
Opazovanje socialne anksioznosti v situaciji predstavitve seminarske naloge – je vidna očem zunanjega opazovalca?

Klaudija Šterman Ivančič, Melita Puklek Levpušček
in Nives Ličen

Socialno anksiozen posameznik znotraj procesa izobraževanja

Najverjetneje je že vsak od nas na svoji poti izobraževanja kdaj doživel neugodje ali strah v situaciji, ko je bil izpostavljen vrednotenju in ocenjevanju s strani drugih. Vrednotenje in ocenjevanje sta pomemben del vsakega izobraževalnega procesa in proces kot tak lahko za določene posameznike predstavlja situacijo, ki je več kot le neprijetna, je celo ogrožajoča. Danes so na področju izobraževanja odraslih, kot tudi v visokošolskem izobraževanju, vedno bolj v ospredju aktivne metode dela, ki od udeležencev izobraževanja zahtevajo obilo komunikacije, povezovanja z ostalimi udeleženci, skupnega iskanja in reševanja problemov, skratka, potrebno je nenehno sodelovanje in odprtost do socialnega okolja; v takšnih situacijah je posameznik izpostavljen, saj se od njega pričakuje, da izraža mnenje, kritike in predloge. Posameznik mora biti pripravljen vključiti se v interakcijo z ostalimi, to pa od njega med drugim zahteva socialne spretnosti ter pripravljenost izpostaviti se, pokazati in deliti svoje mnenje in znanje. Vendar, ali to res zmorejo vsi udeleženci izobraževanja?

Socialna anksioznost je eden od dejavnikov, ki lahko posameznika na njegovi izobraževalni poti zelo ovira. Je pojav, ki vključuje občutek zaskrbljenosti, samoopazovanja (jaz kot objekt mnenja drugih) in emocionalno negotovost v pričakovanih ali dejanskih socialno-evalvativnih situacijah. Posameznik želi ustvariti dober vtis, vendar dvomi, da bo uspel. Posledično se pojavijo občutja anksioznosti (Schlenker in Leary v: Puklek, 1994). V ozadju doživljanja socialne anksioznosti je predvsem prisoten strah pred inferiornostjo ter razkrinkanjem s strani socialnega okolja ter strah pred posledicami neizpolnjenosti zaznanih

realnih ali nerealnih pričakovanj. Posledica tega pa je povečana pozornost nase. Socialno anksiozni posamezniki naj bi se vztrajno opazovali in ocenjevali, kar naj bi dodatno prispevalo k intenzivnosti doživljanja anksioznosti v socialni situaciji. Veliko pozornosti naj bi namenili tudi ocenjevanju situacije z namenom ugotoviti, ali je bila podoba, ki jo želijo v očeh drugih doseči, v socialni interakciji dosežena (Schlenker in Leary v: Endler in Kocovski, 2000). Boegels, Rijsemus in De Jong (2002) so izvedli študijo, v kateri so pri socialno anksioznih posameznikih ugotavljali vpliv povečane pozornosti nase ter učinek le-te na intenziteto doživljanja strahu, zardevanje, kognitivne procese ter socialne spretnosti. Ugotovili so, da socialno anksiozni posamezniki v socialni interakciji posvečajo več pozornosti sebi kot pa sami nalogi. Posledica povečane pozornosti nase pa je povečano samoocenjevanje, povečan strah, fiziološka vzbujenost ter posledično večje število »napak« v socialni interakciji. Po mnenju avtorjev (Boegels, Rijsemus in De Jong, 2002) se pomanjkanje pozornosti na nalogo lahko odraža v nespretnem in včasih tudi asocialnem vedenju posameznika.

V procesu izobraževanja smo tako mnogokrat nehoti izpostavljeni kritiki, neodobravanju ali nasprotovanju s strani drugih soudeležencev izobraževanja, kot tudi kritiki in nasprotovanju samega vodje izobraževanja. Vse seveda z dobrim namenom, da bi se učili. Leary in Kowalski (1995) sta izpeljala raziskavo, s katero sta želela ugotoviti, ali je strah pred negativno oceno posrednik med samospoštovanjem in socialno anksioznostjo. Ugotovila sta, da je nizko samovrednotenje oz. samospoštovanje povezano z doživljanjem socialne anksioznosti v socialnih situacijah, natančneje, samospoštovanje je negativno povezano s povečanim strahom pred negativno oceno, kar povečuje doživljanje socialne anksioznosti pri posamezniku. Oseba, ki ima nizko samospoštovanje, bo sklepala, da jo bodo tudi drugi ocenjevali negativno, kar vodi do povečanega strahu v socialnih situacijah.

Socialno anksiozen posameznik tako lahko zazna, da samemu izobraževanju iz omenjenih razlogov ni kos. Iz strahu pred negativnim vrednotenjem in neugodno oceno s strani drugih se ne zmore izpostaviti, pokazati svojega znanja, se vključiti v skupinsko dinamiko, če pa že, pa ob tem doživlja tesnobo, strah ter vsiljive negativne misli, ki ga ob tem dodatno ovirajo v tolikšni meri, da svojega znanja sploh ne zmore pokazati na način, kot bi želel. Socialna anksioznost se na kognitivni ravni odraža v težavah s koncentracijo, beganjem misli, predvsem pa v obliki vsiljivih negativnih misli, ki se navezujejo na pričakovanje neuspeha, pričakovanje in predvidevanje negativnih ocen s strani okolja, na željo po begu iz situacije ter na željo po čimprejšnjem končanju neprijetne situacije. Na fiziološki ravni se anksioznost lahko odraža kot hitro bitje srca, suha usta, tresoča kolena, glas in roke, plitvo dihanje,

slabost ter napetost v želodcu, v motnjah prebave, v povečani napetosti mišic in delovanju žlez znojnic, občutku stiskanja pri srcu, zardevanju ipd. (Lamovec, 1991).

Socialna anksioznost ob predstavitvi seminarja

Seminar je skupinska oblika visokošolskega izobraževanja, pri kateri prevladujejo aktivne oblike dela. Praktično znanje in del teoretičnega znanja udeleženci izobraževanja že imajo, na seminarju pa je treba posamezna spoznanja razčistiti, preveriti, če jih tudi drugi sprejemajo kot pravilna, jih med sabo povezati in ovrednotiti (Rotenberg, 2005).

Če želimo zadovoljiti učne cilje, naj bi seminar predstavljal naslednje:

- kognitivne cilje (znanje, informiranje, poglobljeno razumevanje snovi, kritično razmišljanje, povezovanje, oblikovanje sintez različnih pristopov do nekega problema ter reševanje problemov),
- čustveno motivacijske cilje (stališča, interesi, zavzetost, odgovornost, poklicni etos),
- spretnostne cilje (komunikacijske spretnosti, spretnosti sodelovanja) (Puklek Levpušček in Marentič Požarnik, 2006b).

Predstavitev seminarske naloge tako od posameznika zahteva kritično razmišljanje, povezovanje, zavzetost, izražanje stališč in mnenj, komunikacijske spretnosti, spretnosti sodelovanja, predvsem pa spretnost seminarsko nalogo predstaviti nazorno, brez branja, z izluščenim bistvom ter ob uporabi najrazličnejših pripomočkov. A. Krajnc (1979) poudarja, da seminar od udeležencev zahteva sposobnosti izražanja svojih misli, samozavest za nastopanje pred skupino, sposobnost vživljanja v tuja mnenja in poslušanje drugih, sposobnost zagovarjanja svojih mnenj ter vztrajnost. Kaj pa lahko pomeni tovrstna situacija za socialno anksioznega posameznika?

Socialno anksioznost lahko v situaciji izpostavljenosti posameznika pred skupino po M. Puklek Levpušček (2006b) opredelimo z naslednjimi elementi:

- anksiozna pozornost nase,
- negativna mentalna predstava o sebi,
- razkorak med visoko zaznanimi pričakovanji drugih in lastnim vedenjem,
- pozornost na negativne odzive občinstva,
- pozornost na anksiozne simptome.

Na podlagi teh točk M. Puklek Levpušček (2006b) opisuje krog socialne anksioznosti, v katerega bomo na tem mestu umestili situacijo predstavitve seminarja. Posameznik, ki je socialno anksiozen, ima pogosto tudi iz-

krivljeno miselno predstavo sebe, ki naj bi jo o njem imelo njegovo občinstvo (le-ta se najpogosteje nanaša na najbolj očitne znake videza, kot so zardevanje, tresoč glas ipd.). Ko je tak posameznik v situaciji predstavitve seminarja, ima nenehen občutek, da to predstavo sebe, za katero sam predpostavlja, da je opazna tudi zunanjemu okolju, vsi opazijo in na ta način prepoznajo njegovo negotovost (po njegovem mnenju vsi prepoznajo znake socialne anksioznosti). Ker meni, da te znake vsi prepoznajo, je tudi sam zelo *pozoren na negativne znake zunanjega vrednotenja* pri publiki. Kot take lahko prepozna že zehanje, šepet publike mu lahko predstavlja posmeh ipd. Prag za odkrivanje negativnih odzivov je pri takem posamezniku nizek, za odkrivanje pozitivnih pa visok. Tako je *osredotočen izključno na negativne znake oz. na negativno povratno informacijo*, kar pa še dodatno povečuje *intenzivnost simptomov*, tako vedenjskih (izogibanje očesnega stika ...), kot telesnih in kognitivnih. Ob tem čuti, da pričakovanj drugih ne izpolnjuje, obenem pa ta *pričakovanja* drugih do njega ocenjuje kot nerealno visoka. Tovrstno dožemanje socialne okolice pa vodi do *zaznavanja razkoraka med lastnim vedenjem in zaznanimi pričakovanimi standardi*, kar pa še pogloblja vero v lastno nekompetentnost in povečuje strah pred javno izpostavljenostjo ter dodatno izkrivlja miselno podobo o sebi.

