

2. STRAH OD JAVNOGA GOVORA I TREMA PRED JAVNI NASTUP

*Na svijetu postoje samo dvije vrste govornika. Nervozni i lažljivi.
Mark Twain*

Što ćete naučiti?

Nakon čitanja ovog poglavlja moći ćete:

- Objasniti osjećaje i/ili strahove koji se javljaju u kontekstu javnoga govorenja
- Razlikovati komunikacijske strahove i njihovu subjektivnu podlogu
- Nabrojiti fiziološke i psihološke simptome treme
- Procijeniti vlastiti stupanj straha od javnoga govora
- Primijeniti znanja o strahu od javnoga govora na smanjenje treme pred javni nastup

Ključni pojmovi: strah od javnoga govora, trema pred javni nastup, stupanj javnosti, komunikacijski strah, simptomi treme, PRPSA

Nema priručnika niti osobe koja na spomen javnoga govorenja ne pomisli na strah i tremu. Većina tih istih priručnika poglavlja o strahu i tremi započinje parafrazirajući ili citirajući *stand-up* komičara Jerryja Seinfelda koji kaže da je strah od javnoga govora prema većini istraživanja jedan od najvećih ljudskih strahova. Zapravo prvi. Strah od smrti je drugi. To znači da bi većina ljudi radije na sprovodu izabrala lijes nego nadgrobni govor. No nije to samo parafraza zgodne priče najpoznatijeg komičara, već to iznova potvrđuju i znanstvena istraživanja (Dwyer i Davidson, 2012; Stein, 1996). Većina govornika još od antike spominje i priznaje da osjeća bilo strah od javnoga govora ili tremu pred sam nastup. Od Cicerona koji problijedi na početku govora, preko Margaret Thatcher koju epitetski željezne dame nije zaštitio od straha i treme, do jednog od najboljih i jako često citiranih govornika Winstona Churchilla koji je na početku političke karijere puno vremena trošio na pripremu baš zbog straha. Strah od javnoga govora i nastupa osjećaju i mladi učitelji i nastavnici te se često u nastavu metodike uključuje i ta tema. Strah će se vidjeti i u učionici kod učenika na svakoj razini obrazovanja zbog čega je ova tema uvijek svima zanimljiva i neupitno važna.

Iz prvog odlomka možemo zaključiti da je strah od javnoga govora uobičajen, no tome treba dodati da ga publika rijetko primjećuje. Riječju uobičajen namjerno izbjegavamo pozitivnu ili negativnu konotaciju osjećaja koji vrlo često odbija ljude od javnoga govorenja, ali i karijere, poslova i aktivnosti koje uključuju javnu komunikaciju.

Strah od javnoga govora je osjećaj tjeskobe koji se javlja pri pomisli na održavanje govora pred publikom. Intenzitet tog osjećaja razlikuje se od osobe do osobe te su sretnici oni kod kojih se javlja u vrlo blagom obliku i potiče ih na bolju pripremu, dok se kod drugih javljaju paralizirajući napadaji panike pri pomisli na govornicu. Iako se u većini izvora, bilo na hrvatskom ili engleskom, koriste praktički istoznačno (Ayres i Hopf, 1993:4; Bodie, 2010), strah od javnoga govora (engl. *public speaking anxiety*) objasniti ćemo u kontekstu komunikacijskih strahova, a tremu (engl. *stage fright*) kao fenomen koji se pojavljuje netom prije samog nastupa te se može javiti ne samo kod govornika već i kod glumaca, glazbenika itd. (Stein, 1996) U nastojanju da je odvoji od straha od javnog nastupa Ayres (1986) navodi da se trema javlja u trenutku kad govornik postane svjestan da je javni nastup neizbježan.

Strah i trema jesu i uobičajeni i rašireni, no jesu li nužno negativni, kao što ih se stereotipno doživljava? To ovisi o stupnju izraženosti i prisutnosti. Ako je strah od javnoga govora jako izražen te utječe na život pojedinca u smislu da onemogućava njegov razvoj, primjerice usmeno odgovaranje u školi, izbor posla i sl., neupitno je negativan. Međutim, ako ga taj osjećaj nelagode potiče da se što bolje pripremi, da stječe iskustva i poboljšava svoje znanje i vještine, onda je pozitivan.

Trema također treba biti pozitivna. Ilustrirat ćemo osobnim iskustvom u nastavku.

Često na uvodnim predavanjima kažem studentima da ću prestati raditi ovaj posao onog trenutka kad ne budem osjećala uzbuđenje prije ulaska u učionicu. Uzbuđenje koje osjećam svaki put prije nego započnem semestar zapravo je izraz poštovanja prema publici kojoj dobar govornik uvijek prilagođava svoj govor. To čini i dobar nastavnik. Stoga uzbuđenje, iščekivanje, promišljanje o pitanjima koja bi mi mogli postaviti ili razmišljanje o razlozima zašto su upisali ovaj kolegij, najavljuje uspostavu odnosa govornik-publika/profesor-student.

