

# Страх публичных выступлений у учеников и студентов в подростковом и юношеском возрасте

**Хмеларова З.\***,

Факультет народного хозяйства ЭУ,  
Братислава, Словакия,  
zuzana.chmelarova @euba.sk

**Чонкова А.\*\***,

Факультет народного хозяйства ЭУ,  
Братислава, Словакия,  
andrea.conkova @euba.sk

**Шолтес Э.\*\*\***,

Факультет информатики ЭУ, Братислава,  
Словакия,  
erik.soltes @euba.sk

Приведеныя страха публичных выступлений у словацких учеников и студентов в подростковом и юношеском возрасте с гендерной точки зрения и в зависимости от ступени школы. Исследовательский образец составлял 589 респондентов (270 учеников средних школ<sup>1</sup> экономического направления и 319 — студентов Экономического университета). Данные были получены методом стандартного опросного листа KSAT автора Кондаша [13] и методом мозгового штурма. В работе проверялись следующие гипотезы: 1) существуют статистически значимые различия в уровне страха у разных полов; 2) уровень страха с возрастом падает. Исследование не подтвердило, что пол имеет прямое влияние на уровень страха публичных выступлений и что уровень страха публичных выступлений снижается с возрастом. Статистически значимая разница в уровне страха публичных выступлений между мужским и женским полом была обнаружена только у респондентов 2 курса университета ( $p$ -value = 0,0001). Отмечается,

## Для цитаты:

Хмеларова З., Чонкова А., Шолтес Э. Страх публичных выступлений у учеников и студентов в подростковом и юношеском возрасте // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 4. С. 70—79. doi: 10.17759/pse.2018230407

\* *Хмеларова Зузана*, доктор философии (≈кандидат психологических наук), старший преподаватель, Экономический университет в Братиславе (ЭУБратислава), Братислава, Словакия. E-mail: zuzana.chmelarova @euba.sk

\*\* *Чонкова Андреа*, доктор философии (≈ кандидат педагогических наук), старший преподаватель, Экономический университет в Братиславе (ЭУБратислава), Братислава, Словакия. E-mail: andrea.conkova @euba.sk

\*\*\* *Шолтес Эрик*, доктор философии (≈кандидат экономических наук), доцент, Экономический университет в Братиславе (ЭУБратислава), Братислава, Словакия. E-mail: erik.soltes @euba.sk

<sup>1</sup> В средней школе в Словакии обучаются дети с 15 до 19 лет.

что в педагогической практике авторы сосредоточатся на разработке и реализации соответствующих стратегий преодоления страха публичных выступлений, которые бы подходили каждому человеку.

**Ключевые слова:** страх публичных выступлений, появление и уровень страха публичных выступлений, рейтинг причин, ученики средних школ, студенты университета.

## Введение

Импульс для исследования страха публичных выступлений нам дали студенты университета. Этот феномен в основном рассматривается как один из симптомов социофобии, или как социальное тревожное расстройство, т. е. с точки зрения клинической психологии и психотерапии [9; 17; 25]. Анализ публикаций по этой теме показывает, что с позиций педагогики и педагогической психологии большее внимание уделяется практическим рекомендациям, описанию того, как преодолеть страх публичных выступлений [4; 6; 7; 8; 11; 16; 23], чем его анализу.

Согласно исследованиям О.А. Пикулевой, необходимым условием социальной успешности современного человека независимо от половозрастной дифференциации является его самопрезентационная компетентность, которая рассматривается как мотивированная способность личности к эффективной самопрезентационной деятельности, обусловленная сформированной системой необходимых знаний и умений, вариативных способов и приемов осуществления самопрезентации, а также наличием опыта практического успешного осуществления самопрезентации [2].

И поэтому по просьбе студентов мы обратились к проблематике страха публичных выступлений, который можно охарактеризовать как стойкие тревожные опасения и/или фактическое нарушение работоспособности в общественном контексте до такой степени, которая несоизмерна индивидуальным способностям, поведению и уровню подготовки [19].

Андрэ и Легерон описывают страх публичных выступлений как чувство сильного страха, который является временным и связывается с конкретной ситуацией и конкретным моментом времени [5]. У некоторых людей он может быть частью общей социальной ситуативной тревожности, которая проявляется в отношении к другим людям в целом и в любой социальной

ситуации [5; 24]. У других людей проявляется только как состояние волнения, связанное с выступлением перед другими людьми.

