

Zastupljenost i neki prediktori straha od javnih nastupa kod studenata

Kosovel, Iva

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:709992>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-31**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**ZASTUPLJENOST I NEKI PREDIKTORI STRAHA OD JAVNIH NASTUPA KOD
STUDENATA**

Diplomski rad

Iva Kosovel

Mentor: Izv. prof. dr. sc. Nina Pavlin-Bernardić

Zagreb, 2024.

IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 7. lipnja, 2024.

Iva Kosovel

SADRŽAJ

UVOD.....	1
<i>Socijalna anksioznost i strah od javnih nastupa</i>	<i>1</i>
<i>Uloga treme i straha kod javnih nastupa.....</i>	<i>3</i>
<i>Prediktori straha od javnog nastupa.....</i>	<i>4</i>
<i>Gelotofobija i gelotofilija.....</i>	<i>5</i>
<i>Odnos gelotofobije i gelotofilije sa strahom od javnih nastupa</i>	<i>6</i>
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	8
<i>Problemi.....</i>	<i>8</i>
<i>Hipoteze.....</i>	<i>8</i>
METODOLOGIJA	9
<i>Sudionici.....</i>	<i>9</i>
<i>Postupak.....</i>	<i>9</i>
<i>Mjerni instrumenti.....</i>	<i>9</i>
REZULTATI.....	12
RASPRAVA	17
<i>Metodološki nedostaci, doprinosi istraživanja i implikacije za buduća istraživanja</i>	<i>21</i>
ZAKLJUČAK.....	24
LITERATURA	25
PRILOZI	30

Naslov: Zastupljenost i neki prediktori straha od javnih nastupa kod studenata

Title: Presence and some predictors of a fear of public speaking among students

Iva Kosovel

Sažetak: Strah od javnih nastupa, tj. glosfobija, predstavlja specifičnu podvrstu tjeskobe pri čemu pojedinci doživljavaju fiziološko uzbuđenje (npr. ubrzan broj otkucaja srca), negativne misli usmjerene na sebe i/ili popratne pojave u ponašanju (npr. drhtanje) kao odgovor na očekivanu ili stvarnu izvedbu pred publikom. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati stupanj zastupljenosti glosfobije kod studenata u Republici Hrvatskoj te ispitati prediktore glosfobije poput roda, dobi, osobina ličnosti, straha od ismijavanja (gelotofobije) i želje da se šalimo na vlastiti račun (gelotofilije). Osim toga, u sklopu istraživanja provedeni su prijevodi Upitnika straha od javnog nastupa i skala gelotofobije i gelotofilije iz *PhoPhiKat-30* upitnika. Istraživanje je provedeno putem on-line upitnika, a uzorak je činilo 625 sudionika (65.7 % studentica). Rezultati pokazuju da 57.92 % studenata ima izražen strah od javnih nastupa. Prema dobivenim rezultatima žene, osobe koje imaju niže rezultate na skalama ekstraverzije i savjesnosti, više na skalama ugodnosti i neuroticizma, te imaju izraženiju gelotofobiju, a manje izraženu gelotofiliju, imat će i više izražen strah od javnih nastupa. Prediktori ugodnosti, intelekta i dobi se nisu pokazali statistički značajno povezani sa stupnjem zastupljenosti glosfobije. Kombinacijom svih navedenih prediktora ukupno je objašnjeno 40.08 % varijance kriterija glosfobije. Dobiveni rezultati ukazuju na visok stupanj zastupljenosti straha od javnih nastupa među studentskom populacijom, zbog čega je potrebno provesti daljnja istraživanja kako bi se detaljnije objasnila njegova pojava i prediktori koji se s njim povezuju te u konačnici smanjio negativni utjecaj na studente.

Ključne riječi: glosfobija, gelotofobija, gelotofilija, osobine ličnosti

Abstract: Fear of public speaking, i.e. glossophobia, is a specific subtype of anxiety in which individuals experience physiological excitement (e.g. increased heart rate), negative self-directed thoughts and/or behavioral side effects (e.g. trembling) in response to expected or actual performance in front of an audience. The aim of this study was to examine the degree of expression of glossophobia among students in the Republic of Croatia and to examine certain predictors of glossophobia such as gender, age, personality traits, fear of being laughed at (gelotophobia) and the joy of being laughed at (gelotophilia). In addition, as part of the research, translation of the *Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA)* questionnaire and gelotophobia and gelotophilia scales from the *PhoPhiKat-30* questionnaire were carried out. The research was conducted using an online questionnaire on a sample of 625 students (65.7 % female students). The results show that 57.92 % of students have a fear of public speaking. According to the obtained results females, students who have lower scores on extraversion and conscientiousness, higher on agreeableness and neuroticism, and have a higher level of gelotophobia, and a lower level of gelotophilia, will have a higher level of fear of public performances. Predictors of agreeableness, intellect and age were statistically insignificant. The combination of all the mentioned predictors explained a total of 40.08 % of the variance of the glossophobia. The obtained results indicate a high degree of fear of public speaking among the student population, which is why it is necessary to carry out further research in order to explain its occurrence and the predictors associated with it and ultimately reduce the negative impact on students.

Keywords: glossophobia, gelotophobia, gelotophilia, personality traits

UVOD

Socijalna anksioznost i strah od javnih nastupa

Socijalna anksioznost jedna je od najčešćih teškoća iz područja mentalnog zdravlja u općoj populaciji, a istraživanja pokazuju da se u svijetu javlja kod otprilike 36 % stanovništva, pri čemu nepobitno više pogađa mlađu populaciju (Jefferies i Ungar, 2020). U današnje vrijeme jedan od socijalnih strahova koji sve više dolazi do izražaja je i strah od javnih nastupa, tj. glosofobija (Syed, 2024), čiji naziv dolazi od grčke riječi „glōssa“, što znači jezik te „phobos“ što znači strah (Turner, 2022). Sličnost glosofobije i socijalno-anksioznih smetnji je u tome što se javljaju kod pojedinaca koji se boje društvenih situacija u kojima očekuju negativnu procjenu drugih (Jefferies i Ungar 2020; Brunelli i sur., 2009) te je prema rezultatima Heeren i suradnici (2013) utvrđena pozitivna povezanost između ova dva konstrukta (u njihovom je istraživanju iznosila $r = .52$). Kako postoje neka preklapanja konteksta u kojem se javljaju, utvrđeno je da 88 % pacijenata s generaliziranom socijalnom fobijom ima izražen strah od javnih nastupa, dok se kod pacijenata s negeneraliziranom socijalnom fobijom strah od javnih nastupa javlja u 79 % slučajeva (Mannuzza i sur., 1995). Navedeni podaci u skladu su i s rezultatima Brunelli i suradnika (2009) prema kojima je strah od javnih nastupa jedan od simptoma socijalne fobije. Međutim, dok će se kod osoba koje su socijalno anksiozne strah od javnih nastupa pojavljivati učestalije, osobe kod kojih se javlja nelagoda isključivo tijekom javnih nastupa ne moraju biti i socijalno anksiozne u drugim situacijama (Mannuzza i sur., 1995). Iako ova dva pojma imaju puno toga zajedničkog, kako bi se pomoglo osobama kod kojih se javljaju važno ih je detaljnije istražiti i razlikovati.

Daly i suradnici (1997, prema Bodie 2010) navode kako se glosofobija odnosi na specifičnu podvrstu tjeskobe temeljene na komunikaciji, pri čemu pojedinci doživljavaju fiziološko uzbuđenje (npr. ubrzan broj otkucaja srca), negativne misli usmjerene na sebe (npr. "Zabrinut sam da ću izgledati nesposobno") i/ili popratne pojave u ponašanju (npr. drhtanje) kao odgovor na očekivanu ili stvarnu izvedbu pred publikom. Što se tiče zastupljenosti u općoj populaciji, prema istraživanju Raja (2017) oko 75 % sudionika istraživanja navodi da barem u nekoj mjeri pokazuju znakove straha od javnih nastupa, što je slično i podacima Heeren i suradnika (2013) te Hook i suradnika (2008) koji izvješćuju o brojcima od 77 % stanovništva kod kojih se javlja određena razina tjeskobe povezana s javnim govorom. Prema podacima Nacionalnog instituta za mentalno zdravlje u Australiji navodi se 73 % stanovništva (prema Turner, 2022). Kelsen (2019) daje detaljnije rezultate o zastupljenosti i dijeli razinu glosofobije

u pet stupnjeva prema kojima 17.2 % sudionika postiže niske rezultate, 6.7 % umjereno niske, 39.2 % umjerene, 10.5 % umjereno visoke, a 26.3 % visoke rezultate. Prema istraživanju provedenom u Hrvatskoj, 92 % sudionika ima neki oblik treme ili straha prije javnih nastupa, kojeg prate simptomi poput napetosti, ubrzanog rada srca, zamuckivanja, suhoće usta, drhtanja ruku, znojenja dlanova ili javljanje crvenila u licu (Antolović i sur., 2024).

Pojedinci koji pate od glosofobije zbog straha od posramljivanja ili odbacivanja mogu u potpunosti izbjegavati javne nastupe te se kod njih s vremenom mogu pojaviti negativne posljedice na mentalno zdravlje ili slabiji učinak na poslu ili u školi (Syed, 2024). Neka istraživanja su već utvrdila pozitivnu povezanost straha od javnih nastupa s anksioznim simptomima (izmjerenim preko Spielbergerove skale za mjerenje anksioznosti kao stanja) te depresivnim simptomima izmjerenim Beckovim Inventarom Depresivnosti (Heeren, 2013). S druge strane Angélico (2009, prema Angélico i sur., 2019) navodi kako se socijalne vještine i dobre vještine javnih nastupa smatraju osnovnim preduvjetima za akademski uspjeh studenata jer se tijekom studija od njih očekuju da mogu predstaviti svoj rad pred kolegama i nastavnicima te izraziti mišljenje i vlastito stajalište na neku temu. Osim toga, a prema istraživanju Angélica i suradnika (2019) studenti koji imaju partnera, posao ili vlastite prihode procjenjuju svoje govorničke vještine boljima u usporedbi sa samcima ili studentima koji ne rade i nemaju vlastite prihode. Prema Bodie (2010), dobre govorničke sposobnosti mogu unaprijediti kvalitetu života osobe jer nam pomažu da se lakše predstavimo i ostavimo dobar dojam.

Sellnow i suradnici (2010) navode kako se kod mnogih strah od javnoga nastupa pojavio zbog lošeg iskustva u školi ili obitelji. Ako je okolina pozitivno reagirala na prve javne nastupe pojedinca, veća je vjerojatnost da će osoba steći samopouzdanje zbog kojeg će u budućnosti takvim situacijama pristupiti s manjom dozom straha, i obrnuto (Sellnow i sur., 2010). U istraživanju Bippus i Daly (1999) od sudionika se tražilo da navedu koje su njihove pretpostavke i objašnjenja zašto dolazi do treme prije nastupa te su sudionici uglavnom navodili razloge poput straha od poniženja, nedovoljno pripreme, straha od strogih pravila ili ocjenjivača, osobina ličnosti, (ne)zainteresiranosti publike, nedostatka iskustva u javnim govorima, straha od pogreške ili straha od loše izvedbe. Prema MacIntyre i MacDonald (1998) glavni uzrok pojave straha od javnih nastupa je negativna samoprocjena pojedinca, odnosno percepcija govornika i njegovih govorničkih sposobnosti kao nedostatnih za ispunjavanje očekivanja publike. Za razliku od navedenih osobnih uzroka koji mogu utjecati na kvalitetu nastupa, postoje i oni objektivni poput prevelike ili premale prostorije, neprimjerene temperature u sobi, loše zvučne izolacije, otvorenog kritiziranja publike ili neudobne odjeće i

obuće (Petar, 2005). Zanimljiva je činjenica kako na strah od javnog nastupa ne utječu uvijek vještine i kompetencije govornika, već je u istraživanju Rafli i suradnika (2023) pokazano kako i studenti s visoko razvijenim komunikacijskim sposobnostima na stranom jeziku na kojem su trebali izvesti govor također doživljavaju anksioznost prije govora.

