazuje, jak se dotčení jedinci ztratí v bludném kruhu během sociálních interakcí.

Schéma 1: Bludný kruh nejisté sociální interakce (vzato z Praško & Holubová, 2017, 24):



Druhé schéma ukazuje bludný kruh úzkostných epizod, které trápí sociálně úzkostné osoby.

Schéma 2: Bludný kruh úzkostných epizod (vzato z Praško et al., 2012, 14):



Jak je vidět z uvedeného schématu, bludný kruh úzkostných epizod začíná spouštěčem, jenž vede k automatické myšlence, která vede k úzkostné myšlence, která zase vede k buď pozitivní nebo negativní metakognici. Metakognice vede ke zvýšené pozornosti sebe sama, která vede současně ke třem dalším složkám – k negativním emocím, k vyhýbavému chování a k úzkostným tělesným reakcím. Tyto 3 složky zpátečně zvyšují sebemonitorování, které zase vede k buď pozitivní nebo negativní metakognici.

Důsledky sociofobie jsou rozmanité. Řadíme tam například depresi (Knappe, Sasagawa & Creswell, 2015), osamocenost, zhoršení sociálních dovedností, předčasné ukončení studia, nezaměstnanost nebo práci na pozici, která je nižší než jedincův skutečný potenciál a schopnosti. Velice často takoví jedinci nezakládají rodinu a zůstávají v primární rodině. Dalším důsledkem může být vznik závislosti na škodlivých látkách, což může jedince snadněji dovést k depresi a v nejhorším případě vést k sebevraždě (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017).

3 Historie sociální fobie

Navzdory tomu, že se sociální fobie objevila jako oficiální diagnóza až ve 20. století, její symptomy byly známy již nějaký čas, kdy už sám Hippokrates poruchu v určité šíři zaznamenal. Psal o ní následující (Burton, 1881, 253 in Praško & Holubová, 2017, 11): „ ... skrze ostych, nedůvěru a bázlivost nebude viděn okolím, kdo miluje tmu jako svůj život a nemůže vydržet světlo nebo sedět na místech půvabných, s čepicí stále na očích, přes kterou ani on sám neuvidí, a nebude viděn ani jeho dobrá vůle. Neodvážá se přijít do společnosti ze strachu, že by mohl přestřelit ve svých gestech nebo vlastním projevu, být nemocen a necítit se v ní dobře. Je to člověk, který si myslí, že ho každý pozoruje.“

Významný posun k zavedení poruchy přinesl na počátku 20. století francouzský psychiatr Janet, jenž psal o fobii ze sociálních situací (*phobie des situations sociales*) (Haustgen, 2004 in Valentin, 2018).

Americký psychiatr Wolpe v půlce 20. století zkoumal techniky protipodmiňování a provedl jeden z prvních behaviorálních výzkumů úzkosti, což jej přivedlo k objevení metody systematické desenzibilizace (Hooks, 2012; Pokorná, 2007). Po mnoholetém vývoji daná metoda získala podobu expozice obávaným situacím, což je významná technika v rámci kognitivně behaviorální terapie (KBT) pro léčbu fobií včetně sociální úzkostné poruchy. Wolpeho práce vyvolala velký zájem akademické obce o výzkum a léčbu fobií (Valentin, 2018).

Další část významné historie poruchy zahrnuje druhou polovinu 20. století. V roce 1960 Marks přišel s myšlenkou, že sociální fobie musí být uznána jako samostatná diagnóza v oddělené kategorii od ostatních fobií. V roce 1966 Marks a Gilder rozdělili fobické úzkostné poruchy do tří základních kategorií – sociální fobie, specifické fobie a agorafobie. Definici sociofobie od Marksa a Gildera přijala Americká psychiatrická Asociace (APA) a oficiálně zařadila diagnózu *social phobia* do DSM-3 v roce 1980. Do klasifikačního systému MKN-10 sociofobie byla zařazena až v roce 1993 (Praško & Holubová, 2017).

4 Diagnóza

Diagnózu je možné stanovit od šestého roku života jedince. Sociální úzkostností však mohou trpět i děti mladší 6 let. V tomto případě se stanovuje diagnóza (dle MKN-10) s názvem *sociální úzkostná porucha v dětství* pod zkratkou F93.2 (Malá, 2011). Obecně se dá říct, že časnější vznik sociální úzkostné poruchy vede k těžší psychopatologii, horšímu fungování a náchylnosti k rozvoji emoční poruchy (Praško & Holubová, 2017).

Rozlišuje se generalizovaná (difuzní) a specifická forma sociální úzkostné poruchy. Generalizovaná forma zahrnuje strach z jakéhokoliv styku s lidmi. Specifická forma se omezuje na jednu nebo maximálně několik sociálních situací, například vystoupení před publikem a telefonní rozhovory (Cuncic, 2022; Psychology Today, 2021; Valentin, 2018).

Pro stanovení diagnózy sociální úzkostné poruchy jsou nezbytné behaviorální, kognitivní a fyziologické symptomy (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017).

- K behaviorálním symptomům patří například vyhýbavé chování a útěk ze sociálních situací.
- Ke kognitivním symptomům patří fobické a úzkostné myšlenky ohledně sociálních situací, viz „Tuto situaci určitě nezvládnou, ztrapním se, budou se mi smát, všimnou si mých nejistých projevů, budu ponížena/a, budou mi říkat, jak jsem blbý/á“. Přičemž tyto kognitivní symptomy se mohou objevovat během, po a před (až několik týdnů) situací, z které má osoba obavy.
- Do fyziologických symptomů patří bušení srdce, pocení, svědění na hrudi, pocit „knedlíku“ v krku, nucení k močení a defekaci, bolesti hlavy, břicha, průjmů a další.

Zmíněné 3 skupiny symptomů musí trvat minimálně 6 měsíců (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017).

Abychom mohli stanovit diagnózu s maximální přesností, tedy abychom si sociofobii nespletli s nějakou jinou poruchou, která má podobné symptomy, mohli bychom sáhnout po třech různých nástrojích, kterými jsou:

- diagnostický rozhovor (základní nástroj);
- sebehodnotící stupnice, škály a dotazníky;
- osobnostní inventáře.

K vyloučení somatických příčin můžeme provést interní a laboratorní vyšetření včetně EKG a EEG (Praško & Holubová, 2017). Vhodnými sebehodnotícími škálami jsou LSAS (*Liebowitz Social Anxiety Scale*) (Liebowitz, 1987), SIAS (*Social Interaction Anxiety Scale*) (Mattick & Clark, 1989) a SPS (*Social Phobia Scale*) (Mattick & Clark, 1989), SPAI (*Social Phobia and*

Anxiety Inventory) (Turner, Beidel & Dancu, 1989) a SPIN (*Social Phobia Inventory*) (Connor et al., 2000). Vhodnými osobnostními inventáři jsou například MMPI (*Minnesota Multiphasic Personality Inventory*) (Hathaway & McKinley, 1943), CPI (*California Personality Inventory*) (Gough, 1957) a PSSI (*Inventář Stylů a Poruch Osobnosti*) (Kuhl & Kazén, 2002).

Stojí za zmínku skutečnost, že kvůli povaze sociofobie spousta pacientů ani nevyhledá léčbu, což činí tuto nemoc z hlediska výskytu velice podhodnocovanou (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017). Nejčastějšími důvody nevyhledání léčby jsou (Praško et al., 2012, 24):

- přijetí stydlivosti jako normální lidské charakteristiky;
- stigma psychické nemoci;
- strach z rozhovoru s neznámými lidmi;
- přesvědčení, že neexistuje účinná léčba;
- rozvoj zabezpečovacích a vyhýbavých strategií, které umožňují úzkost neprožívat za cenu ochuzení života;
- znechucení postoji zdravotních profesionálů.

Kromě problému nevyhledání léčby se často stává, že příslušný odborník nerozpozná sociální úzkostnost. Nejčastější důvody nerozpoznání jsou následující (Praško & Holubová, 2017):

- ovlivnění lékařů a psychologů postoji o stydlivosti;
- nedostatek informací o diagnóze a její povaze;
- malá zkušenost odborníků činí nejasnost diagnostického ohraničení;
- maskování příznaků vyhýbavými a zabezpečovacími strategiemi u pacientů.

5 Diferenciální diagnostika a komorbidita

Při stanovení diagnózy sociální úzkostné poruchy je nutné brát v potaz další psychické a jiné poruchy, které mohou mít podobné symptomy jako sociofobie. Mezi takové poruchy patří zejména generalizovaná úzkostná porucha, vyhýbavá porucha osobnosti, panická porucha, pokročilá deprese a dysmorfofobie. Dále je to vysokofunkční autismus, agorafobie, separační úzkostná porucha (v případě dětí), selektivní mutismus (Praško & Holubová, 2017; Valentin, 2018). Některé jiné poruchy mohou také způsobovat vyhýbavé a sociálně úzkostné chování. Například pacienti s Parkinsonovou chorobou, nějakým tělesným handicapem nebo pacienti s patrným tělesným úrazem se mohou začít vyhýbat společnosti kvůli studu ze svých vnějších projevů nebo ze svého vzhledu (Praško & Holubová, 2017).

Také je nutné brát v potaz kulturní zvyky jedince (Oxford, 1999 in Zheng, 2008), například menší množství sociálních styků u žen v Turecku, případně i v dalších arabských zemích.

Sociální úzkostná porucha má nejčastější komorbiditu s depresí (17 %), závislostí na alkoholu (19 %), jinými úzkostnými poruchami jako je obsedantně kompulzivní porucha (OCD), generalizovaná úzkostná porucha (43 %), panická porucha (17 %), specifické fobie (59 %), agorafobie (45 %) a jiné. Ve většině případů předchází právě sociální úzkostnost rozvoji komorbidní poruchy (Praško & Holubová, 2017; Psychology Today, 2021; Valentin, 2018). Pravděpodobně není nepřekvapivé, že se i suicidalita objevuje častěji u komorbidních forem sociofobie.

6 Etiopatogeneze

6.1 Vznik poruchy z hlediska psychoanalýzy

Psychoanalytici se shodují na tom, že ke vzniku poruch (obecně) přispívají minulé zkušenosti, většinou ve věku do tří let, protože daný věk se považuje za nejdůležitější pro kladný vývoj dítěte (Praško & Holubová, 2017 in Valentin, 2018). Během daného věku si dítě formuje vzorce chování. Pokud narazí na vývojovou překážku, kterou nepřekoná, může se daná zkušenost projevit v pozdějším věku ve formě poruchy. Takovým způsobem nebo ještě kvůli intrapsychickým konfliktům tří základních složek osobnosti (id, ego, superego), vzniká porucha podle Freuda. Porucha ve formě úzkostnosti by mohla vypadat, například, tak, že by původní úzkostný obsah byl vytěsněn a přenesen na nějakou vnější záležitost, což by mělo za následek snahu vyhnout se dané úzkostné záležitosti (Valentin, 2018).

6.2 Vznik poruchy z hlediska evoluce člověka

Z historie lidstva víme, že v starověku lidé žili v jeskyních mezi členy menších komunit (skupin), kde každý člen byl zásadně závislý na spolupráci s dalšími členy. Vyloučení z takové komunity téměř vždy znamenalo záhubu zejména pro slabší jedince, a to například kvůli okolnímu prostředí, které bylo plné predátorů.

V pozdějším období historie se setkáváme například s tím, že veřejné zostuzení nebo zesměšnění sloužilo jako prostředek k negativní evaluaci jedince, k jeho ponížení. To pak mohlo vést k jeho vyloučení z komunity, které opět znamenalo téměř jistou záhubu, neboť pak dotyčný neměl dost potravy, prostředků k ochraně a tak dále.

Z uvedených příkladů se dá předpokládat, že je v lidech strach z vyloučení a následného zahynutí silně zakořeněný a pod vlivem dalších faktorů se může projevit jako sociofobie (Praško & Holubová, 2017 in Valentin, 2018).

V dnešní moderní společnosti strach z predátorů již není tak přítomný, avšak místo toho máme strach z lidí (Valentin, 2018). Může jít například o: strachy ze zesměšnění ve skupině, z konfliktů v práci a nejenom, z odmítnutí našimi potenciálními partnery a z následků těch situací. Z toho opět vyplývá závěr, že se tento strach z lidí pod vlivem dalších faktorů může projevit jako sociofobie.

6.3 Přehled dalších příčin vzniku poruchy

Podobně jako většina duševních poruch, sociální úzkostná porucha má multifaktoriální příčinnost. Obecně příčiny můžeme rozdělit na genetické a environmentální (čili faktory prostředí a okolí).

Mezi nejvýznamnější příčiny patří traumatizující zážitky v dětství (například, šikana, sexuální zneužívání, týrání, výsměch před vícero lidmi, zahanbení), zejména, pokud se děly opakovaně a ne jednorázově, i když se poslední stávají někdy také (např., Praško & Holubová, 2017). Z výzkumu Bandelow et al. (2004 in Valentin, 2018) vyplynulo to, že byly velice často u pacientů se sociální úzkostnou poruchou přítomny následující traumatizující zážitky v dětství: hospitalizace matky, nepřítomnost otce, nepřítomnost obou rodičů, dlouhodobá nemoc, násilí v rodině a sexuální zneužívání.

Mezi příčiny pocházející z rodiny patří pozorování dětmi úzkostného a vyhýbavého chování rodinných příslušníků a přítomnost sociofobie u nejbližších rodinných členů (tedy faktor dědičnosti) (Murray et al., 2008). Také k příčinám pocházejícím z rodiny patří určité typy výchovy, kterými jsou trestající výchova, tvrdá výchova, týrající výchova, hýčkájící výchova a rozmazlující nesamostatná výchova (Praško & Holubová, 2017).

Rysy osobnosti, jež mají vliv na vznik sociální úzkostné poruchy, jsou následující: zvýšená stydlivost a nízké sebehodnocení, submisivita, nedostatek sociálních dovedností (horší sociální dovednosti v rodině nebo kvůli dlouhodobým nemocem, když dítě dlouho zůstává doma), „závislost na hodnocení druhými, nedostatek asertivity, nadměrně vysoké požadavky na vlastní výkon, vzhled, úspěch, malá schopnost snášet kritiku, tendence brát se příliš vážně, zvýšená vztahovačnost a citlivost, nadměrná tendence porovnávat se s druhými“ (Praško & Holubová, 2017, 60) a introverze. Někteří autoři mezi možné příčiny sociofobie řadí temperament (Kagan et al., 2014b in Valentin, 2018; Valentin, 2018).

Mezi neurochemické příčiny mohou patřit abnormalita v oblasti amygdaly, dysbalance neuromediátorů (zvýšené množství serotoninových a dopaminových mediátorů a naopak snížené množství noradrenalinových mediátorů) a změny v prefrontálním, parietálním a insulárním kortexu (Brühl et al., 2013; Cuncic, 2022; Nikolić, 2020; Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017; Psychology Today, 2021).

Je také možné, že pandemie nemoci covid-19 od roku 2020 mohla způsobit nárůst sociální úzkostné poruchy (nebo zhoršit u těch, kteří jí již trpěli) kvůli prodloužené sociální izolaci (Ключников, 2021 in Бут, 2021) a možnému poklesu sociálních dovedností.

6.4 Faktory, jež podporují a udržují poruchu

Praško (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017) u sociofobie vyděluje udržovací faktory, které poruchu udržují a stěžují její léčbu. Těmito faktory zejména jsou:

- vyhýbavé chování – snaha vyhnout úzkostným situacím;
- úzkostná vnitřní řeč – myšlenky a představy, snižující hodnotu dané osoby;

- úzkostný pohled na svět – jedinec si vybírá jen to negativní a extrémně ho přehání, pozitivní odmítá a nepatrné projevy, jež negativní být nemusí, vykládá jako negativní. Daný udržující faktor se velice prolíná s diskvalifikací pozitivního, mentálním černým filtrem a také s magnifikací a minimalizací, což jsou kognitivní omyly v myšlení, o kterých jsem psal výše;
- nedostatek komunikačních dovedností – zejména „*navázání a vedení spontánního rozhovoru s vrstevníky i neznámými lidmi, vyjadřování pozitivních pocitů vůči druhým, flirtování a randění, dovednost snášet vtípkování, ironii i kritiku od druhých, dovednost dělat si sám ze sebe legraci před druhými, vystupovat před druhými*“ (Praško & Holubová, 2017, 63);
- chování druhých, které snižuje sebedůvěru – například, když místo dotyčného jedince někdo dojde na nákup nebo nadměrné kritizování vyhýbavého chování jedince;
- vliv vrstevníků – ve smyslu chybění dostatečné (při nejhorším, žádné) zkušenosti v interakcích s vrstevníky.