Личным характеристикам в отношении страха публичных выступлений посвятили работы несколько авторов [20; 24]. Они обнаружили, что существует положительная корреляция между страхом публичных выступлений, нейротизмом и интровертностью; интроверты показывают лучшую производительность, чем экстраверты в условиях низкой интенсивности стресса.

Синден идентифицирует четыре взаимно влияющих фактора, которые определяют интенсивность воздействия страха публичных выступлений на производительность: самооценка, самоэффективность, перфекционизм и опыт работы. Его мнение подтвердила Стевановиц [19].

В школьной среде в возникновении и сохранении страха публичных выступлений значительную роль играет личность ученика с точки зрения возраста, пола и других характеристик, личность и подход учителя, требования к обучению, коллектив одноклассников, социальный климат и атмосфера в классе и школе.

Комплексное психологическое исследование страха публичных выступлений в Словакии было реализовано еще на переломе 70-х, 80-х гг. прошлого столетия. Данные, касающиеся страха публичных выступлений или страха перед экзаменом в условиях средней школы и университета, в нашей стране в последние десятилетия отсутствуют. Потому мы решили провести исследование появления и уровня страха публичных выступлений у учеников и студентов. Мы приняли следующее **определение страха публичных выступлений** — это психологическое состояние, которое возникает в важных и трудных ситуациях, когда человек боится провала перед людьми, мнение которых для него является важным. В организованном и проведенном нами исследовании мы проверяли следующие **гипотезы**:

— существуют статистически значимые различия в уровне страха у разных полов;

— уровень страха с возрастом падает.

Для проверки выдвинутых гипотез необходимо было решить ряд взаимосвязанных задач:

— определить уровень страха публичных выступлений у учеников средних школ и студентов университета;

— выявить ситуации, в которых у учащихся проявляется страх публичных выступлений;

— сравнить полученные результаты с точки зрения ступени школы и пола и проверить, верно ли предположение, что уровень страха снижается с возрастом.

Контрольную группу составили 589 респондентов:

1) 270 респондентов из экономически ориентированных школ: обучающиеся в коммерческих училищах и техникумах гостиничного хозяйства в Братиславском районе (123 — ученики 1 курса, 56 мужского (46%) и 67 женского (54%) пола, средний возраст 15,8 (SD = 0,84), учеников 4 курса школы было 147, из них 46 мужского (31%) и 101 женского (39%) пола, средний возраст 18,7 (SD = 0,79).)

2) 319 студентов экономического университета в г. Братислава (163 — студенты 2 курса, 74 мужского (45%) и 89 женского (55%) пола, средний возраст 20,8 (SD = 0,80); 5 курса — 156, из них 58 мужского (37%) и 98 женского (63%) пола, средний возраст 22,6 (SD = 0,81)).

Группа, у которой мы на втором этапе исследования выясняли мнения о причинах повышения страха публичных выступлений в университете по сравнению со школой, состояла из 163 студентов 2 курса со средним возрастом 20,8 (SD = 0,80). Это были те же респонденты, у которых мы определяли уровень страха публичных выступлений.

### Методы исследования

Была использована Шкала классического, социального беспокойства и страха публичных выступлений — KSAT [13]. Шкала соответствует требованиям методов достоверности и надежности. Мы использовали только часть шкалы для определения страха публич-

ных выступлений, которая состоит из 9 пунктов, охватывающих страх, который проявляется в школьных ситуациях (ответ ученика в классе, экзамен перед комиссией, разговор с директором школы), в ситуациях за пределами школы (публичные выступления, решение вопросов в учреждениях, декламация стихов на празднике) и в ситуациях, не зависящих от окружающей среды (разговор с незнакомыми людьми, ситуации, в которых за субъектом наблюдают и оценивают его работу, и ситуации, в которых ему грозит неудача, провал).

Полученные данные были обработаны с использованием статистического программного обеспечения SAS Enterprise Guide. Статистические данные мы оценивали при помощи однофакторного и многофакторного дисперсионного анализа (ANOVA) и общей линейной модели (GLM). При помощи теста Бонферрони и интервальных оценок мы проанализировали предельные средние значения (LS means — least squares means) уровня страха публичных выступлений у отдельных групп респондентов в зависимости от пола и исследованных курсов и ступеней школ.