U komunikaciji je stupnjevito iznimno česta te se treba spomenuti i promjenjivost u stupnju javnosti kroz vrijeme, a unutar obrazovnog konteksta. Na početku školske godine ili semestra nastavnici i učenici ili studenti i profesori se ne poznaju. Stupanj javnosti je viši, i jedni i drugi su u svojim profesionalnim ili institucionalnim ulogama i ne znaju puno jedni o drugima. No, to će se, kroz vrijeme koje će proći u zajedničkom dijeljenju informacija, poučavanju, postavljanju pitanja i komunikaciji, promijeniti. Stupanj javnosti smanjit će se, što će se odraziti na komunikaciju općenito, ali i na osjećaj treme kod nastavnika prije ulaska u tu učionicu. Na stupanj javnosti utječe i način komunikacije na nastavi. Tradicionalni pristupi poučavanju, posebno u visokoškolskoj nastavi, održavaju stupanj javnosti, odnosno formalnosti u komunikaciji, dok suvremeniji pristupi, poput projektnog ili problemskog učenja ili obrnute učionice, doprinose opuštenijoj atmosferi, komunikaciji i bliskosti zbog čega je neformalnija komunikacija izraženija. Nadalje, nastavnikova trema neće biti toliko izražena tijekom akademske ili školske godine kao što će kod većine biti prije izlaganja na skupu.

2.1. Strah od javnoga govora u kontekstu komunikacijskih strahova

Strah od javnoga govora u kontekstu komunikacijskih strahova proučavao se vrlo intenzivno 70-ih i 80-ih godina prošlog stoljeća, a najpoznatiji istraživač je socijalni psiholog James McCroskey, autor brojnih radova i do danas korištenih klasifikacija i skala procjene različitih podvrsta komunikacijskih strahova (više informacija dostupno je na internetskoj stranici www.jamesmccroskey.com (L. L. McCroskey i sur., 2014).

Klasifikacija komunikacijskih strahova:

1. **Opći komunikacijski** strah javlja se u svim situacijama, razgovoru jedan na jedan, malim grupama ili tijekom javnoga govorenja.
2. **Komunikacijski strah od određene publike** javlja se samo u situacijama koje uključuju određenu publiku, primjerice šefa, određenog profesora i sl.
3. **Situacijski komunikacijski strah** je kratkotrajna pojava koja se javlja u konkretnim situacijama kao što je razgovor za posao, usmeni ispit ili objava loše vijesti.
4. **Kontekstualni komunikacijski strah** je strah koji uključuje točno određeni kontekst, a najčešće je to javno govorenje uz sastanke, rad u skupini ili razgovor jedan na jedan.

Razumijevanje ovih podvrsta komunikacijskih strahova za učitelje i nastavnike je važno ne samo da bi bolje procijenili i unaprijedili svoje govorničke sposobnosti, nego i da bi kod učenika primijetili ponašanje uzrokovano strahom, oklijevanje ili odbijanje određenih komunikacijskih aktivnosti. Opći komunikacijski strah najčešće se primjećuje kod introvertiranih osoba nesklonih komunikaciji općenito pa tako i javnom nastupu. Strah od određene publike povezuje se često s lošim iskustvima, dok situacijski komunikacijski strah pokazuje svijest o negativnim posljedicama koje određena komunikacijska situacija može donijeti. Kontekstima koji izazivaju kontekstualni komunikacijski strah možemo kao zajednički nazivnik postaviti elemente javnoga govorenja, odnosno straha od vlastitog neuspjeha. Ni ova klasifikacija nije apsolutna, dapače, kao i kod brojnih drugih pokušaja usustavljanja komunikacijskih pojava, preklapanja su neizbježna. No čak i da se ne slažemo s McCroskeyjevom podjelom komunikacijskih strahova, ona može poslužiti za nastavne aktivnosti, primjerice za samoanalizu ili kao predložak za razgovor o komunikacijskim strahovima.

AKTIVNOST

Četiri kategorije komunikacijskih strahova možete primijeniti u različitim aktivnostima. Na primjer, u višim razredima osnovne škole učenici mogu osmisliti situacijske dijaloge unutar kojih očekuju pojavu određenog straha, mogu voditi dnevnik komunikacije i na temelju zapisa klasificirati strahove, mogu predložiti na koji način smanjiti situacijski strah itd.

2.2. Čega se bojimo i što osjećamo?

