

VZTAH MEZI EXTRAVERZÍ A SEBEVĚDOMÍM PŘI

VEŘEJNÉM VYSTUPOVÁNÍ¹

Vystupování na veřejnosti je dnes již běžnou součástí života. Setkáváme se s ním už ve škole (například referát, prezentace nebo recitační soutěž) a pro mnoho z nás pokračuje i v profesním životě. Pro někoho jde o bezproblémovou situaci, ve které se cítí jistě a nevnímá ji jako stresující, ovšem pro někoho jiného jde naopak o velmi stresující zážitek provázený trémou, nervozitou a úzkostí. Tyto rozdíly ve vnímání veřejného vystupování mohou souviset s různými faktory, jedním z nich je naše osobnost. Některé osobnostní vlastnosti a rysy totiž mohou ovlivňovat, jak moc trému vnímáme a jak s ní umíme zacházet. Mezi ty, které nejvíce ovlivňují vznik a zvládání trémy patří: introverze, neuroticismus, stydlivost, perfekcionismus a nízké sebehodnocení (Brunnerová, 2023).

Extraverze je podle modelu „Big Five“ jedním z pěti základních rysů osobnosti. Lidé s vyšší mírou extraverze bývají společenštití, hovorní, aktivní a obecně se cítí dobře ve společnosti ostatních. Naopak **introvertní** jedinci jsou často tišší, uzavřenější, klidnější a společenské události nevyhledávají v takové míře (Hřebíčková, 2004).

Sebevědomí je pojem z oblasti sociální psychologie, jehož význam lze odvodit už ze samotného slovního základu – jde o uvědomění si vlastní hodnoty. Jedná se o vnitřní přesvědčení, že člověk jedná správně a efektivně. Sebevědomý člověk obvykle neprožívá nejistotu ani rozpaky, ale cítí důvěru ve své schopnosti, aniž by se podceňoval nebo naopak působil namyšleně (Hartl & Hartlová, 2000).

¹ Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=109>

V rámci této práce se tedy zaměříme na to, jak souvisí míra extraverte se sebedovědomím při veřejném vystupování, přičemž bude zohledněn i vliv dalších proměnných, jako je věk, pohlaví a zkušenosti s vystupováním, které by mohly vztah mezi extravertí a sebedovědomím ovlivnit.

Data byla vygenerována umělou inteligencí podle zadaných požadavků, aby co nejvíce odpovídala normám v populaci. Výsledný výzkumný soubor tvoří **227 respondentů (115 žen a 112 mužů) ve věku 18-45 let, v průměru 31,85 let.**

K výpočtu jsme použili **vícenásobnou lineární regresi**. Tento model slouží k tomu, abychom zjistili, jak se závislá proměnná (v našem případě sebedovědomí) mění v závislosti na několika dalších proměnných (regresorech a kovariátech) o různé váze. Regresor je proměnná, která je ve středu zájmu výzkumu, kovariáty jsou kontrolní proměnné, kterými zjišťujeme přesnost výpočtů – nejsou hlavním předmětem zájmu, ale mohou ovlivňovat výsledek. Do modelu jsme zařadili následující proměnné:

1) Závislá proměnná: Sebedovědomí při veřejném vystupování

Tato proměnná byla simulovaně měřena pomocí sebedopisovacího dotazníku. Dotazník obsahoval 10 výroků, na které respondenti odpovídali pomocí pětibodové Likertovy škály:

- 1 = vůbec nesouhlasím,
- 5 = zcela souhlasím.

Celkové skóre bylo vypočteno jako součet odpovědí na všech deset položek (rozmezí 10–50 bodů). V našem souboru se hodnoty pohybovaly v rozmezí **15 až 49 bodů, s průměrem 29,9 a SD = 6,45.**

2) Regresor: Extraverze

Skóre extraverze bylo simulováno na základě českých norem NEO-FFI. V našem výzkumném souboru se hodnoty pohybovaly v rozmezí **19-56 bodů**, **průměr = 41,4, SD = 6,58**.

3) Kovariáty:

Pohlaví – zaznamenáno jako binární proměnná:

- 0 = žena,
- 1 = muž

Věk – respondenti byli ve věku 18–45 let.

Počet veřejných vystoupení za poslední rok – proměnná kvantitativního charakteru, hodnoty se pohybovaly mezi **0 a 11**, **průměr = 5, SD = 2,26**.

Analýzou jsme zjistili, že náš model **vysvětluje 59 % rozptylu** – pomocí extraverze, věku, pohlaví a počtu vystoupení dokážeme předpovědět 59 % variability v míře sebevědomí při veřejném vystupování. F-test s hodnotou 80,84 a p-hodnotou $< 0,001$ navíc potvrzuje, že náš model je statisticky významný. Nalezené hodnoty uvádíme v **tabulce 1**.

Tabulka 1: Koeficient determinance a test podmodelu

Koeficient determinace R^2	Testová statistika F	P hodnota
0,59	80,84	$< 0,001$

Tabulka 2 uvádí hodnoty regresních koeficientů, testové statistiky (t) a p-hodnoty pro jednotlivé prediktory v modelu. Z tabulky vyplývá, že **extraverze je jediným statisticky významným prediktorem** míry sebevědomí při veřejném vystupování ($\beta = 0,75$, $p < 0,001$). Ostatní proměnné – věk, pohlaví a počet vystoupení – se jako významné neprojevily.

Tabulka 2: Regresní koeficienty a testové statistiky

N = 227	β^*	β	t(222)	p hodnota
Počátek		-1,59	-0,71	0,48
Věk	0,01	0,01	0,26	0,79
Pohlaví	0,04	0,47	0,85	0,40
Počet vystoupení	-0,01	-0,03	-0,20	0,82
Extraverze	0,77	0,75	17,88	< 0,001

Pozn.: β = nestandardizovaný regresní koeficient; β^* = standardizovaný regresní koeficient

Cílem této práce bylo prozkoumat, zda a jak souvisí osobnostní rys extraverze se sebevědomím při veřejném vystupování. Výzkum vycházel z předpokladu, že osoby s vyšší mírou extraverze budou ve vystupování před lidmi sebevědomější. Zároveň jsme zohlednili další proměnné, které by mohly tuto souvislost ovlivňovat – konkrétně věk, pohlaví a počet předchozích veřejných vystoupení.

Na základě provedené lineární regrese bylo zjištěno, že model vysvětluje 59 % variability v míře sebevědomí při veřejném projevu, což naznačuje, že cca 41 % lze vysvětlit i jinými vlivy než máme v tomto modelu. Jako jediný statisticky významný prediktor se ukázala právě

extraverze. To znamená, že čím více je jedinec extravertní, tím vyšší míru sebedůvěry při veřejném projevu zpravidla vykazuje. Ostatní proměnné (věk, pohlaví a zkušenosti) nebyly v tomto modelu významné.

Zdroje:

Brunnerová, A. (2023). *Tréma při zpěvu a jak s ní pracovat* [Bakalářská práce, Západočeská univerzita v Plzni, Fakulta pedagogická]. <https://naos-be.zcu.cz/server/api/core/bitstreams/77e1d82b-3659-4dc7-9a12-62d6309f2013/content>

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

[Hřebíčková, M.](#) (2004). *NEO osobnostní inventář* (podle NEO-PI-R P. T. Costy a R. R. McCrae). Praha: Testcentrum.