

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za fonetiku

Strah i trema u javnom govoru
(analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme)

Diplomski rad

Studentica: Tea Landripet

Sveučilište u Zagrebu

Filozofski fakultet

Odsjek za fonetiku

Strah i trema u javnom govoru
(analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme)

Diplomski rad

Mentor: Gabrijela Kišiček, dr. sc

Zagreb, ožujak, 2017.

PODACI O AUTORU

Ime i prezime: Tea Landripet

Datum i mjesto rođenja: 25.2.1992.

Studijske grupe i godina upisa: Fonetika (govorništvo)/bohemistika (prevoditeljsko-kulturološki smjer), 2013.

Lokalni matični broj studenta: 326618 D

PODACI O RADU

Naslov rada na hrvatskome jeziku: Strah i trema u javnom govoru (analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme)

Naslov rada na engleskome jeziku: Fear of public speaking (analysis and exercises in order to reduce fear and nervousness)

Broj stranica: 51

Broj priloga: 3

Datum predaje rada: 28.2.2017.

Sastav povjerenstva koje je rad ocijenilo i pred kojim je rad obranjen:

1. Gabrijela Kišiček, dr. sc.
2. Elenmari Pletikos Olof, dr. sc.
3. Iva Bašić, mag. educ. phon. rehab., mag. phon., mag. ling.

Datum obrane rada: 8.3.2017.

Broj ECTS bodova: 15

Ocjena: Izvrstan (5)

Potpis članova povjerenstva:

1. -----

2. -----

3. -----

IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOGA RADA

Ovim potvrđujem da sam osobno napisao/la diplomski rad pod naslovom
Strah i trema u javnom govoru (analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme)

(naslov rada)

i da sam njegov/a autor/ica.

Svi dijelovi rada, podaci ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima (mrežni izvori, udžbenici, knjige, znanstveni, stručni članci i sl.) u radu su jasno označeni kao takvi te su navedeni u popisu literature.

Tea Landripet

(ime i prezime studenta)

Tea Landripet

(potpis)

Zagreb, 22.3.2017.

Zahvala

Prvenstveno zahvaljujem mentorici prof. dr. sc. Gabrijeli Kišiček na savjetima i pomoći tijekom pisanja rada. Hvala svim studentima fonetike na volji i trudu te na sudjelovanju u istraživanju. Zahvaljujem cijelom povjerenstvu na pohvalama, a također želim izraziti zahvalu majci Mirjani te kolegicama i prijateljicama zbog podrške i prisustvovanja mojoj obrani. Naposljetku, hvala cijeloj mojoj obitelji na bezuvjetnoj ljubavi i razumijevanju.

Sadržaj

1. Uvod.....	8
2. Sličnosti i razlike između javnog govora i razgovora.....	10
3. Strah i trema u javnom govoru.....	12
4. Temelji i uzroci straha od javnog govora.....	14
4.1. Čega se još bojimo i zašto?.....	15
4.2. Fizičke i psihičke manifestacije straha i treme.....	16
4.3. Psihološka interpretacija tjelesnih simptoma.....	17
4.4. Vrijednost straha.....	18
5. Posljedice i negativni učinci straha od javnog govora.....	19
6. Smjernice za smanjivanje straha i treme (govor u pripremi).....	20
6.1. Promjena unutarnjeg stava.....	20
6.2. Važnost pripreme.....	22
7. Profiliranje publike.....	25
7.1. Prilagođavanje publici.....	26
7.2. Psihološka i demografska analiza publike.....	27
7.3. Odnos prema temi.....	28
8. Vježbe za smanjivanje straha i treme.....	30
8.1. Tjelesna kondicija i relaksacija.....	30
8.2. Vježbe opuštanja.....	30
8.3. Disanje.....	33
9. (Neverbalna) komunikacija s publikom.....	36
10. Glas.....	38
11. Dodatni savjeti.....	39
12. Prethodna istraživanja o strahu i tremi.....	41
13. Istraživanje straha i treme od javnog govora (ciljevi i hipoteze istraživanja).....	44
13.1. Uvod.....	45
13.2. Materijali i metode.....	45
13.3. Rezultati istraživanja.....	47
13.4. Razlika u samoprocjeni ispitanika.....	48
13.5. Razlika u odgovorima procjenitelja.....	52
13.6. Rasprava.....	57
13.7. Zaključak.....	58

Literatura

1. Uvod

Zanimljiva je usporedba hodanja po dasci, koju navodi Lundeberg, i javnog govora (2001: 13). U oba slučaja, ako daska leži na travi i ako je postavljena tri metra iznad zemlje, sam je zadatak uvijek isti, a to je hodanje. Ipak je mnogo teže zamisliti da hodamo po dasci postavljenoj tri metra iznad zemlje. Daska na podu može se usporediti s govorom, sa svakodnevnom komunikacijom, dok se daska postavljena visoko može povezati s javnim govorom. Osjećamo pritisak, radimo ono što znamo da možemo, ali duboko u sebi nismo sigurni da možemo hodati po dasci na isti način kao da leži na zemlji. Možemo li to učiniti, tada možemo i nastupati iako smo pod pritiskom. Ne može se ništa jednostavnije objasniti od hodanja po dasci. *Samo hodaj!* Precizan opis nečega što je obično veoma lako. Ipak, nikakve koristi od toga kažemo li to onome koji je izložen pritisku. Osoba koja se sprema održati govor pred publikom je najčešće pod pritiskom i tremom, zato nije dovoljno reći: *samo govori!* Problem je u tome što pod utjecajem pritiska gubimo kontrolu koju inače primamo zdravo za gotovo, a upravo tu vrstu kontrole trebamo. Kontrolu koja oslobađa našu spontanost. Prema Lloyd-Hughes (2013: 10) tri su tajne govorništva, a to su da svatko može naučiti govoriti u javnosti. Govorništvo je umijeće, a ne znanost. Treća je spoznaja da imamo sve što nam je potrebno da bismo bili briljantni govornici.

Koliko ljudi osjeća strah od javnog nastupa potkrijepljeno je njihovim mislima i komentarima, koji su ujedno i dio motivacije za pisanje ovog rada. Navedeno je da je čak i poznati grčki liječnik Hipokrat imao strah od javnog govora. Ne samo od govora, već i od toga da bude primijećen. „On zbog sramežljivosti, plašljivosti i nepovjerljivosti nije viđan uokolo. Volio je tamu i nije mogao podnijeti svjetlost ili sjedenje u osvijetljenim prostorima. Šešir mu je na očima, niti će vidjeti niti biti viđen svojom voljom. Ne voli dolaziti u društvu...Smatra da ga svatko promatra“ (Stravynski, 2007: 18).

Voditelj Dick Cavett rekao je: „kod javnog nastupa sve bolje izgleda, nego što se čuti“ (Gottesman, Mauro, 2006: 128). Don Beveridge, profesionalan govornik, izjavio je: „bez obzira na govornu situaciju, moji dlanovi se znoje prije svakog pojedinog izlaganja, i zapravo je to ono što me čini dobrim govornikom....Prestat ću govoriti onog dana kad mi se dlanovi prestanu znojiti“ (Hamilton, 1990: 42).

„Čitav svoj život organizirao sam tako da izbjegnem sve situacije u kojima bih trebao javno govoriti pred drugima. Živim u stalnoj napetosti, jer svaki dan nosi nove opasnosti. To je kao da vodite gerilski rat“ (Pavle, prodavač osiguranja).

„Na jednom seminaru pitala sam sudionike osjećaju li tremu za vrijeme javnih nastupa. 'Kakvih javnih nastupa?!' – zgranuto me pitala jedna mlada žena – 'Ma ja imam tremu kad hoću nekoga na cesti pitati koliko je sati!' G. Marx je rekao: „prije nego što sam počeo govoriti, imao sam nešto važno za reći.“ Kad su Winstona Churchilla pitali zašto ima bilješke dok govori kad u njih gotovo uopće ne gleda, odgovorio je: „imam ja i policu osiguranja od požara, ali ne očekujem da će mi se kuća zapaliti“ (Miljković, Rijavec, 2001: 7-16). Harrison Ford, iako je jedna od najvećih filmskih zvijezda svih vremena, bori se sa strahom od javnog govora. Njegovim riječima: „javno govorenje je izmiješana vreća užasa i straha.“ Ne samo to, on čak osjeća strah kad lik kojeg tumači treba održati govor (Verderber, Sellnow, 2013: 27). Oprah Winfrey je izjavila da se mnogi od nas boje, štoviše, užasavaju se neuspjeha. Smatramo da nas to definira kao osobe. Međutim, to nije istina. Kao i svako drugo iskustvo, neuspjeh je određen našim reagiranjem na njega. Neuspjeh je samo način koji će nam pokazati da se krećemo u pogrešnom smjeru, da bismo možda trebali učiniti nešto drugačije. Iziskuje onoliko snage koliko dajemo. Ljudi smatraju da ne mogu javno govoriti zbog njihova straha da će od sebe napraviti budalu (Kitchen, 2011: 2). Lundeberg (2001: 16-19) tvrdi da se sposobnost nastupanja pod pritiskom svodi na stvaranje konstruktivnih stajališta prema svojem unutarnjem *ja*, prema reakcijama našeg tijela, prema našoj umjetnosti i prema publici. Također navodi citate poznatih osoba, a oni glase: „ne bih dao ni centa za glumca koji ne osjeća nervozu“ (David Belasco); „ne dopustite da vas poraze vaši tamničari, a to su strah i arogancija“ (Ingmar Bergman); „ni najgorem neprijatelju ne bih poželio da trpi te užasne trenutke“ (Pavarotti); „ljudski mozak počinje raditi pri rođenju, a prestaje s radom neposredno prije održavanja govora“ (Mark Twain).

Slavni rimski govornik Ciceron rekao je: “na početku svakog govora postanem blijed te drhtim u udovima i u duši.“ Oprah Winfrey, Conan O'Brien i Jay Leno izjavili su da su osjećali tremu zbog govora u javnosti. U počecima svoje karijere Leonardo DiCaprio imao je toliku tremu zbog držanja govora da se nadao da neće osvojiti nagradu Akademije za koju je bio nominiran kako se ne bi morao obraćati javnosti. Oko 81% poslovnih rukovoditelja tvrdi da je javni govor najneugodnije iskustvo s kojim se suočavaju. Nakon izvedbe na gredi u finalu na gimnastičarskim spravama na Olimpijskim igrama u Pekingu 2008., američka gimnastičarka Shawn Johnson izjavila je: „bila sam užasno nervozna i tijekom zagrijavanja nisam mogla ništa napraviti kako treba. No, željela sam dati sve od sebe i ostaviti dobar dojam.“ Okrenuvši osjećaj uzbuđenja u svoju korist, Johnson je ostavila itekako dobar dojam osvojivši zlatnu medalju. Gotovo isti slučaj je i s izlaganjem. Mnogiiskusni govornici imaju tremu uoči izlaska na pozornicu, no trema je dobar znak psihološke pripreme. Romanopisac i

predavač I. A. R. Wylie objašnjava: “sada, nakon mnogo godina iskustva, smatram se iskusnim govornikom. Ali rijetko kad ustanem bez stegnuto grrla i bez ubrzanog lupanja srca. Kada sam iz nekog razloga miran i samopouzdan, izlaganje se pretvori u potpuni promašaj.“ Drugim riječima, potpuno je normalno, čak i poželjno – osjećati tremu na početku izlaganja. Naše tijelo reagira jednako kao i u bilo kojoj drugoj stresnoj situaciji – izlučivanjem veće količine adrenalina (Lucas, 2015: 9-10).

Stoga, s obzirom da većini ljudi javni nastup predstavlja problem zbog straha i treme koju osjećaju, u prvom se, teorijskom dijelu rada raspravlja o temeljima i uzrocima straha i treme, njihovim fizičkim i psihičkim manifestacijama, razlozima koji dovode do njih i, ono što je najvažnije, navode se smjernice i vježbe za smanjivanje straha i treme. Posebna se pozornost posvećuje odnosu i komunikaciji govornika s publikom te prilagođavanje istoj.

U drugom se dijelu rada opisuje istraživanje provedeno u suradnji sa studentima fonetike na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Zadatak studenata bio je održati dva nastupa pred kamerom, prilikom kojih su im postavljena pitanja na koja su bili obvezni odgovoriti u zadanom vremenu. Mjerio se njihov strah i trema od govorenja pred kamerom. Između prvog i drugog nastupa su sa studentima održane vježbe u svrhu smanjivanja straha i treme te je cilj bio utvrditi ili negirati razlike između tih dviju izvedbi studenata.

2. Sličnosti i razlike između javnog govora i razgovora

Prosječna odrasla osoba provede otprilike 30% budnih sati razgovarajući. Možda nismo svjesni toga, ali već se sada, dok razgovaramo s ljudima, služimo brojnim vještinama. Te vještine uključuju sljedeće: a) logično organiziranje misli – uvijek ćemo organizirati svoju poruku; b) oblikovanje poruke za publiku – kao što sam spomenula ranije, ovisi kome se obraćamo. Na drugačiji način ćemo nešto objasniti svome vršnjaku, a na drugačiji način djetetu; c) pričanje priče radi efektnog dojma - pažljivo gradimo svoju priču prilagođavajući riječi i boju glasa kako bismo ostvarili efektan dojam; d) prilagođavanje povratnoj poruci slušatelja - dok razgovaramo s nekim, svjesni smo verbalnih i neverbalnih reakcija te osobe. U svakodnevnom razgovoru često činimo sve navedeno ne razmišljajući o tome. Mi već posjedujemo ove komunikacijske vještine. One su među najvažnijim vještinama koje su nam potrebne za govorništvo. Prema tome, govorništvo uvelike zahtijeva vještine koje se koriste u uobičajenoj komunikaciji. Većina ljudi dobro komunicira u svakodnevnim razgovorima, tako da i u javnosti mogu naučiti jednako dobro komunicirati. Vježbanje javnog govorenja može

nas učiniti vještim govornikom u raznovrsnim situacijama kao što su razgovori, rasprave na predavanjima i poslovni sastanci.

Unatoč njihovim sličnostima, javno govorenje i svakodnevni razgovor nisu istovjetni. Zamislimo sebe dok prepričavamo neku priču svom prijatelju. Zatim zamislimo sebe dok pričamo priču skupini od sedam ili osam prijatelja. Nakon toga zamislimo sebe dok pričamo istu priču skupini od dvadeset ili trideset ljudi. Kako veličina naše publike raste, tako se mi i ponašamo u skladu s trima glavnim razlikama između razgovora i javnog govora: a) javni govor je strukturiran. Govorniku se obično nameću stroga vremenska ograničenja. U većini slučajeva situacija ne dopušta slušatelju prekidanje govornika pitanjima i komentarima. Govornik mora postići svoju svrhu u samome govoru. Pripremajući izlaganje, govornik mora predvidjeti pitanja koja bi se mogla pojaviti u slušateljevoj svijesti i biti spreman odgovoriti na njih. Stoga, javno govorenje zahtijeva detaljnije planiranje i pripremu u odnosu na svakodnevni razgovor; b) javni govor zahtijeva formalnije izražavanje. Malo je prostora u javnom govoru za sleng, žargon i gramatičke pogreške. Slušatelji često negativno reagiraju na govornika koji ne mari o načinu izražavanja tijekom obraćanja publici. Govor mora biti pristojan; c) javni govor zahtijeva drukčiji način izlaganja. Za vrijeme neformalnog razgovora većina ljudi govori potihom ubacujući obilje fraza kao što su *ovoga* i *znaš*. Imaju ležeran stav te koriste tzv. zvučne pauze (*uh*, *hm*). Međutim, učinkoviti javni govornici prilagođavaju boju glasa kako bi ih mogli čuti svi u publici. Oni zauzimaju uspravan stav te izbjegavaju uznemirujuće pokrete i poštalice. Učenjem i vježbanjem možemo razviti sposobnost za prevladavanje navedenih razlika te tako možemo proširiti svoje komunikacijske vještine (Lucas, 2015: 6-9).

Nelson i Pearson (1996: 6-7) također navode sličnosti i razlike između javnog govora i interpersonalne komunikacije. Interpersonalna komunikacija je komunikacija između dvoje ili više ljudi u kojoj se pojavljuju relativno obostrane mogućnosti govora i slušanja. Uključuje vrste komunikacije koja se pojavljuje kod kuće, među prijateljima, poslovnim kolegama, partnerima ili nepoznatim ljudima. Međusobno komuniciramo da bismo se izrazili, prikupili informacije ili uvjerali druge u nešto. Javno govorenje koristi se u slične svrhe. Znamo koja je svrha kako interpersonalne, tako i javne komunikacije. Dnevno uvježbavamo vještine koje se koriste u objema. Na primjer, sređujemo svoje misli, prilagođavamo ih svojim slušateljima i odgovaramo na njihove reakcije. Sređivanje misli je u ležernoj komunikaciji jednako organiziranju ideja u formalnoj komunikaciji, kao što je javno govorenje. Događa se na dnevnoj bazi. Prilagođavanje misli slušatelju se koristi kako u interpersonalnoj komunikaciji, tako i u javnom govoru. Što se tiče odgovaranja na reakcije slušatelja, mi prilagođavamo

poruku slušatelju kako u formalnoj komunikaciji, tako i u javnom govoru. Odgovor na reakcije slušatelja je još jedna komunikacijska vještina koju prakticiramo godinama. Kao što je to *odgovor* u interpersonalnoj komunikaciji, tako je to povratna informacija publike u javnom govoru.