Kako bismo mogli smanjiti strah od javnoga govora treba razumjeti čega se mi to zapravo bojimo. Istraživanja pokazuju da među studentima njih oko 70 % osjeća strah od javnoga govora (Ferreira Marinho i sur., 2017). Kada ih se pita zašto oklijevaju izići pred govornicu, njihovi se odgovori mogu grupirati u nekoliko podvrsta. Prva je sramota. Boje se da se ne osramote. To je još naglašenije u slučajevima kada za svoj govornički zadatak izaberu kontekst u kojem predstavljaju nekog drugog jer je odgovornost veća. Strahuju da će nešto pogrešno reći ili da neće ništa reći, da će biti pretihi ili da će im se publika smijati (LeFebvre i sur., 2018). Ono što će laici nazvati osjećajem sramote zbog neuspjeha prilikom javnoga govora, osim neuspjeha uključuje i osjećaj odbacivanja. Neuspjeh može značiti da govornik nije završio govor, da govorom nije ostvario cilj, da se zbog izraženog straha možda nije ni pripremio, dok odbacivanje znači da unatoč pripremi, uloženom radu i trudu, publika ne prihvaća niti poruku niti samoga govornika. Također, u literaturi se često spominje strah od pogleda publike kao uzrok straha od javnog nastupa. Poznato je da ljudi osjećaju nelagodu kad imaju osjećaj da ih netko gleda. U literaturi se uspoređuju pogled i šaka, što implicira određeni vid agresije. Uz neuspjeh, odbacivanje i pogled, najveći strah predstavlja strah od nepoznatog i on je prilikom raščlanjivanja straha od javnoga govorenja četvrti element. Strah od nepoznatog u kontekstu javnoga govorenja razbija se stjecanjem govorničkog obrazovanja i govorničkog iskustva. Drugačiji pristup u analizi uzroka straha od javnoga govora proizlazi iz razumijevanja nesigurnosti, tj. teorije smanjivanja nesigurnosti (Coopman i Lull, 2012). Uzrok nesigurnosti može biti nepoznavanje i neosviještenost vlastitoga govorničkog autoriteta, govorničke vještine, ideja ili znanja o temi. Tehnologija je također često izvor nesigurnosti ili pak prostor, na primjer velike dvorane ili amfiteatri, u kojem održavamo govor. No, najčešće se bojimo ranije spomenute reakcije i procjene publike.

AKTIVNOST

Razgovor o strahovima također se lako primjenjuje u nastavi, neovisno o razini obrazovanja. To je korisna aktivnost u fazi evokacije/motivacije o temi straha i treme ili čak kao oblik šire pripreme za izvođenje govorničkog zadatka.

Brojni su simptomi straha od javnoga govora, odnosno treme prije samog nastupa koje spominju govornici, ali i udžbenici (Dwyer i Davidson, 2012; Pelias, 1989). Neki od njih mogu se činiti prilično rijetkima, poput izraženih crvenih fleka na koži, no oni zaista postoje. Ilustrirat ćemo osobnim iskustvom.

Prvi put sam se sa simptomom intenzivnog crvenila kože susrela kod kolegice u jednoj od prvih generacija studenata kolegija Govorništvo za nastavnike. Studentica kod koje sam to primijetila bila je izvrsna, zainteresirana, pripremljena, predana. Ne samo da nisam očekivala izraženu tremu niti strah, već je nisam ni primjećivala dok je izvodila prva dva govora na kolegiju. No na kraju ljetnog semestra, prilikom održavanja trećega govora, zbog godišnjeg doba studentica je bila odjevena tako da joj je vrat bio otkriven i ja sam, dok je ona držala govor, ostala šokirana. Prvenstveno, jer sam mislila da je crvenilo kože rijetko i rezervirano samo za govornike koji jedva održe govor do kraja bez da ih simptomi straha i treme u potpunosti ometu.

Spomenuta ilustracija pokazuje da publika vrlo često ne primjećuje simptome straha i treme, pa čak i kad su prilično izraženi, ali i da nastavnik, posebno učitelj govorništva, treba voditi računa o simptomima kod svojih učenika/studenata kako se kroz pripremu i retoričko obrazovanje ne bi osnaživao kontekstualni komunikacijski strah. Reakcija našeg tijela na javni govor uzrokovana je povećanom razinom adrenalina, uz druge hormone, dakle, ona je fiziološka. Uz fiziološke simptome javlja se i psihološka reakcija. Fiziološki simptomi razlikuju se od govornika do govornika. Neke simptome govornik osjeća, a publika ne vidi, dok su neki, nažalost, vrlo vidljivi i publici. Govornik osjeća brži rad srca, podrhtavanje koljena, ruku ili glasa, znojenje, pojavu suhih usta, potrebu za naglim ili pojačanim gutanjem i grč u trbuhu. Također, plitko disanje čest je fiziološki simptom, jednako kao i bljedilo ili crvenilo. Od psiholoških reakcija možemo izdvojiti potpunu oduzetost, nesvjesnost sebe, okoline, govora, prazninu u glavi, kako je naziva Škarić (2000). Čini se da je takav osjećaj paraliziranosti tijekom javnoga govora možda čak i najteža reakcija. Ostale psihološke reakcije su zabrinutost, nervoza, negativne misli, automatski govor bez govornikove svijesti o samome sebi, sadržaju govora ili o publici. Simptomi treme često se odražavaju na govornu izvedbu i neverbalne znakove. Izvedba je, ako je trema pretjerana, nesvjesna pa slijedom toga i nelogična ili neizražajna. Neverbalni su znakovi također nekontrolirani pa se mogu javiti u obliku nekontroliranog kretanja poput nesvjesnog plesa, škljocanja kemijskom

olovkom, nekontrolirane geste poput pomicanja kose iza uha. Držanje također može biti nekontrolirano, obično pogrbljeno ili iskrivljeno. U glasu se mogu čuti određeni nekontrolirani obrasci, primjerice tih govor, ubrzani ili usporeni tempo, smanjena govorna spretnosti i fluentnost itd.