Дополнительным методом был метод мозгового штурма. Студенты получили следующую инструкцию: «Результаты исследования, определяющего уровень страха публичных выступлений, показали, что после поступления в университет уровень страха значительно увеличивается. Основываясь на вашем опыте и личных переживаниях, укажите причины повышения страха публичных выступлений после поступления в университет. Далее мы при помощи содержательного анализа ответов выделили семь причин. Потом студенты из шести выделенных групп должны были составить рейтинг из семи причин, при этом на первом месте они должны были указать наиболее важную причину, а на последнем — наименее важную. Этим причинам мы присвоили баллы в соответствии с порядком важности, больше всего — 7 баллов имела наиболее значимая причина, последняя причина имела 1 балл. На основании присвоенных баллов и их сумм мы составили рейтинг причин повышения уровня страха публичных выступлений.

## Результаты

К наиболее важным ситуациям, вызывающим страх публичных выступлений, у учеников школ относятся: угроза неудачи, декламация на празднике и публичные выступления как таковые. У студентов университета на первом месте оказался экзамен перед комиссией, далее — угроза неудачи и декламация на празднике. Наименьшей проблемой для обеих групп является решение вопросов в учреждениях.

Значимым фактом является количество респондентов, которые превысили критическое значение, т. е. степень страха публичных выступлений, который может вызвать у человека серьезные проблемы. Автор метода определяет критическое значение 35, при этом указывает на то, что желательно обратить внимание на позиции со значением 3. В таком случае критическое значение перемещается к 27 баллам.

Если мы принимаем критическое значение равное или превышающее 35 баллов, речь идет о незначительном количестве респондентов. Если мы сравним результаты с критическим значением, которое равно или ниже 27 баллов, это значение превышает 18,7% учеников школы первого курса. Ученики, заканчивающие школу, имеют меньшее значение. Из контрольной группы 270 учеников средней школы 15,55% имеют серьезные проблемы с преодолением страха. Если мы принимаем критическое значение 35 в группе студентов вуза, из всего количества 319 респондентов это значение превышают только 4,07%. Большой процент имели студенты 2 курса, у которых был отмечен более высокий уровень страха публичных выступлений, чем у студентов последнего курса. Если мы принимаем критическое значение 27, это значение превышают 32,6% от всего количества студентов.

Далее мы проверили, действительно ли предположение о том, что уровень страха публичных выступлений с возрастом снижается и существуют различия в уровне страха публичных выступлений у разных полов. На основании однофакторного дисперсионного анализа мы обнаружили, что курс обучения существенно влияет на уровень страха публичных выступлений, но не показал статистически значимого влияния пола на уровень страха публичных выступлений. С целью комплексного анализа, мы построили модель для переменной «Страх публичных выступлений», в которой мы рассматривали переменные «Год обучения», «Пол» и взаимодействие этих переменных. И теперь не подтвердилось прямое влияние пола на уровень страха публичных выступлений, но подтвердилось статистически значимое влияние взаимодействия пола и года обучения. Проверка статистической значимости указанных релевантных переменных для уровня страха публичных выступлений у студентов представлена в табл. 1, а оценка параметров окончательной модели — в табл. 2. Следует отметить, что окончательная модель дисперсионного анализа на уровне значимости 0,05 соответствует предположению о нормальном распределении и гомоскедастичности.

Согласно модели, представленной в табл. 2, средний уровень страха публичных выступлений был (при использовании указанной балльной оценки) у студентов 5 курса университета на уровне 23,99, или 23,28 баллов (у женского пола  $b_0 = 23,99$ ; у мужского пола  $b_0 + b_7 = 23,99 - 0,71 = 23,28$ ). На 2 курсе университета был выявлен значительно более высокий уровень страха публичных выступлений, в среднем выше на 2,45 балла ( $b_3 = 2,45$ ;  $t = 3,00$ ;  $p = 0,0028$ ). В то время как разница в уровне страха публичных выступлений у студентов мужского и женского пола, обучаю-

Таблица 1

### Проверка статистической значимости влияния переменной «Год обучения» и ее взаимодействие с переменной «Пол» на уровень страха публичных выступлений

Source	DF	Тип III СШ	Mean Square	F Value	Pr > F
Год_обучения	3	2315,417130	771,805710	25,01	<.0001
Год_обучения*ПОЛ	4	517,405387	129,351347	4,19	0,0024

Примечание: источник с — собственная обработка в SAS Enterprise Guide.

