Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

ŠKÁLA TRÉMY U STUDENTŮ

Václav Grundman, Zuzana Hošková, Antonie Kosinová, Tereza Merhoutová

Tréma

Většina z nás se jistě již v průběhu svého života někdy s trémou setkala. Obzvláště v dnešní době plné shonu, velkých nároků a potřeb neustále podávat důkazy o svých schopnostech, jsou obavy ze selhání či strach z vystupování na veřejnosti běžnou reakcí některých jedinců. Tréma neboli výkonová anxieta bývá často spojována se sportovními či uměleckými výkony, avšak významným aspektem pro její vznik může být i samotný školský systém (Žaloudková, 2015). Součástí tohoto prostředí totiž většinou bývá silná orientace na cíl, zaměření se na výkon, soutěživost a chybějící prostor pro poučení se z vlastních chyb.

Jedná se tedy o psychický stav, který je typický zvýšenou mírou vzrušení, napětí a strachu (Kloudová, 2019). Jednotlivé projevy a intenzita záleží na individuální charakteristice člověka a dané situaci. Mezi nejčastější psychické projevy však můžeme zařadit neschopnost koncentrace, nervozitu, vnitřní napětí, sníženou schopnost vybavování si z paměti i výkyvy v plynulosti řeči. Může také nastat pocit mentální paralýzy, neschopnost rozhodování nebo pocity derealizace a depersonalizace (Honzák, 1995). Mezi tělesné a objektivně pozorovatelné příznaky patří třes, zvýšení tepové a dechové frekvence, pocity slabosti až mdloby, zrudnutí či naopak zblednutí, různé gastrointestinální potíže, nauzea, nechutenství či selhání hlasu. Při vystupňovaných projevech lze daný stav popsat jako panickou ataku, která se vyznačuje dramatickými tělesnými příznaky (Kondáš, 1979).

Vymětal (2004) definuje trému jako nepřiměřenou obavu ze svého výkonu neboli jako strach ze selhání. Dle něho se jedná o jakési vyjádření snahy dosáhnout nejlepšího a zároveň se vyhnout nejhoršímu možnému výkonu. Karin Richter (2022) navíc dokládá, že u mnoha studentů hraje tréma významnou roli při rozhodování o jejich úspěchu či neúspěchu.

Tvorba položek

Pro účely našeho testu byl vytvořen seznam otázek, kterých bylo na začátku 30. Všechny položky jsou psány formou oznamovacích vět v první osobě. Zabývali jsme se emocionální a behaviorální součástí trémy.

Následně jsme snížili počet položek na 16, osm pro behaviorální i emocionální součást trémy. Po redukci položek byly některé upraveny tak, aby neobsahovaly zápor, který by mohl u respondentů způsobit zmatení a nejistotu, jak mají odpovědět. Například část u otázky číslo dva „Nevadí mi udělat více práce…“ byla nahrazena „Raději udělám více práce…“.

Respondent u každého tvrzení volí, zda s tvrzením souhlasí. Vybírá z možností:

Souhlasím - Spíše souhlasím - Nevím - Spíše nesouhlasím – Nesouhlasím

Stupně jsou bodovány od 1 do 5 bodů, kde u poloviny položek má úplný souhlas hodnotu 5, osm položek bylo kódováno reverzně, tedy 5 bodům odpovídá úplný nesouhlas.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

V užším výběru zbyly položky následujícího znění:

1. Myslím, že při písemném zkoušení podávám horší výkony, než při ústním.
2. Raději udělám více práce na projektu, když vím, že ho díky tomu nebudu muset prezentovat
3. Ústní zkoušení je mi příjemnější než písemný test.
4. Jsem nervózní, když musím zavolat někomu, koho moc dobře neznám (např. do ordinace lékaře).
5. Být vyvolaný učitelem je pro mě stresující bez ohledu na to, jestli znám odpověď.
6. Večer před výstupem je můj spánek či usínání stejně kvalitní jako normálně.
7. Když mám mluvit před skupinou lidí, nervozitu pociťuji zřídkakdy nebo nikdy.
8. Jsem rád středem pozornosti.
9. V době před veřejným výstupem se fyzicky cítím v pohodě.
10. Když vím, že budu vystupovat (prezentovat, přednášet,...) před třídou, myslím na to několik dní dopředu.
11. Při vystupování před lidmi mívám fyzické projevy stresu (např. třes rukou, potíže s dýcháním, motání hlavy).
12. Vystupuji před lidmi pouze pokud to je nevyhnutelné.
13. Zeptat se při hodině na otázku, když něčemu nerozumím, je pro mě snadné.
14. Stává se mi, že při skupinové diskuzi neřeknu svůj názor nahlas, protože se stydím.
15. I přes kvalitní přípravu mám občas při výstupu před lidmi výpadek, okno.
16. Cizím lidem telefonuji bez větší přípravy toho, co jim řeknu.