Nema konačnog popisa simptoma i reakcija straha i treme. U razgovoru sa svakim novim govornikom ili novom generacijom studenata, učenika ili polaznika zabilježiti ćemo simptom za koji nismo ranije čuli.

AKTIVNOST

Sam razgovor o simptomima, jednako kao i o strahovima tj. očekivanjima od javnoga govora, jedna je od mogućnosti primjene ovog sadržaja u nastavi. Studenti vole dosjećanje simptoma, a potom izradu top liste najzastupljenijih unutar njihove skupine. Za srednjoškolce uz takvu aktivnost može biti korisna i razvrstavanje na fiziološke i psihološke reakcije ili publici vidljive i nevidljive reakcije.

Na početku poglavlja uveli smo razliku između straha od javnoga govorenja i treme pred javni nastup te je vrijeme pojave simptoma bio glavni kriterij za njihovo razlikovanje. Da bismo bolje razumjeli te simptome i strahove također je važno razumjeti vrijeme pojave negativnih osjećaja. Oni se mogu javiti prije pripreme govora i na taj način usporiti sam proces pripreme budući da govornik odgađa i izbjegava početak. Mogu se javiti i tijekom pripreme kad smo nesigurni u to što radimo, ne vidimo jasno korake koji su pred nama ili ne znamo pripremamo li se na dobar način. Negativni se osjećaji mogu javiti i prije samog nastupa te tijekom nastupa. Ako se trema javi prije samog nastupa, obično se javlja u dva trenutka. Jedan je nešto prije samog nastupa, primjerice večer prije. Tada govornici spominju da im je dovoljno pogledati materijal koji su pripremili, razmisliti o procesu pripreme kroz koji su prošli i da im to daje samopouzdanje i smanjuje tremu. Ako govorimo o tremi koja se javlja netom prije samog javnog nastupa, rezultati istraživanja potvrđuju da je ona tada najizraženija (Behnke i Sawyer, 1999). Uzmimo za primjer izlaganje na znanstvenoj konferenciji; govornici navode da se najmanje sjećaju sadržaja izlaganja koje se održalo netom prije njihovog. Behnke i Sawyer potvrđuju da se tijekom izlaganja trema smanjuje, te razlikuju četiri faze: (1) anticipacijsku fazu, kad je trema najizraženija prije samog nastupa, (2) konfrontacijsku, tijekom koje je prilično izražena, iako nešto manja. Vremenski gledano, konfrontacijska se faza događa tijekom uvoda, stoga je važno da nastavnici govorništa skrenu pozornost na uvježbavanje uvoda kao moguće strategije za smanjenje straha i treme. U trećoj (3), adaptacijskoj fazi, govornik se već prilično prilagodio situaciji i trema se smanjuje, što se nastavlja i u fazi opuštanja (4), nekoliko minuta poslije kraja govora, kad je razina adrenalina i dalje povišena, ali se kontinuirano smanjuje.

2.3. Može li javni govor postati ugodno iskustvo?

Odgovor na pitanje iz podnaslova je: kako kome. Neki, rijetki, od početka uživaju u javnom govorenju, a neki se nikad neće usuditi javno govoriti u što profesionalno odbijam povjerovati. Odnosno, vjerujem da bi se uz dobro obrazovanje i pripremu svatko mogao okušati u javnom govoru. Ono što znamo i što je pozitivno jest da stjecanje govorničkog iskustva zapravo smanjuje strah i tremu od javnoga govora. Ilustrirat ćemo primjerom iz osobnog nastavničkog iskustva.