Таблица 2

**Оценка модели, показывающей зависимость страха публичных выступлений от года обучения и от взаимодействия между годом обучения и полом студентов**

Параметр	Estimate		Standard Error	t Value	Pr >  t
Intercept	$b_0$	23,99	0,56	42,54	<.0001
Год_обучения СШ_1	$b_1$	-2,05	0,88	-2,32	0,0205
Год_обучения СШ_4	$b_2$	-4,51	0,79	-5,72	<.0001
Год_обучения ВУЗ_2	$b_3$	2,45	0,82	3,00	0,0028
Год_обучения ВУЗ_5		0,00	.	.	.
Год_обучения*ПОЛ СШ_1 М	$b_4$	0,95	1,01	0,95	0,3440
Год_обучения*ПОЛ СШ_1 Ж		0,00	.	.	.
Год_обучения*ПОЛ СШ_4 М	$b_5$	-0,52	1,00	-0,52	0,6019
Год_обучения*ПОЛ СШ_4 Ж		0,00	.	.	.
Год_обучения*ПОЛ ВУЗ_2 М	$b_6$	-3,40	0,88	-3,87	0,0001
Год_обучения*ПОЛ ВУЗ_2 Ж		0,00	.	.	.
Год_обучения*ПОЛ ВУЗ_5 М	$b_7$	-0,71	0,92	-0,77	0,4391
Год_обучения*ПОЛ ВУЗ_5 Ж		0,00	.	.	.

Примечание: источник — собственная обработка в SAS Enterprise Guide.

щихся на 5 курсе университета была незначительная ( $p = ,4391$ ), разница в уровне страха публичных выступлений у студентов 2 курса разных полов была статистически значимой ( $p = 0,0001$ ). У студентов 2 курса университета уровень страха публичных выступлений у мужского пола, по сравнению с уровнем страха публичных выступлений у женского пола, был в среднем на 3,40 баллов ниже ( $b_6 = -3,40$ ).

Уровень страха публичных выступлений у учеников школы был явно ниже, чем у студентов. Наименьший уровень страха публичных выступлений был отмечен у учеников 4 курса средних школ ( $b_2 = -4,51$ ;  $p = 0,0001$ ). Влияние пола на уровень страха публичных выступлений у учеников указанных курсов школ не подтвердилось ( $p = 0,3440$ , или  $= 0,6019$ ).

При сравнении учеников школ и студентов университета мы отметили, что наибольший уровень страха публичных выступлений имеют студентки 2 курса, а именно, 26,44 баллов ( $b_0 + b_3 = 23,99 + 2,45 = 26,44$ ), что приблизительно на 7 баллов больше, чем в случае учеников (мужского и женского пола) 4 курса средней школы, которые испытывали наименьший уровень страха публичных выступлений (мужской пол:  $b_0 + b_2 + b_5 = 23,99 - 4,51 - 0,52 = 18,96$ ; женский пол:  $b_0 + b_2 = 23,99 - 4,51 = 19,48$ ).

Табл. 3 показывает точечные и интервальные (95%) оценки среднего уровня баллов страха публичных выступлений с разбивкой по годам обучения и по полу респондентов. Наивысший уровень страха публичных выступлений чувствовали студентки женского пола на 2 курсе, с вероятностью 95% на уровне выше 25,28 баллов, и в то же время ниже 27,59 баллов. С другой стороны, уровень страха публичных выступлений у учеников 4 курса школы был с вероятностью 95% на значительно низшем уровне и не превышал 20,6 баллов (20,58 баллов у мужского и 20,56 баллов у женского пола) и в то же время не был ниже 17,33 баллов у женского и 18,39 баллов у мужского пола. Средний уровень баллов страха публичных выступлений студентов (мужского и женского пола) других исследуемых курсов был с вероятностью 95% где-то между 20,6 и 25,1 баллами, это явно ниже, чем у студенток 2 курса, и выше, чем у учеников школы или у учениц 4 курса. Среди этих групп студентов не проявилась значительная разница в среднем уровне страха публичных выступлений, что подтверждают взаимно пересекающиеся интервальные оценки, приведенные в табл. 3.

На основании результатов, полученных методом KSAT, мы пытались найти причину

статистически значимого увеличения уровня страха публичных выступлений у студентов по сравнению с учениками школы.