Uvedenou sadu 16 položek jsme administrovali rozsáhlému souboru respondentů. Testování bylo realizováno v prostředí online platformy. Respondenti byli oslovováni prostřednictvím sociálních sítí (Instagram, Facebook, Messenger), jde tedy o příležitostný výběr. Žádali jsme o vyplňování respondenty, kteří studují na střední či vysoké škole.

Výzkumný a standardizační soubor

Celkově byl test vyplněn 383 respondenty. Při bližší kontrole bylo vyloučeno 9 protokolů. U 2 protokolů byl uvedený rok narození 2009, tudíž respondent nemohl chodit na střední či vysokou školu. Dále byly vyřazeny tři protokoly s datem narození před rokem 1950 (1932, 1945, 1948), kde jsme považovali i dálkové studium vysoké školy za velmi nepravděpodobné. Vyloučeni byly také čtyři respondenti, kteří měli medián času odpovědi na jednotlivé položky dvě sekundy a po kontrole jejich odpovědí jsme došli k závěru, že dotazník byl vyplněn nedbale.

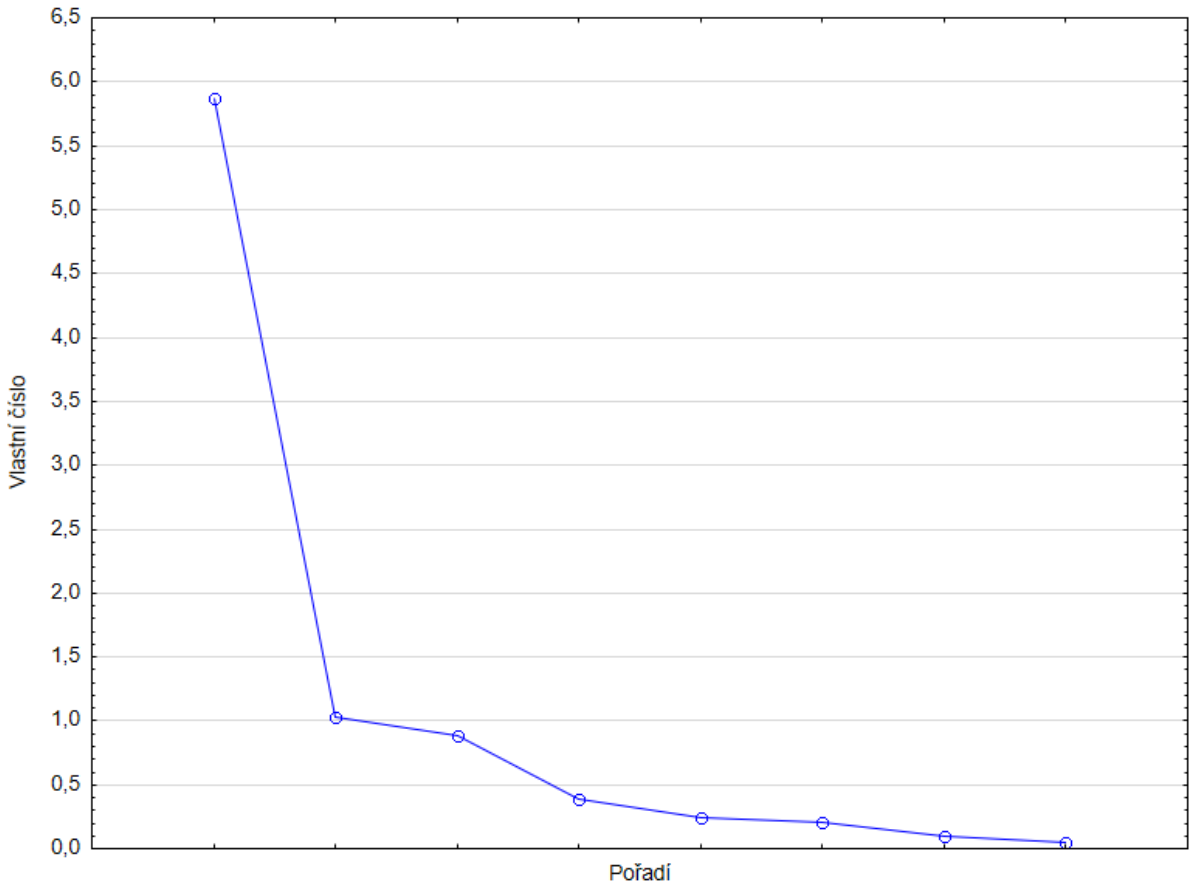
Po vyřazení tedy zůstalo 374 odpovědí, věk v nich byl v rozmezí od 15 do 70 let. Průměrný věk byl 24,4 let se směrodatnou odchylkou 8,56 a mediánem 22. Mužů bylo v souboru 69 (18,5 %), žen 305 (82,5 %).