Uloga treme i straha kod javnih nastupa

Glosofobija kao vrsta socijalne anksioznosti može se javiti u rasponu od manje nervoze do paničnog straha i ne razvija se kod svih osoba u najtežem obliku (Miljković i Rijavec, 2001). Osim toga, treba je razlikovati od treme. Strah od javnih nastupa podrazumijeva neutemeljen osjećaj nelagode koji ima vidljive negativne posljedice. S druge strane, trema je prirodno stanje uzbuđenja koje nas pokreće i motivira da preispitamo vlastite kompetencije potrebne u situacijama javnih nastupa te u konačnici može pomoći govorniku da se bolje pripremi (Arial i sur., 2011; Kušić, 2021). Međutim, trema postaje problem kada se javi u prevelikom intenzitetu kojeg pojedinac ne može i ne zna kontrolirati te kada ona počne preplavljivati pojedinca. Pojava treme prije javnog nastupa može se interpretirati u skladu s Yerkes-Dodsonovim zakonom iz 1908., prema kojem nam je potrebna mala, zdrava razina stresa kako bi se osigurao optimalan rezultat (Li, 2020). Odnos pobuđenosti i uspješnosti prema ovom zakonu izgledaju poput obrnutog slova „U“. Premalo uzbuđenja može dovesti do dosade i smanjiti motivaciju, previše može dovesti do stresa koji će najvjerojatnije imati negativan učinak i spriječiti uspješnu izvedbu, dok će izvedba biti najbolja u stanju optimalne razine pobuđenosti (Nickerson, 2023). Osim toga, treba uzeti u obzir kako su pobuđenost i stres znakovi da nam je do nekog zadatka stalo.

Javni nastup je vještina koja se kao i sve druge vještine može steći vježbom, posvećenošću i uloženom energijom. Odnosno, dolazi s vremenom nakon uloženog truda (Lloyd-Hughes, 2013). Osim toga, postoje različite tehnike i mehanizmi suočavanja koje nam pri javnim nastupima mogu pomoći. Santos i Kunso (2021) navode četiri: popravljavanje (uvježbavanje mogućih gesta i razmatranje kako bi netko izgledao dok govori), pozitivno razmišljanje (dosljedno i stalno podsjećanje na pozitivne misli koje motiviraju), pozitivan stav nastavnika (koji je ohrabrujući, strpljiv i pomaže učenicima s anksioznošću) te podrška vršnjaka. Još neke od smjernica koje mogu pomoći u pripremi za javni nastup podrazumijevaju ispravan govor tijela, uspostavljanje kontakta očima, umjerene geste rukama, otvoren stav tijela i osmijeh (Lloyd-Hughes, 2013), a u knjizi R. Hoffa iz 1996. „*I Can See You Naked*“ spominju se i nešto zanimljiviji savjeti poput zamišljanje publike gole. Provedena su istraživanja o učestalosti korištenja pojedinih tehnika te je dobiveno da studenti najčešće koriste strategiju

opuštanja (u 83.2 % slučajeva), zatim strategiju bolje pripreme (80.1 %), pa podršku vršnjaka (80 %) te pozitivno razmišljanje (78.2 %) (Martiningsih i sur., 2024). U istraživanju Aymerich-Franch i Baileson (2014) korištene su nešto modernije metode te je za smanjenje tjeskobe prije javnih nastupa korištena tehnika s *doppelgängerima* (virtualnim ljudima koji nalikuju stvarnoj osobi, ali se ponašaju neovisno) kao publikom. Usporedba ove tehnike s klasičnom situacijom i tehnikom vizualizacije pokazala je kako *doppelgänger* tehnika ima pozitivniji učinak na smanjenje straha kod muških sudionika istraživanja nego kod žena, dok je tehnika vizualizacije publike djelovala bolje kod žena. Iako se razvijaju sve modernije strategije koje bi mogle pomoći govornicima, Raja (2017) navodi kako je ipak najbitnije na vrijeme prepoznati kada strah od javnih nastupa počne kočiti pojedinca i imati negativne posljedice na profesionalni život i svakodnevne situacije. Prema istom autoru, 95 % sudionika koji su se izjasnili da osjećaju strah od javnih nastupa također smatraju kako bi uz odgovarajuće smjernice i savjete svoj strah mogli prevladati.

Prediktori straha od javnog nastupa

Kroz povijest spominju se brojne poznate ličnosti i govornici koji su imali strah od javnog nastupa. Gottesmani Mauro (2006) u svojoj knjizi spominju Aristotela koji je imao govornu manu, Cicerona koji je prema povijesnim izvorima imao tremu pred javni nastup te košarkaša Michaela Jordana koji je priznao nervozu prije svojih utakmica, ali i druge poznate osobe poput Winstona Churchila ili Oprah. Ove povijesne ličnosti samo su neki od primjera da se strah od javnih nastupa može pobijediti. Međutim, postavlja se pitanje imaju li pojedinci koji se s ovom neugodnom manom bore neke zajedničke osobine.

Kako bismo lakše razumjeli što dovodi do glosofobije i s čime je ona povezana, potrebno je dodatno istražiti različite čimbenike poput lošeg prvog iskustva, osobina ličnosti, urođenih govornih mana, nedovoljno poticajne i podražavajuće okoline i sl. Prema Kelsen (2019) nije utvrđena statistički značajna povezanost straha od javnih nastupa s rodom, s čime su u skladu i rezultati istraživanja koje su proveli Gaibani i Elmenfi (2014). Osim toga, u istraživanju Kelsen (2019) nije utvrđena povezanost straha od javnih nastupa sa smjerom studiranja. S druge strane, u ranijim istraživanjima utvrđena je povezanost s različitim osobinama ličnosti, poput ekstraverzije, ugodnosti i emocionalne stabilnosti, dok su kod savjesnosti i otvorenosti iskustvima (tj. intelektom) rezultati nekonzistentni. Niati (2018) u svom istraživanju navodi kako pojedinci s boljim govornim vještinama izmjerenim preko testa govorništva postižu više rezultate na skalama ekstraverzije, savjesnosti i otvorenosti te niže na skalama neuroticizma i ugodnosti. Hassan i suradnici (2019) navode povezanost

komunikacijskih sposobnosti među studentima završnih godina studija s višim rezultatima na ekstraverziji, otvorenosti iskustvima, ali i ugodnosti (za razliku od Niati, 2018) te nižim rezultatima na neuroticizmu, dok na skalama savjesnosti ne pronalaze statistički značajnu razliku. Kelsen (2019) kao prediktore straha od javnih nastupa navodi ekstraverziju, neuroticizam, savjesnost i otvorenost prema iskustvima, ali ne navodi povezanost s ugodnosti. Ulogu osobina ličnosti stoga je potrebno detaljnije istražiti.

Gelotofobija i gelotofilija

Pojedinačne kliničke studije slučaja dovele su do otkrića, fenomenološkog opisa i definiranja gelotofobije kao patološkog straha od bivanja predmetom ismijavanja (Titze 1995, prema Ruch i Proyer, 2008). Taj strah od ismijavanja je toliko izražen da gelotofobi svaku vrstu smijeha doživljavaju kao ismijavanje, neovisno o smjeru, namjeri i društvenom kontekstu same šale (Ruch i sur., 2014). Stoga, kada čuju da se netko smije, pretpostavljaju da se ta osoba smije njima i to kod njih izaziva osjećaj tjeskobe, srama i straha (Platt i sur., 2010). Zbog toga obično izbjegavaju bilo kakvo izlaganje pred drugima kako ih drugi ne bi mogli ismijati, odnosno kako ne bi bili poniženi od strane osobe koja je pokrenula šalu (Ruch i Proyer, 2008). Štoviše, pokazuju gotovo paranoičnu osjetljivost na znakove ismijavanja, na primjer tumačenje svih vrsta osmijeha kao negativnih (Brauer i Proyer, 2023).

Pojam za koji bi se moglo reći da je suprotan gelotofobiji je gelotofilija, koju Ruch i Proyer (2009) definiraju kao zadovoljstvo kada nam se drugi smiju. Odnosno, izraz gelotofil koristimo za opisivanje pojedinaca koji iznimno uživaju da im se drugi smiju te traže i uspostavljaju situacije u kojima mogu nasmejati druge na vlastiti račun (Ruch i Proyer, 2009). Gelotofilija se ne odnosi samo na pričanje šala i viceva, već i na iskreno pričanje neugodnih, čudnih ili čak sramotnih situacija koje su se dogodile osobi koja ih prepričava, a sve sa ciljem kako bi se nasmejalo druge (Renner i Heydasch, 2010; Ruch i Proyer, 2009).

Što se tiče nekih sociodemografskih karakteristika i zastupljenosti, istraživanja na njemačkim uzorcima navode da između 10 i 20 % sudionika premašuje granične vrijednosti na skalama gelotofobije, odnosno pokazuju barem neke znakove straha od ismijavanja (Brauer i Proyer, 2020; Brauer i Proyer, 2021). Istraživanja na talijanskom uzorku (Forabosco i sur., 2009, prema Canestrari i sur., 2019) na odraslim osobama upućuju na vrijednosti od 7 % do 8.5 % sudionika koji pokazuju znakove gelotofobije, dok je prema istraživanju Canestrari i suradnika (2019) dobiveno da čak 40 % sudionika (18 do 30 godina) barem u nekoj blažoj mjeri pokazuje znakove gelotofobije, a 2.3 % sudionika pokazuje ekstremne oblike straha od

ismijavanja. Međutim, treba uzeti u obzir da su u ovim istraživanjima granične vrijednosti bile različite, zbog čega je moguće da su dobiveni nekonzistentni rezultati, te da su uključene različite dobne skupine. Dio istraživanja ukazuje na to da muškarci postižu više vrijednosti na skalama gelotofobije (Brauer i Proyer 2020), dok je prema rezultatima Canestrari i suradnika (2019) dobiveno da su žene te koje postižu više vrijednosti. Dob se u nekim istraživanjima gelotofobije nije pokazala kao jedan od značajnih čimbenika (Brauer i Proyer, 2020), dok je u drugima dobiven trend smanjenja gelotofobije od adolescencije prema odrasloj dobi tj. dobiveno je da mlađi sudionici (od 18 do 19 godina) postižu više rezultate na skalama gelotofobije (Canestrari i sur., 2019; Ruch, 2014).