Kolegij Govornništvo za nastavnike jedne je godine slušala kolegica kod koje je strah od javnog nastupa bio iznimno izražen. Tema je bila paralizirajuća. Na početku semestra kad sam studentima objasnila njihove obveze, konkretnije najavila izvođenje triju govora, spomenuta kolegica mi je prišla i rekla da bi ona ispisala kolegij. Razlog tome je bio neizdrživ strah od javnoga govora. Dogovorile smo se da će ipak pokušati izvršavati obveze uz određenu prilagodbu s obzirom na situaciju. Prilagodba je uključivala sljedeće: dopustila sam joj da prvi govor održi bez publike, dakle ne u učionici nego u mom uredu. Svi se studentski govori snimaju te ih studenti trebaju pogledati i analizirati kao oblik učenja. To je trebala učiniti i kolegica, a ja joj nisam davala stručnu povratnu informaciju za prvi govor nego smo razgovarale o tome kako se i kada osjećala. Nakon što je pogledala govor, dakle udaljila se od svojih osjećaja, komentirala je da unatoč tremi koja je bila vidljiva, ona nije tako loša. Drugi govor, negdje na sredini semestra, održala je uz zadržku i oklijevanje u učionici, jednako kao i treći koji je uključio i stručnu povratnu informaciju koju smo do tada odgađali. Zadovoljstvo i nastavnički ponos nakon što je netko tko nije mogao progovoriti pred publikom izveo govor bez zastajkivanja, s prilično dobrom govornom izvedbom, i dan danas su neizmjerni. Međutim, priča ne završava kolegicinom ocjenom iz kolegija Govornništva za nastavnike. Nekoliko godina kasnije, na moje iznenađenje i oduševljenje, sreća sam kolegicu na poslu, a njezin posao je bio u odjelu za odnose s kupcima u poznatoj i komunikacijski prilično razvijenoj švedskoj trgovini namještajem. Što možemo naučiti iz ovog primjera? Prvo, kao budući nastavnici govornništva vidite proces koji možete proći sa svojim učenicima, polaznicima, govornicima prilikom njihovoga govorničkog obrazovanja. Nadalje, iz ovog primjera vidimo da ne mora politička karijera, kao na primjeru Winstona Churchilla, pokrenuti proces govorničkog obrazovanja, odnosno smanjenja straha i treme, jer je javno govorenje kao dio komunikacijskih vještina važno za svačiji profesionalni razvoj i da se uz znanje, vježbu i upornosti najveći strah može prevladati.

Ovisno o godini izdanja priručnika, pristupu koji autori zastupaju i prostoru koji je posvećen strahu i tremi, većina izvora (Coopman i Lull, 2012; Lucas, 2008; Osborn, 2012; Sellnow i Sellnow, 2005; Verderber i sur., 2011) navodi nekoliko mogućnosti za smanjenje straha i treme. Njih se može grupirati na sljedeći način: (1) terapijski pristupi, (2) primjena govorničke pedagogije u praksi i (3) individualne tehnike smanjenja treme. Prva skupina primjenjuje se kod osoba kod kojih su strah i trema izraziti te ih prepuštamo socijalnim psiholozima. Terapijski pristupi su sistemska desenzibilizacija, kognitivna modifikacija ili kognitivno restrukturiranje. U prijelaznu kategoriju možemo svrstati

tehnike vizualizacije i habituacije koje se koriste kako u terapiji tako i na treninzima komunikacijskih vještina. Primjeri tehnika vizualizacije idu od onih pomalo smiješnih, poput zamišljanja publike kako obavlja nuždu, do vizualizacije uspjeha. Ne ulazeći u psihološku podlogu samog procesa, vizualizacija nam često koristi kao proces konkretizacije – kad zamislimo i vidimo cilj, rezultat, uspjeh, lakše predočavamo i sam put do njega. Također, Ayres i Hopf (1993) savjetuju da se konkretnije tehnike vizualizacije usmjerene na javni nastup uvode nakon što je govor prilično pripremljen. Druga tehnika, habituacija označava smanjenu reakciju na podražaj koji se ponavlja i laički se naziva zauzimanje stava (engl. *power posing*). Socijalna psihologinja i jedna od najpopularnijih TED govornica Amy Cuddy u svom govoru promovira taj pristup (Govor tijela određuje tko si; engl. *Your Body Language May Shape Who You Are*, 2012). Tvrdi da zauzmemo li samopouzdan stav prikrivamo strah, a ujedno poboljšavamo samopouzdanje.

Edukacijske su tehnike zanimljive fonetičarima i retoričarima jer je naglasak na govorničkoj pedagogiji i samom procesu pripreme. U priručnicima se nazivaju *ovladanost procesom javnoga govorenja* ili *razvoj vještina javnog nastupa*. Najcjelovitiji izvor o strahu i tremi daje pregled različitih pristupa, strategija i tehnika za nošenje sa strahom i tremom. Uz ove ranije navedene zanimljiva se učinila *retorička terapija* (Ayres i Hopf, 1993). Nastala je sedamdesetih godina prošlog stoljeća u retoričkim učionicama, a autorstvo se pripisuje G. M. Phillipsu (1977) koji ju je razvio zbog studenata s vrlo izraženim strahom i tremom koji izbjegavaju komunikaciju. Kasnije se potvrdio pozitivan utjecaj retoričke terapije na smanjenje straha i treme. Detaljniji opis tehnike pokazuje da je retorička terapija zapravo edukacija iz govornništva. Sastoji se od deset susreta/sesija i obuhvaća različite teme, od izbora same teme govora preko razrade do izvedbe. Drugi edukacijski pristup naziva se *razvoj (govorničkih) vještina*. Taj pristup zapravo uključuje intenzivnu pripremu prije izvedbe govora. Retorička terapija i razvoj (govorničkih) vještina sažimaju antičku uputu o važnosti pripreme, pripreme i samo pripreme jer uključuju stjecanje retoričkog znanja i pripremu za sam govornički zadatak/situaciju u kojoj se održava konkretni govor. Kao treću edukacijsku tehniku važno je spomenuti fonetski pristup smanjenju straha i treme. Autorica primjenjuje vježbe za glas i izgovor na smanjivanje straha oblikujući tako nov i u literaturi nepoznat pristup smanjenju treme (Varošanec-Škarić, 2010:42) i navodi kako govornik netom prije samog nastupa treba izvesti vježbe za glas i izgovor: rastezanje, razgibavanje i opuštanje te na tekstu, obično je to uvod govora ili izlaganja, vježbati glas i izgovor te da može posegnuti i za nekom od ostalih vježbi u skraćenom obliku. Nadalje, naglašava važnost disanja prije samog nastupa, a poznato je kako oksigenacija pozitivno utječe na opće stanje organizma, te savjetuje gutanje i neprimjetno opuštanje ramena te vrata.