Kromě zmíněného, podporovat rozvoj a přetrvávání poruchy můžou nízký socioekonomický status, nižší úroveň vzdělání a inteligence.

7 Léčba

Hlavním cílem léčby sociální úzkostnosti je zmírnění jejích příznaků a funkčních problémů natolik, že jedinec bude zvládat sociální situace, které předtím nezvládal. To znamená, že moderní léčba zatím nemůže zaručit kompletní vyléčení, tedy že jedinec nikdy nebude pociťovat úzkost v sociálních situacích (Valentin, 2018).

Nejefektivnějšími jsou 2 formy léčby: farmakoterapie a psychoterapie (skupinová i individuální), přičemž často je vhodné je kombinovat (Cuncic, 2022; Praško & Holubová, 2017). Existují však i jiné (alternativní) formy léčby, například hypnoterapie, relaxační techniky, náhrada negativních myšlenek za konstruktivnější pro danou situaci, sebevystavení obávaným situacím, aromaterapie, svépomocné knihy, svépomocné skupiny a také zdravé stravování, spánek a sport. Tyto alternativní formy však mohou pomoci spíše jenom v případě mírných úzkostných symptomů, aby dotyční lépe kontrolovali tyto symptomy, aniž by šlo o řešení příčiny symptomů (Cuncic, 2022).

7.1 Farmakoterapie

K farmakoterapeutické léčbě patří léky ze skupiny antidepresiv, zejména SSRI (například fluoxetin, sertralin, citalopram, escitalopram, paroxetin a fluvoxamin) a IMAO (například fenelzin), dále pak benzodiazepiny ze skupiny anxiolytik (například clonazepam, alprazolam, bromazepam), které však nejsou metodou první volby kvůli riziku rozvoje tolerance a závislosti, beta-blokátory (například propranolol, atenolol, pindolol, nadolol), antikonvulziva a jiné (Anxiety.org, n. d.; Cuncic, 2022; Psychology Today, 2021; Mayo-Wilson et al., 2014; Praško & Holubová, 2017; Valentin, 2018). Je nutné zmínit, že pouhá medikamentózní léčba sice dokáže krátkodobě efektivně zmírnit symptomy sociální úzkostné poruchy, avšak nebude dostačující bez léčby zaměřené na příčinu symptomů. Takovou léčbou zaměřenou na kauzalitu je psychoterapie.

7.2 Psychoterapie

K léčbě sociální úzkostné poruchy se ukazují jako nejefektivnější kognitivně behaviorální terapie (KBT) a psychodynamická terapie (zejména psychoanalýza), přičemž někdy (Praško & Holubová, 2017) je vhodná kombinace obou. Dalšími možnými psychoterapeutickými směry jsou podpůrná psychoterapie, interpersonální terapie (IPT), Rogersovská psychoterapie, sugestivní psychoterapie, relaxační techniky a jiné (Cuncic, 2022; Mayo-Wilson et al., 2014; Psychology Today, 2021; Praško & Holubová, 2017; Valentin, 2018).

Je lepší dlouhodobé působení psychoterapie, neboť jak píše Praško a Holubová (2017, 127), *„Úzkostné poruchy obecně nemusí reagovat na krátkodobou léčbu, jejich projevy se mohou na nějaký čas stabilizovat a v zátěžových situacích se zase objevit.“*

Dá se říci, že dnes je právě KBT zlatým standardem v léčbě úzkostných poruch včetně sociofobie (Anxiety.org, n. d.) a jejích těžších forem (Psychology Today, 2021). Léčba běžně trvá dvanáct týdnů (Psychology Today, 2021). Tento psychotherapeutický směr učí klienty uvědomovat si souvislost mezi jejich myšlenkami, emocemi a chováním. Pomocí rozumění těmto souvislostem se klienti postupně dostávají k řešení příčiny svojí úzkostnosti (Anxiety.org, n. d.). Jistě stojí za zmínku tři metody v rámci KBT, které jsou velice účinné v léčbě sociofobie (Valentin, 2018):

- **nácvik sociálních dovedností** – patří tam například řádná gestikulace, mimika a posturika, zahajování a udržování rozhovoru, práce s emocemi, snášení kritiky, žádosti o laskavost, asertivní odmítnutí a jiné. Zásadním prostředkem pro nácvik sociálních dovedností je hraní rolí;
- **expozice obávaným situacím** – je převážně možná až po nějaké době nacvičování v rámci skupiny. Existují minimálně tři formy dané expozice. Těmi jsou expozice ve fantazii, vystavení se na živo (in vivo) a také poměrně nově vzniklá expozice ve virtuální realitě (Cuncic, 2022; Valentin, 2018);
- **kognitivní restrukturalizace** – představuje náhradu úzkostných myšlenek za konstruktivnější pro danou situaci.

8 Některé osobnostní vlastnosti polyglotů a hyperpolyglotů

Za účelem uceleného pochopení souvislosti sociální úzkostné poruchy s jazykovými znalostmi mi přišlo vhodné přidat kapitolu o některých osobnostních vlastnostech polyglotů a hyperpolyglotů. Je pravděpodobné, že vzhled do daného tématu může pomoci predikovat to, jestli (hyper)polyglot bude náchylný k sociální fobii či nikoliv.

Polyglot (z řeckého *polys*, mnohý a *glóttá*, jazyk) je člověk ovládající několik jazyků (Hansen, 2020). Jednotliví autoři uvádějí různá množství jazyků u definice polyglota. Setkáváme se například s čísly 3 (Rieber & Vetter, 1995), 7 (Gramelová, 2018) a ještě častěji 5 (Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021), 4 (Efeotor, 2022), 6 (Никуличева, 2018) a se slovy *několik* (CambridgeDictionary, n. d.) a *mnoho* (CollinsDictionary, n. d.; Wikipedia, 2022; Wikislovník, 2021). Je tedy patrné, že není přesně dána ta číselná hranice, od které daného jedince již za polyglota považujeme. Osobně se spíše přikláním k názoru, že polyglot je jedinec, jenž mluví alespoň 5 jazyky. Definici *hyperpolyglot* užíváme u jedinců, jež mluví alespoň 10 jazyky (např., Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021).

Vzhledem k tématu dané práce jsem hledal konkrétní informace o (hyper)polyglotech, které by poskytly vzhled do toho, zda mohou polygloti mít zvýšenou míru sociální úzkostnosti/fobie nebo ne. V rámci rešerše velkého množství informačních zdrojů o polyglotech jsem však nenarazil na žádný výzkum, který by se zabýval úzkostností nebo fobií u polyglotů. Z tohoto důvodu jsem se rozhodl prozkoumat dostupné informační zdroje věnované jiným osobnostním vlastnostem (hyper)polyglotů a z toho udělat opatrný závěr ohledně jejich míry sociální úzkostnosti.

Z analýzy literatury věnované problematice polyglotie (např., Efeotor, 2022; Hoffmannová, 2013; Hyltenstam, 2016; Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021; Kadeřábková, 2020; Никуличева, 2009; Никуличева, 2018; Paradowski & Wysokińska, 2014; Павильч, 2017; Rychlík, 2020; Sayfullaeva, Surmanov & Azimova, 2021; Smutná, 2018) je viditelné to, že uvedení (hyper)polygloti jsou lidé sociálně obratní, o čemž svědčí např. to, že často pracují ve sféře diplomacie (např., Никуличева, 2009; Никуличева, 2018; Paradowski & Wysokińska, 2014; Rychlík, 2020), výuky jazyků (např., Hoffmannová, 2013; Никуличева, 2009; Никуличева, 2018; Wysokińska, 2014; Smutná, 2018), hodně cestují po světě a komunikují v různých řečích. Mnozí polygloti byli ochotní zúčastnit se výzkumů a sdílet o sobě informace, což často vyžadovalo osobní kontakty ve formě veřejných přednášek (např., Hoffmannová, 2013; Никуличева, 2009) a interview (např., Kadeřábková, 2020; Paradowski & Wysokińska, 2014; Smutná, 2018). A taková sociální obratnost by měla svědčit buď o malé (méně než 30 bodů na stupnici LSAS) nebo žádné míře sociální úzkostnosti. Je však zároveň důležité zmínit to, že mezi nejčastější prostředky k úspěšnému osvojení řeči, řadili (hyper)polygloti jen zřídka

komunikaci tváří v tvář v cizím jazyce. Těmi nejčastějšími prostředky byly vysoká motivace (např., Efeotor, 2022; Hoffmannová, 2013; Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021; Никуличева, 2009; Paradowski & Wysokińska, 2014; Smutná, 2018), pečlivé řízení svého času (např., Никуличева, 2009), poznávání jiných kultur a národů přes jejich jazyky, nastavení optimálního systému učení s ohledem na svoje silné kognitivní stránky (např., Никуличева, 2009; Никуличева, 2018; Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021), komunikace s cizinci v jejich mateřské řeči (ale ne nutně tváří v tvář) (např., Efeotor, 2022; Никуличева, 2009; Никуличева, 2018; Paradowski & Wysokińska, 2014; Smutná, 2018). Zajímavé je to, že většina zkoumaných polyglotů odmítala nějakou genetickou predispozici jako nezbytný bod k osvojení mnoha řečí (např., Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021; Никуличева, 2009; Никуличева, 2018; Paradowski & Wysokińska, 2014).

Dále jsem si všiml toho, že hodně (hyper)polyglotů v dětství vyrůstalo v prostředí, kde se mluvilo dvěma a někdy i vícero jazyky, což jim umožnilo rychlé osvojení těchto řečí.

Další věc, jež svědčí proti zvýšené míře (30 bodů a více na stupnici LSAS) sociofobie u polyglotů, je ta, že se díky osvojení dalšího jazyku zlepšují komunikační dovednosti jedince (Павильч, 2017; Sayfullaeva, Surmanov & Azimova, 2021).

V některých studiích byla zjištěna lepší výkonnost exekutivních kognitivních funkcí u dvojjazyčných dětí ve srovnání s jednojazyčnými (např., Bialystok & Barac, 2012a in Sayfullaeva, Surmanov & Azimova, 2021; Богус, 2008 in Павильч, 2017). Daný nálezn však nebyl potvrzen v jiných studiích (Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021).

V rámci rešerše zmíněné literatury jsem si také všiml výzkumu o polyglotech a hyperpolyglotech od autorů Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko (2021), ve kterém 15 ze 17 zkoumaných respondentů mělo zjevně nadprůměrnou (pásmo IQ = 120–129) a vysoce nadprůměrnou (IQ = 130–140) (Orel et al., 2020) inteligenci. Tudíž mě napadá otázka, jestli úspěšné osvojení vícero řečí může zvyšovat inteligenci. Avšak úvaha podobného druhu již přesahuje rámec mojí bakalářské práce.

Na základě zanalyzované literatury je pravděpodobnější nižší nebo žádná míra sociální úzkostnosti u (hyper)polyglotů. Není však možné vyloučit ani možnost, že i mezi polygloty můžeme potkat jedince se zvýšenou nebo dokonce velmi vysokou mírou sociofobie.

9 Stručný přehled podobných výzkumů

Po rešerši odborných článků a dalších zdrojů se mi podařilo najít pouze tři výzkumy, které mají podobná témata jako moje bakalářská práce.

9.1 Výzkum zkoumání vztahu mezi sociální úzkostnou poruchou a bilingvismem (James, 2014)

Autor této studie, jak vypovídá název, zkoumal vztah mezi sociofobií a bilingvismem v populaci vysokoškolských studentů v USA. Soubor byl tvořen 199 respondenty, ženy tvořily větší část (autor však neuvedl přesný poměr pohlaví). Výzkum probíhal formou online dotazníku. Analýza dat neukázala žádný signifikantní vztah mezi sociální úzkostí a bilingvismem.

9.2 Výzkum míry sociální úzkosti a komunikačních dovedností žáků středních škol v Turecku (Koç & Dündar, 2018)

Tato korelační studie byla provedena pomocí dotazníků formou tužka-papír na souboru 382 respondentů (190 žákyň a 192 žáků) na středních školách. Studie zjišťovala korelaci mezi mírou sociální úzkosti a komunikačními dovednostmi žáků. Jak se dá očekávat vzhledem k povaze sociální úzkosti, autoři studie odhalili statisticky významnou negativní korelaci mezi mírou sociální úzkosti jedince a jeho komunikačními dovednostmi, tedy například, že jedinec s vyššími skóry v testu sociální úzkosti bude mít nižší skóry v testu komunikačních dovedností. Ze zajímavých detailů výzkumu vyplynulo například to, že ti žáci, kteří se věnovali nějakému sportu, měli nižší míru sociální úzkosti než ti, kteří se sportu nevěnovali. Onen vztah mezi sportem a sociální úzkostí však nebyl signifikantní. Autoři studie vysvětlovali odhalený vztah možným vlivem sportu na socializaci. Druhý zajímavý detail výzkumu je ten, že byla odhalena signifikantní negativní korelace mezi úrovní vzdělání rodičů žáka a mírou sociální úzkosti žáka. Žáci se vzdělanějšími rodiči byli tedy méně sociálně úzkostní. Autoři dále odhalili i to, že vyšší vzdělání rodičů žáků mělo vliv na vyšší skóry žáků v subtestu *self-expression skill* v testu komunikačních dovedností. Tento vztah byl signifikantní a pozitivně korelovaný.

9.3 Výzkum odhalení korelace mezi sociální úzkostí a řečnickým vystoupením (z angličtiny „speaking performance“) v cizím jazyce (angličtině) (Arroyani, 2020)

Tato korelační studie v rámci diplomové práce byla provedena na 57 studentech vysoké školy, studujících anglický vzdělávací program. Poměr mužů a žen nebyl uveden. Výzkum proběhl v Indonésii. Výsledky neodhalily žádný signifikantní vztah. Je pravděpodobné, že toto bylo dané zejména malým souborem respondentů a tím, že do procesu mohla vstupovat *úzkostnost z cizího jazyku* (viz, např., Iizuka, 2010). Bohužel i přes moji snahu získat přístup k plnému znění dané práce včetně kontaktování univerzity Sriwijaya, na které byla studie provedena, se mi nepodařilo získat plné znění práce a spolu s ním tedy odpověď na otázku, proč výsledky studie neodhalily žádný signifikantní vztah.

Praktická část

10 Výzkumný problém

Teoretickou část této práce jsem věnoval seznámení se s problematikou sociální úzkostné poruchy (sociofobie). Dále následovala kapitola o některých osobnostních vlastnostech polyglotů. Poté následoval stručný přehled výzkumů, které zkoumaly propojenost (souvislost) sociální úzkostné poruchy s bilingvismem, komunikačními dovednostmi a mluvícím vystoupením v cizím jazyce.

Praktická část práce pokusí zodpovědět otázku, jestli je mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociofobie je (významný) vztah ve formě korelace nebo není. Jak jsem již zmiňoval v úvodu této práce, myslím si, že ti, kdo mluví vícero jazyky, jsou sociálně obratnější, mají tendenci více komunikovat s lidmi a používat osvojené cizí jazyky. Mají tedy menší pravděpodobnost, že se jim rozvine sociální úzkostná porucha. Daná myšlenka se zdá být platná zejména v případě polyglotů a hyperpolyglotů. Je pravděpodobné, že znalost vícero jazyků by mohla být prevencí proti sociální úzkostnosti. Zároveň si myslím, že platí opačný směr, tedy že zvýšená míra sociální úzkostnosti (30 bodů a více na stupnici LSAS) by mohla překážet dotyčnému člověku osvojovat si další cizí jazyky. A to z toho důvodu, že osvojení dalších řečí by mělo předpokládat komunikaci s novými lidmi, což často bývá pro sociálně úzkostné jedince problematické. Jak jsem již psal výše v Kapitole 2, podle Praška et al. (2012) patří mezi nejčastější strachy v sociofobii rozhovor s cizincem. Z daných úvah vyplývá to, že je smysluplné předpokládat přítomnost negativní korelace mezi mírou sociální úzkostnosti jedince a jeho množstvím naučených jazyků.