Javni govor kao komunikacija je samo proširenje razgovornih vještina koje uvježbavamo tijekom cijelog svog života. Javni govor kao proširena komunikacija zadržao je tri važne karakteristike razgovora. Prvo, sačuvao je prirodnost i spontanost razgovora: uvođenje humora, adekvatan uvod, prepričavanje priče te želja zainteresirati publiku. Drugo, ističe obojenost i kvalitetu dobrog razgovora (bolje je unijeti dozu humora i zanimljivosti te ispričati neke dogodovštine). Treće, oslanja se na reakcije slušatelja, dakle na povratnu informaciju (Osborn, 1997: 12-13).

Ako se osvrnemo na razlike, važno je naučiti kako upotrijebiti govorne vještine kada je riječ o govorenju u javnosti. Važne razlike između interpersonalne komunikacije i javnog govora su u tome da je kod javnog govora jezik usavršen, efektivnija je organizacija i pojačana priprema. Pažljiviji je i profinjeniji odabir riječi te postoji briga o tome kako će publika reagirati na naš odabir riječi. Osjećamo veću odgovornost govoreći javno jer valja govoriti standardnim jezikom, elegantnije, boljim glasom i pritom pazeći na dikciju. Efektivnija je organizacija misli tako da bi ih publika, a ne samo mi sami, mogla razumjeti. Pojačana je priprema kod javnog govora. Govor u interpersonalnoj komunikaciji, s prijateljem ili pak kolegom na poslu, spontaniji je. U javnoj komunikaciji, govornik se mora dobro pripremiti za održavanje govora. Ključni je sastojak kvalitetnoga govora kritičko mišljenje, fokusirano, organizirano mišljenje o stvarima, idejama, konceptima, kao što su odnosi među pojmovima te snaga i zvučnost dokaza i argumenata (Nelson, Pearson, 1996: 6-7).

3. Strah i trema u javnom govoru

Poznati komičar i glumac Jerry Seinfeld rekao je: „istraživanja pokazuju da se ljudi javnih nastupa boje više nego smrti. Pretpostavljam da to znači da bi većina ljudi na sprovodu radije bila u kovčegu nego govorila nad grobom“ (Miljković, Rijavec, 2001: 1). Kada su ispitivači tražili od Amerikanaca da imenuju svoje najveće strahove, strah od govorenja pred strancima obično je bio na vrhu ljestvice. Spominje se češće od straha od zmija, kukaca, munje, duboke vode, visine ili letenja avionom (Hamilton, 1990: 40). Dakle, istraživanje je pokazalo da je Amerikancima strah od javnog govora pod brojem jedan na listi: 41 posto njih je navelo strah od javnog govora kao njihov najveći strah, dok je samo 18 posto njih navelo

smrt. Općenito, psihološki gledano, bojimo se nepoznatog – nepoznate osobe na zabavi ili nepoznate situacije kod održavanja javnog govora (Nelson, Pearson, 1996: 8). Kitchen (2011: 5) navodi da je na temu straha od javnog govora napisano na stotine knjiga, objavljeno na tisuće članaka kojima se pokušao odgonetnuti taj misterij, održan je bezbroj seminara kako bi se pomoglo ljudima da prebrode strah od javnog govorenja, pa ipak on i dalje ostaje jednim od najvećih strahova. Škarić navodi (2008: 166-167) da je posve normalno da se ljudi srame javno govoriti i da osjećaju strah od javnog govora. Nadalje, „besramno bi i neodgovorno bilo javno istupanje bez srama i straha. Ipak, sramota je i kukavičluk odustajanje od javnoga govora samo zato što se sramimo i bojimo. Sram i strah bit će veći ako govornik nije navikao na javne govore, pa ako je slušateljstvo brojno, ako je govornik proksemički i izdvojen i izložen (npr. na pozornici), ako nije navikao na umjetna pomagala kao što je razglas ili na prisutnost medijskih kamera i mikrofona te općenito ako je previše impresioniran znakovima o važnosti govora. Nepoznavanje auditorija, kao i svaki strah od nepoznatoga, može biti veći nego strah od znanja da je auditorij zahtjevan ili čak neprijateljski raspoložen.“ Gottesman i Mauro (2006: 119-120) nas uvjeravaju kako bismo se iznenadili koliko sjajnih govornika i izvođača pati od jake treme. Sam Ciceron, možda najveći govornik svih vremena, znao je doslovno drhtati prije izlaska na govornicu.

Također, grčki filozof Izokrat navodno je patio od treme od javnog nastupa, imao je glas kojim nije uspijevaio iskazivati emocije i poantirati dovoljno uvjerljivo, pa ipak je osnovao uspješnu školu retorike iz koje su više od pola stoljeća izlazili veoma dobri govornici i ugledni građani (Tafrá-Vlahović, 2013: 46). Fizičke manifestacije treme uistinu su neugodne, ali svaki iskusan govornik zna da se *leptirići* u truhu ne mogu izbjeći. To je samo reakcija tijela koje dobro zna da se pripremamo na nešto važno i uzbudljivo. Pozitivan efekt ovog fenomena je korisna injekcija adrenalina koja nas stimulira na bolju izvedbu; loše je što pretjerana količina adrenalina stvara osjećaj tjeskobe (ibid. 119-120).

Prema Miljković i Rijavec (2001: 1) vjerojatno ne postoji poslovni čovjek koji uopće ne mora održati neki, pa makar beznačajan, javni nastup. Ponekad je to *samo* zdravica ili pozdravni govor, prezentacija proizvoda ili projekta, a nekada se radi i o dužim izlaganjima na stručnim ili nekim drugim skupovima. Što više napredujemo u karijeri, to smo sve češće u situaciji da moramo javno nastupati pred drugim ljudima. Većina ljudi u takvim situacijama ima manju ili veću tremu. Određena količina treme potpuno je normalna i uobičajena, ali postoje ljudi kod kojih se trema pretvara u strah, pa čak i u paniku. „Dakle, trema je specijalna energija koja nam pomaže kada se nalazimo u situaciji bilo koje vrste javnog nastupa i javlja se kao prirodni odaziv tijela da naša osjetila stavi u aktivno stanje, budno stanje, što nas dovodi do

svjesnog doživljavanja vremena i prostora u kojem se nalazimo, odnosno situacije u kojoj se nalazimo, a time možemo adekvatno djelovati“ (Dimitrov Palatinuš, 2013: 1).

4. Temelji i uzroci straha od javnog govora

Neki od temelja straha i negativnih misli koje uzrokuju tjeskobu kod javnog govorenja su temperament i prijašnja iskustva. Sudeći prema teoriji vezanoj uz temperament, ekstroverti su skloni manjem strahu od javnog govora od introvertiranih ljudi. Slično tome, ljudi koji su obično sramežljivi i tjeskobni teže većem strahu od javnog govorenja od onih koji to nisu. To, naravno, ne znači da oni neće postati uspješnim govornicima. Mnoge slavne osobe u privatnome životu nose etiketu sramežljivih i introvertiranih osoba pa ih, usprkos tome, prati uspjeh u javnome govorenju.

Razina straha koju osjećamo može, također, biti posljedicom iskustava koje imamo s javnim govorenjem tijekom odrastanja. Zapravo, neki od nas naučili su se bojati javnog govorenja. Učimo na taj način da promatramo i imitiramo one kojima se divimo i/ili koji su nam bliski. Drugi je način učenje iz osobnih iskustava tako da prijašnje reakcije na naše postupke tvore očekivanja o tome kako će naši budući postupci biti prihvaćeni. Način na koji je okolina utjecala na naše pokušaje javnog govorenja također utječe na to kako se mi sada osjećamo u vezi s tim. Svi ljudi tijekom života imaju barem nekakvo iskustvo s javnim govorenjem, od čitanja naglas u osnovnoj školi, usmenih izlaganja do, na primjer, održavanja seminara ili prezentacija. Ukoliko su reakcije na naše javno govorenje uglavnom bile pozitivne, vjerojatno smo stekli samopouzdanje koje će pomoći da u budućnosti pristupamo javnom govorenju bez straha i obrnuto (Verderber, Sellnow, 2013: 23-24).

Škarić (2008: 167) navodi da su uzroci srama i straha realni i nerealni. „Sram je osjećaj nelagode koji potječe od točne ili pogrešne procjene naših nedostataka, koji će izazvati kritiku ili porugu okoline ako ih ne skrivamo.“ Zato se u javnom govoru sram javlja u onolikoj količini kojom tu nepovoljnu reakciju predviđamo, a većinom je takvo naše predviđanje pogrešno. „Strah dolazi od predviđanja opasnosti, a ne prijeti samo to da slušači odbace ono za što se govorom zalažemo, nego nam prijeti da sruše onaj stalni dodatni važan cilj svakoga govornika - da bude ocijenjen što bolje.“

U svim situacijama, u kojima smo primorani javno govoriti, svjesni smo da će nas drugi promatrati i vrednovati našu izvedbu. Ti *drugi* su uglavnom dobronamjerni, ali mi se bojimo da to oni neće biti. Dakako, ne brine nas prvi, nego drugi slučaj. Sasvim smo uspješni sve dok

nas nitko ne gleda. Na primjer, student prije ispita sve zna, a onda na ispitu odjednom *sve zaboravi* (Miljković, Rijavec, 2001: 7-8).

4.1. Čega se još bojimo i zašto? Psihološka interpretacija simptoma straha.

„Govornik zna da se njegov sram i strah i izvanjski može primijetiti pa ga to još dodatno plaši“ (Škarić, 2008: 167). Prema Hamiltonu (1990: 40-41), postoje četiri dobra razloga za strah od javnog govorenja. Jedan od tih strahova je strah od pogleda. Buljenje može biti jednaka prijetnja kao i stisnuta šaka, osobito ako je upućeno od ljudi koje ne poznajemo. To je jedan od razloga zašto javno govorenje može biti tako zastrašujuće. Grupa stranaca nas *napada* nepopustljivim buljenjem, dok smo mi dužni stajati sami, izloženi i ranjivi. Mi tada postajemo predmetom neprekidnog ispitivanja.

Drugi je strah od neuspjeha. Mnogi govornici strahuju od pogrešaka i neuspjeha: *što ako napravim budalu od sebe? Što ako dođe do blokade, ako zaboravim sve što sam htio reći? Što ako ću mucati ili zapinjati tijekom govora?* Svaka normalna osoba, osobito ako se radi o neiskusnom govorniku, sklona je takvome strahu.

Strah od odbacivanja je također jedan od strahova kod javnog govorenja. Što ako dajemo sve od sebe, ako izvedemo odlično pripremljen govor, a publika nas i dalje ne voli? To bi bio popriličan udarac našem egu jer mi želimo biti prihvaćeni, štoviše i voljeni. Želimo da nam se ljudi dive, da nas smatraju mudrima i inteligentnima, da prihvate naše ideje i stavove. Ne želimo biti nevoljeni ili odbačeni. Već ranije spomenuti strah od nepoznatog ubraja se među najčešće strahove općenito, ne samo kod javnog govorenja. Ne možemo uprijeti prstom točno na ono čega se bojimo jer naš je strah neodređen i širokog spektra. Dakle, strah od nepoznatog je ono čega se uistinu bojimo. Bojimo se da ne dođe do neke neočekivane katastrofe. Kada stojimo kako bismo održali govor, ponekad smo napadnuti tim samim strahom od nepoznatog jer ne možemo predvidjeti ishod našega govora. Na sreću, taj strah obično nestaje čim postanemo iskusni u održavanju govora, kada imamo dovoljno samopouzdanja da znamo da se ništa strašno neće dogoditi. Sve ove četiri vrste straha jednako su stvarne i razumljive kao i strah od munje. Nema razloga da budemo posramljeni osjećamo li ovakve vrste strahova.

Psiholoških aspekata straha dotiče se i trenerica govorništva Lloyd-Hughes (2013: 195). Dakle, kognitivna bihevioralna teorija sugerira da je strah od govorništva vrsta društvene fobije. Istraživači tvrde da pojedinac djelomično stvara svoju društvenu fobiju preuveličavajući vjerojatnost i posljedice svog neuspjeha ili percipira govorenje pred

publikom riskantnijim no što ono to uistinu i jest. Ako vjerujete da vjerojatno nećete uspjeti, iskusit ćete tjeskobu zbog govorenja pred publikom.

Miljković i Rijavec (2001: 3-4, 29-31) tvrde da ljudi, ukoliko se boje, moraju odrediti i čega se boje jer to je normalna ljudska reakcija. Većina ljudi počinje zamišljati što bi se sve loše moglo dogoditi ako njihov nastup ne bude onakav kakvim su ga zamislili. Taj se strah još više pojačava mišlju kako nećemo ništa moći učiniti da to spriječimo. Problem je jedino u tome što se većina stvari kojih se bojimo ne dogodi i većina naših misli koje izazivaju strah obično nisu realne i točne. Međutim, mi vjerujemo u njih, smatramo ih istinom i rijetko ili nikad ih ne provjeravamo. Kada naučimo identificirati misli koje izazivaju strah, sljedeći korak je provjeriti njihovu realnost. Koliko je vjerojatno da će se ono čega se bojimo doista i dogoditi? Analiza strahova vezanih uz javne nastupe pokazuje da su gotovo svi ti strahovi nerealni ili vrlo pretjerani. Međutim, ponekad je teško odrediti jesu li naši strahovi uistinu realni ili ne. Ne bi bilo mudro zanemariti realni strah, jer nas to doista može dovesti u opasnu i neugodnu situaciju. Primjerice, ako se bojimo jer mislimo da se nismo dobro pripremili – to je koristan strah, njega ne smijemo zanemariti.

U pogledu straha ljudi se mogu podijeliti na nekoliko tipova. Jedni su oni koji izbjegavaju javni govor u svakom slučaju, odnosno osjećaju visoku razinu nervoze samo na pomisao da bi možda trebali javno govoriti. Drugi su anticipatori koji brinu od trenutka kad je govor zakazan i brinu cijelo vrijeme, a kao i prethodnici teško primaju kritiku i boje je se. Postoje i adrenalinci koje *lupi* trema uoči samog nastupa te se pokušavaju smiriti raznim poznatim tehnikama za smirivanje uoči nastupa. Improvizatori pak osjećaju napad panike tijekom samog nastupa jer su, kako im i ime kaže, stigli nespremni i u trenutku kad shvate da nisu dovoljno spremni može ih tijekom govora uhvatiti veliki strah (Tafra-Vlahović, 2013: 13).

Odgovori koje ljudi daju na pitanja o tome koji su njihovi najčešći strahovi tijekom javnog nastupa su: *zaboravit ću sve što kanim reći; izgledat ću potpuno smeteno i zbunjeno; svi će vidjeti kako mi se tresu ruke; svi će misliti kako sam strašno dosadan; mnogi u publici znaju o tome više od mene; ljudi će me žaliti; ispast ću glup; ljudi me neće shvatiti ozbiljno; nisam se dovoljno pripremio/la; ljudi će se osjećati neugodno; svi će primijetiti da mi drhti glas; ljudi će misliti da sam distanciran i nesimpatičan; neću znati odgovoriti na pitanja koja mi budu postavljena* itd.

4.2. Fizičke i psihičke manifestacije straha i treme

Kada se nađemo, nama u nesvakidašnjoj i neobičnoj situaciji, u kojoj trebamo biti ekspresivni te u kojoj se od nas puno očekuje, u našem se tijelu pokreće hormon adrenalin čije djelovanje dovodi do toga da se: pojačava brzina rada srca, povisuje krvni tlak, povećava cirkulacija u mišićima i srcu, ubrzava se frekvencija disanja što povećava koncentraciju kisika u krvi te se iz jetre oslobađa povećana količina glukoze koja postaje dostupna za pretvaranje energije u mišićima. Ovaj mehanizam razvijen je tijekom evolucije kako bi se jedinka sačuvala od opasnosti jer su tijelo i osjetila pod utjecajem adrenalina u izrazito *budnom* stanju (Dimitrov Palatinuš, 2013: 1). Sve navedene reakcije potrebne su za brzo razmišljanje i neku brzu fizičku aktivnost. Zjenice se sužavaju radi oštrijeg vida, koža se počinje znojiti da bi mogla pomoći u eliminaciji toksina i ohladiti krv. To je složen proces do kojeg dolazi prilikom takve vrste uzbuđenja, no to je jednako potrebno kao što je potrebno atletičarima prije utrke. To je, dakle, nešto pozitivno i dobro je da je tako jer pomaže općem učinku (Tafra-Vlahović, 2013: 46). Dakle, adrenalin je uzrok, sindrom borbe ili bijega je efekt, a rezultat je ili obrambeno ili uznemireno ponašanje. Isti onaj sustav koji omogućava organizmu preživljavanje u divljini, uzrokuje zamuckivanje ili pogreške u *opasnoj okolini* održavanja prezentacije ili govora (Weissman, 2010: 22).

Škarić (2008: 167) također navodi da se sram i strah itekako osjećaju i fizički i psihički. Suše nam se u strahu usta, osjećamo *knedlu* u grlu te grčeve u trbušnim mišićima, slabost u nogama te drhtanje svih mišića (tremor, *tremu*), snažno lupanje srca, plitko ubrzano disanje, mučninu, znojenje dlanova, čela te znojenje ispod pazuha. U psihičkom smislu u sramu nam je neugodno, taj strah može prijeći u paniku, imamo osjećaj praznine u glavi, ostajemo izdvojeni od svega, nastaje prekid komunikacija s izvanjskim svijetom. Dakle, jedva osjećamo svoj vlastiti govor, imamo osjećaj kao da ne čujemo sami sebe. Ukoliko je riječ o itekako važnoj neverbalnoj komunikaciji koja odaje dojam nesigurnosti pod utjecajem treme, izvana se može zamijetiti tihi plašljiv glas i podrhtavanje glasa, glas nekontrolirane jakosti i brzine, slaba govornička ekspresija, česti zastoji govora, česti lapsusi, ponavljanja riječi i dijelova rečenice, skrivanje ruku ili pak zgrčene ruke ili zauzete nečim, podrhtavanje ruku, pogrbljenost, uvučenost glave u ramena, izbjegavanje pogleda u publiku, obaranje pogleda ili okretanje profila publici, crvenilo i naizmjenično bljedilo lica i vrata.