Treću skupinu čine individualne tehnike smanjenja treme. Prva među njima je realistična analiza konteksta koji uzrokuje tremu. To znači da govornik realno sagledava uzroke straha i treme, pozitivne i negativne posljedice, određuje vlastite prioritete i sl. Danas, kad je osvještavanje i razumijevanje vlastitih osjećaja i postupaka iznimno prisutno i naglašeno u kontekstu osobnog razvoja, realistična analiza čini se vrlo uobičajenom tehnikom. Neformalno rečeno, nitko neće umrijeti ako javni govor ne

bude uspješan. Druga tehnika je izmjena perspektiva i nadovezuje se na prvu tehniku. Podsjetimo se, temeljni trokut javnoga govora čine govornik, poruka i publika. Mijenjajući perspektivu fokus stavljamo na svaki od triju krakova te dobivamo jasniji uvid u komunikaciju koja uzrokuje strah. Ilustracije radi, publika želi čuti dobar govor ili dobro predavanje jer u protivnom neće slušati, pregledavat će mobitel ili se baviti nečim trećim. Iz govora će nešto naučiti, možda će se i zabaviti... Govornik će prenijeti poruku koja mu je važna, stjecat će govorničko iskustvo, dobit će priliku da poboljša svoje govorne i govorničke vještine. Razmišljajući o javnom govoru iz tih triju temeljnih perspektiva, dakle uzimajući u obzir želje i potrebe drugih sudionika javne komunikacije, poboljšavamo svoje govorničke vještine. Treća individualna tehnika je tehnika opuštanja i osamljivanja prije samog nastupa. Ni to nije posebno novo jer brojni govornici spominju kako im je takav vid pripreme jako važan. Ono što možemo dodati jest da se vrijeme netom prije samog nastupa može iskoristiti za ponavljanje govora, zagrijavanje glasa i pokretanje izgovora. Time djelujemo na koncentraciju, ali i na samopouzdanje jer ćemo sa svojim prvim izgovorenim riječima biti zadovoljniji.

2.4. Kako mjeriti stupanj straha od javnoga govora i što učiniti s rezultatom?

Najpoznatija mjera, tj. upitnik za procjenu straha od javnoga govora je Upitnik za testiranje straha i treme od javnoga govora (PRPSA - engl. *Personal Report of Public Speaking Anxiety*) (J. C. McCroskey, 1970). Razlog popularnosti upitnika jesu njegova psihometrijska svojstva i početna standardiziranost na oko 100 studenata zbog čega je često korišten. Radi se o upitniku s 34 tvrdnje o javnom govoru te primjeni skale od 1 do 5 za izražavanje stupnja slaganja. Iz toga proizlazi da je raspon ostvarenih bodova od 1 do 170 te da neutralna pozicija iznosi oko 102 boda. Danas se upitnik i dalje prevodi i prilagođava različitim jezicima, primjenjuje se za procjenu smanjivanja straha od javnoga govora u digitalnim obrazovnim okruženjima, zatim kod straha od govora na stranom jeziku itd. Osim PRPSA-e razvijeni su i drugi upitnici koji kvantificiraju komunikacijski strah (PRCA – engl. *Personal Report of Communication Apprehension*) te niz mjera za procjenu komunikacije koje su sve dostupne besplatno na osobnoj stranici Jamesa C. McCroskeyja u dijelu *Komunikacijske mjere* (<http://www.james-mccroskey.com/measures/>). PRPSA donosimo u nastavku, a dostupan je i na brojnim mrežnim izvorima. Nakon ispunjavanja upitnika i određivanja stupnja straha, postavlja se pitanje što učiniti? Može se primijeniti jedan od ranije opisanih pristupa i tehnika za smanjivanje straha od javnoga govora, a napredak se može pratiti ponovnim ispunjavanjem upitnika tijekom semestra, polugodišta ili edukacije, uspoređujući rezultat u različitim vremenskim točkama. Upitnik se u učionici može koristiti i za pripremu razgovora o temi jer konkretizira osjećaj nelagode prije i tijekom javnog nastupa. Takvu aktivnost, slično kao i ostale primjere razgovora o temi, studenti, učenici i polaznici uvijek dobro primaju.