Jak bylo zmíněno v úvodu práce, zjištění, zda je přítomnost vztahu (přesněji, negativní korelace) mezi mírou sociální úzkostnosti a počtem naučených řečí by potenciálně mohlo mít praktickou aplikaci, například ve formě úpravy studijních podmínek při výuce cizích jazyků pro žáky se zvýšenou mírou sociální fobie na základních a středních školách. A ještě před potenciální úpravou podmínek bychom mohli takovým způsobem vyhledat žáky s rizikem rozvoje sociální úzkostné poruchy. Tedy zejména na základních školách u žáků s patrným nespěchem s učením se cizím jazykům by byla vhodná preventivní aplikace některé diagnostické metody na identifikaci sociální fobie. Stejně by mohlo platit i na středních školách, avšak v tomto věku (14 až 19 let) již často pozorujeme rozvinutou sociální úzkostnou poruchu, jelikož ta nejčastěji vzniká ve věku 11 až 15 let (James, 2014; Mayo-Wilson et al., 2014; Praško & Holubová, 2017). Proto by v tomto případě již nešlo o prevenci tak často, jak by tomu bylo v nižším věku. Na druhou stranu, dokonce rozvinutá forma sociální fobie může být často dotyčným jedincem skrývána a/nebo vnímána jim a jeho okolím jako zvýšená stydlivost, a tedy dlouhou dobu nebudou zajištěny kroky k příslušné

léčbě (Praško et al., 2012; Praško & Holubová, 2017). V takovém případě by aplikace diagnostické metody na identifikaci sociální fobie byla též velice užitečná, avšak opět při té podmínce, že by daná osoba měla patrný neprospěch ve studiu cizích jazyků. Protože ten neprospěch by byl indikátorem. Souhrnně řečeno, ústřední bod v aplikaci tématu mojí diplomové práce v praxi vidím v možnosti identifikovat osoby se zvýšenou mírou sociální úzkostnosti a následně činit kroky k pomoci daným osobám.

11 Hypotézy výzkumu

V této práci v návaznosti na výzkumný problém jsem stanovil následující hypotézy:

H1: „Mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociální úzkostnosti jedince existuje korelace se slabým nebo středně silným vztahem.“

H2: „Vztah mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociální úzkostnosti jedinců v dotazníku v českém jazyce je negativně korelovaný.“

H3: „Vztah mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociální úzkostnosti jedinců v dotazníku v ruském jazyce je negativně korelovaný.“

12 Průběh výzkumu

Za účelem testování hypotéz jsem zvolil Liebowitzovu stupnici sociální úzkostnosti (Liebowitz, 1987). Před otázkami přímo ze stupnice jsem přidal 3 otázky za účelem zjištění demografických údajů a 1 otázku na množství osvojených jazyků minimálně na úrovni B1. V říjnu až listopadu 2021 jsem provedl pilotní testování. Sběr dat probíhal od prosince 2021 do února 2022. Pilotní a ostré testování byla provedena formou online dotazníku na platformě vyplnto.cz. Po ukončení pilotního testování, které bylo sestaveno v češtině, došlo k úpravě dotazníkové baterie do další jazykové varianty v ruštině, jelikož pocházím z Běloruska, jsem rodilý mluvčí ruštiny, a hlavně znám lidi, přes které bych mohl šířit svůj dotazník v Bělorusku. Přeložil jsem originální (v angličtině) Liebowitzovu stupnici sociální úzkostnosti do ruštiny. Za účelem kontroly překladu na srozumitelnost a správnost jsem se obrátil na svého kamaráda z Běloruska, jenž má úroveň C1 z angličtiny. Kromě něj pro kontrolu srozumitelnosti ruského překladu jsem se obrátil na 5 dalších rodilých mluvčích ruštiny. Poté jsem spustil testování, tedy hned v ostré verzi. Analogicky jako v českém testování jsem přidal 4 vlastní otázky na zjištění demografických údajů a počet osvojených jazyků minimálně na úrovni B1. Hotový dotazník byl též publikován na platformě vyplnto.cz.

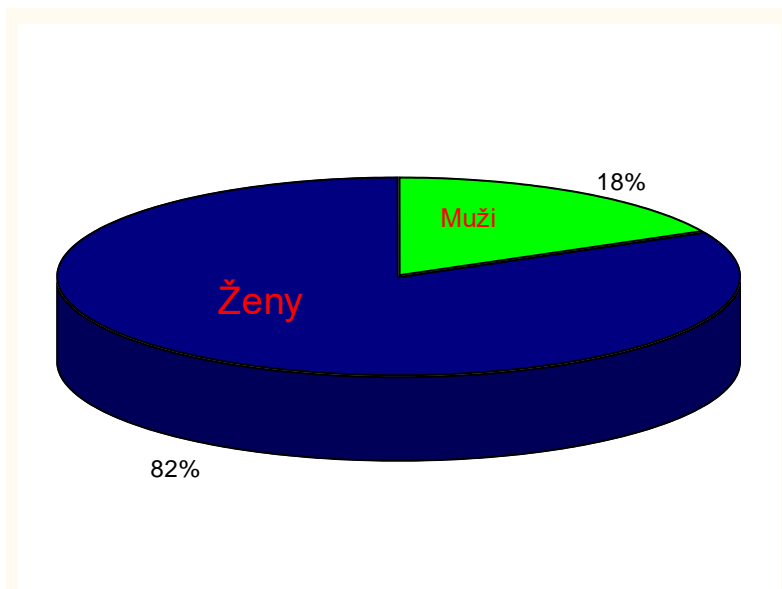
Oslovení respondentů probíhalo metodou sněhové koule sdílením odkazu na dotazník. Zmíněná metoda výběru účastníků patří do nepravděpodobných metod vzhledem k reprezentativnosti populace. Mnou zkoumaná populace tedy není reprezentativní, a zobecnitelnost výsledků analýzy dat je velice omezena. Jediným kritériem pro účast ve výzkumu byl minimální věk 16 let. Na tomto místě chci uznat to, že daný věk jsem zvolil bez hlubšího uvažování, tedy je možné, že vhodnější by bylo stanovit hranici od 18 let, jelikož daný výzkum je zaměřen na dospělou populaci. Beru to jako možnou chybu a zlepšení do budoucna. Vyplněné dotazníky byly převedeny do datové matice vytvořené v programu MS Excel (verze 2204). Datová matice se stala podkladem pro provedení popisné statistiky a pro testové ověření stanovených hypotéz.

Celkem bylo vybráno a zahrnuto do výzkumného šetření 51 vyplněných dotazníků v ruském jazyce a 103 v českém jazyce. Z důvodu nesmyslného a podezřívavého vyplnění bylo vyřazeno 5 dotazníků v češtině (tedy původně jich bylo 108).

13 Zkoumaný soubor dotazníku v českém jazyce

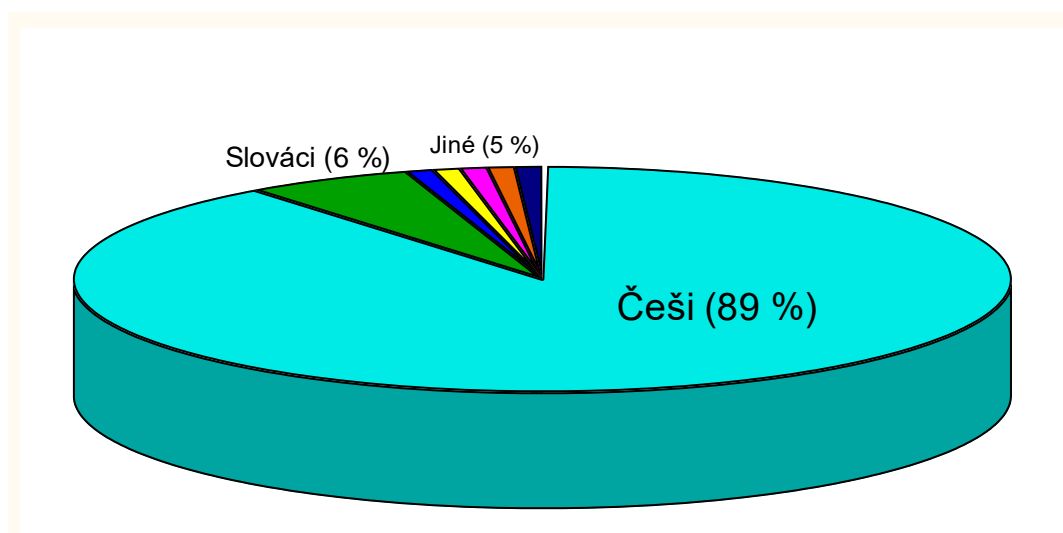
Studie byla zaměřena na věkovou kategorii od 16 let. Dotazník vyplnilo 108 respondentů, avšak po kontrole vyplnění v programu MS Excel jsem vyřadil 5 vyplnění, tedy do analýzy dat bylo zahrnuto 103 vyplnění. Soubor byl tvořen 84 ženami (82 %) a 19 muži (18 %). Poměr pohlaví znázorňuje graf číslo 1.

Graf 1: Rozdělení zkoumaného souboru: pohlaví



Národnost respondentů byla tvořena 92 Čechy (89 %), 6 Slováci (6 %), 1 Běloruskou (1 %), 1 respondentem z Namibie (1 %), 1 Ukrajinkou (1 %), 1 Kazaškou (1 %) a 1 respondentka uvedla rusko-německou národnost (1 %). Poměr národností znázorňuje graf číslo 2.

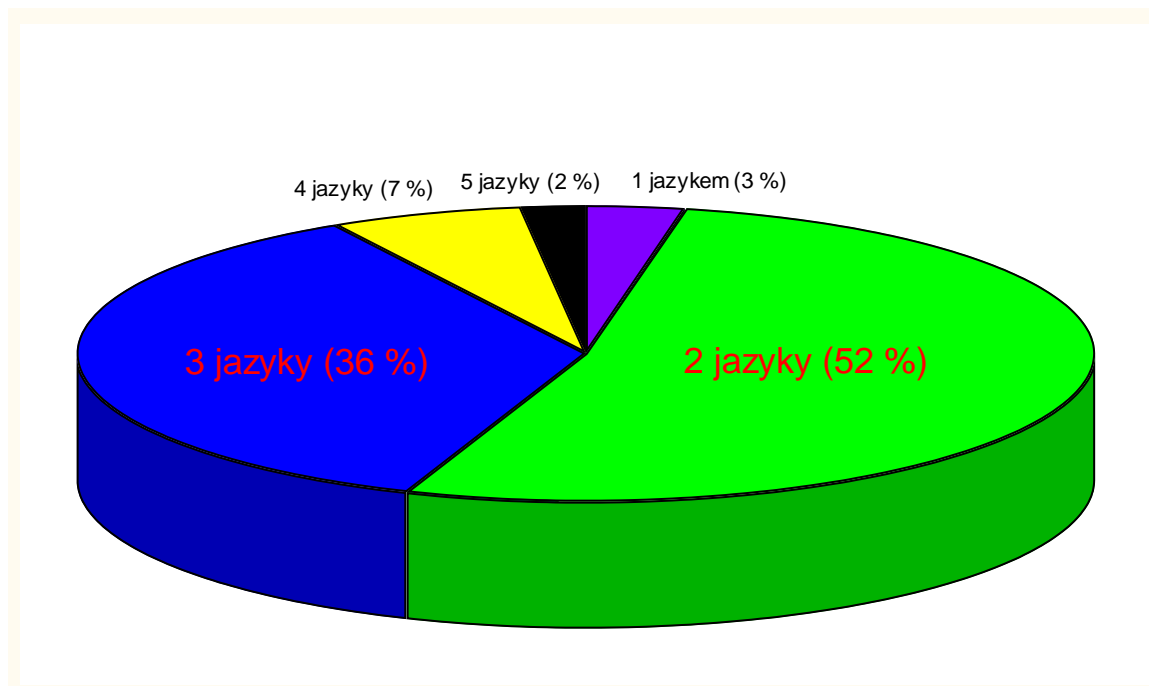
Graf 2: Rozdělení zkoumaného souboru: národnosti



Nyní se zaměřím na množství osvojených jazyků, jejichž úroveň byla minimálně B1. 3 respondenty mluví pouze svým mateřským jazykem (3 %), 54 respondentů mluví 2 jazyky (52 %),

37 respondentů mluví 3 jazyky (36 %), 7 respondentů mluví 4 jazyky (7 %) a 2 respondenty mluví 5 jazyky (2 %). Poměr osvojených jazyků znázorňuje graf číslo 3.

Graf 3: Rozdělení zkoumaného souboru: osvojené jazyky



Posledním ze zjištěných demografických údajů byl věk respondentů. Tento údaj znázorňuje tabulka číslo 1.

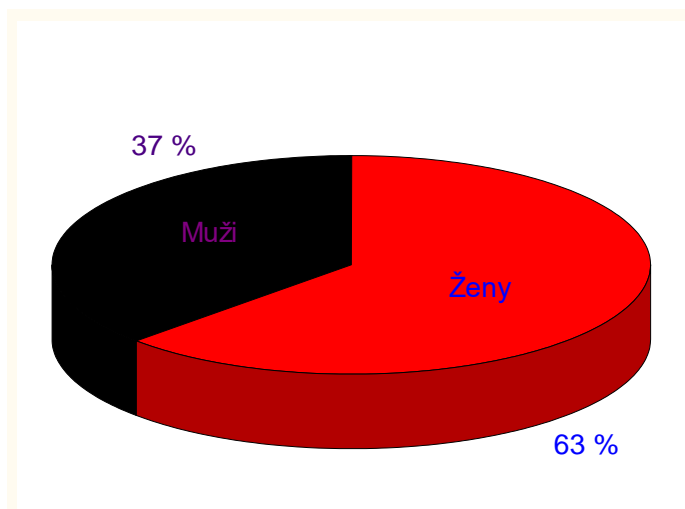
Tabulka 1: Rozdělení zkoumaného souboru: věk

N respondentů	Průměrný věk	Medián	Modus (nejčastější věk)	Četnost modu	Minimální věk	Maximální věk	SD
103	23.36	22	21	21	19	51	5.36

14 Zkoumaný soubor dotazníku v ruském jazyce

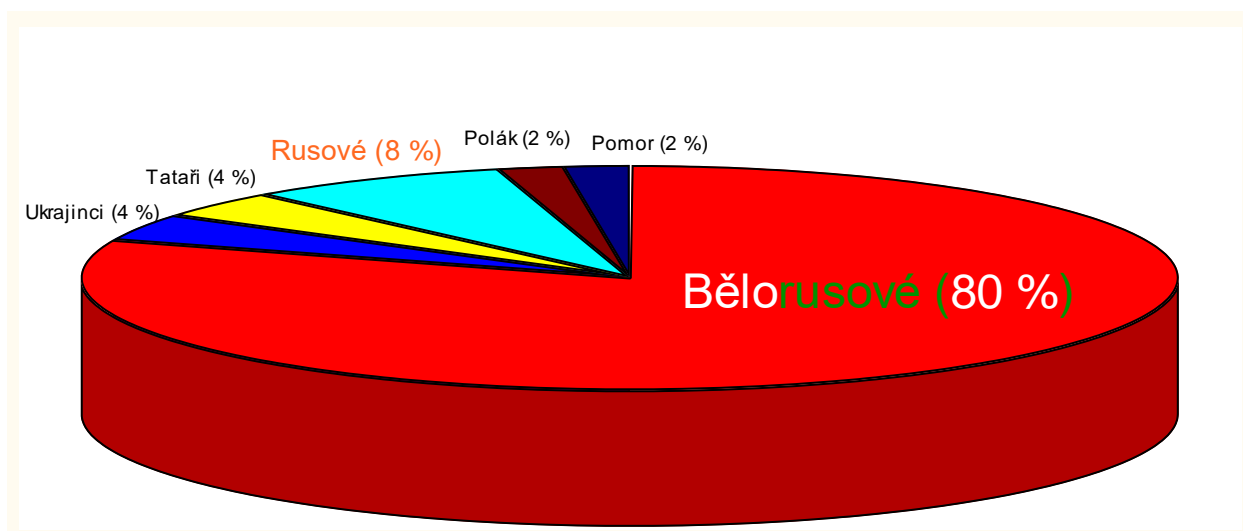
Studie byla zaměřena na jedince od 16 let. Dotazník vyplnilo 51 respondentů a po kontrole vyplnění jsem nenašel žádné podezřelé vyplnění, tudíž do analýzy dat bylo zahrnuto 51 vyplnění. Soubor byl tvořen 19 muži (37 %) a 32 ženami (63 %). Poměr pohlaví znázorňuje graf číslo 4.