Popisovaný soubor o 374 respondentech byl použit jak k výběru testových položek, tak i ke zkoumání vlastností vytvořeného testu a výpočtu norem.

Faktorová struktura inventáře a výběr funkčních položek

Původní set 16 testových položek byl podroben exploratorní faktorové analýze (EFA). Odhady byly stanoveny metodou hlavních komponent. Pro výpočet byla použita očištěná datová matice.

Obrázek 1: Sutinový graf pro 16 položek



Z obrázku je patrný dominantní hlavní faktor. Je možné, že vliv mají i další dva faktory. Postupně jsme vyzkoušeli jednofaktorové a třífaktorové řešení rotované s pomocí rotace VARIMAX. Nejlépe interpretovatelné výsledky přinesl jednofaktorový model. V třífaktorovém modelu byly dva z faktorů syceny pouze dvěma položkami. Faktorové náboje a komunality položek shrnuje tabulka číslo 1.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka 1: Faktorové náboje z EFA na 16 položkách

Položka	Faktor	Komunalita	Znění položky
1	0,29	0,09	V době před veřejným výstupem se fyzicky cítím v pohodě.
2	0,69	0,48	Vystupuji před lidmi pouze pokud to je nevyhnutelné.
3	0,50	0,25	Když vím, že budu vystupovat (prezentovat, přednášet,...) před třídou, myslím na to několik dní dopředu.
4	0,53	0,28	Když mám mluvit před skupinou lidí, nervozitu pociťuji zřídkakdy nebo nikdy.
5	0,70	0,49	Raději udělám více práce na projektu, když vím, že ho díky tomu nebudu muset prezentovat.
6	0,53	0,28	Při vystupování před lidmi mívám fyzické projevy stresu (např. třes rukou, potíže s dýcháním, motání hlavy).
7	0,68	0,46	Být vyvolaný učitelem je pro mě stresující bez ohledu na to, jestli znám odpověď.
8	0,59	0,35	Stává se mi, že při skupinové diskuzi neřeknu svůj názor nahlas, protože se stydím.
9	0,73	0,53	Jsem rád středem pozornosti.
10	0,62	0,39	Večer před výstupem před lidmi je můj spánek či usínání stejně kvalitní jako normálně.
11	0,62	0,39	Zeptat se při hodině na otázku, když něčemu nerozumím, je pro mě snadné.
12	0,73	0,53	I přes kvalitní přípravu mám občas při výstupu před lidmi výpadek, okno.
13	0,65	0,43	Ústní zkoušení je mi příjemnější než písemný test.
14	0,67	0,45	Jsem nervózní, když musím zavolat někomu, koho moc dobře neznám (např. do ordinace lékaře).
15	0,45	0,20	Cizím lidem telefonuji bez větší přípravy toho, co jim řeknu.
16	0,44	0,20	Myslím, že při písemném zkoušení podávám horší výkony než při ústním.

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,5 jsou vytištěny šedě.

Nalezený faktor je dostatečně sycen všemi položkami až na tři. Těmi jsou položky č. 1, 15 a 16. Jejich faktorový náboj je menší než 0,5 a proto jsme se je rozhodli vyřadit. Naopak nejvyšší náboj mají položky č. 9 *(„Jsem rád středem pozornosti“)* a 12 *(„I přes kvalitní přípravu mám občas při výstupu před lidmi výpadek, okno“)* a to 0,73.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Testové škály výpočet hrubého skóru

Náš inventář má jeden hlavní faktor a tím je tedy tréma. Z původních 16 položek jsme použili 13. Tyto položky jsou uvedeny v tabulce 2.

Tabulka 2: Položky inventáře

Položka	Znění položky
2	*Vystupuji před lidmi pouze pokud to je nevyhnutelné.*
3*	*Když vím, že budu vystupovat (prezentovat, přednášet,...) před třídou, myslím na to několik dní dopředu.*
4	*Když mám mluvit před skupinou lidí, nervozitu pociťuji zřídkakdy nebo nikdy.*
5	*Raději udělám více práce na projektu, když vím, že ho díky tomu nebudu muset prezentovat.*
6*	*Při vystupování před lidmi mívám fyzické projevy stresu (např. třes rukou, potíže s dýcháním, motání hlavy).*
7*	*Být vyvolaný učitelem je pro mě stresující bez ohledu na to, jestli znám odpověď.*
8*	*Stává se mi, že při skupinové diskuzi neřeknu svůj názor nahlas, protože se stydím.*
9*	*Jsem rád středem pozornosti.*
10	*Večer před výstupem před lidmi je můj spánek či usínání stejně kvalitní jako normálně.*
11	*Zeptat se při hodině na otázku, když něčemu nerozumím, je pro mě snadné.*
12	*I přes kvalitní přípravu mám občas při výstupu před lidmi výpadek, okno.*
13*	*Ústní zkoušení je mi příjemnější než písemný test.*
14	*Jsem nervózní, když musím zavolat někomu, koho moc dobře neznám (např. do ordinace lékaře).*

Pozn.: Položky označené * jsou skórovány reverzně.