Na telesni ravni se lahko socialna anksioznost v situaciji nastopanja odraža kot beganje s pogledom, nesposobnost vzpostavljanja očesnega stika, pomanjkljivo ali pretirano gestikuliranje, prestrašenost na obrazu, jecljanje, trepetanje, prestopanje, tresenje glasu, rok in kolen, prepočasna ali prehitra izgovorjava ipd.

Kot vidimo, se lahko pri socialno anksioznem posamezniku v socialno evalvativni situaciji pojavijo težave na več ravneh. Situacija predstavitve seminarja zahteva izrazito izpostavljenost pred skupino, kar pri socialno anksioznem posamezniku povečuje strah pred negativnim vrednotenjem s strani socialnega okolja ter pred nedoseganjem zastavljenih kriterijev in pričakovanj, za katera meni, da mu jih ne bo uspelo doseči. Kot posledica tega se pri posamezniku pojavi izrazita osredotočenost nase. Na misli, ki se mu vsiljujejo, na svoj zunanji izgled, za katerega predpostavlja, da razkriva njegov strah in subjektivno zaznano nekompetentnost. Obenem pa se želi osredotočiti na vsebino, ki jo predstavlja, a mu to le s težavo uspeva.

V raziskavi, ki je bila izvedena na vzorcu 53 študentov Filozofske fakultete, je M. Puklek (1998) ugotavljala, kakšna je miselna aktivnost študentov med predstavitvijo seminarske naloge. Zanimali so jo predvsem moteči dejavniki in vsiljive misli, ki niso povezani z vsebino ali izvedbo nastopa, ter povezanost socialne anksioznosti z njimi. Na podlagi vprašalnika, ki so ga študentje izpolnjevali takoj po predstavitvi naloge in s pomočjo katere-

ga so poročali o svojih mislih in počutju med predstavitvijo, je ugotovila, da so bili študentje med predstavitvijo seminarja osredotočeni tako na nalogo, kot nase. Ugotovila je tudi pozitivno povezanost med socialno anksioznostjo in številom identificiranih motečih dejavnikov, njihovo intenziteto in pozitivno povezanost socialne anksioznosti z vsiljivimi mislimi. Med motečimi dejavniki so najbolj izstopali notranji dejavniki pozornosti nase, kot so pomanjkanje in nezaupanje v govorne sposobnosti, predvidevanje neuspeha, pozornost na vidne pojave treme in vsiljevanje drugih misli. Višja socialna anksioznost pa se je povezovala z vsiljivimi mislimi negativnega samovrednotenja ter socialnega vrednotenja in primerjave, ni pa bila ugotovljena povezanost socialne anksioznosti z vsiljivimi mislimi, nepomembnimi za nalogo. Vsiljive misli, ki so se pri študentih pojavljale, so bile: »Nisem samozavesten(a)«, »Nisem sposoben(a) dobro izpeljati seminarja«, »Nisem sproščen(a)«, »Pustil(a) bom slab vtis«, »Kolegi iz skupine boljše predstavljajo«, »Drugi vidijo, da sem nervozen(a)«. Do podobnih ugotovitev glede pojavljanja motečih dejavnikov pri socialno anksioznih posameznikih v situaciji nastopanja prihajata M. Puklek Levpušček in M. Vidic (2008) v raziskavi, v katero je bilo vključenih 368 slovenskih adolescentov (105 učencev sedmega razreda in 73 učencev osmega razreda ter 190 dijakinj in dijakov srednješolskega izobraževanja). Avtorici sta ugotavljali povezanost socialne anksioznosti z imaginarno publiko in uspešnostjo adolescentov v situaciji vrednotenja znanja, ki je bila v tem primeru ustni izpit oz. izpraševanje. Adolescenti so o doživljanju med izpraševanjem poročali s pomočjo vprašalnika. Poročali so o doživljanju motečih dejavnikov v zadnji tovrstni evalvativni situaciji in o oceni, ki so jo v tej situaciji prejeli. Izkazalo se je, da socialno bolj anksiozni adolescenti v primerjavi s socialno manj anksioznimi niso zaostajali v uspešnosti (oceni), je pa bila ugotovljena pozitivna povezanost med socialno anksioznostjo in motečimi dejavniki pozornosti nase. Socialno anksiozni adolescenti so poročali o različnih motečih dejavnikih, ki so jih doživljali med situacijo vrednotenja njihovega znanja. Poročali so o dvomu v lastne verbalne sposobnosti, o vsiljivih mislih, o pričakovanju lastnega neuspeha ter o pozornosti na morebitne zunanje znake anksioznosti.

Pri socialno anksioznih posameznikih tako lahko v situacijah socialnega vrednotenja pričakujemo več negativnih samoverbalizacij (Puklek, 1998). Posledica tovrstne povečane pozornosti nase pa pomeni odvrčanje posameznikove osredotočenosti na vsebino in organizacijo predstavitve, kar posledično pomeni še bolj intenzivno doživljanje občutij anksioznosti, to pa lahko posameznika nemalokrat vodi v dejanski, pričakovani neuspeh. C. Peklaj in M. Puklek Levpušček (2001) sta izvedli raziskavo, v kateri sta ugotavljali povezanost med strategijami spoprijemanja s stresnimi situacijami, kogni-

tivno interferenco in dejansko uspešnostjo verbalne predstavitve seminarske naloge. V raziskavo je bilo vključenih 135 študentov pedagoških smeri. Študentje so na začetku semestra izpolnili vprašalnik spoprijemanja s stresom, po predstavitvi seminarja pa so poročali o kognitivni interferenci med nastopanjem. Študentje so bili za razliko od prej omenjenih raziskav med samo predstavitvijo opazovani, profesor je po nastopu ocenil uspešnost nastopa po vnaprej znanih kriterijih (jasna predstavitev, dobra struktura predstavitve, uporaba različnih avdio-vizualnih pripomočkov, komunikacija in vzpostavljanje stika s poslušalci – uporaba in vpeljevanje različnih metod dela, spodbujanje diskusije in skupinskega dela pri poslušalcih, zastavljanje vprašanj poslušalcem). Avtorici sta ugotovili, da kognitivna interferenca vpliva na uspešnost predstavitve. Prevladujoče vsiljive misli so bile povezane z negativnim samovrednotenjem in z negativnim vrednotenjem s strani socialnega okolja. Pri študentih, ki so glede na oceno s strani profesorja pri predstavitvi seminarja dosegli slabše rezultate, so bile tovrstne vsiljive misli pogostejše kot pri študentih, ki so glede na oceno s strani profesorja dosegli boljše rezultate.

Za socialno anksioznega udeleženca izobraževanja tako lahko predvidevamo, da ne bo zmožeg vmesne komunikacije s poslušalci, težave pa mu lahko povzročajo tudi vmesna vprašanja s strani publike in profesorja, ki lahko težave z osredotočenostjo na vsebino še dodatno poslabšajo. Težave na kognitivni ravni se lahko izrazijo tudi v izraziti pasivnosti posameznika v smislu zmanjšane interakcije s poslušalci ter ne vključevanja le-teh v predstavitev (npr. poslušalcem ne zastavlja vprašanj povezanih s temo, ne spodbuja diskusije o predstavljeni temi), v odsotnosti aktivnega vključevanja publike v sam proces predstavitve ter v težavah z uporabo pripomočkov. Ob težavah z osredotočenostjo na dano nalogo, ob miselnih blokadah in s težavami pri priklicu zelene vsebine je težko pričakovati, da bo tak posameznik dosegal cilje, ki zahtevajo višje miselne procese, kot so razvijanje kritičnega stališča do zastavljene problematike ter iskanje problemskih rešitev. Tudi izražanje osebnih stališč, mnenj in predlogov bo lahko pri takem posamezniku okrnjeno, prav tako pa tudi spretnosti sodelovanja in komuniciranja.

Ravno omenjene spretnosti in tovrstno vedenje pa je ponavadi pokazatelj dobre predstavitve seminarske naloge. S tem namenom smo jih vključili v našo raziskavo kot kriterije dobre predstavitve, na podlagi katerih smo predstavitve študentov opazovali. Na podlagi omenjenih kriterijev smo želeli najprej ugotoviti sposobnost posameznika, da določene kriterije doseže. Vendar, v kolikor te kriterije podrobneje pogledamo, vidimo, da bi lahko doseganje ravno teh kriterijev povzročalo socialno anksioznemu posamezniku oviro, saj ti kriteriji zahtevajo natanko tisto vedenje, s katerim imajo lah-

ko socialno anksiozni posamezniki veliko težav (npr. otežena komunikacija s poslušalci zaradi omenjenih težav na kognitivni ravni, emotivna stanja, ki otežujejo nazoren in prost govor). Iz tega razloga smo poskušali z opazovalno listo, ki smo jo sestavili na podlagi kriterijev dobre predstavitve, identificirati morebitno prisotnost ali odsotnost socialne anksioznosti pri posamezniku. Kriteriji dobre predstavitve so nam tako na nek način služili kot posredni identifikator socialne anksioznosti, saj smo želeli ugotoviti, ali je socialno anksioznost znotraj procesa izobraževanja sploh mogoče identificirati na podlagi zunanje pojavnosti le-te.