В результате применения метода мозгового штурма и составления рейтинга причин повышения уровня страха публичных выступлений у студентов университета мы пришли к порядку:

1. большая ответственность перед самим собой и стремление к престижу;
2. больше самокритики;
3. больше страх перед преподавателями, которые, в отличие от учителей в средней школе, более дистанцированы;
4. меньше возможностей для выступлений и самопрезентации;
5. преобладание письменных экзаменов в университете;
6. нерегулярная и недостаточная подготовка в связи с работой параллельно с обучением;
7. ответственность перед родителями.

### Обсуждение и заключение

Серьезные проблемы с преодолением страха публичных выступлений имеют 15,55% учеников школы и 32,60% студентов университета.

Наиболее важным у учеников школы является страх перед неудачей. Среди студентов университета занимают первое место комиссионные экзамены. Экзамены перед комиссией мы считаем важнейшими из-за повышенной чувствительности к социальному престижу и страха перед неудачей. Это

связано с возрастающей потребностью добиться престижа и социального признания в подростковом и раннем юношеском возрасте.

Изучение уровня страха публичных выступлений, с учетом пола, показало, что нет прямой зависимости между полом и уровнем страха публичных выступлений. То есть гипотеза 1 не подтвердилась. Статистически значимая разница в уровне страха публичных выступлений между мужским и женским полом была обнаружена только у респондентов 2 курса университета ( $p\text{-value} = 0,0001$ ). Противоположные результаты получили Steptoe et al. Они обнаружили, что более высокий уровень страха публичных выступлений имеют женщины, причем возраст и год обучения не имели значения [20]. Наши результаты совпадают с результатами Кондаша, который не обнаружил различий в уровне страха публичных выступлений между девушками и парнями. Уровень страха публичных выступлений, по его мнению, возрастает до 17, 18 лет, а потом снижается [14].

Исследуя уровень страха публичных выступлений у учащихся отдельных курсов обучения, мы обнаружили, что, в целом, уровень страха публичных выступлений у студентов выше, чем у учеников средней школы. Значительно больший уровень страха публичных выступлений (на уровне значимости 0,05) был отмечен у студентов 2 курса, чуть ниже — у студентов 5 курса, далее — у учеников 1 курса и самый низкий уровень страха публичных выступлений — у учеников 4 курса школы. Ис-

Таблица 3

### Оценка среднего уровня баллов страха публичных выступлений с разбивкой по годам обучения и по полу

Курс_обучения	Пол	Страх публичных выступлений LSMEAN	95% Confidence Limits	
СШ_4	М	18,96	17,33	20,58
СШ_4	Ж	19,48	18,39	20,56
СШ_1	Ж	21,94	20,61	23,27
СШ_1	М	22,89	21,43	24,35
ВУЗ_2	М	23,04	21,76	24,32
ВУЗ_5	М	23,28	21,84	24,71
ВУЗ_5	Ж	23,99	22,88	25,10
ВУЗ_2	Ж	26,44	25,28	27,59

Примечание: источник. — собственная обработка в SAS Enterprise Guide.



ходя из этого, мы заключаем, что гипотеза 2 не подтвердилась.

На повышение уровня страха публичных выступлений у студентов влияют причины, связанные с личностью студента, а также причины экзогенного происхождения. Первые два места занимают личностные характеристики, связанные со страхом потери престижа. На следующие три причины могут повлиять учителя непосредственным и коллегиальным подходом к студентам высших учебных заведений, отдавая предпочтение устным экзаменам и чаще вызывая студентов выступать перед одноклассниками или во время дискуссий, презентаций в университете или вне заведения и т. д. Уровень страха публичных выступлений связан со степенью подготовки к ответу или экзамену. Студенты, которые работают параллельно с обучением в университете, не имеют достаточно времени для подготовки, у них возрастает уровень тревожности и неуверенности, поэтому следующим пунктом является недостаточная подготовка из-за работы параллельно с обучением. На последнем месте находится влияние родителей, чьи завышенные требования и ожидания вызывают страх перед неудачей и непомерный страх перед публичным выступлением на экзамене.

В дальнейших исследованиях мы планируем детальнее сосредоточиться на выявлении конкретных причин возникновения страха публичных выступлений главным образом у наиболее проблемных студентов. В педагогической практике это должно привести к разработке и реализации конкретных мер, которые были бы направлены на преодоление страха публичных выступлений. Мы сосредоточимся на разработке и реализации соответствующих стратегий преодоления страха публичных выступлений, которые бы подходили каждому человеку. Из нескольких проведенных исследований известно, что это не всегда получается. Например, согласно данным ряда исследований, переживание чувства страха публичных выступлений как проблемы существенно влияет на частоту использования и приема лекарств для преодоления страха публичных выступлений [21; 22].