Hrubý skór se počítá jako součet bodů, které respondent získal za odpovědi na jednotlivé položky, kdy úplný souhlas je skórován 5 body a úplný nesouhlas 1. Šest položek je reverzních, takže jejich skórování je opačné. Úplný souhlas znamená 1 bod a úplný nesouhlas 5 bodů. Na škále trémy je tedy možné získat 13 až 65 bodů.

Důkazy o reliabilitě metody

Vnitřní konzistence

Pro zjištění reliability škály jsme použili Cronbachův koeficient alfa. Vnitřní konzistence celkové škály dosahuje hodnoty 0,89. Takovou reliabilitu můžeme označit za uspokojivou.

Podrobněji můžeme prozkoumat chování jednotlivých položek a ověřit, jestli některá z nich nepoškozuje reliabilitu škály. Tento přehled znázorňuje tabulka 3.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Tabulka 3: Popisné charakteristiky jednotlivých položek a HS

Položka	Průměr	Sm. odch.	R	Šikmost	Chyba měření
2	3,56	1,40	0,65	-0,57	0,07
3	3,63	1,31	0,46	-0,68	0,07
4	3,67	1,44	0,47	-0,79	0,07
5	3,46	1,34	0,66	-0,47	0,07
6	3,35	1,37	0,50	-0,46	0,07
7	3,91	1,21	0,65	-1,04	0,06
8	3,66	1,33	0,56	-0,65	0,07
9	3,59	1,24	0,70	-0,56	0,06
10	3,53	1,32	0,58	-0,48	0,07
11	3,34	1,39	0,59	-0,36	0,07
12	3,58	1,35	0,70	-0,56	0,07
13	3,13	1,42	0,62	-0,24	0,07
14	2,98	1,38	0,63	0,02	0,07
HS	45,39	11,68	1,00	-0,33	0,60

Pozn.: Sloupec R obsahuje korelační koeficient položky a součtu zbývajících 12 položek.

Stabilita v čase

Část výzkumného souboru byla požádána, aby předložený inventář vyplnili po čase ještě jednou. Na tuto výzvu zareagovalo 36 respondentů. Z toho 5 mužů a 31 žen. Časový odstup obou administrací se pohyboval mezi 7 a 15 dny, medián 8 dnů. Hodnota test-retest reliability se rovná 0,92, což je velmi uspokojivé.

Důkazy o validitě metody

Kriteriální validita metody

Vedle samotného inventáře jsme položili respondentům otázku, jakému kroužku nebo volnočasové aktivitě se věnují. Pokud je jich více, měli napsat tu, kterou mají nejradši. Tuto otázku jsme zvolili, protože jsme vycházeli z předpokladu, že jedinec, který prožívá vysokou trému se nebude dobrovolně ve volném čase věnovat aktivitám, které ze své podstaty produkují situace, ve kterých lze zažívat trému. Odpovědi nám tedy můžou posloužit k ověření kriteriální validity metody.