Predvsem smo želeli primerjati poročanja študentov o lastni zaznani prisotnosti socialne anksioznosti in dejansko vedenje istih posameznikov v socialno evalvativni situaciji. Socialno anksioznost smo želeli raziskati z vidika zaznavanja in doživljanja prisotnosti socialne anksioznosti pri samem udeležencu izobraževanja in z vidika zunanjega opazovalca. Raziskave, ki bi obenem ugotavljala lastno zaznavanje in doživljanje socialne anksioznosti pri posamezniku v situaciji socialnega vrednotenja ter poskušala identificirati zunanjo pojavnost le-te pri istem posamezniku, v našem prostoru ni zaslediti. To smo izvedli z vprašalnikom, s pomočjo katerega smo ugotavljali zaznano prisotnost socialne anksioznosti pri študentih in s sistematičnim opazovanjem predstavitev seminarskih nalog, ki smo ga izvedli na podlagi zgoraj omenjenih kriterijev.

Eden izmed najpomembnejših ciljev omenjene raziskave je tako bila konstrukcija vprašalnikov, s pomočjo katerih bi lahko socialno anksioznost znotraj procesa izobraževanja, natančneje: v situaciji predstavitve seminarja, ugotavljali in jo tudi bolje opisali. V našo raziskavo so bili vključeni izredni študentje, torej odrasli posamezniki. Ker so v našem prostoru na voljo vprašalniki, s pomočjo katerih lahko ugotavljamo prisotnost socialne anksioznosti v obdobju adolescence, smo iz tega razloga ob upoštevanju karakteristik odraslega posameznika, ki vstopa v izobraževanje, oblikovali nove vprašalnike. Oblikovali smo dva vprašalnika, *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* in *Doživljanje situacije nastopanja*. Zaradi obširnosti raziskave se bomo v tem prispevku omejili le na rezultate opazovanja predstavitve seminarske naloge na podlagi vnaprej zastavljenih kriterijev, predstavili pa bomo tudi vprašalnik *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem*, na podlagi katerega smo ugotavljali lastno zaznano prisotnost socialne anksioznosti pri opazovanih študentih.¹ Predstavili bomo tudi kriterije, ki smo jih študen-

¹ Celotna raziskava je bila zasnovana tako, da so udeleženi študentje v raziskavi najprej izpolnili vprašalnik *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem*, s katerim smo želeli ugotoviti prisotnost socialne anksioznosti pri študentih. Nato smo opazovali študente pri predstavitvi seminarske naloge. V ta namen smo oblikovali jasno zastavljene kriterije predstavitve ter seznam postavk za opazovanje, ki so bile oblikovane na podlagi zahtevanih kriterijev. Po sami izvedbi seminarske naloge so študentje izpolnili še vprašalnik *Doživljanje situacije nastopanja*, s katerim smo ugotavljali doživljanje situacije

tom zastavili kot kriterije dobre predstavitve, in seznam postavk za opazovanje predstavitev, ki smo jih oblikovali na podlagi omenjenih kriterijev in s pomočjo katerih smo predstavitve opazovali.

V naši raziskavi smo tako ugotavljali povezanost med lastno zaznano stopnjo socialne anksioznosti pri študentih in rezultati opazovanja njihovih predstavitev seminarskih nalog. Zanimalo nas je, ali bodo študentje, ki bodo glede na vprašalnik, ki meri stopnjo socialne anksioznosti, socialno bolj anksiozni, tudi kasneje res izkazovali zunanje znake socialne anksioznosti in ali se bo prisotnost socialne anksioznosti odražala tudi pri doseganju zastavljenih kriterijev dobre predstavitve, v smislu težjega doseganja le-teh. Bolj natančno: zanimalo nas je, pri doseganju katerih kriterijev bodo razlike najbolj opazne, ali se bo kateri od navedenih kriterijev predstavitve izkazal kot posebej težko dosegljiv le socialno bolj anksioznim študentom in če, kateri kriterij. To nas je zanimalo z namenom ugotoviti, ali morda obstajajo značilnosti predstavitve seminarja, ki jih lahko označimo kot skupne socialno anksioznim študentom oz. ali je mogoče identificirati zunanje pokazatelje socialne anksioznosti.

Metoda

Udeleženci

Ker smo želeli socialno anksioznost raziskati znotraj populacije študentov, ki v izobraževanje že vstopajo z določenim predznanjem in izkušnjami iz prakse, je v raziskavi sodelovalo 28 izrednih študentov in študentk Filozofske fakultete Univerze v Ljubljani, iz izobraževalnega programa Pedagogika, smer pedagogika in andragogika. Ker smo želeli socialno anksioznost v situaciji nastopanja raziskati na celosten način z uporabo različnih pristopov in metod merjenja, smo pri tem uporabili tako vprašalnike kot opazovanje študentov v različnih situacijah izpostavljenosti pred skupino. Glede na to, da je bilo pri vsakem udeležencu v raziskavi potrebno opraviti več različnih merjenj, kjer je vključeno tudi opazovanje posameznega udeleženca, nam je vzorec v omenjenem številu za izpeljavo tovrstne raziskave zadostoval. Vsi udeleženci raziskave so bili izredni študentje 4. letnika, raziskavo pa smo izpeljali pri predmetu Obča andragogika. V raziskavo je bilo vključenih 27 žensk in 1 moški; to je bilo glede na smer študija pričakovati, od tega so vsi vključeni študentje poleg študija že redno zaposleni.

nastopanja s strani udeležencev. Udeležence smo opazovali še v situaciji skupinskega vrednotenja znanja. To je metoda ocenjevanja, ki je v izobraževanju odraslih, kot tudi v visokošolskem izobraževanju vse bolj prisotna. Skušali smo jo ovrednotiti, tako z vidika visokošolskega učitelja, kot tudi z vidika socialno anksioznega posameznika. V našem prispevku predstavljamo le prvi del omenjene raziskave.

Pri opazovanju predstavitve seminarja je bilo v raziskavo vključenih vseh 28 študentov (od tega smo jih glede na vprašalnik *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* 15 uvrstili v skupino socialno manj anksioznih in 13 v skupino socialno bolj anksioznih posameznikov). S stališča raziskovanja socialne anksioznosti znotraj izobraževalnega procesa, natančneje, v situaciji nastopanja, nas je zanimalo tudi, v kakšnem poklicu so naši študentje zaposleni, kako pogosto nastopajo, kje so si pridobili največ izkušenj z nastopanjem, ali so te izkušnje pozitivne ali negativne, ali imajo s temo, ki jo bodo v seminarju predstavljali, že kakšne praktične izkušnje (ali teoretične) in ali jih tema, ki jo bodo predstavljali, zanima. Izhajali smo iz predpostavke, da lahko vsi ti dejavniki vplivajo na doživljanje socialne anksioznosti v situaciji nastopanja. Naš vzorec sestavljajo posamezniki, izmed katerih ni nobeden brez izkušenj v nastopanju in ki imajo v večini pozitivne izkušnje z njim. Tovrstne izkušnje so po večini pridobili na delovnem mestu (z vidika raziskovanja socialne anksioznosti je morda pomembno opozoriti, da je večina študentov zaposlena na delovnih mestih, ki od njih zahtevajo stalne stike z drugimi ljudmi, tudi neznanimi, in da je kar nekaj takih, ki jim nastopanje predstavlja poglobitni del obveznosti na delovnem mestu) in skozi študij. Tema, ki so jo predstavljali, jim v večini ni bila tuja, izrazili pa so tudi predhodno zanimanje zanjo.

POKLIC	f	f %
Učiteljica/učitelj	7	25,0
Medicinska sestra/zdravstvenik	11	39,3
Vzgojiteljica/vzgojitelj	5	17,9
Knjižničarka/knjižničar	2	7,1
Vodja izobraževalnega programa	1	3,6
Ni navedel/la poklica	2	7,1
SKUPAJ	28	100,0

Pripomočki

Najprej predstavljamo vprašalnik *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem*, s pomočjo katerega smo ugotavljali prisotnost socialne anksioznosti pri posameznikih, vključenih v raziskavo. Predstavili bomo tudi kriterije predstavitve seminarske naloge ter postavke za opazovanje predstavitve se-

minarja, ki so bile oblikovane na podlagi kriterijev. Z njihovo pomočjo smo predstavitev opazovali.

Vprašalnik Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem (Stermán, 2008)

Vprašalnik *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* je sestavljen iz 21 postavk, s pomočjo katerih smo ugotavljali prisotnost socialne anksioznosti pri posamezniku. Ker smo se namenili raziskati socialno anksioznost v situaciji nastopanja, zajemajo postavke, ki smo jih v vprašalnik vključili, različne vidike doživljanja in odzivanja na situacijo izpostavljenosti pred skupino s strani socialno anksioznega posameznika; vključujejo pa tudi splošnejše postavke, ki opisujejo socialno anksioznost v situacijah, ko posameznik vzpostavlja stik z nepoznanimi ljudmi ali je pred njimi na kakšen drug način izpostavljen.

Tukaj navajamo vidike socialne anksioznosti in postavke vprašalnika, ki omenjene vidike opisujejo.

A) Miselni odzivi socialno anksioznega posameznika na situacijo izpostavljenosti pred skupino in na tovrstno vrednotenje znanja:²

- zaradi napetosti se pred nastopom in med njim ponavadi težko skoncentriram,
- ponavadi med nastopom večkrat pomislim na to, da mi ne bo uspelo,
- med nastopom večkrat pomislim na to, da gre vse narobe,
- pred in med nastopom večkrat pomislim na to, da bi najraje zbežal/a.