Za gelotofiliju je prema rezultatima Renner i Heydasch (2010) dobiveno da muškarci postižu više rezultate od žena, a prema rezultatima Canestrari i suradnika (2019) kod starijih sudionika (od 20 do 30 godina) postoje veće razine gelotofilije u odnosu na mlađe od 20 godina. Uz to, prema istraživanju Ruch i Proyer (2009) utvrđena je statistički značajna negativna povezanost između gelotofobije i gelotofilije. Nadalje, gelotofobija je u negativnoj korelaciji s ugodnosti, savjesnosti, otvorenosti i ekstraverzijom te pozitivnoj korelaciji s neuroticizmom, dok kod gelotofilije nije utvrđena povezanost s ugodnosti, savjesnosti i otvorenosti, ali je dobivena pozitivna povezanost s ekstraverzijom te negativna niska povezanost s neuroticizmom (Brauer, 2022). Prema istraživanju Papousek i suradnika (2009) pojedinci koji postižu visoke rezultate na skali gelotofobije navode slabiju sposobnost regulacije svojih emocija. Osim toga, kod gelotofoba, odnosno osoba koje pokazuju više rezultate na mjerama gelotofobije, su utvrđene više razine negativnih raspoloženja. Nadalje, prema istraživanju Hofmann i suradnika (2015) gelotofobi u prosjeku radosna i nasmiješena lica ocjenjuju kao manje radosna od osoba koje nemaju gelotofobiju. Istraživanje koje su sa studentima proveli Blasco-Belled i suradnici (2023) ukazuje na to da se ne radi samo o percepciji radosti kod drugih ljudi, već je kod gelotofoba zaista utvrđena negativna korelacija sa srećom i zadovoljstvom u životu, dok je kod gelotofila, odnosno osoba koje postižu više rezultate na mjerama gelotofilije, ta povezanost pozitivna.

Odnos gelotofobije i gelotofilije sa strahom od javnih nastupa

Kod gelotofoba i glosofoba nalazimo neke slične karakteristike. Kao što i Sellnow i suradnici (2010) izvještavaju o mogućnosti pojave straha od javnih nastupa zbog lošeg iskustva u školi ili unutar obitelji, tako i Brauer i Proyer (2023) navode kako više od polovice (58.9 %) gelotofoba izvještava o lošim sjećanjima iz djetinjstva povezanim sa zadirkivanjem, u usporedbi sa samo 14.3 % sudionika iz kontrolne skupine. Gelotofobija i glosfobija su oblici

socijalnih strahova, no razlika je u tome što je gelotofobija posebno utemeljena na sramu. Naime, polazišno uvjerenje gelotofoba je kako s njima „nešto nije u redu“ i utemeljeno je na brizi i stidu zbog pretpostavljenih nedostataka u odnosu na druge (Ruch i Proyer, 2008).

Što se tiče poveznice između glosfobije i gelotofilije, ranije smo naveli kako gelotofili osjećaju zadovoljstvo kada se šale na vlastiti račun (Ruch i Proyer, 2009). Osim toga, utvrđeno je kako je humor jedan od najkorisnijih alata koji koriste nastavnici kako bi poboljšali okruženje za učenje te kako bi pridobili pažnju svojih učenika (St-Amand, 2024). Važnost humora prepoznali su i neki od najboljih govornika na TED govorima. Prema istraživanju Shoda i Yamanaka (2021) popularni TED govori sadržavali su humor u otprilike četiri puta višoj mjeri od onih nepopularnih. Osim toga, sama izloženost humoru može smanjiti anksioznost i time poboljšati izvedbu, odnosno povećati upornost pojedinca da izvrši zadatak (Cheng i Wang, 2015). Stoga možemo postaviti pitanje je li moguće da bi se pojava gelotofilije mogla pokazati negativno povezanom s pojavom straha od javnih nastupa?

Istraživanja koja ispituju prediktore straha od javnih nastupa su rijetka, a odnos glosfobije s gelotofobijom i gelotofilijom u Hrvatskoj do sada nije istražen. Osim toga, istraživanja povezanosti straha od javnih nastupa s osobinama ličnosti ne pokazuju uvijek dosljedne rezultate. Zbog toga ćemo se u ovom istraživanju posvetiti detaljnijem ispitivanju zastupljenosti straha od javnih nastupa među studentima te ispitati koji su prediktori koji dovode do njegove veće izraženosti.

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Problemi:

1. Ispitati stupanj zastupljenosti glosfobije kod studenata u Republici Hrvatskoj.
2. Utvrditi predviđaju li sociodemografske varijable (rod i dob), osobine ličnosti, stupanj straha od ismijavanja (gelotofobija) i stupanj želje da se šalimo na vlastiti račun (gelotofilija) stupanj straha od javnog nastupa (glosfobiju) kod studenata u Republici Hrvatskoj.

Hipoteze:

H1: Na temelju rezultata drugih istraživanja očekuje se da će oko 75 % sudionika zadovoljiti kriterij glosfobije, odnosno pokazivati strah od javnih nastupa.

H2: Osobine ličnosti (ekstraverzija, neuroticizam, savjesnost, ugodnost i intelekt) te stupanj straha od ismijavanja (gelotofobija) i želja da se šalimo na vlastiti račun (gelotofilije) objašnjavat će značajan dio varijance glosfobije (straha od javnog nastupa). Prediktori osobine ličnosti, gelotofobija i gelotofilija imat će značajan samostalni doprinos u objašnjavanju glosfobije. Pri tome očekujemo sljedeće:

H2a: Osobine ličnosti objašnjavat će dodatan dio varijance straha od javnog nastupa, povrh roda i dobi dodanih u prvom kontrolnom koraku. Preciznije, više razine neuroticizma i ugodnosti predviđat će više razine straha od javnog nastupa, dok će više razine ekstraverzije, intelekta i savjesnosti predviđati niže razine straha od javnog nastupa.

H2b: Strah od ismijavanja (gelotofobija) i želja da se šalimo na vlastiti račun (gelotofilija) značajno će doprinijeti objašnjavanju ukupne varijance kriterija, povrh roda, dobi i osobina ličnosti, pri čemu će viša procjene gelotofobije predviđati višu razinu straha od javnog nastupa, dok će više procjene gelotofilije predviđati nižu razinu straha od javnog nastupa.

METODOLOGIJA

Sudionici

Istraživačkom upitniku pristupilo je 643 sudionika, od čega je u daljnju obradu uključeno 625 sudionika koji su potvrdili da su trenutno studenti u Republici Hrvatskoj. Studentica je bilo 411 (65.7 %), a studenata 214 (34.2 %). Sudionici su imali između 18 i 30 godina, pri čemu je prosječna starost sudionika bila 22.24 godina. Najveći dio sudionika studira društvene znanosti (32.2 %), zatim tehničke znanosti (24.3 %), biomedicinu i zdravstvo (16 %), humanističke znanosti (14.6 %), prirodne znanosti (5.4 %), biotehničke znanosti (3 %), interdisciplinarna područja znanosti (3 %) te najmanje umjetničke znanosti (1.6 %). Nadalje, sudionici su uglavnom bili studenti 3. godine (20.7 %), zatim 4. godine (17.4 %), 1. godine (17.1 %), 2. godine (17 %), 5. godine (12.4 %), absolventi diplomskog studija (10.7 %), absolventi preddiplomskog studija (3 %) te 6. godine (1.7 %).

Postupak

Istraživanje je provedeno *online*, putem upitnika postavljenog preko *Google obrazaca*. Upitnik je preko društvene mreže *Facebook* prosljeđen na različite grupe u različitim gradovima u Hrvatskoj čiji su članovi uglavnom studenti. U samom pozivu za sudjelovanje u istraživanju te na početku upitnika sudionicima je bila navedena uputa s pojednostavljenim ciljem istraživanja, tj. da se radi o istraživanju u svrhu pisanja diplomskog rada na temu straha od javnog nastupa, humora i osobina ličnosti. Osim toga, sudionicima je bilo naznačeno kako je istraživanje anonimno, dobrovoljno te da u svakom trenutku mogu odustati od istraživanja te ih se zamolilo da odgovaraju iskreno. Upitnik je sadržavao i kontakt *e-mail* adresu autorice istraživanja na koju se sudionici mogu javiti ako imaju dodatna pitanja o cilju istraživanja i konačnim rezultatima.

Mjerni instrumenti

Osim pitanja o sociodemografskim karakteristikama (rod, dob, smjer i godina studiranja), u upitniku su korištene skale za procjenu osobina ličnosti, gelotofobije, gelotofilije te straha od javnih nastupa.

Mini-International Personality Item Pool upitnik (*Mini IPIP*) korišten je za procjenu osobina ličnosti. Upitnik su prvotno razvili Donnellan, Oswald, Baird i Lucas (2006) kao kraću verziju *International Personality Item Pool* upitnika (Goldberg, 1999, prema Donnellan i sur., 2006). Prijevod originalne verzije upitnika s engleskog na hrvatski jezik proveo je Mlačić te je upitnik javno dostupan. Skraćena verzija upitnika sastoji se od 20 čestica koje mjere osobine ličnosti prema teoriji petfaktorskog modela. Na svaku dimenziju (ekstraverzija, neuroticizam,

savjesnost, ugodnost i intelekt) odnose se po 4 čestice. Skala odgovora je od 1 do 5, pri čemu 1 označava „Uopće se ne odnosi na mene“, a 5 „U potpunosti se odnosi na mene“ (npr. za ekstraverziju „Unosim živost u neku zabavu“). Rezultat na ljestvici formira se kao zbroj odgovora na česticama, uz obrnuto bodovanje čestica gdje je to potrebno. Skraćena verzija upitnika je korištena zbog njezine kompaktnosti i vremenske učinkovitosti. Dobivene pouzdanosti mjerene Cronbachovim α koeficijentom na uzorku ispitanika u ovom istraživanju iznose: $\alpha = .82$ za ekstraverziju, $\alpha = .68$ za ugodnost, $\alpha = .74$ za savjesnost, $\alpha = .77$ za neuroticizam i $\alpha = .75$ za intelekt. Navedene vrijednosti su slične Cronbach α vrijednostima dobivenim u prijašnjim istraživanjima (Donnellan i sur., 2006).

Upitnik straha od javnog nastupa (*PRPSA*, engl. *Personal Report of Public Speaking Anxiety*; McCroskey, 1970), čiji je prijevod s engleskog na hrvatski jezik proveden u sklopu ovog istraživanja. U ovom istraživanju korištena je kraća verzija upitnika s 18 čestica, koju su koristili i validirali Mörtberg i suradnici (2018) na uzorku švedskih studenata. Izvršna pouzdanost pronađena je za kraću verziju upitnika *PRPSA-18* čestica ($\alpha = .96$). Granični rezultat koji razlikuje osobe s visoko i nisko izraženim strahom od javnih nastupa određen je na 58 bodova *PRPSA-18*, s obzirom da on predstavlja optimalnu osjetljivost i specifičnost (Mörtberg i sur., 2018). Rezultat na ljestvici formiran je kao zbroj odgovora na česticama, uz obrnuto bodovanje čestica gdje je to potrebno, a sudionici su davali odgovore na ljestvici od 1 do 5, pri čemu 1 označava „Posve netočno“, a 5 „Posve točno“. U našem istraživanju korištena je metoda *prijevod – natrag prijevod* te usporedba prijevoda nije pokazala veća odstupanja. Primjer čestice je: „Osjećam se napeto i nervozno dok pripremam govor.“ Provedena je faktorska analiza kako bi se utvrdila struktura hrvatskog prijevoda skale. Korištena je metoda glavnih komponenti te je na temelju kriterija paralelne analize dobiven jedan faktor, koji objašnjava 60 % varijance. Dobivena pouzdanost izražena Cronbachovim α koeficijentom na uzorku ispitanika u ovom istraživanju iznosi: $\alpha = .96$. Konačna verzija skale nalazi se u prilogu A, a matrica faktorske strukture u prilogu B.