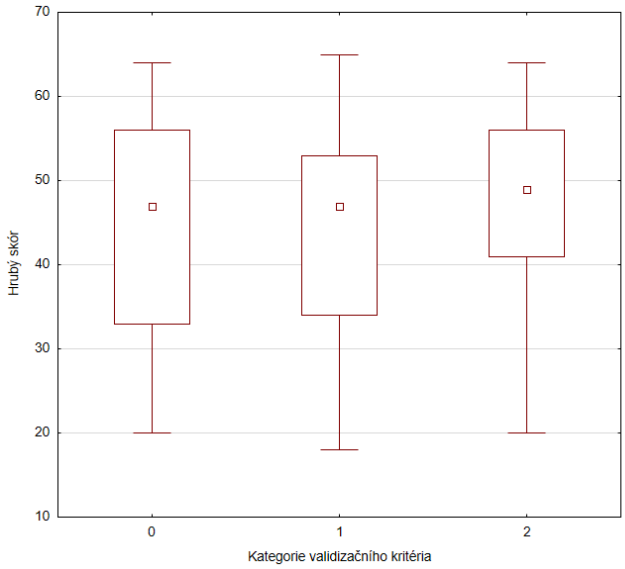
Otázka byla nepovinná, část respondentů ji tedy vynechala, a část uvedla údaj, který nebylo možné interpretovat (např.: „nic“, „Výroba trhavin, léčba drogově závislých, semináře šikanování důchodců, zapalování bezdomovců“). Smysluplné odpovědi jsme získali od 271 respondentů. Jejich odpovědím jsme přiřadili hodnoty 0, 1 nebo 2, podle typu aktivity. Aktivity s hodnotou 0 jsou ty aktivity, kterých samotnou podstatou je výstup na veřejnosti (např. divadlo, tanec, slam poetry). Do kategorie číslo 1 jsme zařadili aktivity, kterých součástí někdy bývá výstup na veřejnosti, ale nemusí být (např. hra na klavír, tenis, kolektivní sporty). A kategorie 2 obsahovala aktivity, kterých součástí nebývá vystupování na veřejnosti (výtvarná tvorba, turistika, posilování, čtení, online hry). Do kategorie 0 jsme zařadili 61 respondentů, do kategorie 1 respondentů 97 a v kategorii 2 jich bylo 113.

Na obrázku 2 je zobrazena souvislost mezi příslušnosti do kategorie a hrubým skórem. Otestovali jsme, jak by souvislost vypadala u podsouboru žen (obrázek 3) a u podsouboru mužů (obrázek 4).

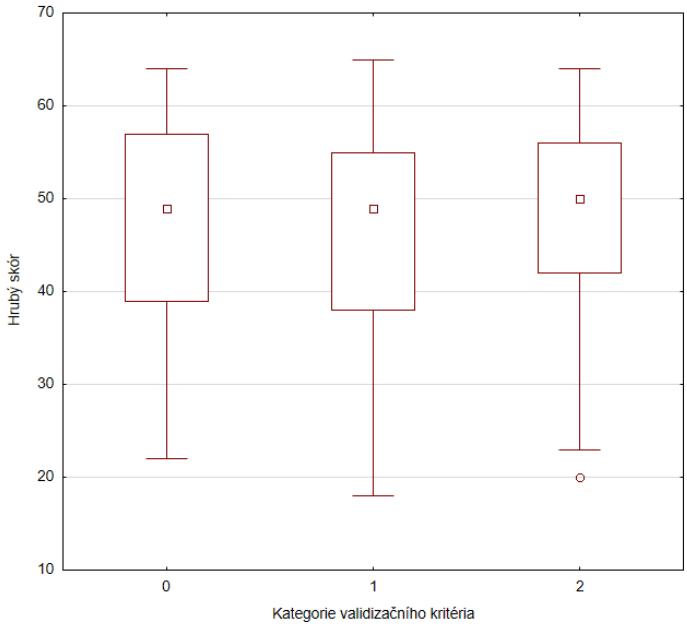
Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

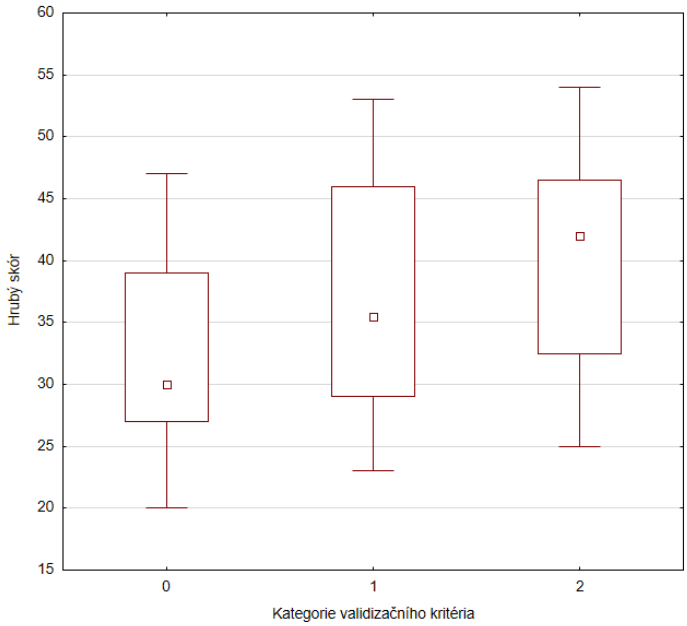
Obrázek 2: Souvislost hrubého skóru a validizačního kritéria u celého souboru



Obrázek 3: Souvislost hrubého skóru a validizačního kritéria u žen



Obrázek 4: Souvislost hrubého skóru a validizačního kritéria u mužů



Vztah mezi škálou inventáře a vnějším kritériem jsme prozkoumali s pomocí Spearmanova korelačního koeficientu. Zároveň jsme Spearmanův korelační koeficient vypočítali i zvlášť pro ženy a pro muže. Výsledky jsou zapsány v tabulce 4.