B) Fiziološka reakcija socialno anksioznega posameznika na situacijo izpostavljenost pred skupino in tovrstno vrednotenje znanja (visoka raven fiziološkega vznburjenja, ki se navadno povezuje z zelo intenzivnim doživljanjem anksioznosti v situaciji izpostavljenosti):

- dogaja se mi, da mi gre pred nastopom ali med njim na bruhanje.

C) Čustveni vidik situacije nastopanja socialno anksioznega posameznika:

- ko se bliža moj nastop, se počutim zelo tesnobno,
- situacija nastopanja je zame zelo stresna,
- zelo neprijetno mi je biti izpostavljen/a pred drugimi ljudmi.

D) Plašnost v novih situacijah:³

- v novih situacijah potrebujem nekaj časa, da premagam svojo plašnost.

² Postavka, s katero smo vključili vsiljive misli, ki vključujejo težnjo po begu in umiku iz situacije, je del vprašalnika Katarine Habe (Habe, 2000).

³ Postavka, s katero smo ugotavljali plašnost v novih situacijah, je del vprašalnika M. Puklek Levpušček (Puklek Levpušček, 1997).

E) *Strah pred negativnim vrednotenjem in nesprejetostjo s strani okolja:*

- pred nastopom me skrbi, kako me bodo poslušalci sprejeli,
- velikokrat me skrbi, kaj si drugi mislijo o meni,
- najraje nastopam pred majhno publiko,
- velikokrat me skrbi, da nastop drugim ne bo všeč,
- velikokrat me pred drugimi ljudmi skrbi, kakšen je moj izgled (kretnje, zunanja podoba...),
- v situaciji nastopanja me je ponavadi strah povratne informacije poslušalcev.

F) *Pričakovanje negativnega vrednotenja s strani okolja:*

- pogosto imam občutek, da me ljudje negativno ocenjujejo,
- pogosto imam občutek, da mi pri drugih ljudeh ni uspelo pustiti dobrega vtisa.

G) *Težnja po ustvarjanju dobrega vtisa:*

- v situaciji nastopanja me navadno skrbi, ali bom naredil/a dober vtis,
- pri nastopanju sem bolj kot na vsebino osredotočen/a na izvedbo nastopa.

H) *Nezadovoljstvo z doseganjem lastnih zastavljenih ciljev, ki se nanašajo na nastop:*

- ponavadi ciljev, ki si jih za nastop zastavim, ne dosegam.

Udeleženci raziskave so svoje odgovore ocenjevali s pomočjo štiristopenjske lestvice, kjer je pomenilo:

- 1 – zame ne velja,
- 2 – zame redko velja,
- 3 – zame precej velja,
- 4 – zame vedno velja.

Zanesljivost vprašalnika

Kot mero zanesljivosti smo uporabili Kronbachov koeficient zanesljivosti, ki smo ga izračunali za vse postavke skupaj. Vrednost omenjenega koeficienta v našem primeru znaša: $\alpha = 0,89$

Field (2005) poudarja, da lahko vrednosti Kronbachovega koeficienta, ki se gibljejo med 0,70 in 0,80, že interpretiramo kot pokazatelje zanesljivosti inštrumenta, vendar moramo biti ob tem pozorni na število postavk in korelacije med njimi. Ker izračun Kronbachovega koeficienta zajema tudi število postavk, lahko večje število postavk vpliva na vrednost koeficienta v smislu, da bomo dobili tudi višje vrednosti le-tega; to pa še ne pomeni tudi večje

zanesljivosti inštrumenta. Iz tega razloga smo izračunali tudi korelacije med postavkami in končnim rezultatom, ki se v našem primeru gibljejo med 0,26 in 0,80 (vrednosti korelacijskega koeficienta se v več kot polovici primerov gibljejo nad 0,50). Vrednosti nad 0,30 lahko po istem avtorju ocenjujemo kot pokazatelje dobre notranje povezanosti in konsistentnosti spremenljivk. Postavke z nižjo vrednostjo korelacijskega koeficienta smo izločili iz nadaljnjih analiz. Glede na vrednost koeficienta zanesljivosti in vrednosti korelacij med postavkami in končnim rezultatom lahko zaključimo, da je vprašalnik *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* za našo raziskavo dovolj zanesljiva mera za ugotavljanje stopnje socialne anksioznosti, ki se navezuje na situacijo nastopanja.

Kriteriji predstavitve seminarja (Šterman, 2008)

Kriteriji, ki smo jih postavili udeležencem izobraževanja pri predstavitvi seminarjev, so naslednji:

- nastopajoči med predstavitvijo komunicira s publiko (vzpostavlja očesni stik, poslušalce preko verbalne komunikacije aktivno vključi v proces predstavitve),
- na vmesna vprašanja profesorja odgovarja, odgovore povezuje s temo,
- snov predstavi razumljivo, osredotočen je na bistvo,
- snov predstavi nazorno, z uporabo najrazličnejših pripomočkov,
- govori čim bolj prosto, ne da bi bral,
- ob koncu predstavitve prosi poslušalce za povratno informacijo glede svojega nastopa.

Zastavljene kriterije lahko strnemo v štiri sklope, na podlagi katerih smo kasneje sestavili seznam postavk za opazovanje:

- komunikacija s poslušalci (očesni stik, vključevanje poslušalcev v proces predstavitve z vprašanji, spodbujanje razmišljanja pri poslušalcih, razvijanje diskusije),
- nazoren in prost govor,
- uporaba in vključevanje različnih pripomočkov in drugih oblik dela (aktivnih metod) ter
- odziv na vmesna vprašanja profesorja in publike (sposobnost povezovanja vprašanj poslušalcev s predstavljenimi snovjo).

Postavke za opazovanje predstavitve seminarja (Šterman, 2008)

Seznam postavk, s pomočjo katerih smo opazovali predstavitve seminarjev, smo zaradi lažjega opazovanja, obdelave in interpretacije sestavili tako,

da so vse postavke zastavljene v smeri, ki opisuje socialno neanksioznega posameznika (npr. glas se mu/ji ne trese, deluje sproščeno, z uporabo pripomočkov nima težav ipd.). Opazovalec je imel pri vsaki postavki možnost obkrožiti *da* ali *ne*. *Da* pomeni potrditev postavke in v našem primeru nakazuje na doseganje zastavljenega kriterija ter na morebitno odsotnost socialne anksioznosti, *ne* pa predstavlja zanikanje postavke in nakazuje na nedoseganje zastavljenega kriterija ter na morebitno prisotnost socialne anksioznosti. Pomembno je poudariti, da te postavke same po sebi ne nakazujejo na dejansko odsotnost ali prisotnost socialne anksioznosti in jih je potrebno interpretirati znotraj konteksta celotne raziskave.

Na seznamu postavk smo prej omenjenim štirim sklopom kriterijev dodali še postavke, ki zajemajo opazovanje zunanje pojavnosti socialne anksioznosti (tresenje glasu, rok, sproščenost, zavzemanje obrambne drže).

Seznam postavk je časovno razdeljen na postavke, s pomočjo katerih smo opazovali dogajanje med nastopom in po nastopu. Postavke, ki opisujejo dogajanje po nastopu, nam služijo predvsem kot orodje za lažjo predstavo in boljše interpretacijo same predstavitve seminarja, saj nam nudijo boljše razumevanje okoliščin predstavitve in interakcije med udeleženiimi. Teh postavk tako nismo vključili znotraj prej omenjenih sklopov kriterijev, bodo pa opisane v nadaljevanju.

Vsakemu sklopu kriterijev (in dodanemu sklopu zunanje pojavnosti socialne anksioznosti) smo pripisali naslednje postavke, s pomočjo katerih smo vsak sklop lažje opazovali in s pomočjo katerih bomo vsak sklop kasneje v analizi tudi opisali.

A) *Zunanja pojavnost socialne anksioznosti:*

- roke se mu/ji ne tresejo,
- s telesom večino časa ne zavzema obrambne drže (sklenjene roke),
- govori tekoče,
- deluje sproščeno,
- med nastopom se tudi pošali,
- glas se mu/ji ne trese.

B) *Komunikacija s poslušalci:*

- vzpostavlja očesni stik,
- med nastopanjem se tudi sprehodi proti publikli,
- s svojim mnenjem in vprašanji se aktivno vključuje v diskusijo in jo spodbuja,
- poslušalcem zastavlja vmesna vprašanja, povezana s temo.

C) *Nazoren in prost govor:*

- nima težav z osredotočanjem na bistvo predstavitve (izluči bistvo),
- snov predstavlja razumljivo,
- večino časa govori prosto.

D) *Uporaba ter vključevanje različnih pripomočkov in drugih oblik dela:*

- v skupino vpelje še druge aktivne oblike dela, ki niso zapisane v kriterijih (npr. različne didaktične igre, kratke delavnice ipd.),
- uporablja različne pripomočke,
- z uporabo pripomočkov nima težav.

E) *Odziv na vmesna vprašanja profesorja in publike:*

- vprašanja profesorja ga ne zmedejo (zna odgovoriti na vprašanja, nima težav z nadaljevanjem predstavitve ipd.)
- na vprašanja publike odgovarja hitro, brez težav (odgovore spretno poveže s snovjo).