PhoPhiKat-30 (Ruch i sur., 2009) kraća je verzija upitnika *PhoPhiKat-45* i sastoji se od 30 izjava za subjektivnu procjenu gelotofobije, gelotofilije i katagelastizma (stanja u kojem osoba uživa u ismijavanju drugih). U ovom istraživanju je napravljen prijevod skale gelotofobije i gelotofilije na hrvatski jezik. Ljestvica odgovora ima četiri uporišne točke (1 - „Uopće se ne slažem“, 2 - „Umjereno se ne slažem“, 3 - „Umjereno se slažem“, 4 - „Potpuno se slažem“). Primjer čestice za gelotofobiju bila bi izjava „Vjerujem da nehotice ostavljam smiješan dojam na druge.“, a za gelotofiliju „Uživam ako mi se drugi ljudi smiju.“. Rezultat na

svakoj podljestvici formiran je kao zbroj odgovora na česticama. U ranijim istraživanjima pokazano je da upitnik ima zadovoljavajuću pouzdanost na svim ljestvicama (Cronbachov $\alpha \geq 0.79$). Prilikom prijevoda ljestvica koristili smo metodu *prijevod - natrag prijevod*. Usporedba prijevoda nije pokazala veća odstupanja. Provedena je faktorska analiza metodom glavnih komponenti kako bi se utvrdila struktura hrvatskog prijevoda skala te je na temelju kriterija paralelne analize utvrđen po jedan faktor za svaku skalu (jedan za gelotofobiju i jedan za gelotofiliju). Prvim faktorom, odnosno gelotofobijom je objašnjeno 21.9% varijance, dok je drugim faktorom tj. gelotofilijom objašnjeno 20% varijance, a ukupno je objašnjeno 41.9% varijance. Nakon provedene Oblimin rotacije izbačene su dvije čestice. Čestica „Vjerujem da nehotice ostavljam smiješan dojam na druge.“ je izbačena jer je bila visoko zasićena faktorom gelotofilije iako je prvenstveno osmišljena kao čestica za faktor gelotofobije, a čestica „Za mene ne postoji razlika između toga smiju li se ljudi meni ili se smiju sa mnom“ je izbačena jer nije bila zasićena niti jednim faktorom. Dobivene pouzdanosti mjerene Cronbachovim α koeficijentom na uzorku ispitanika u ovom istraživanju su vrlo dobre i iznose $\alpha = .86$ za subskalu gelotofobije i $\alpha = .80$ za subskalu gelotofilije što je nešto više od Cronbachovih α vrijednosti dobivenih u prijašnjim istraživanjima (Ruch i sur., 2009). Konačna verzija skala nalazi se u prilogu C, a matrica faktorske strukture u prilogu D.

REZULTATI

Za obradu podataka korišten je računalni program Jamovi 2.2.5. U svrhu provjere postavljenih hipoteza provedena je deskriptivna analiza varijabli i izračunate su korelacije među varijablama te je konačno provedena i hijerarhijska regresijska analiza.

Prije provedbe regresijske analize, provedena je deskriptivna analiza za varijable korištene u istraživanju (tablica 1). Dodatno je provedena analiza varijable glosofobije te je utvrđeno kako 362 sudionika na *PRPSA* upitniku postiže rezultat iznad 58 što predstavlja graničnu vrijednost (Mörtberg i suradnici, 2018). Drugim riječima, čak 57.92 % sudionika ima izražen strah od javnih nastupa.

Tablica 1

Prikaz deskriptivne statistike varijabli dob, osobina ličnosti, gelotofobije, gelotofilije i glosofobije (N = 625)

	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	Shapiro-Wilk	
					<i>W</i>	<i>p</i>
Dob	22.2	2.29	18	30	0.956	<.001
Ekstraverzija	12.6	3.68	4	20	0.982	<.001
Ugodnost	15.1	2.76	4	20	0.956	<.001
Savjesnost	14.6	3.15	4	20	0.971	<.001
Neuroticizam	12.8	3.38	4	20	0.986	<.001
Intelekt	14.9	3.16	5	20	0.970	<.001
Gelotofobija	20.0	6.148	9	36	0.975	<.001
Gelotofilija	21.8	5.10	9	36	0.992	.001
Glosofobija	60.7	17.77	18	90	0.963	<.001

Legenda: *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *Min* – minimalna vrijednost, *Max* – maksimalna vrijednost, *W* – Shapiro-Wilkova vrijednost i *p* – značajnost Shapiro-Wilk testa

Normalnost distribucija ispitana je Shapiro-Wilkovim testom, koji je bio statistički značajan za sve varijable. Odnosno, distribucije rezultata su se na svim varijablama statistički značajno razlikovale od normalne distribucije. Međutim, dobivene vrijednosti koeficijenta zakrivljenosti se kreću unutar raspona od -3 do +3, a koeficijenti spljoštenosti unutar raspona od -10 do +10, što ukazuje da normaliteti distribucija nisu ozbiljnije narušeni (Kline, 2011). Uvidom u grafičke prikaze histograma ustanovljeno je kako su distribucije dobi i gelotofobije blago pozitivno asimetrične, distribucije straha od javnih nastupa, intelekta, savjesnosti i ugodnosti blago negativno asimetrične (veći udio sudionika ima visoke vrijednosti na

navedenim varijablama), dok distribucije gelotofilije, ekstraverzije i neuroticizma nalikuju normalnima.

U tablici 2 nalazi se prikaz koeficijenata korelacije između ispitivanih varijabli. Vidljivo je kako je kriterijska varijabla strah od javnih nastupa statistički značajno povezana s većinom prediktorskih varijabli. Dobivena je statistički značajna umjerena pozitivna povezanost s gelotofobijom i neuroticizmom, statistički značajna negativna niska povezanost s gelotofilijom i značajna negativna srednja povezanost s ekstraverzijom. Glosfobija se nije pokazala statistički značajno povezana s dobi, ugodnosti i intelektom, a za rod je dobivena značajna, ali jako niska povezanost, pri čemu žene imaju viši strah od javnih nastupa.

Što se tiče povezanosti ostalih prediktora, sukladno očekivanjima, dobivena je negativna povezanost gelotofobije s gelotofilijom. Utvrđena je statistički značajna umjerena povezanost ekstraverzije s gelotofobijom i gelotofilijom te statistički značajna srednja povezanost neuroticizma s gelotofobijom. Za ugodnost, savjesnost, intelekt i dob nisu dobivene statistički značajne povezanosti niti s gelotofobijom, niti s gelotofilijom. Sve navedene povezanosti su umjerene, niske ili ih nema te kako nema visokih povezanosti između prediktora ne postoji problem multikolinearnosti (niti jedna korelacija između prediktora ne prelazi graničnu vrijednost u iznosu od .75). Također, kao preduvjet provedbe regresijske analize provjeren je i Q-Q plot te se subjektivnom procjenom može zaključiti kako opaženi reziduali ne odstupaju značajno od teoretskih te da je zadovoljen preduvjet normalnosti reziduala. Kako bi se utvrdio doprinos pojedinih prediktora u objašnjavanju varijance kriterija straha od javnih nastupa provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Prije provedbe analize provjerili smo postojanje multikolinearnost među ispitivanim varijablama. Izračunali smo VIF (Variance Inflation Factor) koji je manji od dva za svaku varijablu u istraživanju, zbog čega multikolinearnost ne bi trebala stvarati problem kod interpretacije korelacija među varijablama. Sociodemografske varijable koje predstavljaju naše najosnovnije karakteristike (rod i dob) uvedene su u prvom kontrolnom koraku, nakon čega su u drugom koraku dodane osobine ličnosti koje se smatraju stabilnima kroz vrijeme te osobinama koje oblikuju naš širok spektar ponašanja i emocionalnih reakcija. U posljednjem koraku dodane su gelotofobija i gelotofilija kao specifičnije varijable koje bi se mogle promatrati kao posljedice određenih osobina ličnosti. Uvođenjem ovih specifičnih varijabli na kraju omogućeno je razumijevanje koliki dio dodatne varijance one objašnjavaju nakon kontrole osnovnih karakteristika te stabilnih osobina. Prediktorima je objašnjeno ukupno 40 % varijance kriterija, što je vidljivo iz tablice 3, a *F*-test je značajan ($p < .001$).

Tablica 2

Prikaz korelacijske matrice bivarijatnih korelacija između glosofobije, gelotofobije, gelotofilije, osobina ličnosti i dobi (N = 625).

	Glosofobija	Gelotofobija	Gelotofilija	Ekstraverzija	Ugodnost	Savjesnost	Neuroticizam	Intelekt	Dob	Rod
Glosofobija	—									
Gelotofobija	.530 ***	—								
Gelotofilija	-.301 ***	-.320 ***	—							
Ekstraverzija	-.410 ***	-.472 ***	.421 ***	—						
Ugodnost	.053	-.016	-.001	.256 ***	—					
Savjesnost	-.120 **	-.137 ***	-.116 **	.011	.069	—				
Neuroticizam	.446 ***	.514 ***	-.175 ***	-.196 ***	.087 *	-.145 ***	—			
Intelekt	-.077	-.090 *	.168 ***	.130 **	.156 ***	-.142 ***	.004	—		
Dob	.063	-.092 *	.009	.017	.017	.012	-.035	.053	—	
Rod	-.232 ***	-.140 **	.169 ***	.017	-.231 ***	-.008	-.247 ***	.046	-.012	—

Legenda: * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

U prvom, kontrolnom koraku hijerarhijske regresijske analize u kojem smo uvrstili rod i dob, objasnili smo svega 5.8 % varijance kriterija i ta predikcija nije rezultat slučaja. U prvom koraku analize dob nema značajan doprinos u objašnjenju varijance kriterija ($p > .05$), dok rod ima ($p < .001$), tj. žene imaju više rezultate na skali straha od javnih nastupa.

U drugom koraku hijerarhijske regresijske analize, u kojem smo uključili varijable ekstraverziju, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i intelekt objasnili smo dodatnih 29.02 % varijance kriterija u odnosu na prethodni korak. Ukupno s prethodnim prediktorima objasnili smo 34.78 % varijance. Ekstraverzija, ugodnost, savjesnost i neuroticizam imaju značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance kriterija povrh dobi i roda. Odnosno, osobe s nižim rezultatima na skalama ekstraverzije i savjesnosti te one s višim rezultatima na skalama ugodnosti i neuroticizma imaju više izražen strah od javnih nastupa.