Dakako, u takvu se stanju ne osjećamo baš najbolje. Za neke ljude to je toliko neugodno stanje da potpuno izbjegavaju svaki javni nastup, pa čak ako bi to značilo žrtvovanje poslovne karijere i uspjeha (Miljković, Rijavec, 2001: 3).

4.3. Psihološka interpretacija tjelesnih simptoma

Tjelesni simptomi i vjerovanja kako će se nešto loše dogoditi mogu međusobno utjecati jedni na druge i tako se pojačavati. Osoba interpretira tjelesne promjene kao strah i istodobno traži opravdanje za taj strah. To još više pojačava simptome, oni dovode do još jačeg straha koji se isto tako mora opravdati. Pojačavajući jedna drugu, ove dvije komponente mogu eskalirati do vrlo jake fiziološke komponente i intenzivnih, negativnih misli. Na kraju bi osoba mogla zaključiti da su katastrofalne posljedice njezinog nastupa neizbježne. Dakle, do takve kružne definicije dolazi zbog nerazumijevanja vlastitih tjelesnih pokreta: kada osjetimo bilo koju od fizičkih reakcija, osjećat ćemo još veći strah, privući još više negativne energije koja će povećati reakcije koje izazivaju strah (Williams, 2002: 32-33).

Ove su zamišljene posljedice gotovo uvijek preuveličane i iracionalne. Mnogi se boje kako će napraviti neku pogrešku i osramotiti se. No, kada se sjete sebe kao slušatelja, obično se slažu s time da je publika najčešće dobronamjerna i da greške nisu važne, sve dok je čitav nastup smislen i vrijedan. Dakle, racionalno gledajući, strah da ćemo napraviti pogrešku i osramotiti se, kao što sam spomenula ranije, zaista je pretjeran i nerealan. Kod ljudi koji vjeruju kako će se osramotiti, za vrijeme nastupa puls naraste i na preko 200 otkucaja u minuti (Miljković, Rijavec, 2001: 4).

4.4. Vrijednost straha

„Postoje samo dvije vrste govornika na svijetu: 1. oni koji osjećaju strah od javnog nastupa, 2. i oni koji lažu“, izjavio je Mark Twain (Lloyd-Hughes, 2013: 181). Hamilton (1990: 41-42) tvrdi da ne bismo smjeli pokušavati riješiti se svih svojih strahova i treme. Potrebna je određena količina straha da bi se održao dobar govor. Strah nas ispunjava energijom, navodi na brže razmišljanje te nam pomaže govoriti s dozom živosti i entuzijazma te s većom dozom brzine i jasnoće. Omogućuje da stanemo pred publiku kao osoba puna živosti. Elayne Snyder, komunikologinja, koristi se terminom *pozitivna trema*, koju opisuje ovako: „to je živahan i poletan osjećaj s mrvicom oštine.“ Pozitivna trema je stanje koje ćemo postići pretvorimo li svoju tremu u korisnu energiju. Bit će to i dalje trema, ali nećemo biti žrtvom te treme. Činit će nas jačom. Govornici koji su sto posto opušteni i mirni održavaju monotone i tupe govore, bez energičnosti i uzbuđenja. Mnogi vrsni govornici izjavili su da ukoliko ne osjećaju *leptiriće* prije javnog pojavljivanja, ishod je njihova govora neuspješan.

S teorijom o vrijednosti straha slažu se i Gottesman i Mauro (2006: 120). Smatra da uspješan govornik također osjeća strah, ali ne dopušta da ga on omete. Napetost može u potpunosti

blokirati nekog amatera, dok je profesionalnom glumcu ona potrebna. Trema, dakle, može biti vrlo produktivna. Njome se postiže visoka, angažirana razina izvedbe. Strah i uzbuđenost izazivaju reakciju *bori se ili bježi*. Obje emocije izazivaju povećanu razinu šećera u krvi, proširenje zjenica, veću potrebu za kisikom, pojačan rad srca te onaj dobro poznati osjećaj u trbuhu kao da se nalazimo u liftu koji propada. Stvarna razlika je psihološke prirode. Kada sve te simptome tumačimo kao strah, osjećat ćemo se jadno. Ukoliko ih tumačimo kao ushićenje, osjećat ćemo se sjajno.

Kao i u glazbi, umjetnost nastupanja pod pritiskom temelji se na vještinama, a ne, kako većina smatra, na nepostojanju bilo kakve nervoze. Te vještine svatko može razviti vježbanjem. Jaka napetost nas sputava i tada ne znamo što s njom učiniti. To je destruktivna trema na djelu. S druge strane, konstruktivna je ona trema koja nas čini spremnijim nego kod kuće, ona koja poboljšava izvođenje, a interpretaciju čini življom i izražajnijom (Lundeberg, 2001: 9-18).

5. Posljedice i negativni učinci straha od javnog govora

Kad osjete strah od javnog nastupa, mnogi reagiraju na sličan način – izbjegavanjem. Koliko god nam to izgledalo nevjerojatno, neki čak donose velike životne odluke temeljene na ovom strahu. Biraju fakultet ili posao za koje znaju da ne uključuju nastupe pred drugima i često smišljaju vrlo komplicirane planove kako bi izbjegli govoriti. Odgovori koje ljudi daju kad ih se pita što čine kako bi svoj strah držali pod kontrolom su: *projurim kroz ono što sam kanio/la reći, da bude što prije gotovo; ne gledam u publiku; sam/a sebi govorim da će sve brzo biti gotovo; čitam, iako sam htio/htjela govoriti napamet; preskočim dijelove govora; zamišljam slušatelje u donjem rublju; kašljem, pretvaram se da me boli grlo; koristim puno folija ili slajdova; stišćem šake ispod stola; stalno gutam*. Svi ovi odgovori ukazuju na to da se trudimo kako bismo se suprotstavili i obranili od straha i napetosti. Također, ukazuju i na našu želju da ne budemo u ulozi govornika i da naš nastup što prije završi. Koji je rezultat ovih napora? U najvećem broju slučajeva oni dovedu do toga da se bojimo više, a ne manje – kao što bismo željeli. Kad smo napeti ili u strahu, govorimo brže nego obično, a to dovodi do toga da dišemo brzo i plitko. Ovakva vrsta disanja samo pojačava našu anksioznost. Ako govorimo brzo, bez povremenih pauza, može nam se dogoditi da ne stignemo na vrijeme udahnuti, pa onda počnemo hvatati zrak. Napeti govornici obično pokušavaju ne primjećivati svoje slušatelje. Čini im se da bi obraćanje pažnje na publiku samo pojačalo njihov strah i anksioznost. Stoga izbjegavaju kontakt očima i gledaju iznad ili pored slušatelja, ili u pod. Dakako, tako ne mogu uočiti znakove koje im publika daje, pa ni one pozitivne. Ljudi su

možda zainteresirani, možda žele nešto pitati ili dati pozitivan komentar – no ovakav govornik za to ne daje priliku. Kad nemamo nikakvih povratnih informacija od publike (a ne možemo ni imati ako ne gledamo u nju), onda ćemo sami interpretirati što se događa. Međutim, budući da se bojimo, misli nam sigurno neće biti pozitivne. Vjerojatno će nam se činiti da je publici dosadno, da jedva čeka da nastup završi i slično. Naravno, ove misli ne moraju imati nikakve veze s realnošću. Na kraju, pokušaj da sakrijemo svoj strah samo stvara dodatni strah – *što ako nam to ne uspije i svi shvate koliko se bojimo?* Mnogi ljudi i kad održe odličan nastup i svi im čestitaju u sebi misle: *sigurno me ne bi toliko hvalili kad bi znali kakvu sam tremu imao/la*. Koliko se god trudili, od svoga straha ne možemo pobjeći. Jedini način da ga se riješimo, jest da se suočimo s njim. Negativni učinci straha od javnog nastupa nas navode da vjerujemo kako smo manje sposobni nego što je to doista slučaj, a posljedica tog straha je takva da ljudi nemaju priliku čuti naše ideje, strah nas sprečava da pokušamo dobiti posao koji zaista želimo, može usporiti ili zaustaviti našu karijeru te, u krajnjem slučaju, možemo ostati bez posla (Miljković, Rijavec, 2001: 9-12).

Međutim, postoji razlika između straha od održavanja govora i visoke razine straha od komuniciranja koja zahtijeva posebnu terapiju. Jedna od pet osoba osjeća strah od komunikacije, to je oko 20 posto svih studenata. Statistika nalaže da 4 od 5 studenata, tj. 80 posto njih ne osjećaju takvu vrstu straha. Ljudi koji osjećaju strah od komuniciranja možda neće izgledati prestrašeni, osim ako sudjeluju u određenoj vrsti komunikacije. Visoka razina straha od komuniciranja je nepovezana s općenitom anksioznošću i inteligencijom. Možda nećemo pokazati znakove anksioznosti u aktivnostima kao što je bavljenje sportom, učenje, gledanje tv-a ili ulaženje u razred. Međutim, osobe koje osjećaju visoku razinu straha od komuniciranja imaju toliko negativne osjećaje u vezi s komunikacijom s drugim ljudima da istu izbjegavaju ili pak osjećaju veliki strah tijekom komunikacije. Opseg problema straha od komunikacije ne čini se velikim pa ipak milijun ljudi pati od istog (Nelson, Pearson, 1996: 8-9). Kognitivna trenerica Lysette Offley kaže: „da biste imali hrabrosti ustati i progovoriti, morate pronaći ono što je vama uistinu važno kako biste to učinili...“ Započnimo ovaj proces zapisivanjem liste od 100 razloga zbog kojih je za nas govorništvo važno. To je ogromna brojka, tako da uistinu moramo ići u dubinu. Potražimo razloge zašto je ono važno našem mozgu, karijeri, osobnom razvoju i sl. (Lloyd-Hughes, 2013: 190).

6. Smjernice za smanjivanje straha i treme (govor u pripremi)

6.1. Promjena unutaršnjeg stava

Publika će vidjeti ono što je ispred njih; čuti ono što im se kaže. Neće im nedostajati ono čega nema, osim ako im mi na to ne ukažemo ili se počnemo ispričavati, što ne bismo smjeli. Moramo se usredotočiti na to da smo se dobro pripremili i znamo mnogo o svojoj temi. Ne smijemo misliti na ono što ne znamo ili nismo napravili (Gottesman, Mauro, 2006: 128). Već se otprije moglo primijetiti da se govorništvo isprepliće sa psihologijom. Dakle, još jedno psihološko stajalište, koje navodi Arcier (2007: 8), glasi da nijedan način vođen isključivo racionalnom logikom, koliko god bio savršen u tom pogledu, ne može biti dovoljan da se uspješno suočimo s neizvjesnošću i složenošću problema osobne i društvene naravi koji se pojavljuju prilikom nastupa pred publikom. Neki umjetnici tremu doživljavaju kao patnju, kao bolan nemir koji negativno utječe na njihov život kvareći im nastupe, kao osjećaj straha i tjeskobe koji ih prožima ne samo prilikom nastupa, nego i u njegovu iščekivanju.

Pozitivna imaginacija ili vizualizacija smatra se najprikladnijom tehnikom za smanjivanje unutrašnje treme. Tehnika se sastoji u tome da osoba zamišlja pozitivnu i detaljnu sliku o sebi u situaciji kada govor drži kvalitetno i s velikim samopouzdanjem. Vizualizacija je djelotvorna jer se pomoću nje na neki način postavljaju ciljevi i zamišljaju situacije u kojima je taj cilj ostvaren, odnosno zamišlja se uspjeh, što puni osobu pozitivnom energijom. U prvom koraku vizualizacije osoba razvija vještinu i naviku pozitivnoga govora sa samom sobom koristeći riječi koje održavaju pozitivno raspoloženje kao rezultat pojedinih radnji. U drugom koraku fokus se s negativnih mentalnih slika prebacuje na pozitivne, osoba sebe zamišlja u budućoj situaciji u ulozi govornika kakvim bi željela biti. Mentalna slika koju govornik vizualizira mora biti što življa i detaljnija. Nije dovoljno samo pročitati rečenice, već ih treba izgovoriti, vidjeti, osjetiti. Treći korak vizualizacije osobito je važan i traži da se govornik ni s kim ne uspoređuje. Cilj nije biti kao bilo koji drugi govornik, već je cilj biti najbolji govornik kakvim ta konkretna osoba može biti, odnosno biti bolji od samog sebe u nekoj prošloj situaciji (Tafra-Vlahović, 2013: 48-49). Dakle, važno je zauzeti pozitivan mentalni stav. Svi se možemo promijeniti. Možda se nećemo uspeti do majstorskih vrhunaca Obame ili Kinga, ali se možemo promijeniti. Promijeniti način razmišljanja, i kao rezultat toga, kontrolirati svoje ponašanje. Moramo prebaciti fokus sa sebe samog i koncentrirati se na svoju publiku. To nam prebacivanje neće samo smanjiti napetost nego će i povećati uspješnost prezentacije ili govora. Zašto bi govor, najobičnija aktivnost, koju većina običnih ljudi prakticira svakoga dana s potpunom lakoćom, postao toliko zastrašujuć kada stojimo ispred publike? Razlog je u tome, kao što znamo, da nalet adrenalina povlači *okidač* sindroma borbe ili bijega i potkopava uspješnost govorenja koje koristimo u svakodnevnoj konverzaciji. Kako bismo smanjili strah od nastupa, moramo prebaciti fokus sa zabrinutosti za vlastiti

uspjeh ili neuspjeh prezentacije i razmišljati o tome primaju li naši slušatelji poruku (Weissman, 2010: 55-74). Edward R. Murrow, radijski i tv komentator rekao je: “razlika između profesionalaca i početnika je u tome što su profesionalci istrenirali svoje leptiriće da lete u formaciji.“ Tijekom govora ne bismo smjeli pokazati strah, a na kraju govora nemojmo pokazati olakšanje jer smo sretni što smo završili, ili pak negativne reakcije jer nismo zadovoljni svojom izvedbom. Vjerojatno smo bili bolji nego što mislimo (Osborn, 1997: 55-57).

6.2. Važnost pripreme

Gottesman i Mauro (2006: 120) navode da je najbolji lijek protiv treme solidna priprema. “Ako neprekidno vježbamo, same vježbe će preuzeti kontrolu nad nervozom.“

Priprema znači prikupljanje i skladno organiziranje ideja, pisanje bilješki, a zatim pripremanje govora. S pripremom ćemo dobiti i više samopouzdanja. Puno vremena je potrebno za pripremu. Nije dovoljno samo proučiti bilješke – trebali bismo ustati i održati svoj govor: ispred zrcala, pred članom obitelji ili prijateljima, možemo se i snimiti. Prije govora pred publikom, preporučljivo je izvježbati govor barem četiri puta (Hamilton, 1990: 44).

Škarić (2008: 167) objašnjava kako ne postoji strah i sram samo od javnog govora, nego od svega što javno činimo, a što je važno i ima krupnih posljedica. Strah i tremu osjećaju i igrači pred važan susret, glumci prije predstave, svirači i pjevači prije koncerta. „Općenito treba nastojati da budemo stvarno i u samopercepciji što snažniji i što veći, a ne nastojati samo prikazivati se takvima. Strah nas je ponajviše od te razlike, tj. plašimo se da se ne otkrije da nismo toliki koliki se prikazujemo.“ Zato, i sram će se i strah smanjivati što budemo vredniji i što se budemo manje podcjenjivali. Nadalje, sagledavajući situaciju sa psihološkog stajališta, nužno je precrtati sve zamišljene situacije vrlo male vjerojatnosti. Iracionalne bojazni moramo isključiti, ono za što možemo pretpostaviti da se vrlo vjerojatno neće dogoditi. Iracionalne strahove moramo izbaciti iz glave. Važno je razmišljati unaprijed (ako se bojimo drhtavih ruku, možemo ih staviti na govornicu ili držati u njima tekst; preporuča se imati čašu vode ako mislimo da će nas *napasti* kašalj). Također, kao što je već spomenuto, moramo pokušati stvoriti živu mentalnu sliku naše izvedbe i oduševljenu reakciju publike. „Ako zamišljam uspjeh, veća je vjerojatnost da će se on i dogoditi“ (Gottesman, Mauro, 2006: 123-125).