Postavke, ki opisujejo dogajanje po nastopu in ki so služile opazovalcu predvsem kot orodje za lažjo predstavo in boljšo interpretacijo predstavitve seminarja, so naslednje:

- odziv poslušalcev (npr. aplavz) in povratna informacija sta v večini pozitivna,
- odziv profesorja in povratna informacija sta v večini pozitivna,
- publika zastavlja vprašanja,
- publika z vprašanji nasprotuje,
- profesor zastavlja vprašanja,
- profesor z vprašanji nasprotuje,
- vprašanja profesorja so provokativna,
- razvije se diskusija.

Postopek zbiranja podatkov

Najprej so študentje izpolnjevali prvi vprašalnik, ki meri stopnjo socialne anksioznosti. Prejeli so tehnična navodila za izpolnjevanje vprašalnika, vsebinskih navodil ni bilo. Reševanje tega vprašalnika tudi ni bilo časovno omejeno. Ker smo podatke v raziskavi zbirali s pomočjo različnih instrumentov, katerih rezultati so na koncu tvorili skupek povezanih podatkov za vsakega udeleženca, je bila pri izpolnjevanju prvega vprašalnika v uvodni uri vsakemu posamezniku dodeljena šifra, na podlagi katere smo lahko kasneje zbrali podatke različnih testiranj za vsakega posebej. Na ta način je bila

vključenim v raziskavo zagotovljena tudi anonimnost. V uvodni uri raziskave so prejeli tudi vnaprej pripravljene kriterije predstavitve seminarja, katere smo izdelali posebej za to raziskavo in na podlagi katerih smo predstavitve tudi opazovali, študentje pa so na ta način imeli tudi možnost, da so se na predstavitev v skladu s kriteriji pripravili.

Naslednje zbiranje podatkov je potekalo na dan predstavitve seminarjev. To je bilo približno dva meseca po uvodni uri raziskave, ko je potekalo izpolnjevanje prvega vprašalnika. Podatke smo v tem delu raziskave zbirali na podlagi opazovanja predstavitev, kar smo izvedli s pomočjo seznama postavk za opazovanje. Predstavitev seminarja so udeleženci pripravili glede na vnaprej podane kriterije predstavitve, ki so jih prejeli v uvodni uri naše raziskave.

Postopek analize podatkov

Za lažjo primerjavo smo posameznike znotraj vzorca razdelili glede na mediano v skupino socialno bolj anksioznih (študentje, ki so na testu socialne anksioznosti dosegli rezultat nad mediano) in skupino socialno manj anksioznih študentov (študentje, ki so na testu dosegli rezultat pod mediano). Ker smo lestvico za merjenje socialne anksioznosti sestavili sami in ker je delitev glede na mediano dokaj groba delitev, je potrebno pri delitvi upoštevati morebitne napake. Tovrstno napako moramo upoštevati tudi zaradi velikosti in načina izbora našega vzorca. Posameznikov znotraj razdeljenega vzorca tako ne bomo poimenovali socialno anksiozni in socialno neanksiozni posamezniki, temveč jih bomo poimenovali socialno bolj anksiozni in socialno manj anksiozni študentje, saj smo jih glede na naš test in mediano v ti dve skupini uvrstili, to pa glede na omenjeno še vedno ni dokončni pokazatelj dejanske prisotnosti socialne anksioznosti.

Opazovanje predstavitve seminarja smo najprej analizirali po petih sklopih zastavljenih kriterijev, nato pa še glede na dodatna vprašanja iz seznama postavk za opazovanje, ki niso bila vključena v sklope kriterijev in služijo za opis splošnega vtisa opazovalca, opisujejo pa tudi vzdušje po predstavitvi seminarja ter povratno informacijo poslušalcev.

Zaradi lažjega primerjanja med skupinama socialno bolj in socialno manj anksioznih študentov smo znotraj vsakega sklopa kriterijev izračunali odstotke nedoseganja teh kriterijev. Najprej smo izračunali odstotek nedoseganja določenega kriterija glede na celoten vzorec in nato delež tega odstotka, ki pripada vsaki izmed skupin. Iz teh odstotkov lahko razberemo, v kolikšni meri določen kriterij ni bil dosežen glede na celoten vzorec, katera skupina je imela pri doseganju določenega kriterija večje težave in kakšna je razlika pri doseganju kriterija med samima skupinama. Rezultate bomo podali na de-

skriptiven način, ki bo vseboval pripadajoče odstotke, in po posameznih raziskovalnih vprašanjih.

Rezultati

Zunanja pojavnost socialne anksioznosti

Najprej bomo opisali rezultate znotraj posameznega sklopa kriterijev, nato bomo dodali še kratek opis dodatnih vprašanj iz seznama postavk za opazovanje. Na koncu bomo primerjali rezultate študentov, ki so na testu *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* dosegli največ točk (kar nakazuje na močno prisotnost socialne anksioznosti pri posamezniku), z rezultati študentov, ki so dosegli najmanj točk (kar nakazuje na odsotnost socialne anksioznosti pri posamezniku).

Znotraj sklopa zunanje pojavnosti socialne anksioznosti nismo opazili nobenih razlik glede izstopanja socialno bolj anksioznih študentov. V primeru opazovanja tresenja rok in tresenja glasu smo opazili ravno nasprotno: večjo pogostost tega pojava smo opazili pri socialno manj anksioznih študentih. Tresenje rok smo na celotnem vzorcu opazili pri 35,71 % posameznikov, od tega jih je bilo kar 80 % iz skupine socialno manj anksioznih. Tresenje glasu pa smo opazili pri 17,86 % opazovanih, od tega jih je bilo ponovno 80 % socialno manj anksioznih.

Najvišji odstotek nedoseganja kriterija smo znotraj tega sklopa pri celotnem vzorcu opazili pri kriteriju opazovanja šaljenja med predstavitvijo. Kar 78,57 % udeleženih se med predstavitvijo ni niti enkrat pošalilo, od tega so bili odstotki socialno bolj anksioznih in socialno manj anksioznih študentov enaki (50 %). Tudi pri kriteriju, s pomočjo katerega smo opazovali tekoče govorjenje in sproščenost nasploh, razlik v odstotkih ni bilo. Odstotki nedoseganja tega kriterija so bili pri obeh skupinah enaki (50 % pri sproščenosti in 50 % pri tekočem govorjenju). Tako le 7,14 % celotnega vzorca med predstavitvijo ni tekoče govorilo, 42,86 % udeleženih pa nasploh vsaj na začetku predstavitve ni delovalo sproščeno.

Manjšo razliko glede pogostejšega nedoseganja kriterija pri socialno bolj anksioznih študentih smo ugotovili pri opazovanju obrambne drže telesa. V tem primeru je bil skupen odstotek posameznikov, ki so med predstavitvijo zavzemali obrambno držo telesa, 39,29 %, od tega jih je bilo 54,54 % socialno bolj anksioznih; to pa je le za 9,08 % več kot socialno manj anksioznih študentov.

Komunikacija s poslušalci

Tudi pri opazovanju komunikacije s poslušalci nismo opazili nobenega izstopanja socialno bolj anksioznih študentov. Omenjene kriterije znotraj

tega sklopa je ta skupina slabše dosegala le pri vzpostavljanju očesnega stika. Tega kriterija ni doseglo 10,71 % vseh udeleženi v raziskavi, od tega jih je bilo 66,67 % socialno bolj anksioznih.

Znotraj sklopa kriterijev, s pomočjo katerih smo opazovali komunikacijo predstavljalca seminarja s poslušalci, smo najbolj pogosto nedoseganje kriterija opazili pri fizičnem približevanju predstavljalca seminarja publiki. 85,71 % udeleženi v raziskavi se med predstavitvijo seminarja publiki ni fizično približalo, kar pomeni, da je bila večina predstavitev izpeljanih izza mize oz. katedra. Od teh 85,71 % udeležencev je bilo 54,17 % socialno manj anksioznih in 45,83 % socialno bolj anksioznih študentov.

71,43 % udeležencev v raziskavi ni postavljalo vmesnih vprašanj udeležencem; to pomeni, da so bili seminarji v večini primerov predstavljeni brez vmesnega vključevanja poslušalcev v proces predstavitve. Višji odstotek so pri nedoseganju tega kriterija ponovno dosegli socialno manj anksiozni študentje (55 %), razlika s skupino socialno bolj anksioznimi študenti pa v tem primeru ni bila tako velika.

Pri aktivnem vključevanju v diskusijo ob koncu ali med predstavitvijo pa odstotki nedoseganja kriterija niso bili tako visoki. Tega kriterija ni doseglo le 7,14 % udeleženi (2 posameznika), od katerih je bil odstotek socialno bolj in socialno manj anksioznih študentov enak (50 %).

Nazorna in prosta govorna predstavitve seminarja

Pri doseganju kriterija nazorne in proste govorne predstavitve seminarja niso imeli socialno manj anksiozni, tako kot tudi socialno bolj anksiozni študentje večjih težav. Težave s selekcijo bistva je imelo 25 % udeleženi, enak odstotek jih je imelo težave s prostim govorjenjem. Pri doseganju kriterija proste govorne predstavitve so imeli večje težave socialno bolj anksiozni študentje. Izmed omenjenih 25 % tistih, ki tega kriterija niso dosegali, jih je bilo 71,44 % iz skupine socialno bolj anksioznih.

Z nerazumljivostjo predstavitve sta imela težave le 2 posameznika izmed vseh udeleženi, od tega je bil 1 posameznik iz skupine socialno bolj anksioznih in 1 iz skupine socialno manj anksioznih študentov.