U trećem koraku smo dodali i posljednje prediktore, gelotofobiju i gelotofiliju, i objasnili dodatnih statistički značajnih 5.1 % varijance. Kao što je već ranije spomenuto, ukupno smo u trećem koraku objasnili statistički značajnih 40 % varijance kriterija. Gelotofobija i gelotofilija imaju značajan samostalni doprinos u objašnjavanju varijance kriterija (povrh varijabli dodanih u prvom i drugom koraku), a smjer povezanosti je očekivan. Odnosno, što pojedinac ima veći strah od ismijavanja i manju želju da se šali na vlastiti račun, imat će i izraženiji strah od javnih nastupa. Rod, dob, ekstraverzija, ugodnost, savjesnost i neuroticizam i dalje su statistički značajni, ali je njihov samostalni doprinos u trećem koraku niži.

Tablica 3

Prikaz samostalnih doprinosa sociodemografskih podataka, osobina ličnosti, gelotofobije i gelotofilije u objašnjavanju varijance kriterija straha od javnih nastupa (N = 625)

	β_1	β_2	β_3
Korak 1			
Rod	-.232***	-.118***	-.106**
Dob	.061	.082*	.101**
Korak 2			
Ekstraverzija	-	-.363***	-.225***
Ugodnost	-	.103**	.081*
Savjesnost	-	-.086**	-.069*
Neuroticizam	-	.328***	.207***
Intelekt	-	-.058	-.035
Korak 3			
Gelotofobija	-	-	.279***
Gelotofilija	-	-	-.065**
<i>R</i>	.240***	.590***	.631***
<i>R</i> ²	.058***	.348***	.400***
ΔR^2		.290***	.051***
<i>F</i>	19.0	47.0	45.3
ΔF		54.9	26.1

* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < .001$

Legenda: $\beta_{1,2,3}$ - standardizirani regresijski koeficijent u pojedinom koraku hijerarhijske regresijske analize, *R* - koeficijent multiple korelacije, *R*² - koeficijent multiple determinacije, ΔR^2 – relativan doprinos u objašnjavanju varijance kriterija, *F* – test značajnosti *R* koeficijenta, ΔF – test značajnosti ΔR^2 , *N* - ukupni broj ispitanika, *p* - vjerojatnost slučajne pojave

RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati stupanj zastupljenosti straha od javnih nastupa, tj. glosofobije kod studenata Republike Hrvatske. Uz to, ispitali smo hoće li prediktori pet osobina ličnosti te gelotofobije (straha od ismijavanja) i gelotofilije (želje da se šalimo na vlastiti račun) predviđati stupanj straha od javnih nastupa kod sudionika.

U sklopu istraživanja napravljen je prijevod *PRPSA* upitnika te skala gelotofobije i gelotofilije iz *PhoPhiKat-30* upitnika s engleskog na hrvatski jezik, a potom je provjerena i njihova faktorska struktura te su za oba mjerna instrumenta dobivene zadovoljavajuće vrijednosti. Za *PRPSA* upitnik dobivena je visoka pouzdanost što je u skladu s dobivenim vrijednostima iz istraživanja Mörtberg i suradnika (2018), kao i za subskele gelotofobije i gelotofilije, gdje je dobivena Cronbachova α vrijednost nešto viša od dobivenih vrijednosti u istraživanju Ruch i suradnika (2009).

Dobiveno je da od 625 sudionika njih 57.92 % postiže rezultat iznad 58 na *PRPSA* upitniku, što je granična vrijednost i indikativna je za postojanje straha od javnih nastupa kod sudionika. Navedeni rezultati nešto su niži od očekivanih rezultata te niži od rezultata dobivenih u istraživanju Raja (2017), u kojem se pokazalo da 75 % sudionika navodi postojanje straha od javnih nastupa te Heeren i suradnika (2013) gdje je dobiven postotak od 77%. Moguće objašnjenje ovih razlika je to što je istraživanje Raja (2017) provedeno na svega 50 sudionika pri čemu je za potrebe istraživanja osmišljeno samo pet pitanja s kojima se mjerio strah od javnih nastupa. S druge strane, u istraživanju Heeren i suradnika (2013) korišten je drugi mjerni instrument, odnosno francuska verzija *Personal Report of Confidence as Speaker (PRCS)* upitnika (Paul, 1966, prema Heeren i sur., 2013) koja je puno duža i ima ograničena psihometrijska svojstva (Hook i sur., 2008). Moguće da je navedeni upitnik osjetljiviji od *PRPSA* upitnika te da ima niže vrijednosti za granične rezultate. Međutim, s obzirom da nemamo podatke o usporedbi ova dva upitnika, ne možemo to tvrditi sa sigurnošću. Usprkos nižim rezultatima, dobiveno je da kod više od polovice sudionika postoji strah od javnih nastupa što je još uvijek visoki postotak, zbog čega možemo reći da je H1 djelomično potvrđena.

Kako bismo provjerili predviđaju li uvedeni prediktori (rod, dob, osobine ličnosti, gelotofobija i gelotofilija) stupanj straha od javnih nastupa kod studenata u Republici Hrvatskoj, proveli smo hijerarhijsku regresijsku analizu te je dobiveno da svi prediktori zajedno objašnjavaju 40 % varijance kriterija. Prije same analize pojedinih koraka osvrnut

ćemo se na dobivene bivarijatne korelacije. Utvrđeno je kako kriterijska varijabla strah od javnih nastupa statistički značajno povezana s većinom prediktorskih varijabli. Dobivena je statistički značajna umjerena pozitivna povezanost s gelotofobijom i neuroticizmom, statistički značajna negativna niska povezanost s gelotofilijom te umjerena sa ekstraverzijom. Povezanost glosfobije sa savjesnosti je statistički značajna, ali je vrlo niska, što je u skladu s rezultatima Kelsen (2019). S rodom je također dobivena statistički značajna, niska povezanost pri čemu žene u prosjeku imaju izraženiju glosfobiju u odnosu na muškarce. Što se tiče povezanosti s dobi, intelektom i ugodnosti, nije dobivena statistički značajna povezanost. Rezultati koji se odnose na dobivenu povezanost s osobinama ličnosti u skladu su s rezultatima Kelsen (2019). Nadalje, kako su gelotofobija i gelotofilija relativno novi i neistraženi konstrukti, ne postoje istraživanja na temu njihove povezanosti s glosfobijom. Međutim, navedene su korelacije u skladu s očekivanim smjerom povezanosti.

U prvom kontrolnom koraku hijerarhijske regresijske analize uveli smo varijable roda i dobi. Rezultati su pokazali da smo njima objasnili 5.76 % varijance straha od javnih nastupa, pri čemu je rod imao statistički značajan samostalni doprinos, a dob nije. Kao što je već navedeno, ženski sudionici u ovom istraživanju imali su izraženiji strah od javnih nastupa, što nismo očekivali. Naime, u istraživanju Kelsen (2019) nije dobivena statistički značajna povezanost roda sa stupnjem straha od javnih nastupa. Također, povezanost nije dobivena niti u radu Gaibani i suradnika (2014). Moguće objašnjenje viših vrijednosti u korist žena u ovom istraživanju može biti u tome što je uzorak u našem istraživanju bio prigodan, zbog čega je moguće da je istraživanju pristupio veći broj sudionica kojima je ova tema osobno relevantna i koje su se same susrele s anksioznošću prije javnih nastupa, što je u konačnici dovelo do ovakvih rezultata.

U drugom koraku uveli smo varijable osobina ličnosti (ekstraverzije, ugodnosti, savjesnosti, neuroticizma i intelekta), čiji je ukupni inkrementalni doprinos iznosio 29.02 %, a zajedno s varijablama iz prvog koraka objašnjeno je 34.78 % varijance kriterija. Statistički značajan samostalni doprinos imale su sve varijable, osim intelekta. Ovime je djelomično potvrđena hipoteza H2a.

Za prediktore ekstraverziju i neuroticizam dobiveni rezultati posve su u skladu s očekivanjima, tj. s rezultatima dosadašnjih istraživanja (Hassan i sur., 2019; Kelsen, 2019; Niati, 2018) te su ovdje dobivene povezanosti s glosfobijom najviše ($r = -.410$ za

ekstraverziju te $r = .446$ za neuroticizam). Ekstravertiranije osobe imaju tendenciju biti društvene, živahne, asertivne, bezbrižne, dominantne i hrabre (Widiger, 2015), zbog čega im vjerojatno javni nastupi dolaze prirodnije i vjerojatno imaju manji problem s isticanjem među publikom. S druge strane, osobe koje postižu više rezultate na skalama neuroticizma imaju tendenciju biti anksiozne, zabrinute, preokupirane stvarima koje bi mogle poći po krivu i imati emocionalno jače reakcije (Babcock i Wilson, 2020). Zbog navedenog je moguće da pojedine trenutke prije, za vrijeme i/ili nakon javnog nastupa previše analiziraju, što u konačnici dovede do prevelike zabrinutosti i negativno utječe na samu izvedbu. Prema Yerkes-Dodsonovom zakonu ove osobe se vjerojatno nalaze na krajevima linije oblika zakrivljenog slova „U“ i doživljavaju preveliku razinu uzbuđenja. Spomenutim zakonom mogle bi se objasniti i dobivene korelacije i samostalni doprinos savjesnosti u objašnjavanju kriterija. Dobiveni $\beta = -.069$ je značajan, ali vrlo nizak te je u skladu sa rezultatima Niati (2018) i Hassan i suradnika (2019). Savjesnije osobe će se vjerojatno bolje pripremiti za prezentaciju ili javni govor i dodatno uvježbati ono što žele reći, a što bi u konačnici trebalo pomoći njihovoj izvedbi i umanjiti strah. Međutim, to može postati problematično kod osoba koje su previše savjesne i imaju tendencije perfekcionizma i kod kojih se mogu javiti pretjerani strahovi da njihov govor neće biti „apsolutno savršen“, što u konačnici može dovesti do niže izvedbe.

Hipoteza H2a djelomično je potvrđena što se tiče ugodnosti. Usprkos tome što nije dobivena statistički značajna bivarijatna korelacija između ugodnosti i straha od javnih nastupa, dobiven je statistički značajan samostalni doprinos ugodnosti u objašnjavanju glosfobije. Taj doprinos je naravno puno manji od doprinosa ekstraverzije i neuroticizma, ali navedeni rezultati idu u prilog rezultatima Niata (2018) gdje je istraživana povezanost osobina ličnosti s rezultatima na testu govorništva. Što se tiče intelekta, nije dobiven niti statistički značajan samostalni doprinos, niti statistički značajna bivarijatna povezanost s glosfobijom, te ovaj dio hipoteze H2a nije potvrđen. Za navedeno je moguće objašnjenje uporaba samog mjernog instrumenta, tj. *IPIP-a 20* koji mjeri intelekt, a ne otvorenost koja je bila korištena u ostalim istraživanjima. Naime, moguće je da skala otvorenosti prema iskustvima više mjeri koliko je pojedinac usmjeren na nove ideje i otvorene za promjene, dok nam skala intelekta daje više informacija o tome koliko je osoba sklona promišljanju (Widiger, 2015). Iako je *IPIP-20* bio prikladan

mjerni instrument zbog svoje jednostavnosti i broja čestica, u budućim istraživanjima bilo bi dobro koristiti neki od mjernih instrumenata koji sadrže otvorenost.