В то же время нашей задачей, а также задачей всех преподавателей является создание

эмоционально безопасной среды обучения с преобладанием положительных эмоций, которые играют роль в обеспечении физического и психического здоровья. Для обеспечения эмоциональной безопасности образовательной среды будет достаточно минимизировать количество отрицательных эмоций, переживаемых субъектами педагогического процесса (страха, гнева, отвращения, печали), и увеличить количество положительных эмоций (радости, удовольствия, интереса) [1; 3].

Результаты исследования уровня страха публичных выступлений отражают только характер нашей контрольной группы, и мы никоим образом их не обобщаем. Наша цель в будущем — расширить исследование страха публичных выступлений у респондентов других областей науки и предложить студентам применение на практике конкретных и приемлемых способов преодоления страха публичных выступлений.

Вкладом нашего исследования в теорию мы считаем:

- обобщение теоретических и исследовательских результатов в области исследуемой проблемы;

- выявление конкретных ситуаций, в которых возникает страх в подростковом и юношеском возрасте;

- выявление причин, которые вызывают повышение уровня страха в подростковом и юношеском возрасте;

- определение количества респондентов, достигающих граничного и критического значения уровня страха;

- проверка соотношения между полом, возрастом и уровнем страха.

Ценность исследования для педагогической практики заключается в том, чтобы подчеркнуть важность проблемы и потребность учителей всех ступеней школ сосредоточиться на развитии не только познавательных возможностей студентов, но и их социальных способностей. Необходимо ориентироваться не только на работу студентов и расширение их знаний, но также научить их справляться с различными стрессовыми ситуациями, в которых появляется страх или другие отрицательные психологические состояния. Результаты наших исследований — конкретные рекомендации учителям:

— создавать и поддерживать эмоционально-стабильную образовательную среду с преобладанием положительных эмоций;

— оказывать повышенное внимание и эмоциональную поддержку тем студентам, которые с большей вероятностью могут испытывать страх, например, интровертам или эмоционально неуравновешенным личностям;

— применять в отношении к студентам равный подход;

— расширять возможности для самопрезентации студентов, например, при презентации результатов проектов, рефератов или просто при выражении собственного мнения по темам;

— ценить и хвалить каждое удачное выступление студентов и поощрять их к другим;

— чаще проводить устные опросы;

— чаще использовать активизирующие методы обучения, при которых студенты должны выступать перед другими учащимися, например, ролевые игры или дискуссии.

### Литература

1. Баева И.А. Психологическая безопасность образовательной среды как ресурс психического здоровья субъектов образования [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2012. № 4. С. 11—17. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2012/n4/57717.shtml> (дата обращения: 23.03.2017).

2. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: гендерные и возрастные аспекты [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2013. № 4. С. 37—45. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2013/n4/66279.shtml> (дата обращения: 29.03.2017).

3. Рубцов С., Березина Т.Н. Роль подлинных эмоций в эмоциональной безопасности образовательной среды [Электронный ресурс] // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 101—107. URL: <https://psyjournals.ru/psyedu/2013/n6/66597.shtml> (дата обращения: 29.03.2017).

4. Abromeit J. Prüfungsangst und Lampenfieber besiegen. München: Haufe-Lexware GmbH and Co.KG, 2014. 127 p.

5. André CH., Légeron P. La peur des autres. Paris: Odile Jacob, 2003. 332 p.

6. Bellock S. Zbavte sa trémy. Olomouc: ANAG, 2014. 280 p.

7. Cersten J. Von Prüfungsangst zu Prüfungsmut, von Lampenfieber zu Auftrittslust: mit 10 Tabellen. Stuttgart: Schattauer, 2015. 256 p.

8. Daniček J. Zkroťte trému. Praha: Grada, 2015. 96 p.

9. Dowbiggin I.R. High Anxieties: The Social Construction of Anxiety Disorders // The Canadian Journal of Psychiatry. 2009. № 54. P. 429—435.

10. Endle N.S., Kantor L., Parker J.D. State — Trait Coping, State — Trait Anxiety and Academic Performance // Personal Individual Differences. 1993. № 16. P. 663—670.