Graf 4: Rozdělení zkoumaného souboru: pohlaví



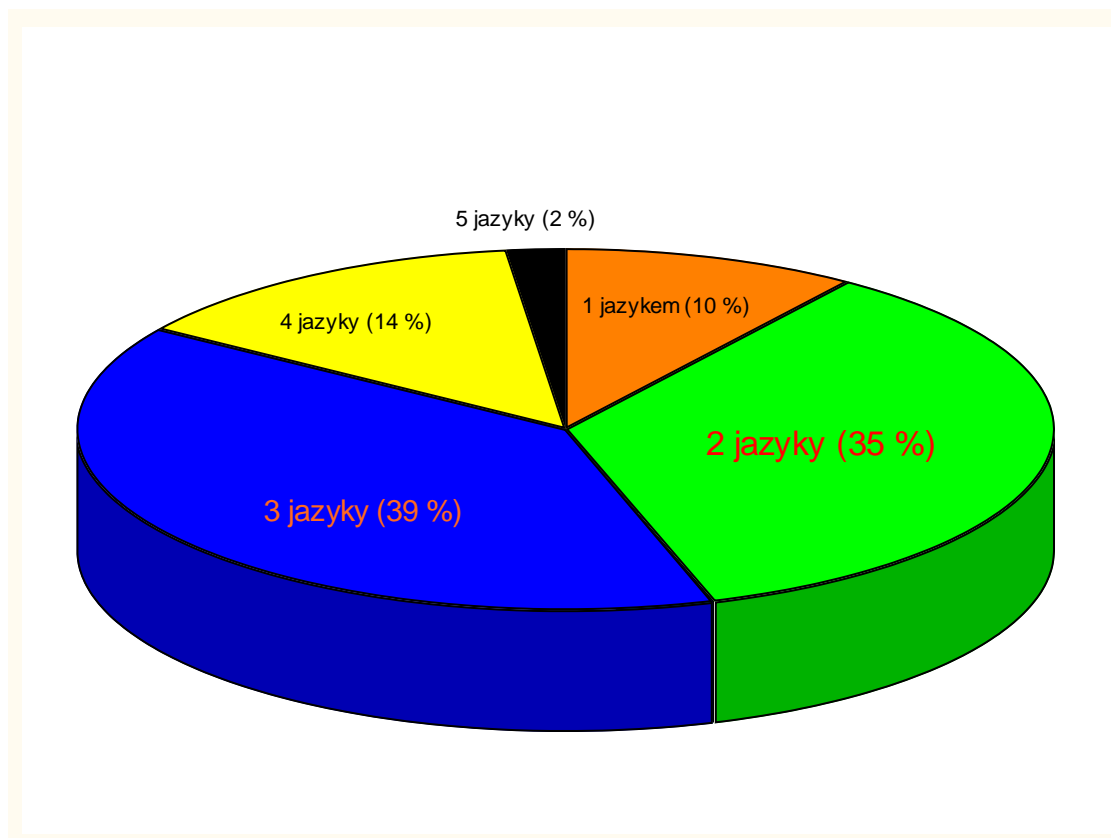
Národnost respondentů byla tvořena 41 Bělorusy (80 %), 4 Rusy (8 %), 2 Ukrajinci (4 %), 2 Tataři (4 %), 1 Pomorem (2 %) a 1 Polákem (2 %). Poměr národností znázorňuje graf číslo 5.

Graf 5: Rozdělení zkoumaného souboru: národnosti



Nyní se zaměřím na množství osvojených jazyků, jejichž úroveň byla minimálně B1. 5 respondentů mluví pouze svým mateřským jazykem (10 %), 18 respondentů mluví 2 jazyky (35 %), 20 respondentů mluví 3 jazyky (39 %), 7 respondentů mluví 4 jazyky (14 %) a 1 respondent mluví 5 jazyky (2 %). Poměr osvojených jazyků znázorňuje graf číslo 6.

Graf 6: Rozdělení zkoumaného souboru: osvojené jazyky



Posledním ze zjištěných demografických údajů byl věk respondentů. Tento údaj znázorňuje tabulka číslo 2.

Tabulka 2: Rozdělení zkoumaného souboru: věk

N respondentů	Průměrný věk	Medián	Mody (nejčastější věkové skupiny)	Četnost modů	Minimální věk	Maximální věk	SD
51	29.9	22	21 a 22	10	17	66	13.28

15 Etika ve výzkumu

V daném výzkumu nebyly shromažďovány osobní údaje účastníků a nedošlo k žádné újmě na jejich zdraví a blahobytu. Výzkum byl uskutečněn bez klamání účastníků. Nakolik je mi známo, ve výzkumu nedošlo k žádnému střetu zájmů. V úvodu dotazníku byli respondenti informováni o dobrovolnosti a anonymitě výzkumu.

K nedokonalostem etického aspektu práce patří následující body:

- online dotazník neobsahoval zaškrtnávací políčko „Souhlasím se zpracováním zadaných údajů pro účely výzkumné studie“;
- v online dotazníku chyběly informace o tom, jak dlouho, kde a jak data budou uložena a kdo k nim bude mít přístup;
- online dotazník nezahrnoval popis podrobných kroků o zpracování dat z odpovědí respondentů;
- v online dotazníku chyběla informace o možnosti kdykoliv od výzkumu odstoupit, případně neudělit souhlas s použitím již získaných dat bez udání důvodů.

Zmíněné nedokonalosti si беру jako poučení do budoucna.

Co se týká odměny pro účastníky, v úvodu dotazníku byla zmíněna možnost kontaktovat autora výzkumu a dozvědět se o výsledku výzkumu. Takový druh odměny je odměnou ve formě skupinových výsledků (Dostál & Dominik, 2021, 70)

Další úvaha se týká vlastního překladu Liebowitzovy stupnice sociální úzkostnosti do ruštiny. Můj překlad nevyžaduje souhlas původního autora stupnice, jelikož již existuje aprobace stupnice v ruštině v práci autorů Григорьева & Ениколопов (2016).

Ještě jeden bod k etice v provedené korelační studii patří unikátní IP adrese u každého respondenta. Unikátní IP adresa je ochranou proti duplicitním vyplněním online dotazníku na webu vyplnto.cz, kterou jsem nastavil během přípravy dotazníku. Webové stránky vyplnto.cz jsou programovány tak, aby nedocházelo ke sběru osobních údajů a zmíněná unikátní IP adresa neumožňuje identifikovat konkrétního účastníka, jenž vyplňoval dotazník. Z toho vyplývá to, že unikátní IP adresy v mém výzkumu nejsou osobními údaji účastníků.

Poslední úvaha ohledně etiky se směřuje k identifikátorům uloženým jako cookies v prohlížeči, které jsou považovány za osobní údaje (Dostál & Dominik, 2021, 62). V provedeném výzkumu však nedocházelo k uložení takových identifikátorů, a navíc jsem zajistil opatření ve formě čištění dat z browseru (prohlížeče) po celou dobu výzkumu, včetně „cookies and other site data“ po provedení online testování.

Závěrem dané kapitoly může být úvaha, že provedený výzkum neporušil etické normy, byť jsou menší nedokonalosti uvedené výše.

16 Aplikovaná metodika

Pro účely tohoto výzkumu byla aplikována kvantitativní metodologie s použitím dotazníku a následného statistického zpracování dat. Úvodní strana online dotazníku obsahovala informace o účelu výzkumu, na jaké respondenty je dotazník zaměřen, zmínku o anonymitě účastníků, přibližná doba vyplnění (8 minut) a poděkování za účast. Dále po kliknutí tlačítka „vyplnit dotazník“ byl respondent přesměrován na další stranu. Další strana obsahovala návod k vyplnění, po kterém hned následovaly otázky. Všechny 28 otázek (4 úvodní a 24 z Liebowitzovy stupnice sociální úzkosti) bylo zobrazeno na jedné webové stránce, respondent měl tedy možnost vidět všechny otázky v dotazníku pod sebou bez překliknutí. Pod poslední otázkou se nacházelo závěrečné tlačítko „Odeslat dotazník“, pod ním se nacházely údaje o výzkumníkovi včetně emailu.

Úvod dotazníku obsahoval otázky na pohlaví, věk, národnost a počet jazyků, kterými respondent mluví alespoň na úrovni B1 včetně 1 mateřského jazyku. Na tomto místě považuji za vhodné zmínit skutečnost, že na úvodní straně jsem psal, aby Češi nepočítali slovenský jazyk a Slováci nepočítali český jazyk jako další jazyk. V ruské verzi (neboli v dotazníku v ruštině) jsem psal, aby respondenti počítali běloruský jazyk jako další jazyk. Tyto podmínky jsem uváděl ze své zkušenosti, že slovenština je velice podobná češtině a běloruština není až tak podobná ruštině. Avšak to je jenom moje zkušenost, tedy jiní lidé na to mohou mít jiný názor, tudíž upozorňuji čtenáře na tento detail.

Hlavní část dotazníku tvořila Liebowitzova stupnice sociální úzkosti, kterou Liebowitz vytvořil v roce 1987. Českou verzi (český překlad) této stupnice jsem převzal z diplomové práce Vlasákové (2012), kterou Vlasáková převzala z příručky v knize od Praška a Praškové *Trápí vás nadměrný stud, aneb, Jak překonat sociální fóbii* (1999). Ruský překlad jsem udělal vlastní, s následnou kontrolou překladu a srozumitelnosti, o kterých jsem psal výše v Kapitole 12. Svůj překlad jsem porovnal s jedním oficiálním ruským překladem Liebowitzovy stupnice. Daný překlad uvedený v Григорьева & Ениколопов (2016) je v některých z 24 otázek dost podobný mému vlastnímu, v některých jiných však je významově vzdálenější nejenom mému, ale i původní verzi v anglickém jazyce. To může být tím, že byl překlad vytvořen v asijské části Ruské federace, kde se kulturní vlastnosti liší od vlastností euro-atlantické kultury. Ve výsledku po seznámení se s tímto ruským překladem považuji svůj překlad za kvalitní, udělaný s ohledem na kulturní kontext Běloruska. Překlad stupnice (instrukce a otázky) je uveden v příloze číslo 3 na konci dané práce.

Liebowitzova stupnice sociální úzkosti (LSAS) obsahuje 24 otázek s čtyřmi subškálami – strach a vyhýbání, sociální interakce a performační (výkonové) situace. Subškály strach a vyhýbání jsou obsazeny ve všech 24 otázkách. Subškála performační situace zahrnuje 13 otázek a subškála sociální interakce zahrnuje 11 zbylých. K zaznamenávání odpovědí slouží čtyřbodová

škála Likertova typu v intervalu 0 (žádný strach/vyhýbání) až 3 (silný strach/obvyklé vyhýbání) (Baker, Heinrichs, Kim & Hofmann, 2002; Brown et al., 1999). Bodové rozpětí činí 0 až 144 bodů s následující interpretací (Vlasáková, 2012):

- 0 až 30 bodů: žádná nebo mírná sociální fobie;
- 30 až 59 bodů: specifická sociální fobie;
- 60 až 89 bodů: generalizovaná sociofobie;
- 90 a výš: vážná forma sociální fobie (v tomto bodovém rozpětí se nacházejí pacienti, kteří mohou být i v invalidním důchodu).

Je potřebné upozornit na instrukci českého překladu Liebowitzovy stupnice, jak je instrukce prezentována v práci Vlasákové (2012), kterou autorka převzala z již zmíněné knihy Praška a Praškové (1999). Našel jsem totiž patrně chybu. Ta spočívá v tom, že škála Likertova typu je v intervalu 1 až 4 místo správného 0 až 3. Této možné chyby jsem si všiml až později, když jsem již pracoval s hotovými daty v programu MS Excel. Naštěstí oprava nebyla komplikovaná, jelikož bylo nutné jenom odečíst 48 bodů od sumy u každého vyplnění. Tedy maximální možný počet bodů ve zmíněné „chybné“ škále byl 192 bodů místo správných 144. 192 minus 48 dělá správných 144. Nevím, jestli autoři Praško, Prašková a následně i Vlasáková měli na mysli změněnou škálu pro nějaký účel, nebo jestli to byla jenom chyba. Každopádně v mém výzkumu jsem chtěl mít originální škálu, proto jsem provedl zmíněnou opravu.

Liebowitzova stupnice existuje ve 2 formách co se týče způsobu administrace. Klasickou formou je původní LSAS, kterou provádí klinický odborník, který vede rozhovor s klientem (pacientem), při němž se ptá na 24 otázek, případně se doptává na související věci a zaznamenává odpovědi. Druhou formou je LSAS-SR (*Liebowitz Social Anxiety Scale – Self Report*), kterou respondent vyplňuje sám (Baker, Heinrichs, Kim & Hofmann, 2002). V mém výzkumu tedy respondenti měli před sebou druhou formu neboli LSAS-SR.

LSAS a také LSAS-SR vykazují celkem dobré psychometrické vlastnosti. Stupnice mají dobrou vnitřní konzistenci, konvergentní a diskriminační validitu nejen ve skupině pacientů se sociální úzkostnou poruchou, ale i ve skupině bez poruchy (Fresco et al., 2001 in Baker, Heinrichs, Kim & Hofmann, 2002). Navíc z výzkumu Bakera, Heinrichse, Kima & Hofmanna (2002) vyplynulo to, že LSAS-SR měla dobrou test-retestovou spolehlivost (reliabilitu) a byla citlivá na změny po léčbě. Avšak co se týče nedostatku LSAS a LSAS-SR, jejich subškály vyhýbání a strach vysoce korelují mezi sebou, a tedy nehodnotí různé aspekty sociální úzkostnosti, minimálně v souboru klinické populace (Brown et al., 1999; Cox, Ross, Swinson & Dorenfeld, 1998 in Baker, Heinrichs, Kim & Hofmann, 2002).

17 Statistické zpracování dat

Ke statistickému zpracování dat byl využit program Statistica 13.4. Před výběrem statistického testu bylo zjišťováno, zda lze v případě mého datového souboru hovořit o normálním (Gaussově) rozdělení pravděpodobnosti. Normalita byla posuzována u sumy bodů v Liebowitzově stupnici a také u počtu osvojených jazyků respondentů pomocí Shapiro-Wilkova W testu. Jak je patrné z grafů 9-12 (příloha č. 2), žádné proměnné neměly normální rozložení dat. K ověření platnosti stanovených hypotéz byl proto zvolen neparametrický test, který normální rozložení dat nevyžaduje (Hendl, 2006 in Blisová, 2016).