U trećem, posljednjem koraku hijerarhijske regresijske analize, dodane su varijable gelotofobije i gelotofilije izmjerene preko skala iz *PhoPhiKat* upitnika. Dobiven je statistički značajan samostalni doprinos oba prediktora u objašnjavanju varijance kriterija te njihov inkrementalni doprinos iznosi 5.1 % te je potvrđena i H2b. Iako do sada nema provedenih istraživanja o direktnoj povezanosti gelotofobije i gelotofilije s glosfobijom, ovakvi rezultati u skladu su s našim očekivanjima i relevantnom literaturom. Ranije smo spomenuli kako je humor iznimno koristan u javnim nastupima te da može poboljšati izvedbu govornika (Shoda i Yamanaka, 2021), zbog čega je moguće da osobe koje se manje boje ismijavanja i više uživaju u šalama na vlastiti račun imaju manji strah od isticanja pred publikom i u konačnici mogu držati bolje govore. Osim toga, prema Cheng i Wang (2015), sama izloženost humoru je veća kod gelotofila, koji ne izbjegavaju socijalne interakcije u kojima se događaju šale, što može smanjiti anksioznost i samim time doprinijeti boljoj izvedbi. Zbog toga je moguće da gelotofilima zbijanje šala na vlastiti račun čak i za vrijeme javnih nastupa predstavlja nešto ugodno, što na kraju ima i pozitivan učinak na njihovo samopouzdanje za vrijeme govora, ali i na to kako ih publika prihvaća. S druge strane, jedna od karakteristika zajednička glosfobima i gelotofobima je pojava straha od negativne evaluacije i kritike (Heimberg i sur., 1990; Ruch i Proyer, 2008). Upravo je taj strah od kritike prije samog izlaska na pozornicu nešto što bi govornika moglo obeshrabit i utjecati na povećanje anksioznosti, što u konačnici može imati negativni utjecaj na izvedbu. Kako istraživanja i glosfobije i gelotofobije navode povezanost s ranijim lošim iskustvima (Brauer i Proyer, 2023; Sellnow i sur., 2010), osoba lako može upasti u „začarani krug“ nakon prvog lošeg iskustva. Zbog svega navedenog smo pretpostavili kako bi trebala postojati pozitivna povezanost glosfobije s gelotofobijom, što je i potvrđeno. Odnosno, osobe koje imaju viši stupanj straha od ismijavanja i manje se vole šaliti na vlastiti račun pokazivat će i veći strah od javnih nastupa. Naravno, dobiveni rezultati govore samo o korelacijama te ne možemo zaključivati o uzročno posljedičnoj vezi, zbog čega bi bilo korisno provesti daljnja istraživanja.

Iz dobivenih rezultata hijerarhijske regresijske analize vidljivo je kako svi setovi prediktora u prvom, drugom i trećem koraku imaju statistički značajan doprinos u

objašnjavanju varijance kriterija straha od javnih nastupa. Najveći doprinos u objašnjavanju varijance kriterija imao je drugi set u kojem su uključene osobine ličnosti tj. ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, neuroticizam te intelekt, koje su imale najveći samostalni doprinos. Iako je treći set prediktora (gelotofobija i gelotofilija) imao manji doprinos u objašnjavanju varijance kriterija od prvog i drugog, nakon njegovog dodavanja značajnost prediktora u drugom koraku se smanjila. Osim toga, najsnažniji samostalni doprinos u predikciji ima varijabla iz trećeg koraka tj. gelotofobija. Svim prediktorima uključenim u ovo istraživanje ukupno je objašnjeno 40 % varijance kriterija straha od javnih nastupa kod studenata u Republici Hrvatskoj, što nam pokazuje da smo odabrali dobar set prediktora, ali da postoji prostor i za dodatna istraživanja u budućnosti kojima bi se postotak objašnjene varijance mogao dodatno povećati.

Metodološki nedostaci, doprinosi istraživanja i implikacije za buduća istraživanja

Ovo istraživanje ima nekoliko metodoloških ograničenja. Provedeno je *online* te je upitnik podijeljen putem društvenih mreža, a sudionici su se djelomično prikupljali i putem metode „snježne grude“. U istraživanju je sudjelovao manji broj muških sudionika u odnosu na žene te su sudionici bili pretežno društvenog, humanističkog i tehničkog usmjerenja. Nažalost, nemamo podatke o mjestu studiranja i ne možemo znati jesu li sudjelovali studenti iz cijele Hrvatske ili samo pojedinih gradova. Zbog svega navedenog smanjena je reprezentativnost uzorka i mogućnost generalizacije rezultata. Osim toga, nismo mogli kontrolirati tko sudjeluje u istraživanju te uvjete u kojima su sudionici ispunjavali upitnik. Sudionike koji pristupaju istraživanju smo pokušali kontrolirati tako da smo postavili eliminacijsko pitanje „Jesi li trenutno student/ studentica u RH?“, što je bio glavni preduvjet za sudjelovanje i nakon čega je 18 sudionika isključeno iz konačne analize. Nadalje, iako online istraživanja imaju neke prednosti, poput ekonomičnosti i lakog zahvaćanja velikog broja sudionika, nedostatak je to što prikupljaju selektivan uzorak ispitanika koji su zainteresirani za neku temu i voljni sudjelovati u takvoj vrsti istraživanja. Zbog navedenog je moguće da je istraživanju pristupilo više sudionika kojima je ova tema bliska i koji imaju izraženiji strah od javnih nastupa u odnosu na one koji ga nemaju. Osim toga, kako sudionici nisu izabrani slučajnim odabirom, ne možemo sa sigurnošću govoriti o prevalenciji gelotofobije u populaciji studenata.

Nadalje, jedno od ograničenja istraživanja odnosi se na odabrani nacrt koji nam ne dozvoljava zaključivanje o uzročno-posljedičnoj vezi između istraživanim

varijablama. Bilo bi korisno provesti i longitudinalno istraživanje kako bismo dobili podatke o utjecaju različitih prediktora na razvoj straha od javnih nastupa. Osobito zanimljivo bi bilo istražiti kako se strah od javnih nastupa razvija ovisno o dobi i razini obrazovanja. Odnosno, bilo bi korisno provesti istraživanje na sudionicima u osnovnoj i srednjoj školi, fakultetu i nakon formalnog obrazovanja te detaljnije istražiti sam tijekom razvoja i prevladavanja istoga. Moglo bi se očekivati da bi možda mlađi sudionici mogli imati više izražen strah od javnih nastupa jer su se na početku akademskog obrazovanja vjerojatno susreli s manjim brojem javnih izlaganja nego stariji sudionici, a sposobnost javnih nastupa je vještina koja se prema Lloyd-Hughes (2013) razvija vježbom i iskustvom. Osim toga, moguće je i da bi se razlike mogle prepoznati tek pri usporedbi adolescenata koji su još uvijek u osnovnoškolskom i srednjoškolskom obrazovnom sustavu, u usporedbi s odraslim osobama koje su već završile akademsko obrazovanje.

Postoje istraživanja u kojima je objašnjeno kako se strah od javnih nastupa razvio nakon loših iskustava u školi (Sellnow i sur., 2010), no rijetka su istraživanja koja su kontinuirano pratila nastanak glosfobije kod pojedinaca, njezin razvoj i utjecaj na različite aspekte života te u konačnici njezino prevladavanje. Raja (2017) navodi kako je najbitnije na vrijeme prepoznati kada strah od javnih nastupa počne imati negativne posljedice kako bi se uz odgovarajuće smjernice mogao lakše prevladati. Upravo zbog toga bi nam informacije o tijeku nastanka mogle biti značajne za pravodobnu prevenciju, osmišljavanje smjernica i educiranje obrazovnih djelatnika koji mogu pomoći učenicima i imati glavnu ulogu pri ublažavanju ili potpunom uklanjanju simptoma još za vrijeme redovnog obrazovanja. Poznato je kako se glosfobija može smanjiti vježbom i izlaganjem (Lloyd-Hughes, 2013) zbog čega bi bilo korisno istražiti korisnost izvođenja vježbi javnih nastupa već u osnovnim školama. To bi moglo uključivati i izradu i provođenje prezentacija pred kolegama u razredu, uključivanje u debate ili debatna društva, školske priredbe i slično. Navedene akcije mogle bi imati preventivni učinak na razvoj težih oblika glosfobije, koji kasnije mogu kočiti akademski i profesionalni razvoj pojedinca.

U budućim istraživanjima bi trebalo uključiti još neke potencijalne prediktore straha od javnih nastupa, s obzirom na to da smo ovim istraživanjem objasnili 40 % varijance rezultata. Naročito bi bilo korisno istražiti prediktore koji bi mogli jasnije diferencirati strah od javnih nastupa od ostalih socijalnih strahova i simptoma

anksioznosti. Osim toga, veći naglasak bi se trebao staviti na zaštitne faktore koji mogu pomoći, poput socijalne podrške od strane prijatelja, učitelja ili obitelji. Bilo bi korisno ispitati i utjecaj različitih vrsta vježbi, tehnika i smjernica koje koriste profesionalni govornici kako bi se one lakše mogle prilagoditi općoj populaciji, ali i učenicima u redovnom obrazovnom sustavu. Osim toga, dobre govorničke sposobnosti postaju elementarni preduvjet za akademski uspjeh studenata koji u sklopu nastave moraju biti sposobni izraziti svoje mišljenje i stajalište ili prezentirati svoj rad (Angélico, 2009; prema Angélico i sur., 2019). Zbog toga bi se trebalo razmotriti uvođenje vježbi komunikacijskih i prezentacijskih vještina kao redovni dio obaveznog obrazovanja npr. putem obaveznih debata ili kratkih govora u razredima pred kolegama i prijateljima.

Naravno, bilo bi korisno istražiti i razvoj gelotofobije i gelotofilije ovisno o dobi ili razini obrazovanja. Prema Führ (2010), djetinjstvo i adolescencija su faze u životu kada su ljudi posebno osjetljivi na ismijavanje, a kako bi se na vrijeme zaustavio porast broja osoba koje imaju strah od ismijavanja potrebno je detaljnije istražiti i ove čimbenike. Treba uzeti u obzir kako su gelotofobija i gelotofilija relativno neistraženi konstrukti koje tek treba preciznije odrediti te je ovo istraživanje jedno od prvih (ako ne i prvo) koje se bavilo ovom temama u Hrvatskoj. Osim toga, veliki prostor za daljnja istraživanja postoji i za područje glosfobije, za čije mjerenje do sada nije postojao mjerni instrument na hrvatskom jeziku. Zbog toga važan doprinos imaju i prijevodi mjernih instrumenata u ovom istraživanju.

Konačno, treba istaknuti kako je čak 57.92 % sudionika ovog istraživanja postiglo rezultate iznad granične vrijednosti na *PRPSA* upitniku, a ova brojka ukazuje na činjenicu da pojava straha od javnih nastupa nije problem pojedinaca, već većine studenata. Prvi korak u otklanjanju svakog problema je priznavanje da on postoji, zbog čega je važno reagirati i provesti dodatna istraživanja koja bi mogla pomoći pri smanjivanju stope glosfobije među studentima.

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati stupanj zastupljenosti straha od javnih nastupa, tj. glosfobije kod studenata Republike Hrvatske te ispitati hoće li prediktori rod, dob, pet osobina ličnosti te gelotofobija i gelotofilija predviđati stupanj straha od javnih nastupa kod sudionika.