11. Garibal G. Tréma a jak jí překonávat. Praha: Portál, 2013. 224 p.

12. Hughes I. A cognitive therapy model of social anxiety problems: Potential limits on its effectiveness? //

Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice. 2002. № 75. P. 411—435.

13. Kondáš O. Škála klasickej sociálnosituáčnej anxiety a trémy — KSAT. Bratislava: Psychodiagnostické a didaktické testy, š. p., 2007. 16 p.

14. Kondáš O. Psychohygienu všedného dňa. Martin: Osveta, 1985. 248 p.

15. Kubzansky L.D., Stewart A.J. At the intersection of anxiety, gender and performance // Journal of Social and Clinical Psychology. 1999. № 18. P. 76—98.

16. Novák T. Tréma — jak s ní bojovat. Praha: Grada, 2014. 152 p.

17. Petermann U., Petermann F. Training mit sozial unsicheren Kindern: Behandlung von sozialer Angst, Trennungsangst und generalisierter Angst. Weinheim (u.a.): Beltz, 2015. 329 p.

18. Solovitch S. Anatomy of Stage fright // Prospect. 2015. № 232. P. 66—68.

19. Stevanovic E. Tréma, sebeúčinnost, sebedůmí a vztah studentů hudby k veřejnému vystupování // Můzy v škole. 2013. № 18. P. 15—16.

20. Steptoe A. et al. The impact of stage fright on student actors // British Journal of Psychology. 1995. № 86. P. 27—39.

21. Steptoe A., Fidler H. Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety // British Journal of Psychology. 1987. № 78. P. 241—249.

22. Studer R. et al. Stage fright: its experience as a problem and coping with it // Int Arch Occup Environ Health. 2011. № 84. P. 761—771.

23. Subotnik R.F. Psychosocial Strength Training. The Missing Piece in Talent Development // Gifted Child Today. 2015. № 38. P. 41—48.

24. Tylim I. One Sings, the Other Doesn't: Stage Fright and the Psychoanalytic Theater // The Psychotherapy Patient. 2001. № 11. P. 11—25.

25. Wright D.B., London K., Waechter M. Social Anxiety Moderates Memory Conformity in Adolescents [Электронный ресурс] // Applied Cognitive Psychology. 2010. № 24. P. 1034—1045. URL: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/acp.1604/full> (дата обращения: 20.03.2017).



## Performance Anxiety in Slovak Students at Adolescent and Young Age

Chmelárová Z.\*,

University of Economics in Bratislava, Bratislava, Slovak Republic,  
zuzana.chmelarova @euba.sk

Čonková A.\*\*,

University of Economics in Bratislava, Bratislava, Slovak Republic,  
andrea.conkova @euba.sk

Šoltés E.\*\*\*,

University of Economics in Bratislava, Bratislava, Slovak Republic,  
erik.soltes @euba.sk

The paper presents outcomes of a study on the levels of performance anxiety in Slovak school and university students in adolescence and early adulthood from a gender perspective and depending on their educational stage. The research sample consisted of 589 respondents, 270 students of secondary schools and 319 students of the Economic University. The data was collected using a standardized questionnaire KSAT [13] and brainstorming method. The following hypotheses were tested: 1) there are statistically significant differences in the level of anxiety between males and females; 2) performance anxiety decreases with age. Our research didn't confirm the direct impact of sex on stage fright; nor did it prove that performance anxiety decreases with age. A statistically significant difference in the level of stage fright between males and females was found only in the second-year university students ( $p$ -value = 0.0001). In our pedagogical practice, we will focus on the development and implementation of special strategies for overcoming stage fright that would fit every person.

**Keywords:** stage fright, occurrence and level of performance anxiety, rating of reasons, secondary school students, university students.

### References

1. Baeva I.A. Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noi sredy kak resurs psikhicheskogo zdorov'ya sub'ektov obrazovaniya [Mental health of adolescents. How to support it?]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2012, no. 4, pp. 11—17. (In Russ., Abstr. in Engl.).
2. Pikuleva O.A. Psikhologiya samoprezentatsii lichnosti: gendernye i vozrastnye aspekty [Psychology of personality self-presentation: gender and age aspects]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 4, pp. 37—45 (In Russ., Abstr. in Engl.).
3. Rubtsov S., Berezina T.N. Rol' podlinnykh emotsii v emotsional'noi bezopasnosti obrazovatel'noi sredy [The role of genuine emotions in the emotional security of the educational environment]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie [Psychological Science and Education]*, 2013, no. 6, pp. 101—107 (In Russ., Abstr. in Engl.).