Tabulka 4: Spearmanovy korelační koeficienty vnějšího kritéria a hrubých skórů škál

Soubor	N	r	t	p
Ženy	222	0,04	0,64	0,522
Muži	49	0,26	1,86	0,069
Celý soubor	271	0,10	1,68	0,094

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Korelace je u všech souborů pozitivní, což jsme předpokládali. Nejsou však signifikantní, jediná korelace, která se ke hranici signifikantnosti blíží je korelace v podsouboru mužů. Tento velký rozdíl mezi podsoubory mužů a žen si vysvětlujeme tím, že žen se výzkumu účastnilo několikanásobně víc než mužů. Možným vysvětlením nízké korelace je, že kritérium nebylo tak objektivní, jak jsme očekávali. Stalo se, že někteří respondenti při prvním vyplňování uvedli jinou aktivitu, než při druhé vyplňování, což indikuje, že se jedná o proměnlivý a nestabilní údaj a proto by bylo možná lepší se pro zjišťování kriteriální validity opřít o jiný údaj.

Faktorová validita

V našem inventáři je tréma obsáhnuta v jednom faktoru. Po odstranění položek, které tento faktor nesytily dostatečně, jsme znovu provedli EFA. Výsledky této analýzy můžeme vidět v tabulce 5.

Tabulka 5: Faktorové zátěže

Položka	Tréma	Komunalita
2	0,70	0,48
3	0,48	0,23
4	0,49	0,24
5	0,70	0,48
6	0,53	0,28
7	0,69	0,47
8	0,60	0,36
9	0,74	0,55
10	0,62	0,38
11	0,63	0,39
12	0,74	0,55
13	0,65	0,42
14	0,67	0,45
Vysvětlený rozptyl:	40,8 %	

Pozn.: Faktorové náboje v absolutní hodnotě menší než 0,50 jsou vytištěny šedě.

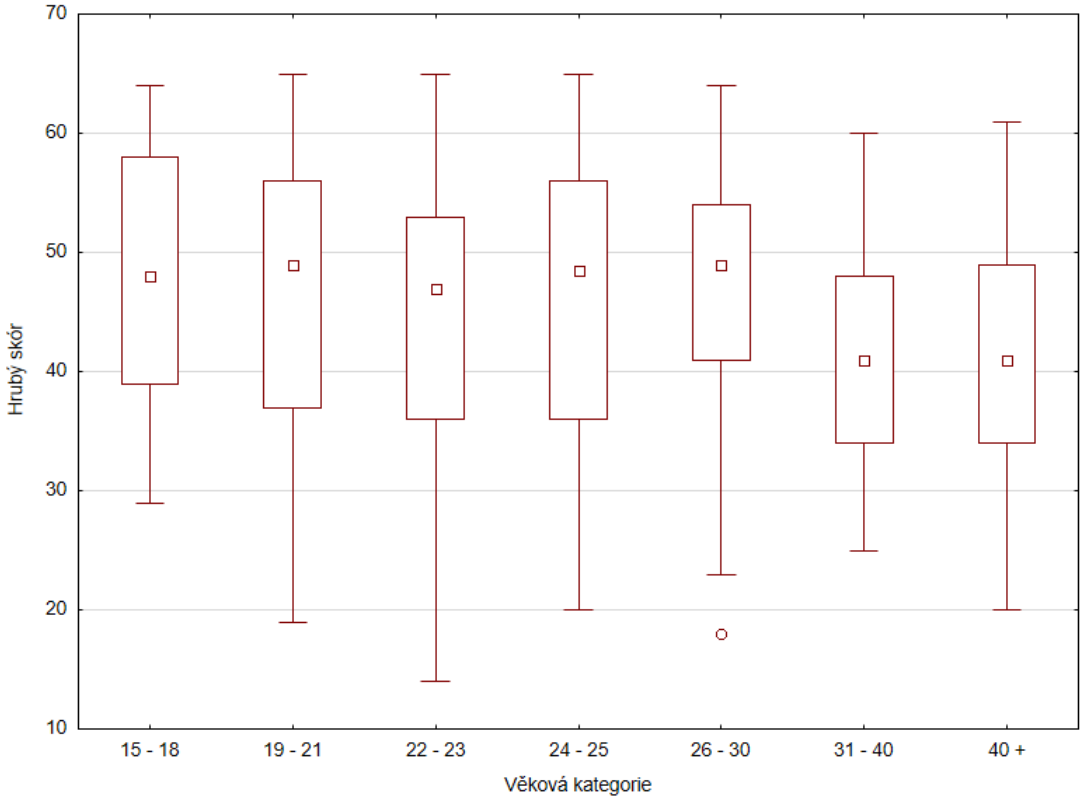
Můžeme vidět, že ani po odstranění nevyhovujících položek při první faktorové analýze nejsou všechny položky ideální. Výhrady máme k položkám 3 a 4, jejichž faktorový náboj je menší než 0,5, byť jen o kousek. Celkových 40,8 % vysvětleného rozptylu je ale uspokojivý výsledek.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Orientační normy