Dobiveno je da čak 57.92 % sudionika ovog istraživanja ima izražen strah od javnog nastupa. U prvom koraku hijerarhijske regresijske analize, u kojem smo uključili rod i dob, objasnili smo 5.8 % varijance kriterija straha od javnih nastupa. U drugom koraku uključili smo osobine ličnosti (ekstraverziju, ugodnost, savjesnost, neuroticizam i intelekt) te objasnili dodatnih 29.02 % varijance kriterija, pri čemu su sve osobine osim intelekta imale značajan samostalni doprinos u objašnjenju varijance kriterija povrh dobi i roda. U posljednjem koraku dodali smo gelotofobiju i gelotofiliju i objasnili dodatnih statistički značajnih 5.1 % varijance. Ukupno smo sa svim setovima prediktora objasnili 40 % varijance kriterija.

Prema dobivenim rezultatima, žene, osobe koje imaju niže rezultate na skalama ekstraverzije i savjesnosti, više na skalama ugodnosti i neuroticizma, te imaju izraženiju gelotofobiju, a manje izraženu gelotofiliju, imat će i više izražen strah od javnih nastupa.

LITERATURA

- Angélico, A. P., Bauth, M. F. i de Oliveira, D. C. R. (2019). Association between social skills, sociodemographic factors and self-statements during public speaking by university students. *Trends in Psychology*, 27(3), 677-692. <https://doi.org/10.9788/TP2019.3-06>
- Antolović, K., Fraculj, M. i Kovačić, S. (2024). Research on stage fright and fear of public speaking. U G. Družić i D. Benazić (Ur.), *The 10th International Scientific Conference "Finance, Economics and Tourism - FET 2022"*(str. 265-280). Hrvatska akademija znanosti i umjetnosti, Fakultet ekonomije i turizma "Dr. Mijo Mirković".
- Arial, M., Danuser, B., Gomez, P., Hildebrandt, H. i Studer, R. (2011). Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *International Archives of Occupational Environmental Health*, 84, 761-771. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0608-1>
- Aymerich-Franch, L. i Baileson, J. (2014). The use of doppelgangers in virtual reality to treat public speaking anxiety: A gender comparison. *Proceedings of the International Society for Presence Research*, 173–186.
- Babcock, S. E. i Wilson, C. A. (2020). Big Five Model of Personality. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 55–60. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch1>
- Bippus, A. M. i Daly, J. A. (1999). What do people think causes stage fright?: Naïve attributions about the reasons for public speaking anxiety. *Communication Education*, 48(1), 63–72. <https://doi.org/10.1080/03634529909379153>
- Blasco-Belled, A., Rogoza, R., Torrelles-Nadal, C. i Alsinet, C. (2019). Virtuous humor and the dispositions towards ridicule and laughter: Investigating their contribution to happiness. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00461-0>
- Bodie, G. D. (2010). A racing heart, rattling knees, and ruminative thoughts: defining, explaining, and treating public speaking anxiety. *Communication Education*, 59(1), 70–105. <https://doi.org/10.1080/03634520903443849>
- Brauer, K. i Proyer, R. (2023). The fear of being laughed at (gelotophobia) in adults and children: testing trait-congruent false memories in the Deese–Roediger–McDermott paradigm. *HUMOR*, 36(2), 281-301. <https://doi.org/10.1515/humor-2021-0035>
- Brauer, K. i Proyer, R. T. (2021). Analyzing a German-language expanded form of the PhoPhiKat-45: Psychometric properties, factorial structure, measurement invariance with the Likert-version, and self-peer convergence. *Journal of*

- Brauer, K., Sendatzki, R. i Proyer, R. T. (2022). Localizing gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism in domains and facets of maladaptive personality traits: A multi-study report using self- and informant ratings. *Journal of Research in Personality*, 98, 104224. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104224>
- Brunello, N., den Boer, J. A., Judd, L. L., Kasper, S., Kelsey, J. E., Lader, M., Lecrubier, Y., Lepine, J. P., Lydiard, R. B., Mendlewicz, J., Montgomery, S. A., Racagni, G., Stein, M. B., i Wittchen, H. U. (2000). Social phobia: diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology, comorbidity and treatment. *Journal of Affective Disorders*, 60(1), 61–74. [https://doi.org/10.1016/s0165-0327\(99\)00140-8](https://doi.org/10.1016/s0165-0327(99)00140-8)
- Canestrari, C., Carrieri, A., Del Moral, G., Fermani, A. i Muzi, M. (2019). Do coping strategies and the degree of satisfaction with one's social life and parental attachment modulate gelotophobia, gelotophilia and katagelasticism? A study on young Italian adults. *Current Psychology*, 43, 16247-16258. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00417-4>
- Cheng, D. i Wang, L. (2014). Examining the energizing effects of humor: the influence of humor on persistence behavior. *Journal of Business and Psychology*, 30(4), 759–772. <https://doi.org/10.1007/s10869-014-9396-z>
- Donnellan, M. B., Oswald, F. L., Baird, B. M. i Lucas, R. E. (2006). The Mini-IPIP Scales: Tiny-yet-effective measures of the Big Five Factors of Personality. *Psychological Assessment*, 18(2), 192–203. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.18.2.192>
- Führ, M. (2010). The applicability of the GELOPH<15> in children and adolescents: First evaluation in a large sample of Danish pupils. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(1), 60–76.
- Gaibani, A. i Elmenfi, F. (2014). The role of gender in influencing public speaking anxiety. *British Journal of English Linguistics*, 2(3), 7-13. <https://doi.org/10.37745/bjel.2013>
- Gottesman, D. i Mauro, B. (2006). *Umijeće javnog nastupa: Osvojite govornicu koristeći se glumačkim vještinama*. Naklada Jesenski i Turk.
- Hassan, N., Sumardi, N. A., i Aziz, R. A. (2019). The influence of Personality Traits on communication competence. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(13), 493–505. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v9-i13/6999>
- Heeren, A., Ceschi, G., Valentiner, D. P., Dethier, V. i Philippot, P. (2013). Assessing public speaking fear with the short form of the Personal Report of Confidence as a Speaker scale: confirmatory factor analyses among a French-speaking

- community sample. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 9, 609–618. <https://doi.org/10.2147/NDT.S43097>
- Heimberg, R. G., Hope, D. A., Dodge, C. S. i Becker, R. E. (1990). DSM-III-R subtypes of social phobia. Comparison of generalized social phobics and public speaking phobics. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 178(3), 172–179. <https://doi.org/10.1097/00005053-199003000-00004>
- Hoff, R. (1993). *I Can See You Naked*. Andrews McMeel Publishing.
- Hofmann, J., Platt, T., Ruch, W. i Proyer, R. T. (2015). Individual differences in gelotophobia predict responses to joy and contempt. *SAGE Open*, 5(2). <https://doi.org/10.1177/2158244015581191>
- Hook, J. N., Smith, C. A. i Valentiner, D. P. (2008). A short-form of the Personal Report of Confidence as a Speaker. *Personality and Individual Differences*, 44(6), 1306–1313. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.11.021>
- Jefferies, P. i Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239133>
- Kay, B. i Proyer, R. T. (2020). Is it me or the circumstances? Examining the relationships between individual differences in causal attributions and dispositions toward ridicule and being laughed at. *Personality and Individual Differences*, 165, 110135. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110135>.
- Kelsen, B. A. (2019). Exploring public speaking anxiety and personal disposition in EFL presentations. *Learning and Individual Differences*, 73, 92–101. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2019.05.0>
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (3. izdanje). Guilford.
- Kušić, L. (2021). *Povezanost osobine ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnoga govora*. Odsjek za fonetiku Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
- Li, T. (2020). Analysis on the causes and treatment of public speaking anxiety. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 514–518. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200826.103>
- Lloyd-Hughes (2013). *Govorništvo – Kako biti izvrstan u javnom govoru*. Veble commerce.
- MacIntyre, P. D. i MacDonald, R. J. (1998). Public speaking anxiety: Perceived competence and audience congeniality. *Communication Education*, 47(4), 359–365. <https://doi.org/10.1080/03634529809379142>
- Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F. i Fyer, A. J. (1995). Generalized social phobia. Reliability and validity. *Archives of general*

psychiatry, 52(3), 230–237.
<https://doi.org/10.1001/archpsyc.1995.03950150062011>

- Martiningsih, I., Susilawati, E., Susilawati E. i Rezeki, Y.S. (2024). Students' strategies to overcome public speaking anxiety. *Inspiring English Education Journal*, 7(1), 66-86. <https://doi.org/10.35905/inspiring.v7i1.8766>
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37, 269-277. <https://doi.org/10.1080/03637757009375677>
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Kako savladati tremu?* IEP.
- Mörtberg, E., Jansson-Fröjmark, M., Pettersson, A. i Hennlid-Oredsson, T. (2018). Psychometric properties of the personal report of public speaking anxiety (PRPSA) in a sample of university students in Sweden. *International Journal of Cognitive Therapy*, 11(4), 421–433. <https://doi.org/10.1007/s41811-018-0022-0>
- Mlačić, B. Croatian translation of the 50-item lexical big-five factor markers for self-report. Pribavljeno 20.3.2024. s adrese <https://ipip.ori.org/Croatian50-itemBigFiveFactorMarkers-Self-Report.htm>
- Niati, B. (2018). Student's personality traits and their speaking skill. *Journal of English Education*, 4(2), 67-75. <https://doi.org/10.30606/jee.v7i1>
- Nickerson, C. (2023). The Yerkes-Dodson law of arousal and performance. Pribavljeno 20.1.2024. s adrese <https://www.simplypsychology.org/what-is-the-yerkes-dodson-law.html>.
- Papousek, I., Ruch, W., Freudenthaler, H. H., Kogler, E., Lang, B. i Schuler, G. (2009). Gelotophobia, emotion-related skills and responses to the affective states of others. *Personality and Individual Differences*, 47(1), 58–63. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.047>
- Petar, S. (2005). *Recite to jasno i glasno*. M.E.P. Consult.
- Platt, T., Ruch, W. i Proyer, R. T. (2010). A lifetime of fear of being laughed at. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43(1), 36–41. <https://doi.org/10.1007/s00391-009-0083-z>
- Rafli, M. i Bukhori Muslim, A. (2023). Foreign language speaking anxiety on high-oral proficiency students: an interview study. *Eltin Journal: Journal of English Language Teaching in Indonesia*, 11(2), 161-174.
- Raja, F. (2017). Anxiety level in students of public speaking: causes and remedies. *Journal of Education and Educational Development*, 4(1), 94-110.
- Renner, K. H. i Heydasch, T. (2010). Performing humor: On the relations between self-presentation styles, gelotophobia, gelotophilia, and katagelasticism. *Psychological Test and Assessment Modeling*, 52(2), 171–190.