Sljedeće, prema Hamiltonu (1990: 45-50) nije preporučljivo čitati svoj govor i učiti ga napamet. Čitanje govora može uspavati publiku, a pamćenje cijelog govora može dovesti do potpune blokade, ili ćemo pak zvučati robotski. Time i naša iskrenost može biti upitna

publici. Ukoliko, prema Winkler i Commichau (2008: 211-212) dođe do toga da *izgubimo nit* i pitamo se što tada učiniti, savjet je da kažemo publici: *sada sam izgubio/la nit. Pomozite mi da se izvučem: gdje sam upravo stao/la?* Ako se pribojavamo da nam nitko neće pomoći, možemo samo zamijetiti da su sadisti rijetki, a osobito rijetko sjede u velikom broju među našom publikom. Drugi je savjet da napravimo malu stanku, pogledamo rukopis (ili popijemo vode ako nam je prvotno neugodno učiniti) te nastavimo s izlaganjem. Sličan se postupak preporučuje i kod drugih malih nezgoda, primjerice ako nešto zaboravimo, odamo se ili tehnika ne funkcionira. Iz toga ne moramo praviti dramu, već moramo pokušati reagirati normalno, dakle trijezno ili s humorom, nipošto sa stavom *kako mi se to moglo dogoditi?* Važno je da gledamo na zadatak kao na komunikaciju, a ne kao na izvedbu. Publika više pokazuje interes za ono što imamo za reći nego za analiziranje i kritiziranje kako smo to izrekli. Ona obično pogreške i čudne situacije ignorira, sve dok dobije nešto od samog govora. Kada govornici prestanu brinuti o tome koliko su dobro izveli govor i počnu razmišljati o tome kako mogu svoje ideje podijeliti s publikom, obično dolazi do toga da: njihova razina anksioznosti se spušta na podnošljivu razinu te se njihova izvedba znatno poboljša. Bolje je prenijeti govor u obliku razgovora nego na usiljen i neprirodan način. Gottlieb (2004: 1) navodi da se takav način komunikacije može usporediti s komunikacijom profesora i učenika. Jedna od učiteljica, koja se borila s tremom, izjavila je da čim se usredotočila na sadržaj i na publiku, u ovom slučaju na učenike, umjesto na sebe samu, počela se osjećati bolje. To je ono što učitelji rade – moraju podučavati učenike. Ako neće gradivo usvojiti od svojeg profesora, neće ga vjerojatno usvojiti uopće. Učitelji nisu tamo zbog sebe, već zbog svojih učenika.

Nadalje, kao što rekoh, bitno je da zamislimo sebe kao osobu koja će održati dobar i uspješan govor. Ne bismo trebali zamišljati sebe kao osobu koja će izvesti loš govor s neuspješnim ishodom. Negativna razmišljanja će pridodati i nepotreban strah prije izlaganja govora i uništiti našu kreativnost koja nam je potrebna za pripremu i vježbanje. Naše misli moraju sadržavati realnu sliku: zamislimo sebe kao nervoznu, ali unatoč tome, osobu koja je sposobna kontrolirati situaciju te održati snažan i učinkovit govor. Također, važno je zapamtiti da nije neprirodno imati tremu. Kada se počnemo tresti, utješiti nas može spoznaja da ne reagiramo na neprirodan ili abnormalan način. Mnogi odlični govornici su patili od treme prije ili tijekom održavanja svojih govora (Churchill, filozof Bertrand, američki general Grant...). Ono što nas može utješiti je da se većina tjelesnih reakcija ne vidi. Naš nam živčani sustav može zadati tisuću reakcija, ali gledatelji mogu vidjeti samo neke od njih. Za govor vrijedi: tijekom održavanja, izgledamo bolje nego što se osjećamo. Ne smijemo privući

pozornost na tremu i ne smijemo se zbog nje ispričavati. Ponekad, ako držimo papir s bilješkama u rukama, publika primjećuje da nam se ruke tresu. Svi znaju da je većina ljudi nervozna kada govori u javnosti, pa zašto to spominjati ili se ispričavati zbog toga? Da nismo spomenuli svoju tremu pred publikom, ishod bi možda bio bolji. Sljedeći rizik u slučaju da spomenemo svoje simptome je: publika je možda bila nesvjesna naše treme prije nego što smo ju spomenuli, ali sada smo im odvratili pažnju sa svog govora na ponašanje svoga tijela. Štoviše, nemojmo dozvoliti da nas publika uzruja. Ponekad neiskusni govornici promatraju lica u publici te im se ona čine skamenjenima i bezizražajnim. Njihovi *pokeraški* izrazi lica ne moraju imati nikakve veze s našom izvedbom. Ni to, kao ni šaputanje među slušateljima, ne mora označavati nešto negativno. U slučaju da ikad primijetimo šaputanje u publici, naša najbolja reakcija je pretpostavka da je ono prijateljsko, radije nego negativno (Hamilton, 1990: 45-50). Nadalje, za smirivanje situacijske treme potrebno je planirati uvod, odnosno početak govora koji će opustiti i publiku i govornika. Mnogi govornici upotrebljavaju humor ili adekvatnu šalu prilagođenu situaciji, neko osobno iskustvo i sl. Potrebno je izabrati nešto prilagođeno publici što će i govornika najbolje opustiti (Tafra-Vlahović, 2013: 47). Prema Weissmanu (2010: 40) verbalizacija je korisna tehnika koja savjetuje da, dok vježbamo i pripremamo se, držimo govor naglas ili izgovaramo tekst prezentacije baš onako kako bismo govorili da se nalazimo pred očekivanom publikom. Lloyd-Hughes (2013: 70-95) navodi savjete raznih stručnjaka. Savjet poslovnog trenera i motivacijskog govornika Nigela Risnera je da bi bilo poželjno uključiti publiku s prvom rečenicom u svom govoru. Većina govornika paničari u prvoj rečenici te započinje svoj govor, kao što je uobičajeno, s pozdravom i predstavljanjem. Umjesto toga možemo, na primjer, započeti pitanjem koje sigurno daje potvrđan odgovor: *koliko bi vas voljelo imati najmanje 5 posto više uspjeha u nekom dijelu svog života?* Takvim pristupom sigurno nećemo pogriješiti. Savjet stručnjaka Nicka Williamsa (koji ima 20 godina iskustva u inspiriranju poduzetnika kroz govorništvo) je da promislimo o pitanjima, izjavama ili izazovima za koje se možda bojimo da će biti usmjereni prema nama i zamislimo što bismo rekli, kako bismo se osjećali i što bismo mislili o tome. Pripremom osjećamo samopouzdanje i manju potrebu za obranom.

Što ako, recimo, publika postavi pitanje koje mi ne razumijemo? Psihologinja Mamta Sha predlaže da bi bilo dobro same sebe uvjeriti da pitanja koja pristignu iz publike dolaze zbog želje za razumijevanjem našeg sadržaja, a ne zbog želje da nas publika osramoti. Ako se pribojavamo unaprijed pomisli na ljude koji postavljaju pitanja prije negoli smo počeli govoriti, stvorit ćemo tjeskobu kod sebe, a i kod publike koja će to brzo primijetiti i reagirati. Međutim, ukoliko ostanemo mirni i pristupimo pitanjima na pozitivan način, zadržat ćemo

svoju publiku angažiranom, a svoje samopouzdanje stabilnim tijekom cijelog govora. Sumirajmo pitanje u svojim mislima i ponovimo ga publici svojim riječima. To pokazuje da *čujemo* to što govore te na taj način provjeravamo svoje razumijevanje. U međuvremenu imamo vremena procesuirati pitanje, podijeliti svoje uvide o pitanju, stvoriti mišljenje i podijeliti svoje misli. Ako nam je potrebno još vremena, mogli bismo reći: *ovo je vrlo zanimljivo gledište* - što nam daje priliku otvaranja tog pitanja i za publiku. Pozovimo ih na komentiranje te dodajmo vlastito mišljenje. Iz bilježaka smijemo čitati pod uvjetom da vježbamo čitanje naglas sve dok izlaganje ne bude zvučalo prirodno. Bilješke moraju biti čitljive i jasne. Sljedeće, moramo uspostaviti kontakt očima s publikom i usmjeriti pozornost na to da se publici obraćamo iskreno i izravno kao u bilo kojoj drugoj vrsti izlaganja. Također, govor uvijek možemo naučiti napamet, ako želimo. No, moramo biti sigurni da ga znamo dovoljno dobro kako bismo se mogli koncentrirati na komunikaciju s publikom, ne na prisjećanje riječi. Kod govornika koji gledaju kroz prozor ili u strop očito je da se pokušavaju prisjetiti što dolazi sljedeće te oni nisu ništa bolji od onih koji čitaju iz bilježaka (Lucas, 2015: 245-246).

7. Profiliranje publike

„Možda će zaboraviti ono što ste rekli, ali nikada neće zaboraviti kako su se zbog vas osjećali“, rekao je Carl W. Buechner (Lloyd-Hughes, 2013: 99). Cilj je javnoga govora da se postigne neki željeni odgovor publike glede mišljenja, stava, ponašanja ili slično, ali nikako pod bilo koju cijenu. Javni govor osnažuje slušatelje, a govorniku daje priliku da putem govora ostvari stanoviti utjecaj u stvarnosti. Ljudi imaju brojne sposobnosti potrebne za svladavanje javnog govora kao što su logično organiziranje misli, prilagođavanje poruke publici, naracija u obliku priče te prilagodba javnoga govora temeljem reakcije na rečeno (Tafra-Vlahović, 2013: 15-18). Kada se obraćamo publici, poželjno je da joj se u potpunosti posvetimo. Weissman savjetuje da moramo uvijek imati *vi* na umu, preusmjeriti se *s ja* na *vi*. Moramo biti ono što jesmo: iskreni, uvjerljivi, razgovorljivi. Moramo komunicirati s publikom licem u lice. Bolje je da se prostorijom krećemo uz pomoć misli nego uz pomoć tijela (Weissman, 2010: 68-71). Važno je sam sebi postaviti par pitanja, na primjer: *kome govorim? Što publika očekuje od mene? Koja bi joj tema mogla odgovarati? Što je moj cilj? Kako mogu pridobiti i zadržati njihovu pozornost? Koji primjeri bi mogli biti od koristi?...*(Wenzel, 1994: 4).

7.1. Prilagođavanje publici

Prilagođavanje publici odvija se u dvije faze. Jedna je prije, a druga tijekom samoga govora. Prije samog govora govornik bi trebao što točnije predvidjeti reakciju publike na ono što će iznijeti u govoru te na osnovu te pretpostavljene reakcije prilagoditi svoj izričaj da bude što adekvatniji i jasniji. Važno se dobro pripremiti jer to nije jednostavan proces, s obzirom na to da uključuje razumijevanje i usvajanje tuđeg pogleda na svijet. Također je važno usredotočiti se na to kome se obraćamo. Ako je govornik liječnik, a publika nema pojma o medicini, ali je jednako željna da sasluša to što govornik ima za reći, on će se naći na mukama jer mora uzeti u obzir način razmišljanja svoje publike, uzeti u obzir da su laici te pripremati i prilagoditi govor na temelju toga, a i promisliti unaprijed o tome kakva bi mogla biti reakcija publike (*kako će reagirati?; hoće li ovo razumjeti?*) (Tafra-Vlahović, 2013: 13). Iskorak iz vlastitog referentnog okvira i promatranje teme sa stajališta drugih ljudi veliko je postignuće, posebice ako je njihovo stajalište u suprotnosti s našim. To je nešto što uspješan govornik nauči s vremenom. Nekad moramo zatomiti vlastite stavove kako bismo se privremeno mogli prilagoditi stavovima svojih slušatelja. Važno je pokušati zamisliti što će se publici svidjeti, što neće, gdje će imati dvojbe ili postavljati pitanja, gdje će zahtijevati više, a gdje manje pojedinosti, što će ih, a što neće zanimati itd. Moramo biti kreativni u prilagođavanju naše poruke publici. Ako govorimo o prilagođavanju publici tijekom našeg govora - govor se možda neće odvijati baš onako kako smo ga mi zamislili. Možda će netko imati istu temu ukoliko taj dan više govornika nastupa, moguće je da projektor neće biti dostupan, možda će publika biti veća ili manja od očekivanog ili će nam biti skraćeno vrijeme za govor. Važno je ne paničariti, već pronaći drugi način za prikazivanje svojih informacija. Na primjer, jedna od opcija je izmijeniti uvod u kojem ćemo spomenuti govor kolege na istu temu, zatim prilagoditi svoj govor izmjenama koje se tiču veličine publike, skratiti govor ako se to zahtijeva od nas i prezentirati ga u zadanom vremenu. Slušatelji će suosjećati s našim neprilikama i cijelit će našu brigu za njihovo vrijeme. Tijekom govora moramo pratiti povratnu poruku publike te se prilagođavati u skladu s njom (Lucas, 2015: 112-114). S druge pak strane, nekad stvari ne idu po planu što se tiče reakcija publike. One nekada nisu onakve kakvima smo ih očekivali da budu. Ako su reakcije negativne, poželjno je zastati, postaviti pitanje publici: trebamo li dodatno ponoviti nešto, razjasniti; ili možemo uputiti osmijeh, primjedbu, nastojati uvući publiku u temu itd. (Tafra-Vlahović, 2013: 13). Uz govor možemo, ako to situacija zahtijeva ili to sami želimo, koristiti vizualna pomagala (npr. *Powerpoint* prezentaciju). Međutim, nije preporučljivo mahnito gomilati i razmještati postojeće *slajdove*

jer će to završiti zatrpavanjem vizualnim podacima koji će se nizati bez jasnog tijeka. Ukoliko započnemo prvo s pričom, grafički će dio tek tada ostvariti svoju pravu ulogu kao potpora narativnom. Valja osmisliti svoje ilustracije i grafičke prikaze po principu *manje je više* (Weissman, 2010: 40).

7.2. Psihološka i demografska analiza publike

Kao što sam već spomenula, važno je znati tko sjedi u publici, kojoj stranci ili grupaciji pripadaju ako je o takvoj publici riječ ili kojoj profesiji. Budući da nije nikad moguće u potpunosti znati profesije ili političke stavove svih pojedinaca, nije mudro započinjati s nekim konfliktnim ili kontroverznim temama. Potrebno je pričekati reakciju publike pa sukladno tome prilagoditi svoj izričaj. Međutim, potpuna usredotočenost na publiku ne znači da govornik treba pribjegavati nedozvoljenim sredstvima ili odustajati od svojih stavova da bi se svidio publici. Ali, s obzirom da je auditivna percepcija subjektivna i selektivna, može se ustvrditi da svaki govor ima dvije poruke – onu koju šalje govornik i onu koju prima osoba u publici. Ljudi obično žele čuti ono što je za njih relevantno, tako da svaki govornik mora znati da se publika pita kakve veze ima s njima ono o čemu se govori i zašto su tu gdje jesu. Važno je objasniti publici zašto je govor za njih relevantan na temelju podataka po kojima se može suditi o njihovom iskustvu.

Ukoliko je unaprijed utvrđeno da je publika heterogena, treba obratiti pozornost na demografske odlike grupe. Gleda se dob publike, spol, seksualna orijentacija, pripadnost skupini te rasna, etnička i kulturna pozadina (Tafra-Vlahović, 2013: 78-79). Dob je veoma važan čimbenik: ovisi o tome kome govorimo i o kojoj temi. Moramo pripaziti kojoj generaciji se obraćamo, pripaziti na detalje u govoru, tj. hoće li publika razumjeti ono o čemu govorimo. Na primjer, govor namijenjen grupi fizičara u kojemu objašnjavamo kako ljudsko oko može opaziti kvantne efekte neće biti prikazan na isti način kao kad bismo o istoj temi govorili grupi srednjoškolaca. Poznavajući svoju publiku, možemo uspješno prilagođavati informacije koje posjedujemo na konkretniji ili općenitiji način (Verderber, Sellnow, 2013: 31). Zatim, moramo pripaziti na ravnopravnost spolova - promisliti o društvenim promjenama u svrhu odabira poslova, s obzirom da više ne postoji stroga raspodjela na *muške* i *ženske* poslove. Dakle, kad se obraćamo publici, moramo se prilagoditi razlikama i sličnostima između spolova. Ako se osvrnemo na seksualnu orijentaciju dok radimo na govoru, bitno je da pripazimo na izražavanje, primjere i druge čimbenike koji mogu nenamjerno isključiti slušatelje koji imaju partnera istog spola. Možemo reći: *mnogi od nas se nadaju da će*

diplomirati, naći dobar posao i pronaći životnog partnera (umjesto vjenčati se). Možda će neki govornici biti skloni odbacivanju prijedloga kao oblika političke korektnosti. No, kao što se publika sastoji od ljudi različite dobi, rase i vjeroispovijesti, tako i obuhvaća ljude različite seksualne orijentacije. Učinkovit javni govornik uzima sve demografske čimbenike u obzir dok priprema svoj govor. Posebna pozornost mora se posvetiti kategoriji rasne, etničke i kulturne pozadine, da ne bismo nekog uvrijedili ili da slušatelji ne shvate poruku na pogrešan način jer se onda teško izvući iz takve situacije. Ukoliko se obraćamo slušateljima iz raznih zemalja, prilagođavanje njima važan je aspekt javnog govorenja jer jasno je da oni imaju rasne, etničke ili kulturološke poglede koji utječu na njihove stavove o temi našeg govora. Sljedeći je korak pokušaj utvrđivanja koji su to pogledi i kako će utjecati na reakciju publike. Treći je korak prilagođavanje našeg govora kako bi bio što jasniji, prikladniji i uvjerljiviji. Također, ne možemo i ne smijemo pretpostaviti da naša viđenja vjere, kakva god bila, dijele svi naši slušatelji. Među svim ljudskim interesima vjerska su stajališta najviše ispunjena emotivnim nabojem i branjena strašću. Kad god govorimo o temi s vjerskim značajkama, moramo u obzir uzeti vjersku opredijeljenost svojih slušatelja. Time ćemo izbjeći neugodnosti.