UPITNIK ZA TESTIRANJE STRAHA I TREME OD JAVNOGA GOVORA²

UPUTA

1. Označi jedan broj na ljestvici od 1 do 5 ovisno o stupnju slaganja s tvrdnjom gdje brojevi označavaju sljedeće:

- 1 = nimalo se ne slažem
- 2 = ne slažem se
- 3 = niti se slažem niti ne slažem
- 4 = slažem se
- 5 = u potpunosti se slažem

2. Odgovaraj oslanjajući se na prvi dojam, bez dugog razmišljanja!

TVRDNJE

- ___1. Osjećam se napeto i nervozno dok pripremam govor.
- ___2. Osjećam napetost kad na predavanju čujem izraze: „govorenje“ i „javni govor“.
- ___3. Dok držim govor, misli mi postanu zbrkane.
- ___4. Nakon održanoga govora osjećam da sam imao ugodno iskustvo.
- ___5. Postajem tjeskoban dok razmišljam o nadolazećem govoru.
- ___6. Ne bojim se javno govoriti.
- ___7. Iako sam prije govora nervozan, ubrzo nakon što počnem govoriti osjećam se smireno i ugodno.
- ___8. Veselim se držanju govora.
- ___9. Nakon što nastavnik najavi neki govornički zadatak, osjećam da u meni raste napetost.
- ___10. Ruke mi se tresu tijekom držanja govora.
- ___11. Osjećam se opušteno dok držim govor.
- ___12. Uživam pripremajući se za držanje govora.
- ___13. Cijelo se vrijeme bojim da ću zaboraviti ono što sam planirao reći.
- ___14. Uznemirim se ako mi netko postavi pitanje o mojoj temi, a ja ne znam odgovor.
- ___15. Držanju govora pristupam sa samopouzdanjem.
- ___16. Osjećam da potpuno vladam sobom tijekom držanja govora.
- ___17. Dok govorim misli su mi sređene.
- ___18. Nije me strah držati govor.
- ___19. Znojim se prije nego što počnem govoriti.
- ___20. Srce mi ubrzano lupa čim počnem govoriti.
- ___21. Osjećam snažnu tjeskobu dok sjedim u prostoriji netom prije početka mogega govora.
- ___22. Određeni dijelovi moga tijela su napeti i ukočeni dok držim govor.
- ___23. Dok govorim, činjenica da mi je ostalo još samo malo vremena, čini me nervoznim.
- ___24. Dok držim govor mogu kontrolirati svoje osjećaje napetosti i stresa.
- ___25. Ubrzano dišem netom prije javnoga govorenja.
- ___26. Oko sat vremena prije držanja govora osjećam se opušteno i ugodno.
- ___27. Loše javno govorim jer sam tjeskoban.
- ___28. Osjećam se tjeskobno kad nastavnik najavi datum održavanja govorničkog zadatka.
- ___29. Ako pogriješim tijekom govora, teško mi je koncentrirati se na dijelove koji slijede.
- ___30. Tijekom važnoga govora prožima me osjećaj bespomoćnosti.
- ___31. Noć prije održavanja govora loše spavam.
- ___32. Srce mi ubrzano lupa dok držim govor.
- ___33. Osjećam se tjeskobno dok čekam da održim govor.
- ___34. Tijekom držanja govora postanem toliko nervozan da zaboravim stvari koje uistinu znam.

² Prev. autorica, prijevod revidirale A. Vančura i M. Kraljević.

BODOVANJE

1. korak: zbrojite bodove za tvrdnje 1, 2, 3, 5, 9, 10, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 i 34

2. korak: zbrojite bodove za tvrdnje 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 24, i 26

3. korak: PRPSA= 72 – rezultat 2. koraka + rezultat 1. koraka.

Ako ste dobro računali rezultat iznosi između 34 i 170. Vrijednosti iznad i ispod njih ukazuju da je došlo do pogreške.