Ve mnou stanovených hypotézách je zkoumán vztah mezi proměnnými *suma bodů v Liebowitzově stupnici* a *počet osvojených jazyků respondentů* zvláště pro českou a ruskou verzi. Pro účely této práce byl vybrán neparametrický test Spearmanova korelačního koeficientu, jenž na rozdíl od Pearsonova korelačního koeficientu pracuje pouze s pořadími pozorovaných hodnot bez předpokladu normálního rozdělení pravděpodobnosti, je robustní vůči odlehlým hodnotám (jež jsou přítomny ve skórech z Liebowitzovy stupnice) a je schopný popsat nelineární vztah mezi dvěma sledovanými veličinami (Pavlík & Dušek, 2012; Spearman, 1904 in Pavlík & Dušek, 2012).

18 Výsledky výzkumu

Dříve než se vrhnu na výsledky Spearmanovy korelace, rád bych uvedl tabulky 3 a 4 pro českou a ruskou verzi s popisnou statistikou proměnné *Suma bodů v Liebowitzově stupnici* pro názornost toho, v jakém bodovém rozpětí skórovali účastníci výzkumu.

Tabulka 3: Popisná statistika proměnné *Suma bodů v Liebowitzově stupnici*, česká verze

N pozorování	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	SD
103	59,5	57	64	5	9	118	27,5

Tabulka 4: Popisná statistika proměnné *Suma bodů v Liebowitzově stupnici*, ruská verze

N pozorování	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	SD
51	35,5	32	27	4	4	86	21,5

K prozkoumání vzájemného vztahu mezi proměnnými *suma bodů* a *počet osvojených jazyků* byla provedena Spearmanova korelace, jejíž výsledky jsou k vidění v tabulce 5 a grafu 7 (česká verze Liebowitzovy stupnice) a tabulce 6 a grafu 8 (ruská verze Liebowitzovy stupnice).

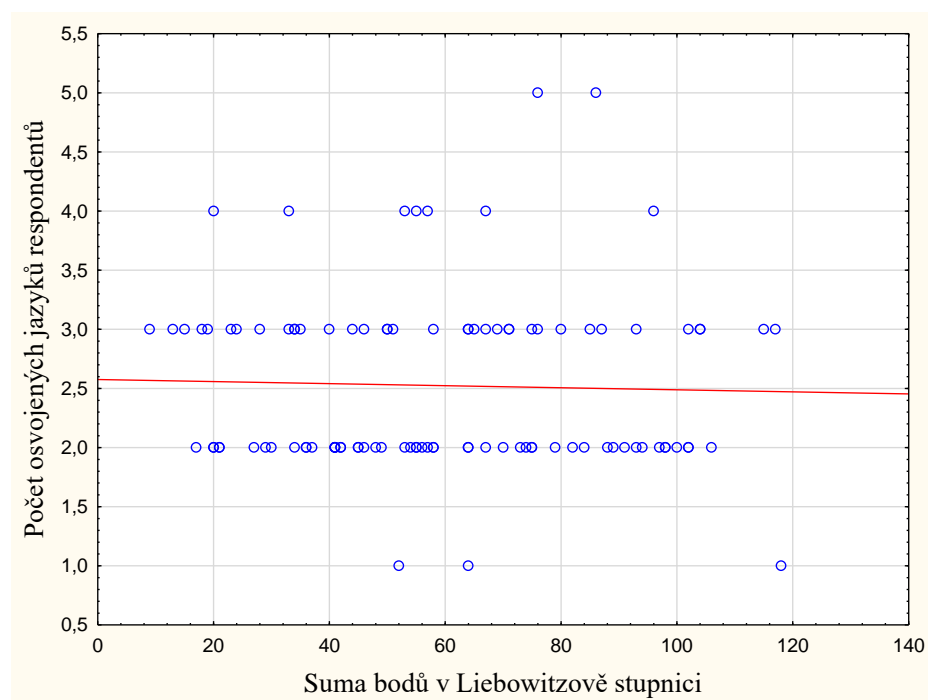
Tabulka 5: Korelace mezi proměnnými (česká verze, n = 103)

Proměnné	Spearmanova korelace. Označené korelace jsou významné na hladině $p < 0,050$	
	Suma bodů v Liebowitzově stupnici	Počet jazyku, kterými mluvíte alespoň na úrovni B1 (VČETNĚ Vašeho 1 mateřského jazyku)
Suma bodů v Liebowitzově stupnici	1,000	-0,047
Počet jazyků, kterými mluvíte alespoň na úrovni B1 (VČETNĚ Vašeho 1 mateřského jazyku)	-0,047	1,000

Jak je vidět z uvedené tabulky, je v rámci dané korelace vztah mezi dvěma proměnnými zanedbatelně malý ($r_s = -0,047$, $p = 0,641$) (Dostál, n. d.), byť negativně korelovaný.

Za účelem přehlednosti považuji za vhodné uvést graf číslo 7, což je bodový graf (angl. *Scatterplot*), znázorňující vztah mezi dvěma proměnnými.

Graf 7: Korelace mezi proměnnými (česká verze, n = 103)



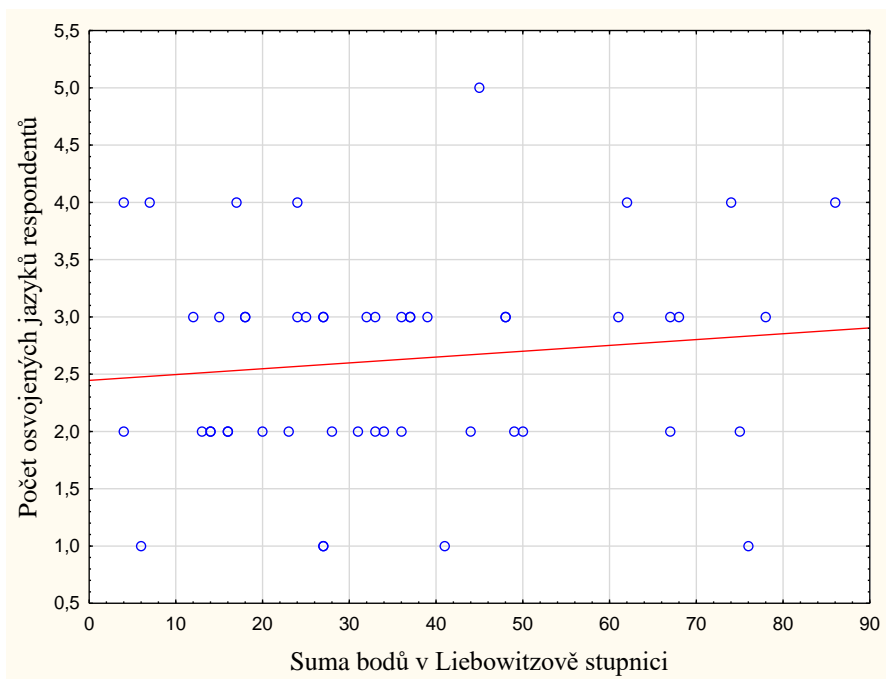
Tabulka 6: Korelace mezi proměnnými (ruská verze, n = 51)

Proměnné	Spearmanova korelace. Označené korelace jsou významné na hladině $p < 0,050$	
	Suma bodů v Liebowitzově stupnici	Počet jazyků, kterými mluvíte alespoň na úrovni B1 (VČETNĚ Vašeho 1 mateřského jazyku)
Suma bodů v Liebowitzově stupnici	1,000	0,098
Počet jazyku, kterými mluvíte alespoň na úrovni B1 (VČETNĚ Vašeho 1 mateřského jazyku)	0,098	1,000

Jak je vidět z dané tabulky, je v rámci této korelace v ruské verzi, podobně jako v české verzi, vztah mezi dvěma proměnnými též zanedbatelný ($r_s = 0,098$, $p = 0,493$), i když se blíží k hranici $r_s = 0,1$, kterou bychom již mohli považovat za *slabý* vztah (Dostál, n. d.). Na rozdíl od české verze však tady vidíme pozoruhodný detail v tom, že daný vztah je pozitivně korelovaný.

I zde pro přehlednost uvádím bodový graf číslo 8, znázorňující vztah mezi dvěma proměnnými v ruské verzi.

Graf 8: Korelace mezi proměnnými (ruská verze, n = 51)



19 K platnosti hypotéz

Cílem daného výzkumu bylo zjistit, jestli množství osvojených jazyků souvisí s mírou sociální úzkostnosti. V souvislosti s tímto cílem byly ověřeny následující hypotézy:

H₁: „Mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociální úzkostnosti jedince existuje korelace se slabým nebo středně silným vztahem.“

Při testování této hypotézy v české verzi Liebowitzovy stupnice vyšla hodnota $r_s = -0,047$ s p-hodnotou = 0,641. Při testování stejné hypotézy v ruské verzi Liebowitzovy stupnice vyšla hodnota $r_s = 0,098$ s p-hodnotou = 0,493. Zjištěné hodnoty nejsou statisticky významné a pro přijetí H₁ tedy nejsou dostačující.

Hypotézu **H₁ nepřijímáme.**

H₂: „Vztah mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociální úzkostnosti jedinců v dotazníku v češtině je negativně korelovaný.“

Při testování této druhé hypotézy v české verzi Liebowitzovy stupnice se objevila negativní korelace s hodnotami $r_s = -0,047$; $p = 0,641$. Zjištěné hodnoty nejsou statisticky významné a pro přijetí H₂ tedy nejsou dostačující.

Hypotézu **H₂ nepřijímáme.**

H₃: „Vztah mezi počtem osvojených jazyků a mírou sociální úzkostnosti jedinců v dotazníku v ruštině je negativně korelovaný.“

Při testování této třetí hypotézy v ruské verzi Liebowitzovy stupnice se objevila pozitivní korelace s hodnotami $r_s = 0,098$; $p = 0,493$. Zjištěné hodnoty nejsou statisticky významné a pro přijetí H₃ tedy nejsou dostačující.

Hypotézu **H₃ nepřijímáme.**

20 Diskuse

Tato práce se zabývala zjištěním vztahu mezi sociální úzkostností a množstvím osvojených jazyků. Byla provedena Spearmanova korelace mezi sumou bodů v Liebowitzově stupnici sociální úzkostnosti a množstvím osvojených jazyků u každého ze 154 respondentů (z nich 103 respondentů vyplnilo český překlad stupnice a 51 respondentů vyplnilo ruský překlad stupnice). Výzkum byl proveden za využití dotazníku. Dotazník byl tvořen mým ruským překladem stupnice Liebowitz Social Anxiety Scale – Self Report (LSAS – SR), jejíž autorem je Liebowitz (1987), a mými vlastními čtyřmi úvodními otázkami na zjištění demografických údajů a počet osvojených jazyků minimálně na úrovni B1. Dotazník byl publikován zvlášť v českém jazyce a v ruském jazyce na platformě vyplnto.cz. Cílem výzkumu bylo zjistit, zda a případně jak silně korelují mezi sebou míra sociální úzkostnosti respondenta s množstvím osvojených jazyků, které si osvojil. V souvislosti se stanoveným cílem výzkumu byly navrženy tři hypotézy, žádná z nich nebyla přijata.

Při testování hypotézy H_1 nebyl nalezen středně silný nebo alespoň slabý vztah mezi množstvím osvojených řečí a sumou bodů v Liebowitzově stupnici sociální úzkostnosti. Hypotéza H_1 tedy nebyla přijata.

Ke srovnání, výzkum na zjištění vztahu mezi sociofobií a bilingvismem autora Jamese (2014) též neodhalil žádný vztah mezi danými 2 proměnnými. Jinými slovy, monolingvy a bilingvy se nelišili mírou sociální fobie.

Při testování hypotézy H_2 v české verzi dotazníku byl nalezen zanedbatelně malý a negativně korelovaný vztah. Daný vztah však není statisticky významný, což nám neumožňuje přijmout danou hypotézu, a zatím nelze vyslovit předpoklad, že si lidé s menší mírou sociální úzkostnosti osvojují více řečí.

Při testování hypotézy H_3 v ruské verzi dotazníku byl nalezen zanedbatelně malý a pozitivně korelovaný vztah, jenž je navíc silnější než vztah v české verzi. Ani tento vztah však není statisticky významný. Ve výsledku hypotézu H_3 nebylo možné přijmout.

V provedeném výzkumu nebyly nalezeny důkazy pro přijetí kterékoliv ze tří stanovených hypotéz. Vzhledem k tomu, že Spearmanovy korelační koeficienty měly hodnotu $r_s = -0,047$ s p -hodnotou = 0,641 v české verzi dotazníku a $r_s = 0,098$ s p -hodnotou = 0,493 v ruské verzi dotazníku, považuji za vhodné uvést následující slova z publikace Pavlíka & Duška (2012, 125): „Hodnot kolem nuly nabývá Spearmanův korelační koeficient v případě, že mezi sledovanými veličinami není žádný vztah.“ Z toho vyplývá závěr, že na základě daného konkrétního výzkumu nelze říct, že osoby se zvýšenou mírou sociální úzkostnosti mají tendenci osvojovat menší množství jazyků a naopak, tedy že osoby s větším počtem naučených jazyků jsou méně sociálně úzkostné.

Na výsledky mého výzkumu mělo vliv několik vnějších činitelů, které je nutné pojmenovat. Vyplnění dotazníku, při kterém respondent hodnotí sebe sama, vyžaduje jistou míru introspekce a také správný odhad svých vlastností. Je pravděpodobné, že hodně respondentů neodhadlo přesně svou míru sociální úzkostnosti v otázkách z Liebowitzovy stupnice. Dokonce není možné vyloučit to, že někdo záměrně odpovídal lživě jak na otázky z Liebowitzovy stupnice, tak na otázku na množství osvojených jazyků.

Výsledek výzkumu se ukázal být zajímavým a dokonce překvapujícím. Očekával jsem totiž, že účastníci z Běloruska (tedy z dotazníku v ruštině) budou více než účastníci z Česka (tedy z dotazníku v češtině) skórovat v otázkách na sociální úzkostnost. A to kvůli tomu, že se od středu roku 2020 v Bělorusku zesílil totalitární režim, což mohlo mít za následek zvýšenou sociální úzkostnost a úzkostnost obecně. Avšak výsledky výzkumu ukázaly na značně nižší míru sociální fobie u respondentů z Běloruska než u účastníků z Česka. Například, průměr skóre v Liebowitzově stupnici u respondentů, jež vyplnili ruskou verzi dotazníku, byl 36 bodů, když průměr skóre u respondentů, jež vyplnili českou verzi dotazníku, byl 60 bodů. Celkově respondenti v ruské verzi skórovali v menších bodových hodnotách než účastníci v české verzi. Je však nutné si pamatovat, že soubor dotazníku v ruském jazyce byl tvořen dvakrát menším množstvím respondentů než soubor dotazníku v českém jazyce, což také může hrát svoji roli, a tedy omezovat přímé srovnání dvou skupin.

Další úvaha, jež mě napadá, je ta, že v mém výzkumu velká většina respondentů mluví buď 2 nebo 3 jazyky s průměrem 2,5 jazyku, pouze 12 účastníků z české verze a 13 účastníků z ruské verze mluvilo jedním, čtyřmi nebo pěti jazyky. Respondentů, kteří mluví 4 a 5 jazyky bylo respektive 14 (7 z české plus 7 z ruské verze) a 3 (2 z české a 1 z ruské verze), tedy velice málo. V souvislosti s tím si myslím, že kvůli dané nevyrovnanosti jazykových skupin nebo příliš malému zastoupení účastníků z jazykových skupin jiných než 2 a 3 jazyky, nebylo možné odhalit silnější vztah mezi dvěma zkoumanými proměnnými. Z dané úvahy vyplývá 1 z mých doporučení pro budoucí výzkum na další zkoumání daného tématu, které uvedu níže.

Dále si myslím, že určitě mezi 2 zkoumanými proměnnými není přímá kauzalita, a tedy každý jedinec je ovlivněn množstvím, metodologicky řečeno, intervenujících proměnných, například, vzdělání. Je pravděpodobnější, že osoba s vysokoškolským nebo středoškolským vzděláním bude mluvit více řečmi než osoba se základním vzděláním. Dalším příkladem může být čas. Někdo se mohl naučit několik jazyků dříve, než dostal sociální úzkostnou poruchu. A to například v situaci s pandemií covid-19, kdy lidé mohli mít zvýšenou míru sociální úzkostnosti i v pozdějším věku a poté, co se naučili několik řečí. Situace může být ještě komplexnější v případě osob, jež od útlého věku vyrůstaly ve vícejazyčném prostředí, a tedy se automaticky učili další jazyky. Případná postupně se vyvíjející sociofobie na jazykový proces již nemohla mít silný tlumící dopad.