Uporaba ter vključevanje različnih pripomočkov in drugih oblik dela

Pri opazovanju doseganja tega kriterija smo opazili predvsem, da večina tistih, ki so seminar predstavljali, ni uporabila različnih oblik dela pri predstavitvi svojega seminarja. Takih je bilo 92,86 % vseh udeleženi v raziskavi, od tega je bil odstotek socialno manj anksioznih študentov ponovno višji

od socialno bolj anksioznih, le-ta pa znaša 57,16 %. Predstavitve seminarjev so bile tako v večini primerov predstavljene zgolj na frontalen način, brez vključevanja in spodbujanja publike (npr. s pomočjo aktivnih metod dela); to lahko povežemo s podatkom o spodbujanju publike k vključevanju in razmišljanju s pomočjo vmesnih vprašanj, kjer je bil odstotek nedoseganja kriterija ravno tako visok.

Z uporabo pripomočkov udeleženi niso imeli skoraj nobenih težav, tudi v sam proces predstavitve jih je večina vključila. Najpogosteje je bil v predstavitvi vključen grafoskop, nekaj jih je uporabilo tudi tablo, dve udeleženki pa sta pri predstavitvi uporabili prenosni računalnik in projektor. Nobenega pripomočka ni uporabilo 21,43 % udeležencev, od tega je bil odstotek socialno manj anksioznih študentov višji, tj. 66,67 %. Težave pri uporabi navedenih pripomočkov sta imela 2 udeleženca, oba od teh sta bila iz skupine socialno manj anksioznih študentov.

Odziv na vmesna vprašanja profesorja in publike

V 68,97 % primerih vmesnih profesorjevih vprašanj in vprašanj publike med predstavitvijo seminarja ni bilo. Vprašanja so v večini primerov sledila po končani predstavitvi in po povratni informaciji poslušalcev. Vmesna vprašanja so bila tako zastavljena le 9 udeležencem, od teh so 3 udeležence ta vprašanja zmedla (1 je bil iz skupine socialno bolj anksioznih študentov), in sicer tako, da niso znali odgovoriti nanje in so izgubili rdečo nit predstavitve. Ostalih 6 udeležencev je na vprašanja odgovorilo, vendar je le 1 med njimi odgovoril na vprašanja brez težav in s povezovanjem svojega odgovora s predstavljenimi temi. Ostali odgovori so se navezovali na praktične izkušnje, te pa velikokrat niso bile povezane s predstavljenimi temi. Za težave pri odgovarjanju na vprašanja ponovno nismo zasledili nobenih razlik med skupino socialno bolj anksioznih in socialno manj anksioznih študentov (skupno jih je bilo le 5, od tega trije socialno bolj anksiozni študentje).

Vzdušje po predstavitvi in povratna informacija

Zaželeno je bilo, da poslušalci podajo povratno informacijo le glede na zastavljene kriterije. S tem smo imeli nekoliko težav, saj se je v večini primerov dogajalo, da se je takoj po končani predstavitvi seminarjev razvila diskusija na določeno temo, diskusija pa se je v večini primerov nanašala na praktične izkušnje udeležencev (kako stvari potekajo v praksi ipd.) in je velikokrat krenila stran od predstavljenih tem. Poslušalce smo tako morali vedno znova opomniti, naj povratno informacijo vendarle podajo sistematično, po kriterijih. Povratna informacija poslušalcev je bila v vseh primerih pozitivna, tudi takrat, ko posameznik, ki je seminar predstavljal, ni izpolnjeval vseh kriterijev za predstavitve.

Profesoričina povratna informacija je bila nekoliko bolj objektivna in je vsebovala tudi določeno mero nasprotovanja in nestrinjanja, vendar je bila v večini pozitivna. Občasno je profesorica zastavila tudi kakšno provokativno vprašanje z namenom, da bi se razvila diskusija. Opaziti je bilo, da je skupina vključenih v raziskavo delovala zelo povezano ter prijateljsko, saj je bilo med udeleženi tudi veliko spodbujanja in medsebojne pomoči med seminarjem in po njem.

Primerjava opazovanega vedenja študentov, ki so na vprašalniku *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* dosegli največ in najmanj točk

Iz našega vzorca smo izvzeli tri študente, ki so na vprašalniku *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* dosegli največ točk, in tri študente, ki so na testu dosegli najmanj točk, ter smo primerjali njihove nastope. Opazili smo, da tudi med temi študenti ni bilo očitnih razlik. Ti rezultati podpirajo zgoraj navedene rezultate, in sicer so oboji imeli težave pri doseganju enakih kriterijev, tj. kriterijev s področja vključevanja publike v sam proces predstavitve oz. komunikacije s publiko (zastavljanje vmesnih vprašanj in fizično približevanje publiko) in kriterijev s področja uporabe pripomočkov in drugih oblik dela (uporaba drugih oblik dela, npr. kratke vmesne diskusije, spodbujanja mnenj ...). Pri obojih je bilo opaziti tudi, da ne spodbujajo sproščenega vzdušja pri publiko. Nobeden od študentov se namreč med predstavitvijo ni niti enkrat pošalil; to poleg spodbujanja sproščenosti med drugim predstavlja tudi obliko komunikacije oz. iskanja stika s publiko.

Med temi šestimi posamezniki največ kriterijev ni dosegal ravno eden izmed socialno najmanj anksioznih študentov, ki je imel poleg zgoraj omenjenih kriterijev težave s sproščenostjo (kazal je zelo očitne zunanje znake napetosti), z razumljivostjo govora in s tekočim predstavljanjem snovi, pa tudi vmesna vprašanja profesorja so ga zelo zmedla. Nanja ni znal odgovoriti in le s težavo je nadaljeval s predstavitvijo. Nasprotno smo pri socialno najbolj anksioznih posameznikih med temi tremi opazili zelo dobro predstavitvev, ki je izpolnjevala vse kriterije, razen uporabe kakšne druge oblike dela za motiviranje poslušalcev in iskanja stika s poslušalci preko humorja.

Razprava

Z raziskavo smo želeli bolj natančno preučiti zunanjo pojavnost socialne anksioznosti znotraj procesa izobraževanja in vrednotenja znanja, natančneje, v situaciji predstavitve seminarske naloge, ter vedenje socialno anksioznega posameznika v tovrstni situaciji. Predstavitvev seminarske naloge predstavlja situacijo vrednotenja znanja, v kateri lahko pričakujemo poveča-

no intenziteto doživljanja anksioznosti in je lahko za socialno anksioznega posameznika ogrožujoča. Ugotoviti smo želeli povezanost med stopnjo socialne anksioznosti pri študentih in rezultati opazovanja njihovih predstavitev seminarskih nalog. Zanimalo nas je, ali bomo lahko glede na doseganje kriterijev dobre predstavitve, ki smo jih študentom vnaprej zastavili, zaznali razlike med socialno bolj in socialno manj anksioznimi študenti (npr. ali bomo pri socialno bolj anksioznih študentih opazili več zunanjih pokazateljev socialne anksioznosti kot pri socialno manj anksioznih študentih, ali bodo socialno bolj anksiozni študentje med predstavitvijo manj komunicirali s publiko in bodo imeli več težav z nazorno in prosto govorno predstavitvijo ter z uporabo in vključevanjem raznih pripomočkov in ali bodo imeli več težav z odzivanjem na vmesna vprašanja publike ter profesorja). Zanimalo nas je tudi, ali je kateri od kriterijev predstavitve posebej težko dosegljiv le socialno bolj anksioznim študentom in če da, kateri kriterij. Vse to pa nas je zanimalo z namenom ugotoviti, ali obstajajo značilnosti predstavitve seminarja, ki jih lahko označimo kot skupne socialno anksioznim študentom oz., ali lahko na ta način morebiti prepoznavamo zunanje pokazatelje socialne anksioznosti.

Naše rezultate lahko interpretiramo le znotraj našega vzorca in jih vsekakor ne moremo posploševati. Ugotovili smo, da bistvenih razlik pri doseganju kriterijev predstavitve med socialno bolj anksioznimi in socialno manj anksioznimi študenti nismo opazili. Tako socialno bolj anksiozni študentje kot socialno manj anksiozni študentje so imeli težave pri doseganju kriterijev s področja komunikacije s poslušalci, z vključevanjem poslušalcev v proces predstavitve, imeli so težave pri vključevanju drugih oblik in metod dela v samo predstavitve. Med predstavitvami v večini poslušalcem niso zastavljali nobenih vprašanj, niso spodbujali njihovih mnenj ali diskusije. Snov je bila pri obeh skupinah predstavljena na statičen način, izza katedra ali mize, večkrat tudi s pomočjo branja, vendar razumljivo, tekoče in po večini jedrnato. Težav z vzpostavljanjem očesnega stika s publiko niso imeli, prav tako ni bilo opaziti pogostih težav pri uporabi pripomočkov. Pri socialno bolj anksioznih študentih se je sicer nekoliko bolj očitno pojavljalo nedoseganje kriterija prostega govorjenja, vendar se v primerjavi s socialno manj anksioznimi študenti niso bistveno razlikovali. V predstavitev sta obe skupini študentov v veliki meri vključevali svoje praktične izkušnje, s pomočjo katerih sta tudi odgovarjali na profesorjeva vprašanja in vprašanja publike, ki pa niso bila pogosta in so se navadno pojavila po predstavitvi, ko se je razvila diskusija. Reagiranja na vmesna vprašanja publike in profesorja tako nismo mogli opazovati in oceniti, saj so se med predstavitvami zelo redko pojavila. Znotraj končne diskusije so se študentje iz obeh skupin v pogovor vključevali in po-

dajali svoja mnenja ter predloge. Tema diskusije je bila vsem zelo domača, saj so bile to v večini njihove delovne izkušnje. V smeri nedoseganja zastavljenih kriterijev je izstopala le ena predstavitev bolj socialno anksiozne študentke, ki je zelo očitno izkazovala znake napetosti ter nelagodja in je imela težave pri doseganju večine kriterijev, ni pa imela težav pri vključevanju v končno diskusijo in pri odgovarjanju na vprašanja, povezana z njenimi delovnimi izkušnjami.