Grupna pripadnost publike može pružiti korisne podatke o interesima i stavovima slušatelja za govore u učionici, ali i izvan nje: radnici pripadaju sindikatima, poslovni ljudi gospodarskim komorama, liječnici se upisuju u liječnički zbor itd. Dakle, ono što govornik kaže filtrirano je kroz slušateljev referentni okvir – zbroj njezinih ili njegovih potreba, interesa i očekivanja, znanja i iskustva. Ljudi slušaju ono što žele čuti, a ostalo zanemaruju. Ljudi žele čuti o stvarima koje im nešto znače, ljudi su egocentrični. Pitaju se: *zašto je ovo meni važno?* Stoga, moramo dovesti u vezu svoje poruke sa svojim slušateljima, pokazati kako se one tiču njih, objasniti im zašto bi trebali mariti za određenu temu kao što mi marimo. Moramo shvatiti što naši slušatelji znaju, vjeruju te što im je važno. Ljudi razumiju stvari samo u uvjetima njihovog iskustva. Da biste komunicirali s njima, morate prodrijeti u njihovo iskustvo – ne doslovno, naravno, ali možete naučiti o svojoj publici dovoljno kako biste znali što trebate napraviti da biste učinili svoje ideje jasnima i smislenima (Lucas, 2015: 98-105).

7.3. Odnos prema temi

„Ne radi se o tome koliko vam je stalo do vaše teme, radi se o tome koliko će njima biti stalo do vaše teme nakon što završite“ (Tim Salladay) (Lloyd-Hughes, 2013: 51). Kod svakog govora, važno je uzeti u obzir početnu razinu zanimanja publike za našu temu, njihovu

moгуćnost razumijevanja sadržaja govora i njihove stavove o nama i našoj temi govora. Ukoliko vjerujemo da naša publika pokazuje malo zanimanja za temu, trebat ćemo se prilagoditi na način da im objasnimo zašto je upravo ta tema važna i relevantna za njih. Ne samo da ćemo trebati prilagoditi svoj govor na način da povećamo zanimanje publike za temu, već i ako vjerujemo da publika ne zna puno o toj temi, morat ćemo se opskrbiti osnovnim informacijama koje nam trebaju da bi publika bolje razumjela naš govor. Nadalje, spomenuto je već kako je puno teži zadatak uvjeriti slušaće da promijene svoje mišljenje o temi o kojoj su već razvili određeni stav nego što je obratiti se onima koji se s nama već otprije slažu. To je povezano s ljudskim prirođenom teškoćom suočavanja s promjenama. Takoreći, uvjeravanje će igrati ključnu ulogu u tome na koji način će naša poruka biti primljena, bez obzira na to koja je tema našeg govora. Moramo uzeti u obzir početno gledište koje je publika stvorila o našoj temi i pisati svoj govor u skladu s tim (Verderber, Sellnow, 2013: 31). Dakle, stavovi ljudi u publici prema temi osobito su važni, vjerojatno važniji od znanja i od interesa, mora ih se dobro proučiti prije odlučivanja o materijalu koji će ući u govor. Publika se postavlja i prema osobi govornika i stoga je osobito važno unaprijed pripremiti govor temeljen na što ispravnijim spoznajama o tome kakvi su to stavovi. Treba voditi računa i o prilici u kojoj se drži govor, što vrijedi za povijesne i političke okolnosti i govore koji se drže u takvim prilikama, a koji ne bi trebali iskakati iz opće atmosfere i očekivanja, u kojima govornici ne bi smjeli skretati s teme i govoriti o nečem što nije povezano s prilikom.

Ukoliko naša tema ne izaziva preveliki interes, valja poduzeti korake motiviranja slušatelja u svrhu poticanja interesa za temu. Na primjer, pomoću uvoda koji privlači pažnju, zanimljivih potkrepa, živopisnog izražavanja, dinamičnog načina govora, vizualnih pomagala itd. Nadalje, ljudi su skloniji temama o kojima nešto znaju i za koje su zainteresirani. No, postoje iznimke. Znanje slušatelja određuje ono što možemo reći u svom govoru; ako slušatelji slabo poznaju temu bez obzira na to smatraju li je zanimljivom, morat ćemo iznijeti više osnovnih informacija. Ako su slušatelji dobro informirani, moći ćemo koristiti stručniji i detaljniji pristup. Što se slušateljima govornik čini mjerodavnijim, to je vjerojatnije da će ga publika bolje prihvatiti, tj. ono o čemu on ili ona govori. Također, što više slušatelja vjeruje da govornik radi u korist njihovih interesa, to je vjerojatnije da će pozitivno reagirati na njegovu poruku. Već je rečeno da govor mora biti prilagođen i prikladan prigodi na koju se odnosi, npr. ne možemo na dodjeli maturantskih svjedodžbi iskorištavati priliku u svoju svrhu i govoriti o politici; prigoda također određuje duljinu govora (Tafra-Vlahović, 2013: 82). Ukoliko primijetimo da se publika dosađuje, Amanda Bouch, koja se bavi poticanjem vodstva

i treningom, savjetuje: ako mislimo da ćemo biti dosadni, vjerojatno ćemo se takvima na kraju i prikazati, ali čak i najšturija tema može se prezentirati na svježiji način. Moramo moći pronaći temeljno načelo naše teme koje je zanimljivo, a obično je to ljudska strana naše teme, ne direktne činjenice. Moramo se fokusirati na anegdote i pričanje priča koje oživljavaju našu poruku, ili prema Wenzelu (1994: 21) koristiti se humorom, uključiti publiku u razgovor, usporiti ako primijetimo da govorimo prebrzo. Ako se publika s nama ne slaže, poželjno je usredotočiti se na činjenice, opskrbiti se dokazima i podacima, obećati više informacija o tome e-mailom, telefonom. Sve u svemu, važno je ostati dosljedan. Podatke moramo prezentirati što je vizualnije moguće koristeći dijagrame i slike umjesto beskrajne količine brojki. Što se tiče *PowerPointa*, poželjno bi bilo ograničiti svoje stranice na maksimum od jedne po minuti, s tim da naše stranice ne bi trebale ponavljati ono što govorimo (Lloyd-Hughes, 2013: 120). Nijedan govornik nije savršen i griješiti je normalno i ljudski. Nije dobro imati ni preniska ni previsoka očekivanja. Bit će nam lakše ako se potrudimo upoznati publiku i saznati sve o njoj te se fokusirati na informacije i misli koje želimo podijeliti, umjesto da se fokusiramo isključivo na sebe same (Williams, 2002: 29-31).

8. Vježbe za smanjivanje straha i treme

8.1. Tjelesna kondicija i relaksacija

Potrebno je koristiti se vježbama zagrijavanja. Takva se vrsta vježbi koristi prije važnih pokusa ili prije svake izvedbe i pomaže boljoj cirkulaciji krvi, regulaciji rada srca i smirenosti disanja, kako bi energija tijela bila što ravnomjernije raspoređena. To je sjajan način *ugađanja instrumenata komunikacije*. Zagrijavanje mora postati redovit dio naših priprema. Prije svakog pokusa valja prijeći kompletnu seriju vježbi. Na taj će se način tijelo naviknuti na stanje relaksacije i pripravnosti za nastup (Gottesman, Mauro, 2006: 125). Prije odrađivanja vježbi¹ važno je zauzeti stav raskoraka u kojem su noge lagano raširene prema van, a pete u širini ramena – slikovito se takav stav naziva *uzemljenjem* zbog potpune ravnoteže tijela, iz čega slijede vježbe protezanja, zijevanja i opuštanja (vidi *Prilog 3*), koje se rade u svrhu pripreme tijela za motoričke pokrete (Varošaneć-Škarić, 2010: 62-76).

8.2. Vježbe opuštanja

¹ vježbi disanja te ostalih vježbi u svrhu smanjivanja straha i treme te pripreme govornih organa za govor.

Gottesman i Mauro (2006: 126) predlažu četiri vrste vježbi opuštanja. To su vježbe disanja, vježbe napetosti i opuštanja, vježba pod nazivom *krpena lutka* te vježbe aerobika.

Ukoliko se želimo osloboditi napetosti, moramo stojeći zauzeti opušten, ali uspravan položaj. Napnemo mišiće ramena, duboko udahnemo i održimo napetost brojeći do pet. Zatim izdišući opustimo ramena. Ponovimo ovaj ciklus napinjanja i opuštanja mišića ramena, ruku, leđa, stražnjice, nogu i stopala, čitavo vrijeme duboko dišući. Ova vježba primjenjuje se i na lice. Širom otvorimo oči te ih opustimo. Zgrčimo, a potom opustimo mišiće lica. Ova vježba ponavlja se tri puta. Na kraju protresemo čitavo tijelo i zamislimo da tako izbacujemo svu zarobljenu energiju.

Vježba krpene lutke pomoći će nam da razbistriamo um, opustimo tijelo i postignemo uspravno držanje. Moramo uspravno stajati, sa stopalima u širini ramena. Zamislimo da nam je glava postala jako teška i pustimo da brada padne na grudi. Spuštamo se jedan po jedan kralježak, sve dok se ne prelomimo u struku uz osjećaj klimavosti. Njišemo se lijevo-desno, pritom ne zaboravljamo na disanje. Kada se potpuno opustimo, počinjemo se veoma polako podizati. Ispravimo prvo koljena, zatim bedra, pa jedan po jedan kralježak sve do glave. Kada se uspravimo, duboko udahnemo i pri izdahu opustimo ramena. Vježba se ponavlja tri puta.

Da bismo opustili tijelo zgrčeno zbog stresa, najbolje su sredstvo energične vježbe; na primjer, pedeset čučnjeva ili neki drugi oblik aerobičkih vježbi u trajanju od tri minute. Otkrit ćemo da tijelo nakon ovakvih vježbi nema više energije za napetost. Osim toga, disanje će nam postati dublje, a mišići opušteniji.

Također se mogu raditi i skraćene vježbe opuštanja kako bismo se oslobodili napetosti u cijelome tijelu. Tehnika je usmjerena na četiri grupe mišića. Prvo stisnemo obje šake, napnemo podlaktice i nadlaktice te opustimo. Potom naberemo čelo te u isto vrijeme nagnemo glavu unatrag koliko možemo, kružimo njome puni krug udesno pa ulijevo. Zatim napinjemo mišiće lica: namrštimo se, stisnemo oči, napućimo usne, jezik pritisnemo na nepce te podignemo ramena. Opustimo se. Slijedi savijanje leđa unatrag i duboki udah. Zadržimo dah i opustimo. Duboko udahnemo u trbuh tako da ga izbacimo prema van. Zadržimo i opustimo.

Savijemo nožne prste i stopala prema gore i napnemo prednji dio potkoljenica, zadržimo i opustimo se. Savijemo prste, napinjući istodobno stražnji dio potkoljenica, bedra i stražnjicu. Opustimo se.

Nadalje, Grujić-Erenrajh (1985: 59) navodi neke od dinamičnih vježbi u stojećem stavu: a) stanemo uspravno, opustimo ramena i vrat, dok ruke trebaju slobodno visjeti. Udahnemo duboko kroz nos i usmjerimo pozornost na donji dio pluća. Kada postanemo svjesni punog i slobodnog širenja pluća, dižemo polako sa strane ispružene ruke dok se ne nađu u istoj ravnini

s ramenima. Počinjemo polako s izdisajem (postupnim opuštanjem mišića rebara i dijafragme), spuštajući u isto vrijeme, vrlo sporo, ruke sa strane. Neophodno je voditi računa o tome da kretanje, tj. spuštanje ruku bude u skladu s disanjem. Zatim: b) stanemo uspravno, uz mali raskorak, ruke trebaju opušteno visjeti uz tijelo. Uz udisaj stavimo ruke na bedra, učinimo mali pregib, glava mora biti podignuta (gledamo ispred sebe), kičma je uspravna. Pri izdisaju brojimo u sebi do petnaest vraćajući se u prvobitan položaj.

Prije izlaganja sjednemo u stolac i naslonimo se. Kralježnica bi trebala biti uspravna. Duboko udahnemo, zadržimo dah četiri do pet sekundi, a onda sporo izdahnemo. Da bismo opustili mišiće lica otvaramo jako usta i oči, a onda ih čvrsto zatvorimo. Vježba se ponavlja nekoliko puta (Miljković, Rijavec, 2001: 22).

Učinkovite, također, mogu biti i vježbe za imaginaciju. Poželjno je da izaberemo jedan predmet, gledamo ga deset sekundi pa se odmaknemo od predmeta. Pokušavamo ga prizvati u svom sjećanju, sa što više detalja - mijenjajući mu boju, dodajući mu zvuk, prizivajući miris ili osjetilo opipa te dodajući mu okus. Možemo zamisliti ugodne okuse, mirise, zvukove, opipe koji će nam dati osjećaj zadovoljstva, smirenosti, samopouzdanja i samopoštovanja, kao i ugodne slike - asocijacije koje nas ispunjavaju osjećajem sigurnosti i stabilnosti. Kada pronađemo sliku, okus, miris, zvuk ili opip koji u nama izaziva ugodu te kada osjetimo opuštanje na fizičkoj razini i promjenu raspoloženja, možemo to koristiti uvijek kada osjetimo simptome treme. Ugoda koju osjetilno pamćenje stvori u našem tijelu utječe na naše mišiće, disanje i raspoloženje pa tako svjesno možemo utjecati na neugodne simptome koje adrenalin pokreće u našem tijelu (Dimitrov Palatinuš, 2013: 6). Slična je i metoda koncentracije i opuštanja koju je razvila Betty Ericson. Veoma je jednostavna, a njome se lako postiže stanje pojačane koncentracije i tjelesne opuštenosti. Um postaje manje kritičan, što povećava i produbljuje učinak usvajanja novih stavova. Cilj je izabrati tri vizualna dojma, tri auditivna dojma i tri stvari koje osjećamo u svom tijelu (tri V, tri A i tri K) te ih prokomentirati. Na primjer: „vidim zavjese, vidim svoju desnu ruku, vidim desnu cipelu. Čujem šum prometa, čujem svoje disanje i svoje misli. Osjećam da lijeva ruka dodiruje pokrivač, osjećam širenje grudnog koša dok dišem, osjećam širenje nozdrva.“ Rečenice slične ovima zamislimo i pažnju usmjeravamo na to iskustvo (Lundeberg, 2001: 75).

Također, Škarić (2008: 168-169) i Varošaneć-Škarić (2010: 62-76) navode neke od vježbi za glas i izgovor koje isto tako pomažu kod ublažavanja treme. Neke od vježbi su: vježbe dubokog donjeg disanja; impulsnog razmjernog glasnog glasanja /ha/ trzajem iz pleksusa (koje snaži donje disanje, preduvjet je *mekanog* foniranja bez hiperkinezije grkljana), zatim: foniranje samoglasnika uz izdisaj punim plućima (opušta glasnice i vraća glasu prirodnu boju

i ton); vježba pojačanog samoslušanja (u kojem se postiže pojačanje vlastitoga glasa); vježba vratolomnog snažnog izgovaranja u svrhu jačanja i poboljšanja izgovora itd. Korisne su i posebne vježbe u kojima se izazivaju refleksne reakcije s ciljem da potisnu strah od govora. Uobičajeno je to gutanje, ispijanje vode, nakašljavanje, ali i vježbe bacanja na pod uz refleksno obrambeno dočekivanje na ruke. Miljković i Rijavec (1999: 72) slažu se s time kako bi bilo dobro povremeno ispijati vodu. Suha usta posljedicom su treme. Međutim, hladna tekućina situaciju će samo pogoršati. Dodatno će nam stisnuti glasnice i loše utjecati na uobičajenu ljepotu glasa. Bolje bi bilo popiti toplo piće (ne prehladnu vodu ili čaj) koje će opustiti grlo i glasnice.

Općenito, svaka tjelovježba koja jača tijelo pridonosi i govorničkoj odvažnosti. I pred sam govorni nastup preporučljivo je u nekom izdvojenom prostoru kratkim vježbama prirediti glas i istodobno ukloniti strah. U trajanju od dvije minute moguće je proći kroz sve vježbe za glas i izgovor i njima nadodati još posebne vježbe protiv straha, a sve to uz govorenje početka i nekih dijelova svog pripremljenog govora. Ukoliko nemamo uvjete za to, moguće je na mjestu gdje smo, nečujno i za druge oko nas neopaženo, duboko disati donjim dijelovima, gutati, opuštati vrat i ramena.

8.3. Disanje

Lessac (1997: 20) ističe: „funkcija disanja određuje strukturu držanja tijela u istom trenutku u kojem funkcija držanja tijela određuje strukturu disanja!“ Disanje je veoma važno te je u velikoj mjeri povezano s borbom protiv straha i treme. Svaka želja za opuštanjem i smirivanjem za vrijeme neke stresne situacije, želja za dobrim glasom i smanjivanjem napetosti, sve vježbe u svrhu opuštanja tijela te vježbe za glas i izgovor počinju od pravilnog disanja. Ono je pokretač, stoga je važno naučiti kako pravilno disati. Zahtijeva dosta vježbe i prakse.