Nakonec, jak jsem psal výše v kapitole o polyglotech a hyperpolyglotech, ani u nich není možné vyloučit přítomnost zvýšené nebo dokonce poruchové míry sociofobie, a to navzdory tomu, že bychom sociální úzkostnost u (hyper)polyglotů neočekávali. Navíc, v daném výzkumu jsme měli pouze 17 účastníků, které bychom mohli definovat jako polygloty, tedy osoby ovládající 4 nebo 5 jazyků. V této souvislosti si myslím, že by bylo možné pozorovat větší rozdíl mezi skupinou osob ovládajících třeba 2 jazyky a skupinou osob ovládajících 5 jazyků při splnění podmínky vyváženosti skupin co se týká počtu respondentů. Je totiž možné, že by se objevil větší rozdíl v míře sociální fobie mezi skupinami s jazykovým rozdílem větším než v pouze jeden (zase při splnění podmínky vyváženosti skupin). V daném výzkumu, kde skupiny byly silně nevyváženy, nebyl zjištěn žádný rozdíl v míře sociální úzkostnosti u osob ovládajících 1 až 5 jazyků.

Mám ještě jednu úvahu, jež svědčí proti souvislosti mezi 2 zkoumanými proměnnými a tedy pro statistický výsledek provedeného výzkumu. Úvaha je ta, že studium cizích jazyků nevypadá jako dobrá prevence proti vzniku sociální fobie. Jak již bylo psáno výše, sociofobie nejčastěji vzniká ve věku základní až střední škol, tedy právě v to období, kdy se žáci učí cizí jazyky. V této souvislosti si myslím, že mezi polygloty a zejména hyperpolygloty (téměř) nepotkáváme sociální úzkostnou poruchu kvůli osobnostním rysům daných lidí, a ne kvůli tomu, že osvojení dalších jazyků funguje jako obrana proti sociální fobii.

Tato bakalářská diplomová práce přinesla skromný poznatek, čímž je zjištění, že i když mezi sociální úzkostnou poruchou a množstvím osvojených řečí může existovat nějaký vztah, tak daný vztah je zanedbatelný v případě takového souboru respondentů, který jsem měl v daném výzkumu. Za další přínos považuji výsledek analýzy literatury o polyglotech a hyperpolyglotech, na základě kterého byl uveden předpoklad, že sociofobie je značně málo pravděpodobná u (hyper)polyglotů kvůli jejich některým osobnostním vlastnostem, se kterými se často setkáváme.

Provedená diplomová práce má řadu limitů. Do těch patří forma sběru dat (sebehodnotící dotazník), při které účastníci mohli lhát nebo nepřiměřeně hodnotit sebe sama. Do limitů dále patří charakteristika zkoumané populace, jež byla kvantitativně nevyrovnaná v ruském a českém dotazníku (soubor v českém byl dvakrát větší než soubor v ruském). Dále, zkoumané soubory nejsou reprezentativní vůči populaci (např., účastníci z velké většiny jsou mladí dospělí ve věku 20 až 30 let; většinu účastníků tvořily ženy, zejména v českém souboru). Dalším vážným limitem je, že zkoumaná populace nebyla rozložena rovnoměrně podle množství osvojených jazyků, neboť velká většina účastníků mluvila 2 nebo 3 jazyky. Následující limit je ten, že v souboru bylo příliš málo polyglotů na srovnání jich třeba s bilingvy nebo třilingvy. Nakonec, zkoumaná populace nebyla dostatečně rozsáhlá, alespoň v ruském dotazníku ($n = 51$).

Z uvedených úvah vyplývají doporučení pro budoucí výzkum na další zkoumání souvislosti sociální úzkostné poruchy s množstvím osvojených jazyků. Prvním z nich je to, že v příštím

kvantitativním šetření je žádoucí mít víceméně stejný nebo obecně dostatečný počet respondentů ve skupinách mluvčích například 2, 4 a 6 jazyky (raději než 1, 2 a 3 jazyky). Dalším doporučením může být snaha o zahrnutí reprezentativnějšího souboru respondentů vůči populaci, což je vlastně velice časté doporučení pro kvantitativní výzkumy obecně. Dále si myslím, že by bylo zajímavé zahrnout do výzkumu alespoň několik desítek hyperpolyglotů, tedy mluvčích minimálně 10 jazyky (Jouravlev, Mineroff, Blank & Fedorenko, 2021), a porovnat jejich míru sociální úzkostnosti s mírou mluvčích třeba 2 nebo 3 jazyky. A myslím si, že jsou to právě hyperpolygloti, kdo by měl nejnižší míru sociální úzkostnosti. Nakonec, v příštích kvantitativních výzkumech je příslušné ověřovat výpovědi účastníků o sobě prostřednictvím například rozhovoru s psychologem-odborníkem na sociální úzkostnou poruchu (což však může být nepřekonatelné v případě velkých kvantitativních souborů).

21 Závěr

Předmětem mého kvantitativního výzkumu bylo, zda existuje souvislost (korelace) mezi sociální úzkostností a množstvím osvojených jazyků. Ve výzkumu byly 2 soubory respondentů. Jeden z nich vyplnil českou verzi (překlad) Liebowitzovy stupnice sociální úzkostnosti. Druhý soubor vyplnil ruskou verzi (překlad) Liebowitzovy stupnice sociální úzkostnosti. Soubor účastníků v české verzi byl tvořen 103 respondenty. Soubor v ruské verzi byl tvořen 51 respondenty.

Teoretická část mojí práce byla věnována seznámení se se sociální úzkostnou poruchou (též sociální fobíí neboli sociofobíí), s některými osobnostními rysy polyglotů a hyperpolyglotů a s podobnými výzkumy, jež mají podobná témata jako daná bakalářská diplomová práce. V kapitole o některých osobnostních vlastnostech (hyper)polyglotů byl uveden předpoklad, že sociální úzkostná porucha je u nich málo pravděpodobná.

Praktická část dané práce byla věnována zjišťování korelace mezi mírou sociofobie a počtem osvojených řečí. Po seznámení čtenářů s výzkumným problémem byly stanoveny 3 hypotézy. První z nich předpokládala, že mezi 2 zmíněnými korelovanými proměnnými (počet osvojených jazyků a míra sociální fobie) bude přítomen středně silný nebo alespoň slabý vztah. Druhá a třetí hypotézy předpokládaly, že vztah mezi zmíněnými proměnnými v české verzi dotazníku (v případě druhé hypotézy) a v ruské verzi dotazníku (v případě třetí hypotézy) bude korelován negativně. V uskutečněném výzkumu nebyly nalezeny důkazy pro přijetí žádné ze tří stanovených hypotéz. Z toho byl vysloven závěr, že na základě daného konkrétního výzkumu nelze tvrdit, že jedinci se zvýšenou mírou sociální fobie mají tendenci osvojovat si menší množství jazyků. Nelze ani tvrdit, že osoby s větším počtem naučených řečí jsou méně sociálně úzkostné.

Souhrn

Předkládaná práce je věnována souvislosti mezi sociální úzkostnou poruchou (sociální fobií) a množstvím osvojených jazyků jedince. Dané téma není příliš prozkoumané v psychologii, a navíc je možné, že tato práce je prvním výzkumem na dané téma. Nápad prozkoumat dané téma jsem měl ze svojí zkušenosti v rodině. A předpokladem výzkumu byla myšlenka, že jedinci mluvící vícero jazyky jsou méně sociálně úzkostní.

Teoretická část práce pojednává o problému názvosloví v pojmech *sociální úzkostná porucha* a *sociální fobie (sociofobie)* se závěrem o totožnosti obou pojmů. Následují definice a charakteristika sociální úzkostné poruchy, její historie jakožto stanovení obecně uznané diagnózy. Dále následují kapitoly o kritériích potřebných ke splnění diagnózy, o diferenciální diagnóze, která představuje jiné diagnózy, které mají podobné projevy jako sociální úzkostná porucha. Následují informace o komorbiditě sociofobie s dalšími nemocemi, popis etiopatogeneze sociofobie a její léčba zahrnující hlavně farmakoterapii a psychoterapii s KBT jako metodou první volby a zlatým standardem při léčbě sociální úzkostné poruchy. Dvěma posledními kapitolami teoretické části jsou kapitola o některých osobnostních vlastnostech (hyper)polyglotů se závěrem o malé pravděpodobnosti výskytu sociofobie u daných osob a kapitola o stručném přehledu 3 výzkumů, které měly podobná témata jako moje diplomová práce.

Praktická část práce se zaměřuje hlavně na korelaci sumy bodů v Liebowitzově stupnici sociální úzkostnosti a množství osvojených řečí u každého respondenta. Z toho vyplývá zvolený design mého výzkumu, čímž je korelační studie. Výzkumným nástrojem byl zvolen online dotazník na platformě vyplnto.cz. Dotazník byl dostupný ve 2 překladech – v českém a ruském. Český překlad dotazníku byl distribuován v české online komunitě a ruský překlad v běloruské online komunitě. Před zveřejněním ostré verze dotazníku v českém jazyce bylo provedeno pilotní testování. Český dotazník vyplnilo 108 respondentů, ze kterých 103 vyplnění bylo zahrnuto do korelačních výpočtů. Ruský dotazník vyplnilo 51 účastníků, do korelačních výpočtů byli zařazeni všichni respondenti. Drtivá většina účastníků mluvila 2 nebo 3 jazyky, jen málo respondentů mluvilo 1, 4 nebo 5 jazyky. Po seznámení čtenáře s výzkumnými soubory následovala kapitola o etice v provedeném výzkumu se závěrem o dodržení etických norem se zmíněnými menšími nedokonalostmi. Analýza, zpracování a korelace dat byly provedeny v softwarových programech Statistica 13.4 a MS Excel (verze 2204). Byly stanoveny 3 hypotézy.

- První z nich předpokládala, že mezi 2 zmíněnými korelovanými proměnnými (jazyky a míra sociofobie) bude přítomen středně silný nebo alespoň slabý vztah.
- Druhá hypotéza předpokládala, že vztah mezi zmíněnými proměnnými v české verzi dotazníku bude korelován negativně.

- Třetí hypotéza předpokládala, že vztah mezi zmíněnými proměnnými v ruské verzi dotazníku bude korelován negativně.

První hypotéza s výslednými hodnotami $r_s = -0,047$; $p = 0,641$ pro českou verzi a $r_s = 0,098$; $p = 0,493$ pro ruskou verzi nebyla přijata. Druhou a třetí hypotézu se stejnými výslednými hodnotami jako u první hypotézy (jelikož test Spearmanova korelačního koeficientu protestoval všechny 3 hypotézy) též nebylo možné přijmout.

Po praktické části následuje diskuse. V diskusi byly pojmenovány výsledky praktické části práce se zmínkou o (ne)platnosti stanovených hypotéz. Následovalo krátké srovnání výsledku mého výzkumu s výsledkem výzkumu nejpodobnějšího mému. Tímto výzkumem bylo kvantitativní šetření Jamese (2014), ve kterém nebyl potvrzen žádný vztah mezi sociofobií a bilingvismem. Následující část diskuse pojednává o pozoruhodném detailu, jenž vyplynul z analýzy odpovědí respondentů. Tímto detailem je mnohem nižší míra sociální úzkostnosti účastníků z ruské verze dotazníku (průměr skóre představuje 36 bodů) oproti účastníkům, kteří vyplňovali českou verzi dotazníku (průměr skóre představuje 60 bodů). Následující část diskuse obsahuje moje úvahy o nepřítomnosti přímé kauzality mezi sociální úzkostnou poruchou a množstvím osvojených řečí. Další část diskuse zahrnuje 2 přínosy méj diplomové práce.

- Prvním přínosem je zjištění o přítomnosti pouze zanedbatelně malého vztahu mezi mírou sociofobie a počtem osvojených jazyků při takových vlastnostech dvou souborů, jež byly přítomné v daném výzkumu;
- druhým přínosem je závěr z analýzy literatury věnované osobnostním vlastnostem (hyper)polyglotů, jenž tvrdí, že sociální úzkostná porucha je u těchto jedinců málo pravděpodobná.

Předposlední část diskuse upozorňuje na 6 limitů v provedeném výzkumu. Těmito jsou:

- nevyrovnanost souborů v české a ruské verzi dotazníku vzhledem k počtu účastníků;
- nedostatečná reprezentativnost zkoumaných souborů vůči běžné populaci;
- příliš malé zastoupení účastníků mluvících 1, 4, nebo 5 jazyky;
- forma sběru dat (dotazník);
- malé množství respondentů v ruské verzi;
- zanedbatelné zastoupení polyglotů.

Finální odstavec diskuse pojednává o 4 doporučeních pro případný další výzkum v této oblasti. Těmito jsou:

- snaha o reprezentativnější soubor(y) účastníků vůči běžné populaci;

- zahrnutí do souboru více účastníků mluvících různým množstvím řečí, aby jazykové skupiny byly vyrovnanější;
- zahrnutí do souboru více hyperpolyglotů;
- ověření výpovědí účastníků o sobě.

Seznam použitých zdrojů a literatury

- 1) Anxiety. Org. (n. d.). Social anxiety disorder and social phobia. Staženo z What Is Social Anxiety Disorder? Symptoms, Causes, Treatment.
- 2) Arroyani, F. (2020). *The correlation between social anxiety and speaking performance of English education study program students of Sriwijaya university*. Sriwijaya University, Faculty of Teacher Training and Education, Language and Arts Education Department. Thesis. Staženo z <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/29602>
- 3) Arshad, T. & Zaffar, W. (2020). The relationship between social comparison and submissive behaviors in people with social anxiety: Paranoid social cognition as the mediator. *PsyCh Journal, Volume 9, Issue 5, p. 716-725*. <https://doi.org/10.1002/pchj.352>
- 4) Baker, S. L., Heinrichs, N., Kim, H.-J. & Hofmann, S. G. (2002). The Liebowitz social anxiety scale as a self-report instrument: a preliminary psychometric analysis. *Behaviour Research and Therapy, Volume 40, Issue 6, p. 701-715*. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00060-2](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00060-2)
- 5) Baltacı, Ö. & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support and 51roblém solving approach of university students. *Education and Science 2013, Vol. 38, No 167*. Staženo z 479 (ted.org.tr)
- 6) Blisová, B. (2016). *Postoje ke smrti ve středním věku a ve stáří*. Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Diplomová práce. Staženo z Postoje ke smrti ve středním věku a ve stáří – Barbora BLISOVÁ (theses.cz)
- 7) Brown, E. et al. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale. *Psychological Medicine, 29(1), 199-212*. doi:10.1017/S0033291798007879
- 8) Brühl, A. B. et al. (2013). Increased cortical thickness in a frontoparietal network in social anxiety disorder. *Human Brain Mapping, Volume 35, Issue 7, p. 2966-2977*. <https://doi.org/10.1002/hbm.22378>
- 9) Бут, З. (2021). Психолог рассказал о развитии социофобии у людей из-за COVID-19. Парламентская газета. Доступно на Психолог рассказал о развитии социофобии у людей из-за COVID-19 – Парламентская газета (pnp.ru)
- 10) CambridgeDictionary (n. d.). Polyglot. Meaning in the Cambridge English Dictionary. Staženo z POLYGLOT | meaning in the Cambridge English Dictionary
- 11) CollinsDictionary (n. d.). Polyglot definition and meaning. Collins English Dictionary. Staženo z Polyglot definition and meaning | Collins English Dictionary (collinsdictionary.com)