Glede na omenjene rezultate lahko rečemo, da se predstavitve med sabo niso bistveno razlikovale. Če podrobneje pogledamo rezultate, sicer opazimo, da so se socialno manj anksiozni študentje v več primerih odrezali slabše, vendar so te razlike zelo majhne in je pogostost nedoseganja teh kriterijev znotraj celotnega vzorca tako nizka, da na podlagi teh rezultatov ne moremo oblikovati trdnega zaključka. Opazimo tudi, da so bili odstotki nedoseganja kriterijev pri skupini socialno manj anksioznih študentov v kar desetih primerih višji (pri sklopu kriterijev odzivanja na vmesna vprašanja, pri sklopu, s pomočjo katerega smo opazovali težave pri uporabi pripomočkov, pri sklopu zunanje pojavnosti socialne anksioznosti ter pri sklopu komunikacije s poslušalci in uporabi drugih oblik dela). Ponovno pa je potrebno poudariti, da se predstavitve med sabo niso bistveno razlikovale (v petih primerih, še posebej pri odzivanju na vmesna vprašanja in pri uporabi pripomočkov, so bili odstotki nedoseganja kriterijev glede na celoten vzorec zelo nizki in je prišlo do odstopanj pri enem ali dveh posameznikih). Iz omenjenih rezultatov tako ne moremo izluščiti kriterija, ki bi bil posebej težko dosegljiv socialno bolj anksioznim študentom, niti ne moremo nakazati značilnosti predstavitve seminarja, ki bi jih lahko označili kot skupne socialno bolj anksioznim študentom in na podlagi katerih bi lahko socialno anksioznost prepoznavali znotraj izobraževanja. Glede na rezultate testa *Socialna anksioznost – strah pred nastopanjem* smo pričakovali večjo zunanjo pojavnost socialne anksioznosti pri socialno bolj anksioznih študentih, vendar je znotraj kriterijev dobrega nastopa, za katere smo sklepali, da bi socialno anksioznim posameznikom lahko povzročali težave, nismo uspeli učinkovito prepoznati. Do podobnih izsledkov je prišla Sheila R. Woody (Woody, 1996), ki je na univerzi Yale izvedla raziskavo, v kateri je želela ugotoviti vpliv povečane samopozornosti, ki predstavlja enega izmed dejavnikov socialne anksioznosti, na nastop oz. predstavitev določenega besedila publiki. V raziskavo je vključila 38 posameznikov z diagnosticirano generalizirano socialno fobijo. Udeleženci v raziskavi so nastopili v paru, in sicer je bila vloga prvega, da poda dva govora, vloga drugega pa, da pasivno prisostvuje. Vsebina prvega govora, ki ga je izvedel prvi udeleženec, je bilo poročanje o lastnih občutjih, telesnih občutkih, čustvih ter kogniciji v dani situaciji, za katero so predvidevali, da je za te posameznike ogrožajo-

ča, v drugem govoru pa je moral na enak način opisati vidne znake, povezane z anksioznostjo pri pasivnem udeležencu. Omenjene epizode so bile načrtno opazovane, kasneje pa so vsi udeleženci s pomočjo testa tudi poročali o svojih občutjih. Raziskovalci so predvidevali, da bo stopnja doživljanja socialne anksioznosti v dani situaciji višja pri posameznikih, ki bodo imeli povišano samopozornost, ne glede na vlogo, v kateri bodo (v vlogi tistega, ki opisuje svoja občutja, ali v vlogi tistega, ki je pasiven in se opisuje njegovo zunanjo podobo), in da bo le-to vplivalo na njihovo zunanjo pojavnost, za katero so predvidevali, da bo vključevala znake socialne anksioznosti. Rezultati so presenetili raziskovalce, in sicer se je izkazalo, da so udeleženci v raziskavi predhodno poročali o višji stopnji socialne anksioznosti in manjši pripravljenosti oz. usposobljenosti za nastop, kot je bilo to kasneje opaziti, še večje presenečenje pa je bilo dejstvo, da so ugotovili močno povezanost med povečano samopozornostjo in intenzivnejšim doživljanjem anksioznosti, kar pa ni bilo opazno zunanjim opazovalcem. Avtorica raziskave opozarja, da je v socialni interakciji, kjer je potrebno sogovornika poslušati in se na njegove izjave odzivati, možen večji vpliv povečane samopozornosti in posledično tudi občutij socialne anksioznosti na zunanjo pojavnost anksioznosti pri posamezniku kot v situaciji nastopanja, kjer je potrebno že prej pripravljeno snov le povedati, saj je v prvem primeru potrebno uporabiti miselne procese, ki so pri socialno anksioznem posamezniku zaradi povečane samopozornosti in posledično vsiljivih negativnih misli ter strahu pred negativnim vrednotenjem onemogočeni. Iz rezultatov naše raziskave je razvidno, da so bile predstavitve naših udeležencev statične, brez vključevanja publike, kar pomeni brez interakcije z le-to. Prisotnost socialne anksioznosti je tako lahko bila dejansko večja, kot bi sklepali na podlagi opazovanja.

Omejitve študije in odprta vprašanja

Razlogi za tovrstne rezultate so številni in so lahko posledica mnogih dejavnikov. Najprej naj omenimo samo naravo socialne anksioznosti ter značilnosti raziskave, ki so lahko pripomogle k tovrstnim rezultatom. Anksioznost je glede na zunanjo pojavnost lahko zamenljiva z začetno tremo ali strahom, saj je z njima prepletena in se navzven kaže s podobnimi simptomi. Iz naših rezultatov lahko razberemo, da s postavkami, ki smo jih oblikovali na podlagi kriterijev dobrega nastopa in na podlagi katerih smo skušali identificirati zunanje pokazatelje socialne anksioznosti, nismo ugotovili razlik med socialno bolj in socialno manj anksioznimi posamezniki. To lahko pomeni, da opazovalna lista ni bila vsebinsko dovolj ustrezna za opazovanje socialne anksioznosti. Predpostavljamo tudi, da obstajajo drugi zunanji pokazatelji socialne anksioznosti. Zaradi njene kompleksnosti in prepletenosti se morda pri vsakem posamezniku izražajo drugače. Možno je, da se social-

na anksioznost pri posamezniku navzven bistveno sploh ne izrazi in je lahko posameznik med samim nastopom izjemno uspešen, medtem ko v sebi doživlja intenzivno stisko in strah. K tovrstnemu razmišljanju nas navaja tudi dejstvo, da pri večini vključenih v raziskavo, ki smo jih glede na vprašalnik socialne anksioznosti uvrstili med socialno bolj anksiozne posameznike, ni bilo opaziti bistveno drugačnega vedenja kot pri socialno manj anksioznih posameznikih; vzrok za to so lahko med drugim tudi morebitne pomanjkljivosti vprašalnika, s katerim smo merili prisotnost socialne anksioznosti, ki bi jih morda lahko odkrili ob večkratni uporabi omenjenega vprašalnika na številčno večjih vzorcih.

Če se še naprej osredotočimo na način, kako je bila raziskava zastavljena in izpeljana, lahko sklepamo, da je eden izmed razlogov za tovrstne rezultate zagotovo tudi sama velikost vzorca (majhen vzorec) in značilnosti vzorca. V našem primeru ne moremo z gotovostjo trditi, da smo prišli v stik s posamezniki, ki so dejansko socialno anksiozni. Če predpostavljamo, da je socialno anksioznost na podlagi zunanjega opazovanja mogoče prepoznati, bi bilo za samo raziskovanje morda bolje, če bi jo najprej raziskali znotraj vzorca, v katerem bi bili vključeni le socialno anksiozni posamezniki, in bi šele nato poskušali prenesti ugotovitve ter samo raziskovanje v proces izobraževanja in vrednotenja znanja. Na ta način bi se tudi kot opazovalci bolje seznanili s socialno anksioznostjo in bi jo najverjetneje tudi bolj točno prepoznavali.

Glede na omenjeno je lahko eden od dejavnikov, ki je pripomogel k takšnim rezultatom, tudi premajhna usposobljenost opazovalca za opazovanje socialne anksioznosti ter premajhno število usposobljenih opazovalcev. V naši raziskavi je bil prisoten le eden opazovalec, kar zvišuje subjektivnost ocene opazovanega in lahko posledično vpliva na rezultate. Pozornost enega opazovalca je omejena, poleg tega pa se lahko opazovalec nevede bolj osredotoči na opazovanje določenega dela objekta opazovanja in mu pripiše večjo pomembnost ter je nanj posledično bolj osredotočen. Če se poskušamo z ravni raziskave premakniti v konkretno situacijo v učilnici, bi to za izobraževalca pomenilo, da bi najprej moral biti za prepoznavanje socialne anksioznosti usposobljen oz. o njej vsaj dobro poučen, pa še v teh primerih bi mu prepoznavanje le-te povzročalo marsikatero težavo. V našo raziskavo je bilo opazovanje socialne anksioznosti vključeno tudi z namenom ugotavljanja ustreznosti zastavljenih instrumentov in s ciljem podrobneje raziskati samo naravo socialne anksioznosti. Iz stališča izobraževalca pa je najverjetneje nesmiselno ugotavljati socialno anksioznost šele med samim nastopom in je to morebiti bolje storiti že prej, še posebej pri izobraževalnih programih, ko z udeleženci nimamo dolgotrajnega stika in prihaja do enkratnih situacij vrednotenja znanja.