Na obrázku 5 je porovnání hrubých skórů u jednotlivých věkových kategorií. Můžeme pozorovat rozdíly v HS, nicméně nepřišlo nám vhodné tvořit normy pro jednotlivé věkové kategorie kvůli malé reprezentativnosti některých skupin. Například v kategorii 40 a více let bylo pouze 27 participantů, v kategorii 31 až 40 let pouze 15. Proto jsme normy nedělili podle věku.

Obrázek 5: Hrubý skór škály u různých věkových kategorií

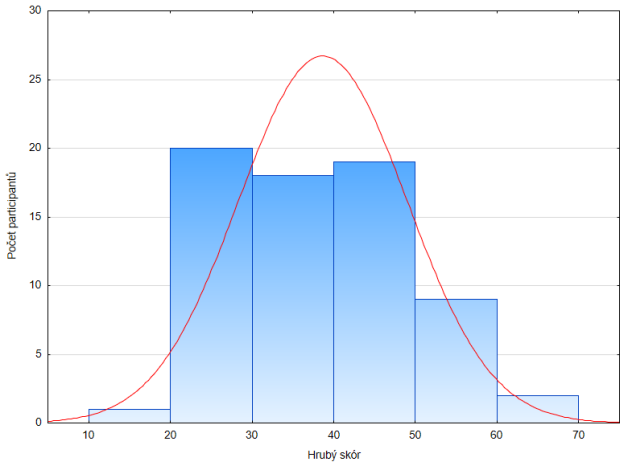


Kromě porovnání věkových skupin, jsme také provedli t-test pro dva nezávislé výběry, ve kterém jsme porovnali hrubé skóre u žen a u mužů. Průměrné HS u žen bylo 46,91 (SD = 11,45) a u mužů 38,67 (SD = 10,30). P hodnota pro porovnání pohlaví byla $p < 0.0001$, z toho soudíme, že rozdíl mezi pohlavími je signifikantní a proto jsme vytvořili normy zvlášť pro muže a pro ženy.

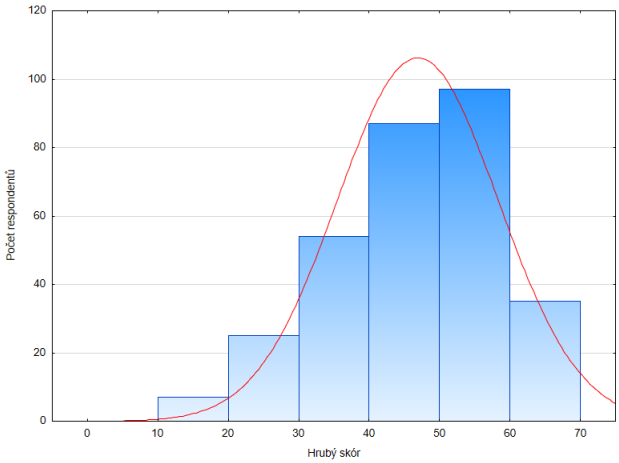
Pro kontrolu normality rozložení HS jsme zvolili Shapir-Wilkův test. U souboru mužů (obrázek 6) se normalita potvrdila hraničně ($p = 0{,}062$), u souboru žen (obrázek 7) se normalita nepotvrdila ($p < 0.0001$).

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Obrázek 6: Shapir-Wilkův test, podsoubor muži



Obrázek 7: Shapir-Wilkův test, podsoubor ženy



Proto jsme pro tvorbu norem použili nelineární „plošnou“ transformaci, kdy byly hodnoty hrubého skóru zvlášť u mužů a žen převedeny na percentil a následně byly tyto percentily převedeny s pomocí kvantilu normálního rozdělení na Z-skór. Ten jsme pak upravili do podoby staninu, které jsou vhodné pro komunikaci výsledků. Staninové normy shrnuje tabulka 6.

Tabulka 6: Normy pro muže a ženy

Stanin	Celková škála	
	Ženy	Muži
1	13-24	13-23
2	25-30	24-26
3	31-38	27-29
4	39-46	30-35
5	47-51	36-42
6	52-57	43-47
7	58-61	48-53
8	62-63	54-55
9	64-65	56-65

Pozn.: Pro převod hrubého skóru na stanin najděte buňku ve sloupci daného pohlaví, který obsahuje hodnotu zjištěného hrubého skóru. V prvním sloupečku příslušného řádku pak najdete odpovídající stanin.