- 12) Cuncic, A. (2022). What Is Social Anxiety Disorder? Verywell Mind. Staženo z What Is Social Anxiety Disorder? (verywellmind.com)
- 13) Dostál, D. (n. d.). *Statistické metody v psychologii*, Filozofická fakulta UP.
- 14) Dostál, D. & Dominik, T. (2021). *Manuál pro psaní kvalifikačních prací na Katedře psychologie Filozofické fakulty Univerzity Palackého v Olomouci*, Univerzita Palackého v Olomouci.
- 15) Efeotor, V. E. (2022). *What do polyglots know about learning languages? Assessing the beliefs and perceptions of polyglots vis-à-vis language learning*. Faculty of Social Sciences and Health, Durham University. Doctoral thesis. Staženo z <http://etheses.dur.ac.uk/14530/>
- 16) Flajšmanová, D. (2011). *Sociální fobie u dospívajících v kontextu vzdělávání*. Masarykova Univerzita, Pedagogická fakulta, Katedra psychologie. Diplomová práce. Staženo z [Bakalarska_prace_Flajsmanova.pdf](#) (muni.cz)
- 17) Gramelová, L. (2018). Deset věcí, které možná nevíte o polyglotech. Jazykový koutek. Staženo z Deset věcí, které možná nevíte o polyglotech – jazykový koutek (jazykovy-koutek.cz)
- 18) Григорьева, И. В. & Ениколопов, С. Н. (2016). Апробация опросников “Шкала социальной тревожности Либовица” и “Шкала страха негативной оценки (краткая версия)”. *Национальный психологический журнал*, № 1(21), с. 31–44. Doi: 10.11621/npj.2016.0105
- 19) Hansen, A. (2020). What Is the Difference Between a Polyglot and a Multilingual Person? Staženo z What Is the Difference Between a Polyglot and a Multilingual Person? (spanish.academy)
- 20) Hoffmannová, J. (2013). Radost z vícejazyčnosti. *Slovo a slovesnost* 3:211-220. Staženo z [two-perspectives-on-multilingualism_Content%20File-PDF.pdf](#) (ceeol.com)
- 21) Hooks, M. (2012). Dr. Joseph Wolpe papers. Collection no. 0197, Special Collections, USC Libraries, University of Southern California. Staženo z Wolpe (Dr. Joseph) papers (cdlib.org)
- 22) Hyltenstam, K. (2016). *Advanced Proficiency and Exceptional Ability in Second Languages*, Walter de Gruyter.
- 23) Iizuka, K. (2010). Second Language Anxiety in Relation to Social Anxiety: A Review of the Literature. *Kwansei Gakuin Policy Studies (KGPS) Review*, 12(1), 1-15. Staženo z (Microsoft Word - \207C\224\321\222\313) (core.ac.uk)
- 24) James, N. T. (2014). *Exploring a Relationship Between Social Anxiety Disorder and Bilingualism*. University of Central Florida. Thesis. Staženo z Exploring a Relationship Between Social Anxiety Disorder and Bilingualism (ucf.edu)

- 25) Jouravlev, O., Mineroff, Z., Blank, I. A. & Fedorenko, E. (2021). The Small and Efficient Language Network of Polyglots and Hyper-polyglots. *Cerebral Cortex, Volume 31, Issue 1, P. 62–76*. <https://doi.org/10.1093/cercor/bhaa205>
- 26) Kadeřábková, M. (2020). Dívka z Třebíče umí 17 cizích řečí. Jazyky vnímám v barvách, říká. Interview. Staženo z Dívka z Třebíče umí 17 cizích řečí. Jazyky vnímám v barvách, říká – Flowee
- 27) Knappe, S., Sasagawa, S., Creswell, C. (2015). Developmental Epidemiology of Social Anxiety and Social Phobia in Adolescents. https://doi.org/10.1007/978-3-319-16703-9_3
- 28) Koç, M. & Dündar, A. (2018). Research on Social Anxiety Level and Communication Skills of Secondary School Students. *Asian Journal of Education and Training*, 4(4): 257-265. DOI: 10.20448/journal.522.2018.44.257.265
- 29) Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern Problems of Pharmacopsychiatry*, 22: 141-173.
- 30) Malá, E. (2011). Úzkostné poruchy v dětství. *Česká a Slovenská psychiatrie*, 107(2): 99-105. Staženo z Česká a slovenská psychiatrie (cspsychiatr.cz)
- 31) Mayo-Wilson, E. et al. (2014). Psychological and pharmacological interventions for social anxiety disorder in adults: a systematic review and network meta-analysis. *THE LANCET Psychiatry, Volume 1, Issue 5, P. 368-376*. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(14\)70329-3](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(14)70329-3)
- 32) MedlinePlus (2022). Social anxiety disorder. National Library of Medicine. Staženo z Social anxiety disorder: MedlinePlus Medical Encyclopedia
- 33) Murray, L. et al. (2008). Intergenerational Transmission of Social Anxiety: The Role of Social Referencing Processes in Infancy. *Child Development, Volume 79, Issue 4, p. 1049-1064*. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2008.01175.x>
- 34) Nikolić, M. (2020). Disturbed Social Information Processing as a Mechanism in the Development of Social Anxiety Disorder. *Child Development Perspectives, Volume 14, Issue 4, p. 258-264*. <https://doi.org/10.1111/cdep.12390>
- 35) Никуличева, Д. Б. (2009). *КАК НАЙТИ СВОЙ ПУТЬ К ИНОСТРАННЫМ ЯЗЫКАМ. Лингвистические и психологические стратегии полиглотов*, Флинта, Наука.
- 36) Никуличева, Д. Б. (2018). Изучение лингводидактических стратегий полиглотов – к разработке теории полиглотии и практике ее применения. *Вопросы психолингвистики, №2 (36), с. 70-83*. DOI: 10.30982/2077-5911-2-70-83
- 37) Očadlíková, Z. (2012). *Sociální úzkostnost, online sebe-otevírání a vliv percepce kontrolovatelnosti online komunikace u uživatelů Facebooku v období vynořující se*

- dospělosti*. Masarykova Univerzita, Fakulta sociálních studií, Katedra psychologie. Diplomová práce. Staženo z Sociální úzkostnost, online sebe-otevírání a vliv percepce atributů online komunikace u uživatelů Facebooku v období vynořující se dospělosti
- 38) Orel, M. et al. (2020). *Psychopatologie. Nauka o nemocech duše*, Grada.
- 39) Павильч, К. В. (2017). *Билингвизм как фактор адаптации в поликультурном обществе*. Санкт-Петербургский государственный университет. Дипломная работа. Доступно на Kira_Pavilch,_44b,_thesis.docx (live.com)
- 40) Pavlík, T. & Dušek, L. (2012). *Biostatistika*, AKADEMICKÉ NAKLADATELSTVÍ CERM
- 41) Paradowski, M. & Wysokińska, A. (2014). What motivates polyglots? Teaching Languages off the Beaten Track. Frankfurt am Main: Peter Lang. *Inquiries in Language Learning*, 127–48. Staženo z 2014_Paradowski_Wysokinska_What_motivates_polyglots-with-cover-page-v2.pdf (d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net)
- 42) Pokorná, Z. (2007). *Osobnost jedinců trpících fobiemi z hlediska významového profilu*. Masarykova Univerzita, Filozofická fakulta, Psychologický ústav. Diplomová práce. Staženo z Microsoft Word - Dokument1 (muni.cz)
- 43) Praško, J., Vyskočilová, J., Pígllová, L., Prašková, J. (2012). *Sociální fobie. Jak překonat nadměrný stud*, Portál.
- 44) Praško, J. & Holubová, M. (2017). *Sociální fobie a její léčba*, Grada.
- 45) Psychology Today (2021). Social Anxiety Disorder (Social Phobia). Staženo z Social Anxiety Disorder (Social Phobia) | Psychology Today
- 46) Richards, T. A. (2014). Shyness... Or Social Anxiety Disorder? Social Anxiety Institute. Staženo z Shyness... Or Social Anxiety Disorder? | Social Anxiety Institute
- 47) Richards, T. A. (2019). Social Anxiety Association, home page. Staženo z Social Anxiety Association | A nonprofit organization that promotes understanding and treatment of social anxiety disorder (socialphobia.org)
- 48) Rieber, R. W. & Vetter, H. J. (1995). Psychopathology and the Polyglot. *The Psychopathology of Language and Cognition. Cognition and Language*, pp 151–178. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1433-0_8
- 49) Rychlík, M. (2020). Tříkrát o Nyklovi: Neuvěřitelná putování českého polyglota. *Forum. Magazín Univerzity Karlovy*. Staženo z Tříkrát o Nyklovi: Neuvěřitelná putování českého polyglota (ukforum.cz)
- 50) Sayfullaeva, Y., Surmanov, S. & Azimova, M. (2021). The Psychological and Cognitive Benefits of Multilingualism. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology, Volume 25*,

- Issue 2, P. 591-596. Staženo z The Psychological and Cognitive Benefits of Multilingualism | Annals of the Romanian Society for Cell Biology (annalsofrscb.ro)*
- 51) Smutná, M. (2018). Nejsme géniové, říká muž, který umí 13 řečí. Každé dva roky přidá další. Interview. Staženo z Nejsme géniové, říká muž, který umí 13 řečí. Každé dva roky přidá další – iDNES.cz
- 52) Valentin, D. (2018). *Sociální fobie a její dopad na jedince*. Západočeská Univerzita, Fakulta pedagogická, Katedra psychologie. Diplomová práce. Staženo z BP – Socialni fobie a její dopad na jedince – (o).pdf (zcu.cz)
- 53) Vlasáková, M. (2012). *Psychologické aspekty komunikace v prostředí internetu*. Univerzity Karlovy v Praze, Filozofická fakulta, Katedra psychologie. Diplomová práce. Staženo z BPTX_2012_2_11210_0_343724_0_136438.pdf (cuni.cz)
- 54) Wikipedia (2022). Polyglot. Staženo z Polyglot – Wikipedie (wikipedia.org)
- 55) Wikislovník (2021). Polyglot. Staženo z polyglot – Wikislovník (wiktionary.org)
- 56) Zheng, Y. (2008). Anxiety and Second/Foreign Language Learning Revisited. *Canadian Journal for New Scholars in Education, Volume 1, Issue 1*. Staženo z Zheng_pub_final (ed.gov)

Seznam příloh

1. Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce
2. Statistické zpracování dat: grafy
3. Autorův ruský překlad Liebowitzovy stupnice sociální úzkosti
4. Ukázka webových stránek použitých pro sběr dat

Příloha 1: Český a cizojazyčný abstrakt diplomové práce

ABSTRAKT DIPLOMOVÉ PRÁCE

Název práce: Souvislost mezi sociální úzkostností a množstvím osvojených jazyků

Autor práce: Uladzimir Lagoun

Vedoucí práce: Mgr. Barbora Považanová

Počet stran a znaků: 50 stran, 78 707 znaků

Počet příloh: 4

Počet titulů použité literatury: 56

Abstrakt:

Daná práce se zabývá tématem souvislosti (korelace) mezi sociální úzkostností (sociální fobí) a množstvím osvojených jazyků. Cílem práce bylo zjistit korelaci mezi mírou sociální úzkostnosti a počtem naučených jazyků. Ke splnění cílu byl proveden kvantitativní výzkum za použití online dotazníku. Hlavní část dotazníku tvořila Liebowitzova stupnice sociální úzkostnosti s 24 otázkami, úvodní část dotazníku tvořily 4 otázky vlastní konstrukce. Dotazník byl dostupný ve 2 jazycích – v ruském a českém. Finální výpočty byly provedeny na 154 respondentech, ze kterých 103 vyplnilo český překlad dotazníku a 51 vyplnilo ruský překlad. Množství osvojených jazyků účastníků se pohybovalo v rozmezí 1 až 5 jazyků s velkou většinou osob mluvících 2 nebo 3 jazyky. Vzhledem k povaze získaných dat byla provedena Spearmanova korelace mezi sumou bodů v Liebowitzově stupnici sociální úzkostnosti a počtem naučených jazyků u každého z respondentů. Ve výsledku se ukázal pouze zanedbatelně malý vztah mezi mírou sociální úzkostnosti a množstvím osvojených řečí.

Klíčová slova: množství osvojených jazyků, sociální úzkostnost (sociální fobie), (hyper)polygloti, korelace, online dotazník.

ABSTRACT OF THESIS

Title: The link between social anxiety and the number of learnt languages

Author: Uladzimir Lagoun

Supervisor: Mgr. Barbora Považanová

Number of pages and characters: 50 pages, 78 707 characters

Number of attachments: 4

Number of references: 56

Abstract:

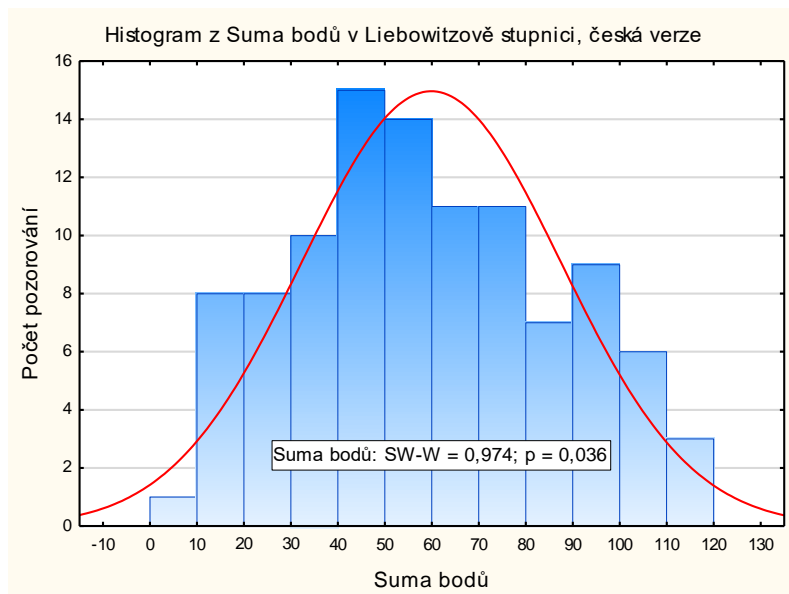
The present thesis addresses the link (correlation) between the degree of social anxiety (social phobia) and the number of learnt languages. The aim of the work was to find out the correlation between the degree of social anxiety and the amount of learnt languages. To achieve the goal, quantitative research with online questionnaire was conducted. The main part of the questionnaire included Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) made of 24 questions, the beginning of the survey included 4 more questions. The survey was accessible in 2 languages – Russian and Czech. The final computations were conducted on 154 participants, where 103 of them completed the Czech survey and 51 of them completed the Russian survey. The numbers of the participants' learnt languages varied from 1 to 5, and the vast majority of the respondents spoke 2 or 3 languages. Assuming the characteristics of collected data, Spearman's correlation was conducted between the sum of points in LSAS and the amount of learnt languages for each of the participants. The results pointed to only insignificantly small relationship between the degree of social anxiety and the number of learnt languages.

Key words: the number of learnt languages, social anxiety (social phobia), (hyper)polyglots, correlation, online questionnaire.