Tudi okoliščine in značilnosti samega poteka predstavitev so nedvomno eden od dejavnikov, ki je vplival na naše rezultate. Predstavitve udeležencev so bile dokaj kratke. Opazovalec je imel pri vsakem udeležencu 15 minut časa za opazovanje, kar je nedvomno premalo za bolj poglobljeno in natančno opazovanje anksioznosti pri posameznikih ob predpostavki, da je to mogoče. Ker so predstavitve potekale v parih in v zelo kratkem časovnem razmaku, pa tudi zaradi tega, ker je bilo v enem dnevu veliko število predstavitev, je bila pozornost in učinkovitost opazovalca zagotovo zmanjšana.

Potekanje predstavitev v parih je lahko imelo še dodaten učinek na rezultate naše raziskave, in sicer je lahko zmanjšalo občutenje in intenzivnost doživljanja socialne anksioznosti pri udeležencih, še posebej, če vemo, da so v skupini vladali prijateljski odnosi in da so se pari, ki so seminarje predstavljali, v večini primerov poznali že poprej, največkrat iz delovnega okolja. Tako jim je bila tudi tema seminarja skupna in so lahko drug drugega dopolnjevali, če se je komu zataknilo. Vsak posameznik je tako imel pri predstavitvi seminarja nedvomno veliko opore in sam ni bil tako izrazito izpostavljen, kot bi bil v primeru, če bi moral seminarsko nalogo predstaviti čisto sam; to pa je lahko posledično vplivalo na zunanjo pojavnost socialne anksioznosti, ki je bila s tem zmanjšana.

Na zmanjšanje intenzivnosti doživljanja le-te pa so lahko vplivale tudi praktične izkušnje in praktično poznavanje tematike. Večina udeleženih je predstavljeno temo zelo dobro poznala iz prakse, kar se je poznalo tudi pri samih predstavitvah. Udeleženi so med predstavitvami veliko govorili o svojih praktičnih izkušnjah, povezanih s temo, kar je obenem naredilo predstavitve bolj zanimive, njim pa je nudilo varno ozadje. V tovrstni situaciji nastopanja je posameznik zagotovo bolj umirjen kot takrat, ko mu tema ni blizu in je ne more podkrepiti z lastnimi izkušnjami.

Sklepi

Ob tovrstnem razmišljanju pa še vedno ostaja odprto bistveno vprašanje: Če z našo opazovalno listo in načinom izvedbe raziskave nismo uspeli uspešno prepoznati socialne anksioznosti, kaj so pokazatelji le-te? Na podlagi česa bomo lahko kot izobraževalci ugotovili, da imamo v skupini nekoga, ki je socialno anksiozen, in mu bomo lahko ponudili kvalitetnejše izobraževanje? Je to na podlagi zunanjega opazovanja sploh mogoče storiti in ali se socialna anksioznost izraža na način, na podlagi katerega jo je mogoče z zunanjim opazovanjem zanesljivo prepoznati? Naši podatki nas navajajo k razmišljanju, da socialne anksioznosti glede na zunanjo pojavnost posameznika ni mogoče identificirati. Na vprašanje, ali lahko simptome socialne anksioznosti opazujemo ali ne, na tem mestu tako ne moremo odgovoriti. Meni-

mo, da je vsekakor nujno, da se kot izobraževalci zavedamo, da obstaja stanje, kot je socialna anksioznost, in da obstaja možnost, da le-ta posameznika v procesu izobraževanja ovira. Tega bi se morali zavedati predvsem pri programih, kjer je še posebej poudarjen nastop ali kakršnokoli drugo izrazito izpostavljanje pred skupino. Posameznikom lahko olajšamo stresnost nastopanja z oblikovanjem jasnih ciljev, z vnaprej zastavljenimi kriteriji predstavitev seminarskih nalog ali z drugimi oblikami preverjanja znanja in s spodbujanjem povratne informacije, podane izključno na podlagi kriterijev. Tovrsten pristop znižuje stresnost situacije na način, da povečuje njeno predvidljivost in možnosti za večjo pripravljenost nanjo. B. M. Požarnik (2003) opisuje poskus Ausubla, ki je izvedel eksperiment, kjer so primerjali skupino bolj in manj anksioznih študentov v situaciji vrednotenja znanja, ki je bilo izvedeno s pisnim izpitom. Eksperimentalni skupini, v kateri so bili socialno bolj anksiozni študentje, so dali možnost, da se je na situacijo vnaprej pripravila s podobno nalogo (kar lahko na določen način primerjamo z vnaprej določenimi jasnimi kriteriji, ki so udeležencem podani ob začetku izobraževanja). Ugotovili so, da je skupina bolj anksioznih študentov, ki na situacijo ni bila pripravljena, dosegla mnogo slabše rezultate od skupine manj anksioznih. Skupina bolj anksioznih študentov, ki se je na situacijo pripravila, pa za skupino manj anksioznih v rezultatih ni zaostajala. Izobraževalni proces naj bo tako s svojimi cilji ter zahtevami jasen in transparenten. Udeležencem mora biti jasno, kaj se od njih zahteva, za kaj si s samim izobraževanjem prizadevajo ter kaj jim bo le-to ponudilo. Preverjanje in ocenjevanje znanja mora imeti jasne cilje, ki jih morajo udeleženci poznati že na samem začetku. S tem, ko si bomo zastavili jasne kriterije in cilje, bomo naredili sam proces pregleden in do določene mere predvidljiv, to pa znižuje stresnost situacije, še posebej v situacijah vrednotenja znanja. Danes je na področju izobraževanja ob uporabi mnogovrstnih metod in ob vse večjem poudarku na prilagodljivosti procesa posameznikovim potrebam in izkušnjam opaziti, da je tovrsten pristop v ozadju. Vendar s tem, ko bomo postavili jasne cilje in kriterije zahtevanega znanja, ne bomo pozabili na t. i. potrebe udeležencev, ki so danes tako zelo poudarjene (predhodne izkušnje in znanje udeleženih v izobraževanju ter graditev in prilagajanje izobraževalnega procesa le-tem, različni stili učenja ipd.), ampak bomo kvečjemu zvišali kvaliteto samega procesa, ob tem pa bomo vključili tudi tiste, za katere je lahko tovrstna situacija ogrožajoča.

Literatura

Boegels, S. M., Rijsemus, W., De Jong, P. J. (2002). Self - Focused Attention and Social Anxiety: The Effects of Experimentally Heightened Self - Awareness on Fear, Blushing, Cognitions, and Social Skills. *Cognitive Therapy and Research*, XXVI/4, 461–472.

- Field, A. (2005). *Discovering Statistics Using SPSS*, London: Sage.
- Habe, K. (2000). *Vplivi izvajalske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja*, magistrsko delo, Ljubljana.
- Kocovski, N. L., Endler, N. S. (2000). Social Anxiety, Self - Regulation, and Fear of Negative Evaluation. *European Journal of Personality*, XIV/4, 347–358.
- Krajnc, A. (1979). *Metode izobraževanja odraslih*, Ljubljana: Delavska enotnost.
- Lamovec, T. (1991). *Emocije*, Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Leary, M. R., Kowalski, R. M. (1995). *Social Anxiety*, New York: Guilford Press.
- Marentič - Požarnik, B. (2003). *Psihologija učenja in pouka*, Ljubljana: DZS.
- Puklek, M. (1994). *Socialna anksioznost v adolescenci*, diplomsko delo, Ljubljana.
- Puklek, M. (1997). *Sociokognitivni vidiki socialne anksioznosti in njen razvojni trend v adolescenci*, magistrsko delo, Ljubljana.
- Puklek, M. (1998). Kognitivna aktivnost v šolski situaciji nastopanja in njena povezanost s socialno anksioznostjo. *Sodobna pedagogika*, II/2, 182–196.
- Pekljaj, C., Puklek, M. (2001). Spoprijemanje s stresom in kognitivna interferenca pri študentih kot pomembna dejavnika vpliva na njihove dosežke. *Psihološka obzorja*, X/2, 7–19.
- Puklek Levpušček, M. (2006b). *Osnove visokošolske didaktike; Skupinsko delo s študenti, gradivo za udeležence, 2. del.*, Ljubljana: Center za pedagoško izobraževanje.
- Puklek Levpušček, M., Videc, M. (2008). Psychometric Properties of the Social Anxiety Scale for Adolescents (SASA) and its Relation to Positive Imaginary Audience and Academic Performance in Slovene Adolescents. *Studia Psychologica*, L/1, 49–65.
- Rotenberg, R. (2005). *The Art and Craft of College Teaching*, Walnut Creek: Left Coast Press.
- Šterman, K. (2008). *Socialna anksioznost v izobraževanju odraslih*, diplomsko delo, Ljubljana.
- Woody, R. S. (1996). Effects of Focus of Attention on Anxiety Levels and Social Performance of Individuals With Social Phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, CV/1, 61–69.