- Ruch, W. i Proyer, R. T. (2008). The fear of being laughed at: Individual and group differences in gelotophobia. *Humor: International Journal of Humor Research*, 21(1), 47–67. <https://doi.org/10.1515/HUMOR.2008.002>
- Ruch, W. i Proyer, R. T. (2009). Extending the study of gelotophobia: On gelotophiles and katagelasticists. *Humor: International Journal of Humor Research*, 22(1-2), 183–212. <https://doi.org/10.1515/HUMR.2009.009>
- Ruch, W., Hofmann, J., Platt, T. i Proyer, R. (2014). The state-of-the art in gelotophobia research: A review and some theoretical extensions. *HUMOR*, 27(1), 23-45. <https://doi.org/10.1515/humor-2013-0046>
- Santos, H. J. R. i Kunso, F. M. (2021). “I speak not”: accounts of English language learners with glossophobia. *Modern Journal of Studies in English Language Teaching and Literature*, 3(2), 15–28. <https://doi.org/10.56498/322021136>
- Sellnow, D. D., Verderber K. S. i Verderber, R. F. (2010). *The Challenge of effective speaking*. Cengage Learning.
- Shoda V. P., Yamanaka T.A (2021). Study on instructional humor: How much humor is used in presentations? *Behavioral Sciences*, 12(1), 7. <https://doi.org/10.3390/bs12010007>
- St-Amand, J., Smith, J. i Goulet, M. (2024). Is teacher humor an asset in classroom management? Examining its association with students’ well-being, sense of school belonging, and engagement. *Current Psychology*, 43, 2499–2514. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04481-9>
- Syed, A. (2024). *Glossophobia. What is it, causes, diagnosis, treatment, and more*. Osmosis. Pribavljeno 23.3.2024 s adrese: <https://www.osmosis.org/answers/glossophobia>
- Turner, T. (2022). Just CHILL: How to overcome nerves when speaking in public. *Australian Journal of Middle Schooling*, 22(2), 10–13.
- Widiger, T. A. (2015). *The Oxford handbook of the Five Factor Model*. Oxford Library of Psychology, online izdanje. Pristupljeno 23.3.2024. s adrese <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199352487.001.0001>

PRILOZI

Prilog A – PRPSA

Ispod se nalazi 18 izjava koje ljudi ponekad daju o sebi. Naznačite smatrate li da se svaka izjava odnosi na vas ili ne tako što ćete označiti:

- 1 - Posve netočno;
- 2 - Uglavnom netočno;
- 3 - Ni točno ni netočno;
- 4 - Uglavnom točno;
- 5 - Posve točno

1. Osjećam se napeto i nervozno dok pripremam govor.
2. Osjećam napetost kad na predavanju čujem izraze: "govorenje" i "javni govor“.
3. Neposredno nakon održanoga govora osjećam da sam imao/la ugodno iskustvo.*¹
4. Postajem tjeskoban/na dok razmišljam o nadolazećem govoru.
5. Ne bojim se javno govoriti. *
6. Nakon što nastavnik najavi neki govornički zadatak, osjećam da u meni raste napetost.
7. Osjećam da potpuno vladam sobom tijekom držanja govora. *
8. Dok govorim, misli su mi središne. *
9. Nije me strah držati govor. *
10. Srce mi ubrzano lupa čim počnem govoriti.
11. Osjećam snažnu tjeskobu dok sjedim u prostoriji netom prije početka svoga govora.
12. Dok držim govor, znam da mogu kontrolirati svoje osjećaje napetosti i stresa. *
13. Oko sat vremena prije držanja govora osjećam se opušteno i ugodno.
14. Tijekom važnog govora osjećam se bespomoćno.
15. Noć prije održavanja govora loše spavam.
16. Srce mi ubrzano kuca dok držim govor.
17. Osjećam se tjeskobno dok čekam da održim govor.
18. Tijekom držanja govora postanem toliko nervozan/na da zaboravim stvari koje zapravo znam.

* Čestice koje se obrnuto boduju.

Prilog B

Matrica faktorske strukture dobivena primjenom faktorske analize (metoda glavnih komponenti) na rezultatima PRPSA upitnika ($k = 18$).

	FAKTOR	<i>M (SD)</i>
	1	
Osjećam se napeto i nervozno dok pripremam govor.	0.817	3.75 (1.26)
Osjećam napetost kad na predavanju čujem izraze: "govorenje" i "javni govor".	0.790	3.15 (1.49)
Neposredno nakon održanoga govora osjećam da sam imao/la ugodno iskustvo.	0.553	2.92 (1.23)
Postajem tjeskoban/na dok razmišljam o nadolazećem govoru.	0.865	3.77(1.29)
Ne bojim se javno govoriti.	0.848	3.62 (1.35)
Nakon što nastavnik najavi neki govornički zadatak, osjećam da u meni raste napetost.	0.815	3.47 (1.37)
Osjećam da potpuno vladam sobom tijekom držanja govora.	0.788	3.28 (1.16)
Dok govorim, misli su mi sređene.	0.726	3.22 (1.18)
Nije me strah držati govor.	0.878	3.60 (1.34)
Srce mi ubrzano lupa čim počnem govoriti.	0.749	3.76 (1.18)
Osjećam snažnu tjeskobu dok sjedim u prostoriji netom prije početka svoga govora.	0.829	3.78 (1.26)
Dok držim govor, znam da mogu kontrolirati svoje osjećaje napetosti i stresa.	0.745	3.08 (1.20)
Oko sat vremena prije držanja govora osjećam se opušteno i ugodno.	0.710	3.47 (1.35)
Tijekom važnog govora osjećam se bespomoćno.	0.755	2.55 (1.21)
Noć prije održavanja govora loše spavam.	0.628	2.55 (1.38)
Srce mi ubrzano kuca dok držim govor.	0.747	3.74 (1.21)
Osjećam se tjeskobno dok čekam da održim govor.	0.831	3.84 (1.22)
Tijekom držanja govora postanem toliko nervozan/na da zaboravim stvari koje zapravo znam.	0.798	3.10 (1.35)

Prilog C – PhoPhiKat

Sljedeće izjave odnose se na vaše osjećaje, postupke i doživljaje općenito. Pokušajte što je više moguće opisati svoje uobičajene obrasce ponašanja tako da označite jednu od četiri mogućnosti.

Molimo koristite sljedeću ljestvicu:

- (1) uopće se ne slažem
- (2) umjereno se ne slažem
- (3) umjereno se slažem
- (4) u potpunosti se slažem

1. Kada se ljudi smiju u mojoj blizini postajem sumnjičav/a.
2. Kada sam s drugim ljudima, uživam zbijati šale na vlastiti račun kako bih ih nasmijao/la.
3. Izbjegavam se isticati u javnosti jer se bojim da bi ljudi mogli postati svjesni moje nesigurnosti i mogli bi me ismijavati.
4. Ne ustručavam se ispričati prijateljima ili poznanicima nezgode ili neugodnosti koje su mi se dogodile, čak i ako bi me mogli zbog toga ismijati.
5. Kada se osobe koje ne poznajem smiju u mojoj prisutnosti, često to povezujem sa sobom osobno.
6. Uživam ako mi se drugi ljudi smiju.
7. Vjerujem da nehotice ostavljam smiješan dojam na druge.
8. U svom krugu prijatelja ja sam šaljivdžija, osoba koja zabavlja druge (često na vlastiti račun).
9. Pokušavam se snažno kontrolirati kako ne bih privukao/la negativnu pozornost i kako ne bih ostavio/la smiješan dojam.
10. Uživam ako se drugi ljudi šale na moj račun jer to također može biti znak priznanja.
11. Kada negdje ostavim neugodan dojam, nakon toga to mjesto izbjegavam.
12. Kad bi me netko snimio dok mi se događa nešto neugodno ili sramotno, ne bih imao/la ništa protiv toga da snimku pošalje televizijskoj emisiji koja emitira takve snimke.
13. Ako me je netko u prošlosti zadirkivao, više se nikada ne mogu opustiti u društvu te osobe.
14. Imam talenta za komičara, kabaretskog umjetnika ili klauna.
15. Treba mi jako dugo da se oporavim od toga da me je netko ismijao.
16. Kako bi nasmijao/la druge, s užitkom prepričavam neugodnosti ili nesreće koje su mi se dogodile, a kojih bi se drugi ljudi sramili.
17. Posebno kad se osjećam relativno neopterećeno, visok je rizik da privučem negativnu pažnju i da se drugima činim čudnim/čudnom.
18. Uživam pridonositi otvorenom smijehu drugih pričajući im o neugodnim stvarima ili nezgodama koje su mi se dogodile.

Prilog D

Matrica faktorske strukture dobivena primjenom faktorske analize (metoda glavnih komponenti) na rezultatima skale gelotofobije i gelotofilije iz PhoPhiKat upitnika ($k = 18$).

	Faktori		<i>M (SD)</i>
	1	2	
Kada se ljudi smiju u mojoj blizini postajem sumnjičav/a.	0.740		2.40 (1.037)
Izbjegavam se isticati u javnosti jer se bojim da bi ljudi mogli postati svjesni moje nesigurnosti i mogli bi me ismijavati.	0.721		2.25 (1.082)
Kada se osobe koje ne poznajem smiju u mojoj prisutnosti, često to povezujem sa sobom osobno.	0.783		2.17 (1.064)
Kada drugi zbijaju šale na moj račun, osjećam se paralizirano.	0.574		1.76 (0.82)
Vjerujem da nehotice ostavljam smiješan dojam na druge.**		0.629	2.58 (0.909)
Pokušavam se snažno kontrolirati kako ne bih privukao/la negativnu pozornost i kako ne bih ostavio/la smiješan dojam.	0.644		2.16 (0.928)
Kada negdje ostavim neugodan dojam, nakon toga to mjesto izbjegavam.	0.724		2.60 (1.01)
Ako me je netko u prošlosti zadirkivao, više se nikada ne mogu opustiti u društvu te osobe.	0.601		2.40 (1.031)
Treba mi jako dugo da se oporavim od toga da me je netko ismijao.	0.682		2.19 (0.994)
Posebno kad se osjećam relativno neopterećeno, visok je rizik da privučem negativnu pažnju i da se drugima činim čudnim/čudnom.	0.650		2.07 (0.924)
Kada sam s drugim ljudima, uživam zbijati šale na vlastiti račun.		0.658	3.03 (0.855)
Ne ustručavam se ispričati prijateljima ili poznanicima nezgode ili neugodnosti koje su mi se dogodile, čak i ako bi me mogli zbog toga ismijati.		0.352	3.21 (0.929)
Za mene ne postoji razlika između toga smiju li se ljudi meni ili se smiju sa mnom.**			1.76 (0.957)
Uživam ako mi se drugi ljudi smiju.		0.575	1.95 (0.906)
U svom krugu prijatelja ja sam šaljivdžija, osoba koja zabavlja druge (često na vlastiti račun).		0.714	2.69 (0.956)
Uživam ako se drugi ljudi šale na moj račun jer to također može biti znak priznanja.		0.691	2.37 (0.891)
Kad bi me netko snimio dok mi se događa nešto neugodno ili sramotno, ne bih imao/la ništa protiv toga da snimku pošalje televizijskoj emisiji koja emitira takve snimke.		0.315	1.46 (0.861)
Imam talenta za komičara, kabaretskog umjetnika ili klauna.		0.570	1.78 (0.96)
Kako bi nasmijao/la druge, s užitkom prepričavam neugodnosti ili nesreće koje su mi se dogodile, a kojih bi se drugi ljudi sramili.		0.733	2.55 (0.95)
Uživam pridonositi otvorenom smijehu drugih pričajući im o neugodnim stvarima ili nezgodama koje su mi se dogodile.		0.729	2.77 (0.881)

Bilješka: korištena je Oblimin rotacija

Legenda: ** čestice koje su izbačene iz upitnika