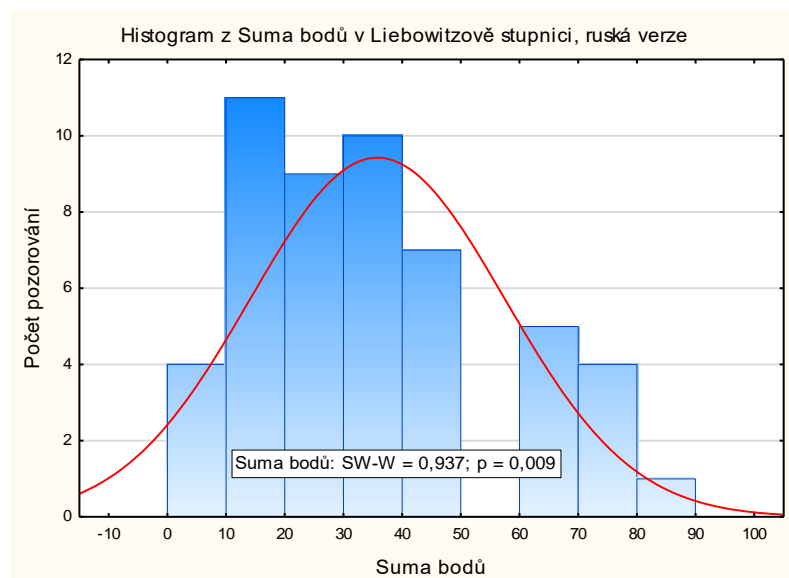
Příloha 2: Statistické zpracování dat: grafy

Ověření normality rozložení dat

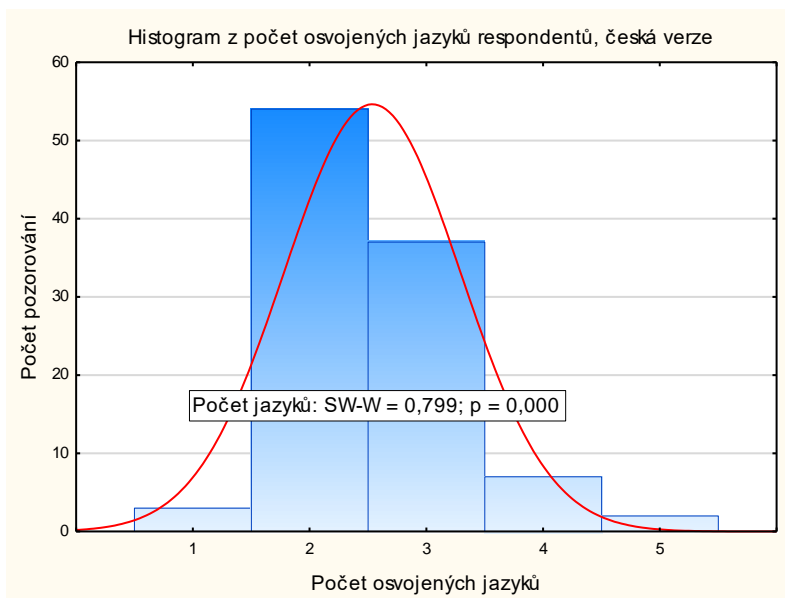
Graf 9: Suma bodů v Liebowitzově stupnici, česká verze



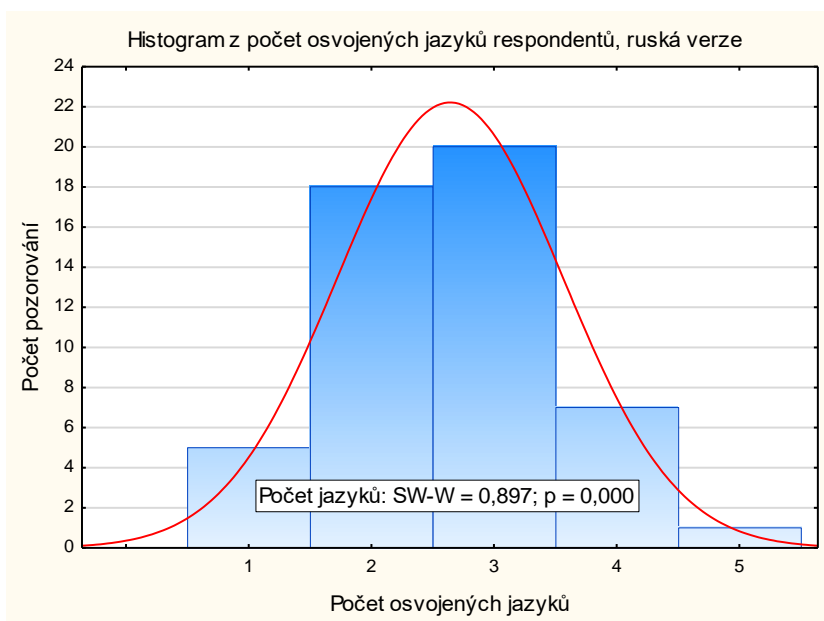
Graf 10: Suma bodů v Liebowitzově stupnici, ruská verze



Graf 11: Počet osvojených jazyků respondentů, česká verze



Graf 12: Počet osvojených jazyků respondentů, ruská verze



Пříloha 3: Autorův ruský překlad Liebowitzovy stupnice sociální úzkostnosti

Autor stupnice: M. R. Liebowitz.

Rok původního vydání stupnice a jazyk: 1987, anglický.

Autor a rok překladu do ruského jazyka: U. Lagoun, 2021.

Шкала социальной тревожности М. Р. Либовица на русском

Инструкция

На все вопросы отвечайте исходя из того, как вы себя чувствовали в течение последней недели, включая сегодняшний день. Если какая-то ситуация в течение последней недели не наступила, постарайтесь представить, как бы вы себя чувствовали в той ситуации.

Всего 24 вопроса. Для каждого вопроса ответьте числом, насколько сильный бы вы переживали в данной ситуации страх (тревожность) по шкале от 1 до 5 (не включая 5) (1 = без страха (тревожности), 2 = небольшой страх (тревожность), 3 = средне сильный страх (тревожность), 4 = очень сильный страх (тревожность)). А также для каждого вопроса ответьте, насколько бы вы данную ситуацию избегали (1 = без избегания (0%), 2 = иногда, изредка (1-33%), 3 = часто (34-67%), 4 = обыденно (68-100%).

1. Звонить по телефону в общественных местах
2. Участие в небольших группах
3. Прием пищи в общественных местах
4. Распитие напитков (не обязательно спиртных) с другими людьми в общественных местах
5. Разговор с людьми, облеченными властью (у которых есть некая мера авторитета)
6. Выступать на публике/выступать с речью перед аудиторией
7. Идти на вечеринку
8. Работать на глазах у других (когда на вас смотрят)
9. Писать что-то на глазах у других (когда на вас смотрят)
10. Звонить кому-то, кого вы не очень хорошо знаете
11. Разговаривать с людьми, которых вы не очень хорошо знаете
12. Встреча с незнакомыми людьми
13. Посетить общественный туалет
14. Войти в комнату, где другие уже сидят
15. Быть в центре внимания
16. Спонтанное выступление на собрании

17. Пройти тест
18. Выразить несогласие или неодобрение людям, которых вы не очень хорошо знаете
19. Смотреть в глаза людям, которых вы не очень хорошо знаете
20. Предоставление отчета своей группе на работе
21. Пытаться познакомиться для романтического или сексуального отношения
22. Вернуть товар в магазине
23. Устроить (организовать) вечеринку
24. Сопротивляться давлению со стороны продавца/торгового агента

Příloha 4: Ukázka webových stránek použitých pro sběr dat

4.1. Několik fotek z webu s dotazníkem v českém jazyce:

The screenshot shows a web page for a survey. At the top right, it indicates the user is 'Uladzimir Lagoun' and provides a link to 'Odhlásit se'. The main navigation bar includes links for 'Úvod', 'Dotazníky', 'Výsledky', 'Licence', 'Jak na to', 'Ceník', and 'Kontakt'. The survey title is 'Liebowitzova stupnice sociální úzkostnosti' by 'Uladzimir Lagoun'. A yellow banner states: 'Konec vyplňování dnes v 21:45:00, výsledky budou k dispozici pouze zadavateli. Počet otázek: 28 Průměrná doba vyplňování: 00.05:24'. The logo for 'KATEDRA PSYCHOLOGIE UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI' is visible, along with a Windows activation watermark.

Uživatel: [Uladzimir Lagoun](#) | [Odhlásit se](#)

VYPLNTO.CZ [Úvod](#) [Dotazníky](#) [Výsledky](#) [Licence](#) [Jak na to](#) [Ceník](#) [Kontakt](#)

Zadavatel průzkumu

Liebowitzova stupnice sociální úzkostnosti

Konec vyplňování dnes v 21:45:00, výsledky budou k dispozici pouze zadavateli.
Počet otázek: 28 Průměrná doba vyplňování: 00.05:24

 KATEDRA PSYCHOLOGIE
UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Aktivujte Windows
Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

Uladzimir Lagoun

Diskuse k tématu

Jméno:

Uladzimir Lagoun

Zpráva:

Poslat zprávu

HTML značky nepovoleny.

Uladzimir Lagoun: Mgr. Považanová.

18. prosince 2021 v 12:19

[reagovat](#) | [smazat](#)

V reakci na
[Nikola](#)

Nikola: Kdo je vedoucím práce?

16. prosince 2021 v 12:58

[Nikola](#)

Nikola: Kdo je vedoucím práce?

16. prosince 2021 v 12:58

[reagovat](#) | [smazat](#)

Vážení respondenti,

v rámci mé bakalářské práce na Univerzitě Palackého v Olomouci jsem připravil výzkum s použitím *Liebowitzovy stupnice sociální úzkostnosti*. Vzhledem k cílům této práce stupnice je určena pro respondenty ve věku **od 16 let s následujícími podmínkami ohledně jazykových znalostí**: Češi nepočítají slovenštinu a Slováci nepočítají češtinu jako 2. jazyk; znalost každého jazyku minimálně na úrovni **B1**. Cílem moje práce je zjistit, zda lidé, kteří mají nižší jazykové znalosti, vykazují vyšší míru sociální úzkostnosti než ti, kteří mají jazykových znalostí více.

Svou účastí byste mi velice pomohli uskutečnit empirickou část mé práce a zároveň přispějete k úrovni vědeckého poznání v oblasti psychologie. Pokud budete chtít, můžete mě kontaktovat přes email a já Vás seznámím s výsledky výzkumu.

Prosím Vás, abyste odpovídali uvážlivě a upřímně, jinak výsledky budou zkreslené a neužitečné.

Dotazník je zcela **anonymní** a Vaše účast ve výzkumu je naprosto **dobrovolná**.

Vyplnění Vám zabere cca 8 minut.

Děkuji Vám předem za Váš čas!

Aktivujte Windows

Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

Děkuji Vám předem za Váš čas!

Vyplnit dotazník

Uladzimir Lagoun

Univerzita Palackého v Olomouci

Katedra psychologie FF UPOL

Vodární 6, Olomouc

771 80

Email: lagoul00@upol.cz

[Nahoru](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [RSS - aktuální průzkumy](#) [RSS - veřejné výsledky](#)

Aktivujte Windows

Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

[Obchodní podmínky](#) | [Zásady zpracování osobních údajů](#) | [Partneři](#) | [Reference](#) | [Pro školy](#) | [Přihlášení respondentů](#) | [Globální statistiky](#)

Uživatel: Uladzimir Lagoun | [Odhlásit se](#)

YPLNTO.CZ

Úvod

Dotazníky

Výsledky

Licence

Jak na to

Cenik

Kontakt

Zadavatel průzkumu



Uladzimir Lagoun

Liebowitzova stupnice sociální úzkostnosti

Konec vyplňování dnes v 21:45:00, výsledky budou k dispozici pouze zadavateli.
Počet otázek: 28 Průměrná doba vyplňování: 00:05:24

Instrukce k VYPLNĚNÍ:

Všechny položky hodnotte podle toho, jak jste se cítil/a v průběhu posledního týdne včetně dnešního dne. Pokud se některá ze situací v průběhu minulého týdne neobjevila, hodnotte podle svého přesvědčení, jak byste se zachoval/a v případě, že byste byl/a se situací konfrontován/a. Pro každou situaci hodnotte jak stupeň strachu či úzkosti, tak frekvenci, se kterou jste se vyhýbal/ a nebo byste se vyhýbal/a.

V níže uvedených situacích prožívám strach:

Žádný

Mírný

Střední

Silný

Aktivujte Windows

Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

Uladzimir Lagoun

Diskuse k tématu

Jméno:

Uladzimir Lagoun

Zpráva:

Poslat zprávu

HTML značky nepovoleny.

Uladzimir Lagoun: Mgr. Považanová.

18. prosince 2021 v 12:19
[reagovat](#) | [smazat](#)
V reakci na [Nikola](#)

Žádný	Mírný	Střední	Silný
1	2	3	4

Následujícím situacím se vyhýbám:

Nikdy (0%)	Příležitostně (1 - 33%)	Často (34 - 67%)	Obvykle (68 - 100%)
1	2	3	4

Úvodní otázky vyplňujte volně. U dalších otázek zvolte jedno číslo pro podotázku „strach“ a také jedno číslo pro podotázku „vyhýbání“.

Celkem jsou tady 4 úvodní otázky a 24 otázek z Liebowitzové stupnice.

Vyplnění Vám zabere cca 8 minut.

povinná otázka

1. Pohlaví:

Zvolte právě jednu možnost.

muž

Aktivujte Windows
Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

Považanová.

18. prosince 2021 v 12:19
[reagovat](#) | [smazat](#)
V reakci na [Nikola](#)

Nikola: Kdo je vedoucím práce?

16. prosince 2021 v 12:58
[reagovat](#) | [smazat](#)

povinná otázka

1. Pohlaví:

Zvolte právě jednu možnost.

muž

žena

povinná otázka

2. Věk:

(číslo)

povinná otázka

3. Národnost

(text)

povinná otázka

4. Počet jazyků, kterými mluvíte alespoň na úrovni B1 (VČETNĚ Vašeho 1 mateřského jazyku):

(číslo)

Aktivujte Windows
Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

повинная otázka

28. Odolat náporu prodejce, dealera nebo pojišť ovacího agenta

U každé podotázky prosím zvolte odpověď v rozpětí 1–4:

Strach::	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
Vyhýbání::	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>

Odeslat dotazník

Ukončit vyplňování dotazníku a smazat vyplněné hodnoty

Uladzimir Lagoun
Univerzita Palackého v Olomouci

Aktivujte Windows
Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

Katedra psychologie FF UPOL

4.2. Dvě fotky z webu s dotazníkem v ruském jazyce:

Diskuse k tématu

Jméno:

Uladzimir Lagoun

Zpráva:

Poslat zprávu

HTML značky nepovoleny.

Светлана Казюкович:
Приветствую, Владимир!
Хочу узнать результат.
szaitseva@tut.by
Спасибо.

03. ledna 2022 v 07:49
[reagovat](#) | [smazat](#)

Уладзімір Лагун: Привет!
Хорошо, потом сообщу!

Шкала социальной тревожности М. Р. Либовица на русском

Конец анкеты **сегодня в 21:45:00**, результаты будут доступны только автору.
Количество вопросов: 28 Среднее время заполнения анкеты: 00.06:03

Инструкция к опросу

На все вопросы отвечайте исходя из того, как Вы себя чувствовали в течение последней недели, включая сегодняшний день. Если какая-то ситуация в течение последней недели не наступила, постарайтесь представить, как бы Вы себя чувствовали в той ситуации.

Всего 28 вопросов, из которых с первого по 4-й - вводные, а с пятого по 28-й - из шкалы Либовица. Для каждого вопроса из шкалы Либовица ответьте числом, насколько сильный бы вы переживали в данной ситуации страх (тревожность) по шкале от 1 до 5 (не включая 5) (1 = без страха (тревожности), 2 = небольшой страх (тревожность), 3 = средне сильный страх (тревожность), 4 = очень сильный страх (тревожность)). А также для каждого вопроса из шкалы Либовица ответьте, насколько бы вы данную ситуацию избегали (1 = без избегания (0%), 2 = иногда, изредка (1-33%), 3 = часто (34-67%), 4 = обыденно (68-100%).

Опрос займёт примерно 8 минут.

Aktivujte Windows
Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.

обязательный вопрос

обязательный вопрос

28. Сопротивляться давлению со стороны продавца/торгового агента:

U každe podotážky prosím zvolte odpoveď v rozpěti 1–4:

Страх (тревожность):	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>
Избегание:	1 <input type="radio"/>	2 <input type="radio"/>	3 <input type="radio"/>	4 <input type="radio"/>

Отправить анкету

[Прервать заполнение анкеты и удалить все ответы](#)

Уладзімір Лагун

Университет Палацкога в г. Оломоуце

Кафедра психологии ФФ УПОЛ

Aktivujte Windows
Přejděte do Nastavení a aktivujte systém Windows.