Glas je osjetljiv na bilo kakav osjećaj nelagode. U svakodnevnom životu i najmanja nervoza ili otežano vladanje situacijom utječu na glas. Osjećaj straha aktivira sve obrambene mehanizme, a rezultat je napetost, osobito u gornjem dijelu tijela, vratu i ramenima. Kad počnemo forsirati zbog napetosti, događa se sljedeće: a) glas postaje pomalo visok i poprima nerazgovijetnu kvalitetu. Gubi fleksibilnost i prirodnu govornu modulaciju. Značenje prestaje biti određeno; b) zvuk izlazi pod istim pritiskom, što je *napad na slušateljeve uši*, kojega na taj način odvrćamo od slušanja; c) napetost sputava grlo i isključuje niske tonove – prsne, i najbitnije od svega je to da je slušatelj, zato što se zvuk forsira, više svjestan zvuka nego

riječi. Sve se svodi na to da ukoliko postoji napetost u vratu, a mi želimo postići da nam glas bude jak, forsirat ćemo ga iz grla i prekinuti sva zanimljiva obojenja svoga glasa. Grlo je jedino mjesto gdje ne bismo trebali osjećati nikakav napor. Ukoliko se svjesno stavimo u položaje kao što su iskrivljena leđa pa se gornji dio prsa povlači natrag, tada ćemo shvatiti da je nemoguće otvoriti rebra otraga, što je bitno za čvrstoću tona i našu sigurnost. Osjetit ćemo rezultate napetosti te otkriti da jedna napetost izaziva drugu: napetost u križima dovodi do napetosti u ramenima, dok napetost u stražnjem dijelu vrata dovodi do napetosti u prednjem dijelu vrata gdje je grkljan, područje gdje izrazito ne smije biti napetosti jer tada vrlo lako dolazi do naprezanja glasa. Napetosti na tom mjestu vode u napetost čeljusti, a napetost čeljusti odražava se na stražnji dio jezika i nepce.

Napetost obično dolazi kad smo suočeni s izlaskom pred publiku i tada ograničava glas i oduzima mu bogatstvo i odjeke. Kao što napetost ograničava uporabu rezonantnih prostora, tako ograničava i kapacitet disanja. Ako dišemo gornjim dijelom prsa, moramo pomicati cijeli prsni koš pa tako trošimo mnogo energije, a dobivamo relativno malu količinu zraka. Zato, potreban nam je dah što moguće snažniji i bez napora, dah koji ćemo pretvoriti u zvuk. Kad postignemo snagu udaha sve do dna rebara, dok se dijafragma spušta, tada cijelo tijelo postaje dio zvuka. Rezultat je prisutnost tijela u našem glasu. Što se tiče vježbi disanja, možemo ih isprobati na način da položimo ruke gornjim dijelom na dno prsnog koša, tamo gdje se rebra najviše nadimlju, jer na tom mjestu otkrit ćemo najviše pomicanja. Prvi set vježbi je udisanje kroz nos, pri čemu osjećamo kako se rebra otraga šire, zatim izdišemo kroz otvorena usta i grlo, izbacujući sav zrak iz pluća, sve do kraja. Vježba se ponavlja dva do tri puta. Udišemo cijelo vrijeme kroz nos, a izdišemo kroz otvorena usta i grlo. Pokušavamo ne pomicati gornji dio prsa, no i ako se to dogodi, ne treba se uzbuđivati jer to će prestajati što se više usredotočujemo na donji dio rebara, i što ona postaju slobodnija. U drugom se setu vježbi predlaže polako i smireno udisanje uz zadržavanje daha na trenutak. Nakon što se uvjerimo da su ramena i vrat slobodni, polako izdišemo brojeći do deset. Izdisanje mora biti nečujno jer grlo mora biti otvoreno. Ako u grlu postoji šum, znači da dah obuzdavamo u stisnutom grlu, što opet znači da je energija koncentrirana na tom mjestu, pa kad počnemo vokalizirati, nastaje napetost (Berry, 1997: 29-40). Slično, prema Varošaneć-Škarić (2010: 63-85) u dijelu udisanja i izdisanja najvažniji je par mišića abdomena i dijafragme (ošita). Svrha dubokog disanja je opuštanje i pripremanje dišne muskulature te sprečavanje disanja gornjim dijelovima pluća. Pri udisanju i izdisanju trbušnim mišićima dijafragma se rasteže. Nije jednostavno postići da abdominalni mišići budu opušteni za vrijeme udisanja, tako da valja lagano prstima pritvoriti nos (uz zatvorena usta) da bi se dobio što uži otvor. Na taj način

oslobađa se kočenje abdomenom. Pri udisanju aktivna je dijafragma koja se maksimalno spušta dok se trbušni zid diže, dok je kod izdisanja obrnuto: trbušni zid, tj. mišići abdomena idu prema unutra (slikovito rečeno: abdomen se treba *prilijepiti* za kralježnicu) i guraju dijafragmu prema gore. Također je poželjno pokušati istodobno udisati na nos i usta. Veća se količina zraka mora udahnuti u vrlo kratkom vremenu, za što ne bi bio dovoljan samo nosni udisaj. Želi se skratiti vrijeme udisanja i dobiti dulji izdisaj, nastoji se smanjiti izvanjska dodatna napetost u vratnim mišićima i mišićima ramena koju uzrokuje plitko disanje gornjim dijelovima pluća, tzv. klavikularno disanje. Ono se metaforički naziva ženskim disanjem jer je to disanje pretežno gornjim rebrima uz ključne kosti (klavikule). Pritom se stvara napetost u leđima, vratu, grkljanu, a to izravno utječe na kvalitetu i rezonanciju glasa jer ždrijelo ne može dovoljno sudjelovati u postavljanju izravnog nadzora. Zbog toga ni grkljan ne može ostati stabilan pa se diže. Takvo disanje proizvodi slab glas (Varošanec-Škarić, 2005: 97-98). Prema Dimitrov Palatinuš (2013: 2) najekonomičniji način je vježba kostabdominalnog disanja (dijafragma, interkostalni mišići i mišići visokog abdomena omogućavaju potpunu kontrolu izdisaja i stabilnost grkljana). Moramo položiti dlanove na područje gdje se spajaju zadnja rebra tako da se jagodice srednjih prstiju dodiruju. Tijekom udisanja osjećamo dijafragmu ili ošit te će se pri pravilnom udahu srednji prsti razdvojiti. Prednosti kostabdominalnog ili dijafragmalnog udisaja su: ekonomično disanje nasuprot osjećaja zadihanosti, kontrola glasa, smirivanje simptoma hiperventilacije (vrsta brzog disanja grudnim košem, dovodi do pojačanog kucanja srca i povišene razine adrenalina u organizmu), smirivanje crvenila u licu, smirivanje tremora u rukama i nogama te smirivanje ubrzanog rada srca.

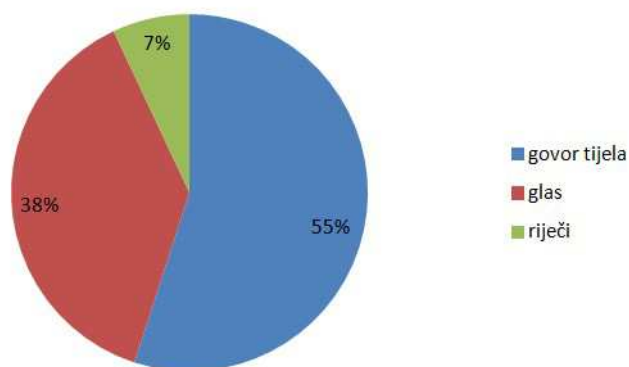
Ostali autori, također, navode vježbe za smanjivanje straha i treme. Miljković i Rijavec (2001: 24) nas uče pravilnom disanju. Jedna od učinkovitijih vježbi u svrhu učenja pravilnog disanja je na način da nakon što uvučemo trbuh, dok pritom prsni koš mora ostati miran, izdahnemo kroz nos te nakon toga opustimo trbuh. Osjetit ćemo kako zrak naglo prolazi kroz nosnice i trbuh se puni zrakom poput balona. Na taj način ćemo naučiti izolirati gornji dio tijela. Također je učinkovito vježbati na način da legnemo na leđa, zatvorimo oči i položimo ruku na trbuh. Primijetit ćemo kako se pri udisanju ruka diže, a pri izdisanju spušta. Nema potrebe za žurenjem. Ležimo na podu tri minute te polako prijedemo u sjedeći položaj. U njemu ostanemo jednu minutu, a onda polako ustanemo.

Trenerica Joan Bird, koja ima 30-godišnje iskustvo u televizijskom novinarstvu s obje strane kamere, kaže da je disanje ključno za prevladavanje panike. Kada smo na pozornici nitko neće misliti da smo uzeli predugačku pauzu. Zapravo, ako uzmemo dovoljno vremena i

dišemo, publika će smatrati da smo vjerodostojniji. Bird nas uvjerava da je vježbanjem disanja naučila vjerovati sama sebi i zvučati vjerodostojno, čak i kada se nije tako osjećala (Lloyd-Hughes, 2013: 208).

9. (Neverbalna) komunikacija s publikom

Kad je govornik samopouzdan te kad su njegov izričaj, glas, neverbalna komunikacija i vizualna pomagala prilikom govora u harmoniji, veća je vjerojatnost da će mu publika vjerovati. Energiju treba fokusirati u poruku i njezin prijenos do publike, vodeći pri tom računa o neverbalnim signalima koje publika šalje. Treba znati reagirati u skladu s reakcijom publike. Ako oni izgledaju kao da nisu razumjeli, treba objasniti ponovno ili dati neki novi primjer (Tafra-Vlahović, 2013: 45-47). Osjećaji se više prenose neverbalnim znakovima nego riječima govornika. Sociolog i profesor Albert Mehrabian proveo je 1971. godine studiju. Istraživanjem je otkrio tri elementa u svakoj komunikacijskoj poruci (vidi *Sliku 1*), a to su govor tijela (na koji otpada 55 posto), glas (38 posto utjecaja) i riječi (7 posto) (Borg, 2009: 15). Publika na nas reagira intelektualno; zastupanje interesa publike jednako je važno kao i reakcija publike na nas kao kompletnu osobu, uzima se u obzir i fizičko objašnjavanje naše teme govorom tijela i bojom glasa. Percepcija naše publike širi se s mozga na oči i uši, i čak još dublje, do želuca (Weissman, 2010: 2).



Slika 1. Komunikacijska poruka

Reakcija na govor Ronalda Reagana, govor podrške upućen nasljedniku Bushu, opisana je u kolumni Howarda Rosenberga (tv kritičar): “postoji kritični trenutak u svakom Reaganovom govoru, kada njegova fizička prisutnost zasjeni njegove riječi. Trenutak kada počnete više gledati, a manje slušati. Izgled i raspoloženje potpuno prevladaju. Ta pojava na

televiziji: samo pogled na ponosnu glavu, iskreni smiješak, frizuru s razdjeljkom na stranu – vrijedi tisuću riječi i milijune glasova. Tu je vizualno prevladalo glasovno i verbalno.“ Zapažen je i govor sovjetskog premijera Hruščova 23. rujna 1960. godine. Tijekom govora žestoko je napadao te udarao šakama po stolu. Većina delegata u toj međunarodnoj publici reagirala je samo na Hruščovljev govor tijela, dakle na tih 55 posto utjecaja. Nisu razumjeli ruski niti su čuli njegov glas, zbog toga što su slušali prijevod u slušalicama. Međutim, njegove snažne i ekspresivne geste bez sumnje su im dale do znanja o čemu je riječ u njegovoj poruci. Dakle, djela govore više od riječi. Marcel Marceau, jedan od najpoznatijih pantomimičara, osvajao je brojnu publiku svojim izvedbama bez riječi. Jedan je od kritičara rekao: “postigao je u manje od dvije minute ono što većina pisaca ne napiše u nekoliko svezaka.“ Ipak, ne valja zaboraviti na umijeće pripovijedanja priče i vještine interpretacije. Usredotočiti se treba na obje strane, na govor tijela i na priču. Dakle, “iskazivanje empatije je izravan odnos između onoga što presenter radi (vizualna dinamika), onoga što presenter govori (glasovna dinamika) i onoga što publika osjeća o presenteru. To je veza između ponašanja prezentera i načina na koji ga publika doživljava“ (Weissman, 2010: 7-16).

Sljedeće, ako primijetimo u publici osobu koja nam se smješka dajući nam do znanja da nas cijeni ili osobu koja nam se mršti ne slažući se s onim što iznosimo, sve je to način interakcije. Interakcija s publikom uvijek postoji kakva god da bila, ali se ona u trenutku istine iznenada prebacuje s verbalne na neverbalnu. Izazov je okrenuti neverbalnu interakciju u svoju korist, umjesto da ona radi protiv nas. Način na koji to možemo postići je promjena načina izlaganja na konverzacijski, na oblik izlaganja licem u lice. S publikom moramo *osjetiti klik* (Weissman, 2010: 64-68). Moramo naučiti kako odgovoriti na reakciju publike koju smo primijetili, prilagođavajući svoj sadržaj u skladu s njom. Ako dobijemo klimanje glave od jedne osobe, tada prebacimo svoj angažman na drugu osobu. Ako dobijemo namrštenost ili upitni pogled, moramo učiniti nešto u vezi s tim, reći što smo naumili na drugačiji način, drugim riječima: *to zapravo znači...; razlog zašto mislim da je ovo za vas važno jest...*

Ono što mi osjećamo kao neugodno, izgleda ugodno našoj publici. Ono što je nama ugodno, naša publika vidi kao neugodu. Kada se nalazimo u prostoriji i izloženi smo publici, borit ćemo se s vlastitim instinktivnim impulsom koji nas potiče da zaštitnički omotamo ruke oko tijela i osjećat ćemo se neugodno. Ali, koliko imitiramo prijateljski stisak ruke prema publici, oni će se osjećati ugodno. Kada su dlanovi i ruke u poziciji omotane oko tijela, ramena će kliznuti unaprijed, povlačeći glavu nadolje. Kada se ruke odmotaju i spuste sa strane, ramena će kliznuti unatrag, glava će se pritom podići što će nam dati pouzdaniji i sigurniji izgled.

Dakle, kada jedna ili obje naše ruke padaju prirodno sa strane, daju vizualnu točku našoj gestikulaciji, djelujući zajedno s riječima kao točka na kraju rečenice. Korist od spuštanja dlanova i ruku sa strane najviše se isplati od svih. „Kad jedna od ruku prijeđe put ispod pojasa do pozicije za pružanje ruku, ovaj će vam pokret podići prsa. Vaša se ruka ponaša kao drška pumpe za vodu, a pokret će kontrahirati pluća, i podići struju zraka gore i van, animirajući vaš glas.“ Znači, kvaliteta našeg angažmana s osobom s kojom razgovaramo je: gledati dok se očima ne povežemo, crte lica odražavaju naš entuzijizam, klimati glavom kako bismo dobili nehотиčno slaganje, izbalansirani položaj doima se sigurnim, dlanovi i ruke pružaju se kako bi imitirali rukovanje, naš glas prenosi poruku s dokazima i stavljenom interpunkcijom. Ako se očima povezujemo i pružamo ruke u jednom kontinuiranom pokretu, animiramo sve svoje vizualne dinamike. Isti taj pokret, dok odmičemo ruku od prsa, istovremeno komprimira pluća i animira naš glas. Te dvije povezane akcije, povezivanje očima i pružanje ruku generiraju proširenu lančanu reakciju koja oživljuje sve vizualne i glasovne komponente (Weissman, 2010: 73-101). Prema Lloyd-Hughes (2013: 17), savjet stručnjaka za kontakt očima je da bismo trebali uspostaviti kontakt sa svima u prostoriji, od naprijed do straga, s lijeva na desno. Ne smijemo zanemariti ljude koji su iza. Bilo bi dobro sa svakom osobom kontakt očima zadržati dvije ili tri sekunde. To je dovoljno vremena da bi se svaka osoba osjećala kao da se obraćamo njoj, no nije dovoljno dugo da bi se osjećala nelagodno.

10. Glas

Normalan se glas opisno određuje kao glas srednje visine tona, srednje glasnoće, bez nadgrkljanskih modifikacija, modalne fonacijske vrste. Rimski vojskovođa i političar Kras ističe brigu za njegu i estetiku glasa: „imati dobar glas treba biti naša prva želja. I ma kakav glas bio, trebamo se brinuti o njemu“ (Varošaneć-Škarić, 2010: 18-22). Stišćući ruke uz tijelo, smanjuje se količina zraka u plućima što dovodi do tišeg glasa koji zvuči slabašno, ograničene je modulacije te zvuči monotono. Srce, pluća i sinapse ubrzavaju, što s vremenom utječe na kadencu – ubrzan tempo koji daje osjećaj užurbanosti. Govor se pretvara u jednoličan uzorak koji rezultira zatrpavanjem podacima. Taj uzorak povećava broj međuriječi retardacije (*hm...; aaaa...*) koje se često ubacuju, što zvuči neodređeno (Weissman, 2010: 32-33).

Vokalni neverbalni aspekti govora tijela nazivaju se paragovorom. *Para* dolazi iz grčkog i znači *uz* ili *iznad* i *izvan*. Na vokalni dio govora tijela odnosi se 38% utjecaja, kao što znamo od ranije (Borg, 2009: 95). Možemo nadići prirodne nedostatke i izvući najbolje iz svog glasa.

Aspekti na koje možemo utjecati su glasnoća, tempo, ton, pauze, govorna izražajnost, izgovor, artikulacija i dijalekt.