REZULTATI

Visok strah od javnog nastupa = > 131

Nizak strah od javnog nastupa = < 98

Umjeren strah od javnog nastupa = 98 - 131

Aritmetička sredina = 114,6; SD = 17,2

SAVJETI I SMJERNICE ZA SMANJENJE STRAHA OD JAVNOGA GOVORA

1. Javite se za riječ i govorite prvi. Ako imate izraženi strah i tremu, smanjite vrijeme čekanja kad je trema najizraženija i olakšajte si na taj način.
2. Pazite na brzinu govora. Prebrz ili prespor govor utječe na govornu izvedbu, a jako je pod utjecajem straha i treme, odnosno adrenalina. Govornici su vrlo često potpuno nesvjesni da su ubrzali ili usporili. Ako su simptomi treme presnažni i ne primjećujete svoj tempo govora, zamolite nekog u publici da vam da znak trebate li ubrzati ili usporiti.
3. Pazite na nekontrolirane pokrete. Sve što je tijekom nastupa nekontrolirano, a o čemu će više riječi biti u poglavlju o neverbalnoj komunikaciji, publika primjećuje.
4. Stječite iskustvo/a. Zadržite pozitivan stav i prema javnom govoru, prema tom govorničkom zadatku i stječite iskustvo. Često studentima govorim da su kolegiji iz govorništva zapravo pješćanici. Kao što je ranije spomenuto kod retoričke terapije, kolegiji ili predmeti daju podlogu odnosno osnovna teorijska znanja za izvođenje javnoga govora, ali i priliku da se okuša u izvedbi različitih govora. Nema priručnika, nastavnika ili savjeta koji može zamijeniti iskustvo. Osjećaj da ništa ne osjećam ili prijateljsko lice u publici čije kimanje pokazuje da mogu nastaviti govoriti, pomiješane bilješke koje nisam označila brojem i sad sam ljuta na sebe što to nisam učinila i još puno takvih različitih situacija, pravi su put. Vaš javni govor raste s iskustvom.
5. Budite realistični, ne samo u tehnici smanjivanja straha i treme, nego i u samoprocjeni. Dale Carnegie, jedan od poznatijih suvremenijih učitelja govorništva kaže da svaki izvedeni govor ima još dva. Onaj koji se uvežbavao i onaj koji se želio izvesti. Srećom, publika ih ne poznaje.

Referencije

- Ayres, J. (1986). Perceptions of speaking ability: An explanation for stage fright. *Communication Education*, 35(3), 275–287. <https://doi.org/10.1080/03634528609388350>
- Ayres, J., & Hopf, T. (1993). *Coping with speech anxiety*. Ablex Pub. Corp.
- Behnke, R. R., & Sawyer, C. R. (1999). Milestones of anticipatory public speaking anxiety. *Communication Education*, 48(2), 165–172. <https://doi.org/10.1080/03634529909379164>
- 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>
- Coopman, S. J., & Lull, J. (2012). *Public speaking: The evolving art* (2nd ed.). Wadsworth.
- Dwyer, K. K., & Davidson, M. M. (2012). Is Public Speaking Really More Feared Than Death? *Communication Research Reports*, 29(2), 99–107. <https://doi.org/10.1080/08824096.2012.667772>
- Ferreira Marinho, A. C., Mesquita De Medeiros, A., Côrtes Gama, A. C., & Caldas Teixeira, L. (2017). Fear of Public Speaking: Perception of College Students and Correlates. *Journal of Voice*, 31(1), 127.e7–127.e11. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2015.12.012>
- LeFebvre, L., LeFebvre, L. E., & Allen, M. (2018). Training the butterflies to fly in formation: Cataloguing student fears about public speaking. *Communication Education*, 67(3), 348–362. <https://doi.org/10.1080/03634523.2018.1468915>
- Lucas, S. (2008). *The art of public speaking* (10th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- McCroskey, J. C. (n.d.). James C. McCroskey. <https://www.jamescmccroskey.com/> (posljednji pristup: 9.8.2023.)
- McCroskey, J. C. (1970). Measures of communication-bound anxiety. *Speech Monographs*, 37, 269–277.
- McCroskey, L. L., Teven, J. J., Minielli, M. C., & Richmond McCroskey, V. P. (2014). James C. McCroskey's Instructional Communication Legacy: Collaborations, Mentorships, Teachers, and Students. *Communication Education*, 63(4), 283–307. <https://doi.org/10.1080/03634523.2014.911929>
- Osborn, M. (2012). *Public speaking: Finding your voice* (9th ed.). Allyn & Bacon.
- Pelias, M. H. (1989). Communication apprehension in basic public speaking texts; an examination of contemporary textbooks. *Communication Education*, 38(1), 41–53. <https://doi.org/10.1080/03634528909378739>
- Phillips, G. M. (1977). Rhetoritherapy Versus The Medical Model: Dealing With Reticence. *Communication Education*, 26(1), 34–43. <https://doi.org/10.1080/03634527709378197>
- Sellnow, D. D., & Sellnow, D. D. (2005). *Confident public speaking* (2nd ed.). Thomson/Wadsworth.
- Škarić, I. (2000). *Temeljci suvremenog govorništva*. Školska knjiga.
- Stein, M. B. (1996). Public-Speaking Fears in a Community Sample: Prevalence, Impact on Functioning, and Diagnostic Classification. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 169. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1996.01830020087010>

- Varošanec-Škarić, G. (2010). *Fonetska njega glasa i izgovora* (1. izd). Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Verderber, R. F., Sellnow, D. D., & Verderber, K. S. (2011). *The challenge of effective speaking*. Wadsworth Cengage Learning.
- Your body language may shape who you are*. (2012, June). TED conferences. https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are (posljednji pristup: 9. 8. 2023.)