### For citation:

Chmelárová Z., Čonková A., Šoltés E. Performance Anxiety in Slovak Students at Adolescent and Young Age. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2018. Vol. 23, no. 4, pp. 70—79. doi: 10.17759/pse.2018230407 (In Russ., abstr. in Engl.).

\* Chmelárová Zuzana, PhD in Psychology, Assistant Professor, University of Economics in Bratislava, Bratislava, Slovak Republic. E-mail: zuzana.chmelarova @euba.sk

\*\* Čonková Andrea, PhD in Pedagogics, Assistant Professor, University of Economics in Bratislava, Bratislava, Slovak Republic. E-mail: andrea.conkova @euba.sk

\*\*\* Šoltés Erik, PhD in Economics, Associate Professor, University of Economics in Bratislava, Bratislava, Slovak Republic. E-mail: erik.soltes @euba.sk

4. Abromeit J. Examination anxiety and stage fright. München: Haufe-Lexware GmbH and Co.KG, 2014. 127 p.
5. André CH., Légeron P. Fear of others. Paris: Odile Jacob, 2003. 332 p.
6. Beilock S. Get Rid of the Stage Fright. Olomouc: ANAG, 2014. 280 p.
7. Cersten J. From examination to examination courage, from stage fright to performance loss: with 10 tables. Stuttgart: Schattauer, 2015. 256 p.
8. Danitček J. Skrotje tremu [Restraining the Stage Fright]. Praha: Grada, 2015. 96 p. (In Czech., Abstr. in Engl.).
9. Dowbiggin I. R. High Anxieties: The Social Construction of Anxiety Disorders. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 2009, no. 5, pp. 429—435.
9. Endle, N.S. Kantor L., Parker J.D. State — Trait Coping, State — Trait Anxiety and Academic Performance. *Personal Individual Differences*, 1993, no. 16, pp. 663—670.
10. Garibal G. The Stage Fright and How to Overcome It. Praha: Portál, 2013. 224 p.
11. Hughes I. A cognitive therapy model of social anxiety problems: Potential limits on its effectiveness? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 2002, no. 75, pp. 411—435.
12. Kondasch O. Schkala socialnosituaschnej anxjety a tremu [The range of classical, social anxiety and the stage fright—KSAT]. Bratislava: Psychodiagnostic and didactic tests, s. p., 2007. 16 p. (In Slovak., Abstr. in Engl.).
13. Kondasch O. Psichohygiena vsedneho dnja [Psychohygiene of Everyday Life]. Martin: Osveta, 1985. 248 p. (In Slovak., Abstr. in Engl.).
14. Kubzansky L.D., Stewart A.J. At the intersection of anxiety, gender and performance. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 1999, no. 18, pp. 76—98.
15. Novak T. Trema — jak s ni bojovat [Stage Fright — how to fight it]. Praha: Grada, 2014. 152 p. (In Czech., Abstr. in Engl.).
16. Petermann U., Petermann F. Training with socially unsafe children:
17. Treatment of social anxiety, separation anxiety, and generalized anxiety. Weinheim (u.a.): Beltz, 2015. 329 p.
18. Solovitch S. Anatomy of Stage fright. *Prospect*, 2015, no. 232, pp. 66—68.
19. Stevanovic E. The Stage Fright, self-efficacy, self-esteem and the relationship of music students to public performance. *School Muses*, 2013, no. 18, pp. 15—16.
20. Steptoe A. et al. The impact of stage fright on student actors. *Britisch Journal of Psychology*, 1995, no. 86, pp. 27—39.
21. Steptoe A., Fidler H. Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 1987, no. 78, pp. 241—249.
22. Studer R. et al. Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *Int Arch Occup Environ Health*, 2011, no. 84, pp. 761—771.
23. Subotnik R.F. Psychosocial Strength Training. The Missing Piece in Talent Development. *Gifted Child Today*, 2015, no. 38, pp. 41—48.
24. Tylim I. One Sings, the Other Doesn't: Stage Fright and the Psychoanalytic Theater, *The Psychotherapy Patient*, 2001, no. 11, pp. 11—25.
25. Wright D.B., London K., Waechter M. Social Anxiety Moderates Memory Conformity in Adolescents. *Applied Cognitive Psychology*, 2010, no. 24, pp. 1034—1045. doi: 10.1002/acp.1604