Shakespeare je rekao: „radite na svom govoru kako vam ne bi potkopao uspjeh.“ Moramo imati na umu da nama naš glas zvuči glasnije nego publici. Izgledaju li ljudi zbunjeno, naginju li se u sjedalima ili izgledaju kao da se trude čuti, moramo govoriti glasnije. Promjene u tonu glasa nazivaju se modulacijama, a daju glasu dinamiku i toplinu. Naznačuju jesmo li iskreni ili sarkastični kada odgovaramo na pitanje. Zbog promjene tona možemo zvučati sretno ili tužno, ljuto ili zadovoljno, dinamično ili flegmatično, napeto ili opušteno, zainteresirano ili nezainteresirano. Dvije najveće greške su: govoriti toliko sporo da našim slušateljima postane dosadno ili toliko brzo da nas oni ne mogu pratiti. Početnici često *prelete* kroz svoje govore nevjerojatnom brzinom. Međutim, sve se može ispraviti. Sljedeće, važno je naučiti kada treba napraviti stanku i koliko bi ona trebala trajati, a to je jedan je od najvećih problema za većinu govornika početnika. Kako budemo razvijali samopouzdanje i smirenost, otkrit ćemo kako pauze mogu biti korisne. Moramo pripaziti da paziramo na kraju misli, a ne u sredini. U suprotnom ćemo odvratiti pozornost slušateljima od same poruke. Najvažnije je ne popunjavati tišinu zvukovima kao što su *hm*, *em* i *mmm* jer te vokalizirane pauze stvaraju negativne percepcije o inteligenciji izlagača zato što se takav izlagač publici doima neiskrenim. Zamjena međuriječi retardacije pauzama zvuči prirodno. Valja udahnuti za vrijeme pauze, a prednost udaha je ta da ćemo napuniti pluća zrakom, *osigurati više goriva za svoju glasovnu pumpu* i imati više živosti u glasu, a time kontrolirati tempo govora. Prednost pauze je da publika upija, to jest, ima vremena da razmisli o frazi koju smo dovršili.

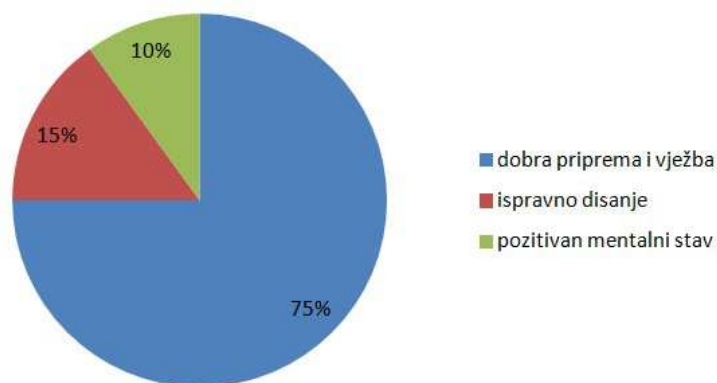
Govorenje s izražajnošću nam može *začiniti* život, ali i javno izlaganje. Ravnodušan, jednolik glas jednako zatupljuje govor kao što rutina zatupljuje svakodnevni život. Ako želimo iznijeti publici nešto što je nama važno, osjećaj uvjerenja prenijet će se na publiku. Želja za prenošenjem ideja dat će našem govoru istu iskru koju ima u svakodnevnom govoru. Ako se osvrnemo na izgovor i dijalekt, oni se odnose na upoznavanje publike i naše znanje o tome kakav će način govora publika prihvatiti (Lucas, 2015: 248-252).

11. Dodatni savjeti

Dodatni savjeti za smanjivanje straha i treme, koje također navodi Hamilton (1990: 51-54) savjetuju provjeru organizacije prostora – valja proučiti prostor u kojemu će govor biti održan, provjeriti ima li kakvih nedostataka zbog kojih bi došlo do problema. Publika male i srednje veličine, tj. 20 do 30 osoba idealna je za govornike početnike. Temeljno načelo glasi:

što je veća publika, to bi naš govor trebao biti formalniji. Veličina publike također može utjecati na izražavanje, na naš način obraćanja i na uporabu vizualnih pomagala. Moramo posvetiti više vremena za vježbanje uvoda u govor. Većina govornika, glumaca i glazbenika izjavila je da ako su preživjeli prve dvije minute govora, njihova je trema kasnije bila u pozadini te je ostatak govora protekao relativno lagano. Poželjno je, također, naviknuti se na publiku i okruženje – na način da dođemo ranije, proučimo prostor, porazgovaramo s ljudima koji će biti naši slušatelji, stvorimo pozitivne misli o njima, tako da naposljetku na njih ne gledamo kao na neprijateljsko krdo stranaca. Stoga je važno postaviti pitanja osobi koja je organizirala govor. Sljedeća pitanja na koja želimo da nam ta osoba odgovori su: kakvi su stavovi publike o temi govora, kakvi su stavovi publike o nama kao govornicima, koje stereotipe će nam publika nametnuti itd. Razumijevanje publike i prilagođavanje istoj znači da moramo u potpunosti upoznati našu publiku i prilagoditi svoj govor njoj (Kushner, 2004: 1-3). Možda ćemo morati, na primjer, namjestiti termostat ako je prevruće ili prehladno, zatim bi bilo korisno provjeriti raspored sjedenja te položaj. Neke se okolnosti ne mogu nadzirati. Na primjer, ako je prostorija premala za očekivanu publiku, grijanje se ne može podesiti, govor je predviđen odmah nakon ručka ili večere i sl., trebali bismo ostati smireni i pokušati izvući najbolje iz novonastale situacije. Kada se susrećemo s publikom kojoj je vruće, koja je pospana i ljutita, svoj govor moramo prilagoditi i učiniti što zanimljivijim i živahnijim. Ne bismo smjeli i mi biti pod utjecajem loših fizičkih uvjeta. Primijeti li publika da smo energični, pozorni i angažirani u svojoj temi, velika je vjerojatnost da će nas pratiti i zaboraviti na svoju nelagodu (Lucas, 2015: 105-109). Kao što sam i ranije spomenula, a taj savjet daje i Hamilton: potrebno je duboko disati ili napraviti vježbe kako bismo se oslobodili napetosti. Prije svega, važno je da ostanemo pribrani – moramo se praviti hrabrima, možda i postanemo takvima na kraju. Igranje uloge samopouzdanog govornika nas može i pretvoriti u govornika koji zapravo i jest samopouzdan i pribran. Dobar savjet je napraviti stanku par trenutaka prije započinjanja govora – takva tišina korisna je zato što: dramatična je, povećava znatiželju i interes publike; govornik izgleda pribrano i smireno. Stanka nam daje mogućnost da raširimo bilješke i u sebi pripremimo prve dvije ili tri rečenice. Naravno, poželjno je gledati direktno u publiku koliko je god moguće – ako odbijamo gledati publiku, trema će biti još veća, to je neće smanjiti. Primjeren kontakt očima znači održavanje kontakta sa slušateljima par sekundi. Zapravo, pogled može smiriti govornika i stvoriti koncentraciju jer se govornik na taj način može povezati s publikom. Ako će nam biti lakše, možemo navesti publiku na sudjelovanje u ranim fazama govora. Kod nekih govora postavljanje pitanja smanjuje napetost i strah. Kada publika reagira odgovorima ili gestama, pokazuje se

prijateljskom i spremnom na suradnju. Kad se publika opusti, i mi ćemo biti opušteniji. Pozitivno je koristiti tjelesne kretnje kako bismo raspršili tremu. Dakle, poželjno je gestikulirati, osloboditi ruke kako bismo se riješili napetosti. Nije greška napraviti korak-dva ukoliko to nije pretjerano - uzbudljiviji je i zanimljiviji aktivniji govornik. Ne moramo se bojati raditi greške jer nas to čini spontanima i prirodnima. Kao i u razgovoru, tako je i u govoru dopušteno raditi greške. Ako se publika nasmije našim greškama, i mi se možemo smijati s njome. Ona će nas voljeti ako se znamo nasmijati sebi. Iskrenost je puno važnija u govoru od svih uglađenih govorničkih vještina stavljenih zajedno. Posljednje, važno je da ne govorimo prebrzo te da zaželimo dobrodošlicu iskustvu. Nakupljanje iskustva u održavanju govora smanjuje tremu. Razvijamo svoj osobni i profesionalni rast. Na kraju svega cilj je da nervoza djeluje u našu korist, ne protiv nas. Treba ju znati kontrolirati i iskoristiti kao prednost. Miljković i Rijavec (2001: 12) kažu da je najvažnije da budemo prirodni. Kad počnemo govoriti, ne bismo trebali pokušavati biti šarmantni, duhoviti ili pametni, već moramo biti onakvi kakvi jesmo. Dobra priprema i vježba smanjuju tremu za čak oko 75 posto. Dodatnih 15 posto možemo smanjiti ispravnim disanjem, a pozitivnim mentalnim stavom preostalih 10 posto (vidi *Sliku 2*).



Slika 2. Utjecaj na smanjivanje treme

12. Prethodna istraživanja o strahu i tremi

Tijekom godina provedena su brojna istraživanja koja su se odnosila na strah i tremu od javnog govorenja. Navodim ona koja su mi se učinila zanimljivima.

Barker i sur. (2006: 1-6) proveli su probno istraživanje koje je uključivalo dvadeset samopouzdanih javnih govornika te šesnaest govornika sa strahom od javnog govora, odabranih prema standardnoj psihološkoj ljestvici. Jedna polovica svake grupe govorila je u

okviru virtualnog okruženja koje je prikazivalo praznu prostoriju za održavanje seminara, dok je druga polovica govorila unutar iste prostorije, ali je ta prostorija sada obilovala neutralnim ponašanjem virtualne publike koja se sastojala od petero ljudi. Bila je zabilježena: razina anksioznosti u obliku upitnika, razina pozornosti usmjerena na somatske reakcije te otkucaji srca. Na svim odgovorima kod ljudi sa strahom (od javnog govora) primjećuje se značajan porast znakova anksioznosti kada su govorili virtualnoj publici u odnosu na praznu prostoriju, dok se kod govornika sigurnih u sebe to ne primjećuje. Rezultat je bio značajan unatoč relativno niskoj uvjerljivosti prikaza i ponašanja virtualne publike. Radilo se o dva scenarija. U prvom je prostorija za održavanje seminara sa stolom i stolcima. U drugom je korištena ista prostorija, ali s publikom od pet animiranih virtualnih osoba – ležerno obučenih dviju žena i triju muškarca koji su sjedili za stolom. Reakcije publike nisu ovisile o sadržaju održanog govora. Bio je razvijen spektar neutralnog ponašanja publike, koji se fokusirao najviše na: pokret glave i suptilne znakove koji su ukazivali na razinu zainteresiranosti publike koju ona pokazuje privremenim mrštenjem ili micanjem obrvama, zatim na kontakt očima i na usmjerenost pogleda, na geste bez intrinzične procjene sadržaja kao što je samodotjerivanje ili na one čije je značenje dvosmisleno kao vađenje penkale, gledanje u bilješke i sl.

U sljedećem je istraživanju zatraženo od 69 odraslih ljudi da održe petominutni govor o svojim prednostima i nedostacima sa samo tri minute pripreme. Otprilike polovica sudionika posjedovala je anamnezu društvene anksioznosti te su svi sudionici bili nasumično podijeljeni u dvije grupe. Prvoj grupi bile su dane informacije o prednostima reagiranja tijela na stres te su bili potaknuti da tijekom nadolazećeg javnog govora svoje tjelesne signale interpretiraju kao korisne. Od grupe je, također, zatraženo da pročitaju sažetke triju psiholoških istraživanja koja su ukazivala na korist stresa. Druga grupa nije dobila nikakve informacije koje se tiču stresa.

Sudionici su svoj govor održali dvojici sudaca. Namjerno, suci su im slali negativnu neverbalnu povratnu informaciju tijekom cijelog petominutnog izlaganja, kimajući glavom u znaku neslaganja, lupkajući po zapisniku i buljeći pokeraških izraza lica. Ukoliko su sudionici ostali bez ideje što reći, suci su inzistirali na tome da nastave govoriti punih pet minuta. Suočeni s namrštenim sucima, sudionici kojima nisu dane nikakve informacije o stresu osjećali su prijatnju i strah, što je i zapaženo prilikom kardiovaskularnih mjerenja. Međutim, grupa koja je informirana o stresu i prednostima u ovom je testiranju postigla bolje rezultate. Izjavili su kako su imali osjećaj da sada posjeduju više sredstva pomoću kojih se nose bolje sa zadatkom javnog govorenja te da, ugrubo govoreći, njihove fiziološke reakcije potvrđuju

takve percepcije. Pripremljena je grupa po minuti pumpala veću količinu krvi kroz tijelo nego grupa koja nije dobila nikakve instrukcije prije izvršavanja zadatka (Jamieson, 2013: 1).

Zanimljivo je spomenuti još neka od provedenih istraživanja. Liječnici *University Medical* centra smatraju javni govor stresnim u tolikoj mjeri da su ga stavili na listu *psihički stresnih* testova. Liječnici koriste te testove kako bi identificirali one ljude kod kojih postoji rizik od budućih problema sa srcem (Williams, 2002: 27).

Zatim, analiza 302 odgovora na upitnik koji je bio podijeljen studentima glazbe na *Sveučilištu Iowa* pokazuje da: 16,5 posto ispitanika smatra da im nervoza pred nastup vrlo negativno utječe na izvedbu; 20 posto svjedoči o anksioznim poremećajima koji su im upropastili najmanje jedan koncert; 16 posto njih izjavljuje da odbija koncertne ponude zbog anksioznosti. Jedno istraživanje provedeno u okviru *Međunarodnoga saveza glazbenika* (koji okuplja 56 orkestrara), ukazuje na to da: 70 posto orkestralnih glazbenika zna imati problema s tremom, a 83 posto ispitanika smatra da ih obrazovanje nije pripremio na psihofizički pritisak javnoga nastupa. Tim trima kategorijama glazbenika potrebna je osmišljena pomoć, a nekima od njih i psihoterapija (Arcier, 2007: 9).

Dva su znanstvenika provela istraživanje o tome što bi se dogodilo kad bi studenti s visokom razinom straha od komuniciranja morali birati između tečaja interpersonalne komunikacije i tečaja javnog govora. Otkriveno je da su studenti pretežito odabirali tečaj interpersonalne komunikacije. Znanstvenici su pretpostavili da studenti smatraju tečaj javnog govora više zastrašujućim nego tečaj interpersonalne komunikacije. Slično, kod tečajeva interpersonalne komunikacije u malim grupama, studenti s visokom razinom straha od komunikacije (*HCA - high communication apprehension*) nisu bili voljni sudjelovati ili su markirali. Očito je da su izbjegavali sudjelovati zbog toga što im je tečaj komunikacije povećavao strah. Koja su još ponašanja karakteristična za HCA osobe? Sjede na udaljenosti te na mjestima gdje vodstvo nije očekivano. Manje govore, iskazuju manje interesa za temu, govore manje o samima sebi. Teško ih je upoznati. Ako se i nađu u situaciji u kojoj je komunikacija neizbježna, iskazuju nezanimanje i šute. Na njih se nekad gleda negativno u društvenom smislu, na primjer - kod održavanja intervjua s njima te u svrhu dobivanja poslova. Profesor John Daly i tri doktoranda dokazali su da su HCA osobe previše opterećene same sobom te su previše negativne u samovrednovanju. Bojažljivi su, nisu toliko dobro pripremljeni, a posljedicom je lošiji ishod govora kojim oni ukrug pojačavaju strah od javnog govora. Efektivnijom pripremom stanje se može popraviti.

Istraživanje temeljeno na reakciji publike prema govornicima nalaže važnost svladavanja straha od javnog govorenja u svrhu bolje efikasnosti. Na primjer, jedno je istraživanje

pokazalo da su uvjerljivijima i utjecajnijima smatrani govornici koji gledaju u publiku, za razliku od onih koji to ne rade. Drugo je istraživanje pokazalo da su manje uvjerljivi govornici koji pod utjecajem straha primjenjuju vokalizirane pauze te oklijevaju. Također, smatrani su manje uvjerljivima i manje upućenima u vlastitu temu govora oni koji su izrazito spori i tromi (Nelson, Pearson, 1996: 9-11).

13. Istraživanje straha i treme od javnog govora (ciljevi i hipoteze istraživanja)

Sažetak

Glavna je svrha ovog istraživanja bila određivanje količine treme te ispitivanje na koji se način ona manifestira prilikom govorenja studenata pred kamerom, dok je cilj istraživanja bio, pomoću smjernica i održanih vježbi, umanjiti njihovu tremu te time prouzročiti opušteniji i kvalitetniji nastup prilikom drugog snimanja. Studenti su kamerom snimani dva puta. Rezultati istraživanja prikazuju razliku između prvog i drugog nastupa ispitanika pred kamerom. Razlika je dana pomoću upitnika riješenih od strane ispitanika i njihovih triju procjenitelja. Studentima su postavljena pitanja koja nisu znali unaprijed. Zadano im je da govore u vremenskom ograničenju od jedne minute, a između tih dvaju nastupa su s njima održane vježbe te su im dane smjernice u svrhu smanjivanja straha i treme. Dobivenim je rezultatima utvrđeno da je, prema odgovorima iz upitnika ispitanika i statističkom analizom odgovora procjenitelja, kod ispitanika zabilježen manji strah i trema prilikom drugog snimanja kamerom. U istraživanju je sudjelovalo 10 studenata fonetike Filozofskog fakulteta u Zagrebu prosječne dobi 20 godina. Radi se o studentima prve i druge godine. Zahtijevalo se da u istraživanju sudjeluju studenti koji imaju malo ili nimalo iskustva u javnom govorenju, stoga što se očekivalo da će takva situacija prouzročiti veću količinu treme.