Metoda popisovaná v tomto textu není skutečným psychologickým testem! Vznikla v rámci cvičení z psychometrie na KPCH FF UPOL a je pouze didaktickou pomůckou. Jakékoli jiné využití je na vlastní nebezpečí.

Zhodnocení metody

Pokusili jsme se vytvořit rychlý inventář na měření trémy u studentů středních a vysokých škol. Z původně 30 vymyšlených položek jsme vyselektovali 16 položek. Výběr byl proveden tak, aby byly ekvivalentně syceny obě facety, totiž behaviorální a emocionální součást trémy. Vzhledem k minimu připomínek od respondentů považujeme všechny položky za srozumitelné. Při tvorbě inventáře jsme užily Likertovu škálu, u níž byl souhlas asociován s vysokými hodnotami a nesouhlas s nízkými. U reverzních položek byly hodnoty opačné. Inventář jsme administrovali online a získali odpovědi od 383 respondentů. Z nich jsme vyřadili devět protokolů jednak kvůli věku, jednak kvůli nedbalému vyplňování. Odpovědi jsme statisticky zpracovali. Po faktorové analýze byl navzdory původně plánovaným dvěma facetám zvolen jednofaktorový model, vyřazeny byly tři položky, které faktor nesytily dostatečně. Zjistili jsme, že vnitřní konzistence ($\alpha = 0{,}89$) i stabilita v čase ($r=0{,}92$) inventáře jsou uspokojivé. Reliabilita metody je tedy více než dostatečná, položky vykazují vnitřní konzistenci dostatečnou pro výzkumné účely Pro zjištění validity inventáře jsme určili validizační kritérium v podobě nejoblíbenější aktivity ve volném čase respondenta. U té jsme určili, jak často je její součástí veřejný výstup (0= vždy, 1 = občas 2= nikdy). Následně jsme spočítali korelaci mezi validizačním kritériem a hrubými skóry. Tento vztah nám nevyšel ($r = 0{,}10$), objevily se zde ovšem velké rozdíly u mužů ($r = 0{,}26$) a u žen ($r = 0{,}04$). Tyto rozdíly jsou otázkou pro další případné zkoumání, stejně jako to, jestli bylo kritérium nevhodně zvoleno či zda dotazník neměří trému. Vzhledem k rozdílným výsledkům i u hrubého skóru byly vytvořeny staninové normy zvlášť pro ženy a muže. Většina ukazatelů vyšla uspokojivě, nicméně velkou slabinu vidíme v nedostatečné validitě metody. Dotazník tedy měří stabilně, není ovšem jisté, jestli měří trému.

Vzhledem ke skladbě položek je škála zaměřená na studenty středních a vysokých škol. Škála je postavena na jednom faktoru, a tak s ní také doporučujeme pracovat. Hlavní limit této metody je neúspěšné testovaní validity, kvůli čemuž je tento dotazník spíše nevhodný např. k porovnání jednotlivců. Naopak velmi dobrá stabilita v čase indikuje k případnému využití např. u zkoumání tréninku vystupování na veřejnosti, tedy jestli dochází u jedince ke zlepšení se zvládáním trémy. U takového užití je také možné dobře eliminovat další nedostatek sebeposuzovacích škál, totiž subjektivitu respondenta. Celkově využití metody nelze vzhledem k momentálně nedostatečné validitě doporučit. Ostatní ukazatele jsou ovšem uspokojivé, takže po případné revizi a užití vhodnějšího validizačního kritéria, které validitu potvrdí, může být metoda využita, pouze však na vzorku studentů středních a vysokých škol.

Použitá literatura

1. Honzák, R. (1995). *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat.* Praha: Maxdorf.
2. Kloudová, Z. (2019). *Tréma a self-efficacy v kariéře učitelů středních škol.* [Magisterská diplomová práce]. Masarykova Univerzita.
3. Kondáš, O. (1979). *Tréma - strach zo skúšky.* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
4. Richter, K. (2022). Dealing with Stage Fright. In *Developing Advanced English Language Competence, A Research-Informed Approach at Tertiary Level*. Springer: Cham.
5. Vymětal, J. (2004). *Úzkost a strach u dětí. Jak jim předcházet a jak je překonávat.* Praha: Portál.
6. Žaloudková, T. (2015). *Copingové strategie, vybrané osobnostní charakteristiky a akademická úspěšnost studentů inklinujících k trémě.* [Diplomová práce]. Masarykova Univerzita.