Ključne riječi: govor pred kamerom, strah i trema, ispitanici, procjenitelji, vježbe

13.1. Uvod

U ovom se istraživanju mjerila trema i strah od govorenja pred kamerom. Studenti, u suradnji s kojima je provedeno istraživanje, postavljeni su u neočekivanu situaciju, s obzirom na to da nisu bili upućeni u ono o čemu će trebati govoriti. Pretpostavilo se da će trema biti veća i zbog nemogućnosti pripreme za ono o čemu će govoriti, stoga što nisu bili unaprijed upućeni u pitanja koja će im biti postavljena. Studenti su održali *impromptu govor*, tj. govor bez prethodne pripreme. U takvim je govorima količina stresa najveća zbog toga što osoba nema mogućnosti pripremiti se i razmisliti prije nego li će govoriti o nečemu, što ujedno i može dovesti do nesigurnosti, a time i pritiska te moguće velike količine treme, zato što osoba razmišlja o tome hoće li se snaći u takvoj situaciji, hoće li joj *na pamet pasti* ideja u trenutku govora, ili će se ipak smesti, koliko će biti sposobna brzo razmišljati, hoće li imati dovoljno znanja o određenoj temi, hoće li ju publika kritizirati i slično. Studenti su stavljeni u situaciju koja bi obično izazvala tremu, koja je ujedno i bila očekivana tijekom njihova nastupa, s obzirom na to da nisu imali velikog iskustva u javnom govorenju. Ipak, najviše je na tremu utjecala nemogućnost pripreme, jer trema je najveća kad je govor nepripremljen (bez obzira koji je razlog nepripremljenosti), što se vidi i na temelju istraživanja koje navodi Jamieson (2013: 1), u kojem je zatraženo od 69 odraslih ljudi da održe petominutni govor o svojim prednostima i nedostacima sa samo tri minute pripreme². Također, kao što je već rečeno, Miljković i Rijavec (2001: 12) ističu kako dobra priprema i vježba smanjuju tremu za čak oko 75 posto, a i ukoliko smo u mogućnosti svoj govor neprekidno uvježbavati, to će preuzeti kontrolu nad nervozom (Gottesman, Mauro, 2006: 120).

Dakle, glavna je svrha ovog istraživanja bila određivanje količine treme te ispitivanje na koji se način ona manifestira prilikom dvaju održanih nastupa studenata, između kojih su sa studentima održane vježbe te im dane smjernice u svrhu smanjivanja straha i treme. Cilj je istraživanja bio, pomoću smjernica i održanih vježbi, umanjiti njihovu tremu te time prouzročiti opušteniji i kvalitetniji nastup prilikom drugog snimanja.

13.2. Materijali i metode

U istraživanju je sudjelovalo 10 studenata fonetike Filozofskog fakulteta u Zagrebu (9 ženskih i 1 muški) prosječne dobi 20 godina. Radi se o studentima prve i druge godine, od

² za detaljniji opis vidi poglavlje 12. *Prethodna istraživanja o strahu i tremi*.

čega su dvoje polaznici druge godine. Zahtijevalo se da u istraživanju sudjeluju studenti koji imaju malo ili nimalo iskustva u javnom govorenju.

Početni se dio istraživanja sastojao u tome da je svakome studentu pojedinačno postavljeno jedno pitanje. Pitanja su bila općenita, bazirana na temama iz svakodnevnog života (npr. *što mislite o crkvi kao instituciji?*) kako bi studenti mogli iznijeti svoje mišljenje. Od studenata je zatraženo da odgovore na pitanje u vremenskom ograničenju od jedne minute, prilikom čega su snimani kamerom. Svakom od njih postavljeno je drugačije pitanje. Dopuštena im je sloboda govora, dakle, tijekom snimanja studentima nisu postavljena nikakva potpitanja. Vrijeme je mjereno te im je za vrijeme snimanja dva puta prikazano koliko sekundi (30 sekundi, zatim 10 sekundi) im je ostalo do isteka vremena. U prostoriji je za vrijeme snimanja bio samo provoditelj istraživanja i student, tj. ispitanik. Iako u ovoj situaciji publika nije bila prisutna, a njen utjecaj ujedno i stvara najveću tremu, valja napomenuti da i samo prisustvo kamere može dovesti do osjećaja neugode i smetenosti. Dovoljno je prisustvo jedne osobe koja stoji iza kamere pa čak i kamera sama za sebe. Kao i pred publikom, strahovi koje ljudi osjećaju dok stoje ispred kamere su slični. Ljudi se boje svog odraza, tj. kako će izgledati na snimci; boje se kako će zvučati, jer poznato je da se neke osobe užasavaju vlastitog glasa pa se javlja mišljenje da će i drugima zvučati odbojno. Javlja se i pitanje što će o njima misliti osoba koja snima. Također, prisutan je i strah od toga da će zaboraviti što su htjeli reći te zablokirati. Sve se pretvara u strah koji vodi do pitanja kome će snimka biti prikazana te hoće li naposljetku biti osramoćeni i kritizirani od strane drugih. Ipak, i strah od kamere može se umanjiti pozitivnim mislima, spomenutim vježbama protiv straha i treme i, naposljetku, konstantnim snimanjem samih sebe kako bismo se naviknuli na svoju pojavu te se doveli u stanje ugodnosti pred kamerom (Crowell, 2011:1).

Nakon što je svaki student izvršio obavezu govorenja pred kamerom, dodijeljeni su im upitnici sa sveukupno 33 ponuđena pitanja (vidi *Prilog 1*) u kojima su prvo trebali detaljno opisati što misle o javnom govorenju, a zatim se izjasniti kako su se osjećali tijekom govorenja pred kamerom. Upitnik sa sveukupno 25 pitanja (vidi *Prilog 2*) također je dodijeljen trima procjeniteljima čija je zadaća bila, bez međusobnog konzultiranja, procijeniti količinu treme i reakciju svakog ispitanika prilikom nastupa pred kamerom.

U drugom je dijelu provoditelj istraživanja odradio sa svakim studentom pojedinačno vježbe za smanjivanje straha i treme. Vježbe su trajale 5 dana, svaki dan zaredom po pola sata dnevno. Vježbe su se sastojale od početnih vježbi protezanja, zijevanja i opuštanja, nakon čega su uslijedile vježbe disanja. Studentima se pokazao način na koji mogu izolirati gornji dio tijela kako bi disali što pravilnije tijekom izvođenja vježbi. Nakon toga su izvođene

vježbe kostabdominalnog disanja. Na vježbe disanja potrošeno je oko 15 min. Nakon njih uslijedile su vježbe opuštanja koje su uključivale: a) vježbe napetosti i opuštanja, b) vježbu *krpene lutke* te c) skraćene vježbe opuštanja. Na njih je potrošeno 10-ak minuta. Kao posljednje rađene su vježbe za glas i izgovor koje su uključivale impulsno razmjerno glasno glasanje /ha/ trzajem iz pleksusa, produženo foniranje /a/, produženo foniranje uz pojačano samoslušanje te vratolomno, brzo brojenje u šaptu. Svaka od tih vježbi ponovljena je dva puta. Za kraj je od ispitanika zatraženo da sjednu na stolicu, naslone se kako bi im kralježnica bila upravna, duboko udahnu i izdahnu par puta (zadrže dah 4 do 5 sekundi) kako bi se posve opustili³ (vidi *Prilog 3*).

Set vježbi održan je u svrhu pripreme za drugo snimanje koje je za svakog ispitanika uslijedilo odmah nakon održanih posljednjih vježbi (5. dan vježbi) kako bi rezultati istraživanja bili što učinkovitiji. Također, ispitanicima su usmenim putem dani savjeti o primjerenosti gestikulaciji i pokretima tijela općenito. U drugome je dijelu snimanja korišten sličan princip kao i u prvome. Svakom je ispitaniku ponovno postavljeno jedno općenito pitanje (npr. *što mislite o pobačaju?*), dok potpitanja nisu postavljana. Zadano im je da govore jednu minutu te je vrijeme mjereno. Ponovno im je prikazano koliko sekundi (30 sekundi pa zatim 10 sekundi) imaju na raspolaganju do isteka vremena. Pitanja su bila različita za svakog studenta, ali i drugačija negoli tijekom prvog snimanja, stoga što cilj nije bio da ispitanici budu pripremljeni za govor, s obzirom na to da se u obzir uzimala njihova reakcija na neočekivanu situaciju te njihova količina treme zbog nastupa pred kamerom.

Ispitanicima je nakon završetka snimanja ponovno dodijeljen upitnik (vidi *Prilog 1*) s identičnim pitanjima (razlika je jedino u tome što je u drugom upitniku izbačen početni dio⁴). Valja napomenuti da ispitanicima nakon oba snimanja videosnimke nisu prikazane. Upitnik s identičnim pitanjima kao i nakon prvog snimanja (vidi *Prilog 2*) ponovno je dodijeljen trima procjeniteljima kako bi se utvrdilo postoje li promjene i razlike u reakcijama ispitanika između prvog i drugog nastupa pred kamerom.

13.3. Rezultati istraživanja

Rezultati istraživanja prikazuju razliku između prvog i drugog nastupa ispitanika pred kamerom. Razlika nam je dana pomoću upitnika riješenih od strane ispitanika i njihovih triju

³ Vježbe su, također, detaljno opisane u teorijskom dijelu diplomskog rada (vidi poglavlje 8. *Vježbe za smanjivanje straha i treme*).

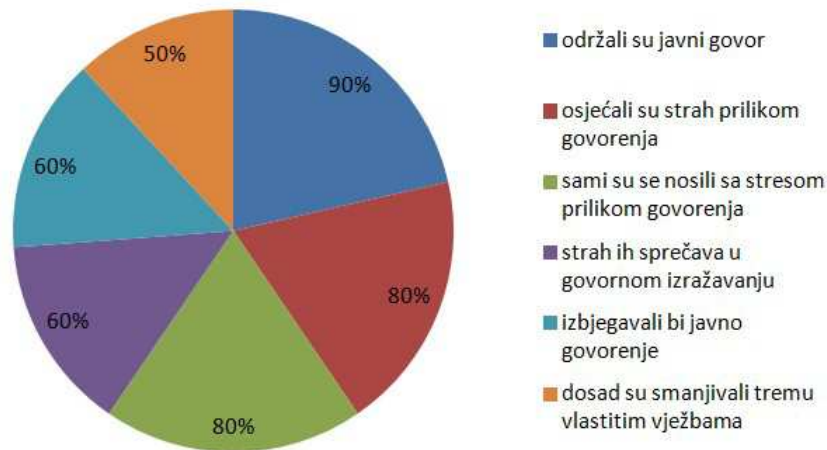
⁴ koji završava sa *sljedeća se pitanja odnose na doživljaje nakon govorenja pred kamerom*.

procjenitelja. Točnije, mjereno je kolika je u postocima (sudeći prema u upitniku ponuđenoj Likertovoj skali od 5 stupnjeva⁵) i odgovorima ispitanika i procjenitelja razlika između neverbalne komunikacije ispitanika, načina govora te njihova straha i treme uspoređujući upitnike riješene nakon prvog s upitnicima riješenima nakon drugog snimanja. Samoprocjena ispitanika je uspoređena, dok je značajnost razlike između dva spomenuta zavisna uzorka testirana T-testom. Cilj je bio utvrditi je li oborena nul-hipoteza, tj. je li razlika između uzoraka statistički značajna. T-testom je testirano vrednovanje triju procjenitelja koji su svoje odgovore iznijeli na temelju pregleda videosnimki ispitanika.

13.4. Razlika u samoprocjeni ispitanika

U prvom su dijelu upitnika ispitanici odgovarali na pitanja koja se tiču straha i treme od javnog govora općenito (vidi *Prilog 1*). Rezultati prikazuju sljedeće: 90% ispitanika (9 ispitanika od 10) dosad je imalo priliku javno govoriti, uglavnom prilikom izlaganja seminarskih radova, u predstavama, školskim priredbama te debatnim natjecanjima. 80% ispitanika osjeća strah prilikom javnog govorenja bilo koje vrste, ali je također isti postotak njih u mogućnosti se sam nositi sa stresom vezanim uz javno govorenje. 60% ispitanika smatra da ih strah od javnog govorenja sprečava u govornom izražavanju te bi jednaki postotak njih izbjegavao javno govorenje kad god je moguće. Petero je ispitanika prije svojih prijašnjih izlaganja pokušalo smanjiti tremu vlastitim vježbama (vidi *Sliku 3*). Najčešći odgovori na pitanje što ih najviše plaši prilikom javnog govorenja su da će se osramotiti, nešto zaboraviti ili krivo reći, zamuckivati i raditi greške, zbuniti se i ne znati kako nastaviti dalje, da će ih publika ismijavati, dok jednog ispitanika najviše straši krivo naglašavanje riječi zbog kajkavskog narječja.

⁵ Vrsta skale stavova koja se sastoji od niza tvrdnji posvećenih različitim aspektima nekog stava. Ona se daje ispitaniku sa zadatkom da za svaku pojedinu tvrdnju izrazi stupanj svog slaganja ili neslaganja. U ovome je istraživanju ponuđena skala od 5 stupnjeva, gdje vrijedi: 1=pitanje/tvrdnja se uopće ne odnosi na mene, 2=pitanje/tvrdnja se uglavnom ne odnosi na mene, 3=pitanje/tvrdnja se niti odnosi niti ne odnosi na mene, 4=pitanje/tvrdnja se uglavnom odnosi na mene, 5=pitanje/tvrdnja se u potpunosti odnosi na mene.



Slika 3. Stav ispitanika o tremi

U drugom je dijelu upitnika zabilježena samoprocjena ispitanika nakon doživljaja pred kamerom. U najvećoj su mjeri bila postavljena pitanja koja su zahtijevala, kao što je već spomenuto, vrednovanje od 1 do 5 prema Likertovoj skali. U prikazivanju razlike uzeta je vrijednost (ocjena) koja je zauzela najveći postotak u odgovorima te je naznačeno koliki postotak nose najviše vrijednosti (tj. koliki je broj ispitanika zabilježio vrijednost 4 ili 5). Dakle, razlika u odgovorima nakon prvog te nakon drugog snimanja donosi sljedeće rezultate: na pitanje čini li ih prisustvo kamere nervoznima – nakon prvog je snimanja 70% ispitanika odgovorilo s *da*, dok je nakon drugog snimanja taj odgovor zabilježilo 40% ispitanika. Fizičku nelagodu uzrokovanu tremom je nakon prvog snimanja 50% ispitanika obilježilo vrijednošću 3, dok je najviša dana zabilježena vrijednost bila 4 (10% ispitanika). Nakon drugog je snimanja 50% ispitanika na isto pitanje označilo nižu vrijednost (2), dok je najviša naznačena vrijednost bila 3 (10% ispitanika). Odgovor na pitanje osjećaju li podrhtavanja ruku, nogu ili usana (vidi *Tablicu 1*) je trojica ispitanika označila nakon prvog snimanja vrijednošću 1 i 2, također je trojica ispitanika označila razinu podrhtavanja vrijednošću 4 te jedan ispitanik vrijednošću 5. U drugom je snimanju situacija promijenjena te je čak 70% ispitanika navelo kako se takva situacija ne odnosi na njih (vrijednost 1), dok su preostala trojica osjetila blago podrhtavanje (vrijednosti 2 i 3). Prilikom drugog je snimanja manji broj ispitanika osjetio jako lupanje srca (najviša je vrijednost bila 3 sa 20% ispitanika, dok se za 1 odlučilo 60% njih), za razliku od prvog snimanja tijekom kojeg su trojica ispitanika osjećala lupanje srca u većoj mjeri (vrijednosti 4 i 5). Broj ispitanika koji su osjećali kako se crvene je smanjen prilikom drugog snimanja jer se 60% ispitanika odlučilo da se crvenjenje nimalo ne odnosi na njih, dok je najveća vrijednost bila 3 (10% ispitanika). Tijekom prvog snimanja dvojica su ispitanika osjetila jako crvenjenje (vrijednosti 4 i 5), dok je najveći postotak njih

zabilježio vrijednost 3 (40%), koja označava umjereno crvenjenje. Poteškoće s disanjem većina ispitanika prilikom drugog snimanja nije osjetila (60% opredijeljeno za vrijednost 1; 40% njih sveukupno se odlučilo za 2 i 3), dok je njih 50% prilikom prvog snimanja zabilježilo 3 kao najveću vrijednost.

Tablica 1. *Jeste li tijekom govorenja osjetili podrhtavanje ruku, nogu ili usana?*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (pitanje/tvrdnja se uopće ne odnosi na mene)	30%	70%
2	30%	20%
3		10%
4	30%	
5 (pitanje/tvrdnja se u potpunosti odnosi na mene)	10%	

Rezultatima je pokazano da općenito ispitanici za sebe misle kako su većim dijelom zamuckivali (sveukupno troje ispitanika s odabranim vrijednostima 4 i 5) te ponavljali riječi, rečenice i zastajkivali (šestero ispitanika s odabranim vrijednostima 4 i 5) prilikom prvog snimanja u većoj mjeri (vidi *Tablicu 2*), dok su u drugome snimanju činili to u manjoj mjeri (zamuckivanje je obilježeno u najvećoj mjeri vrijednošću 3 (40% ispitanika); njih 60% se izjasnilo obilježavanjem vrijednosti 2 u korist ponavljanja riječi, rečenica i zastajkivanja, dok najveće vrijednosti nisu odabirane (4 i 5). Velika je razlika primijećena u održavanju kontakta očima. Sedmorica su ispitanika označila da im uopće nije bilo teško održati kontakt očima (vrijednost 1) prilikom drugog snimanja, dok je najveća vrijednost za preostale bila 3, dok se tijekom prvog snimanja sedmorica ispitanika odlučila za vrijednosti 3, 4 i 5. Tremu i napetost zbog mjerenja vremena (petorica njih sveukupno označila je 4 i 5) te tremu zbog toga što se boje da će im strah biti primijećen (sveukupno su trojica označila 4 i 5) ispitanici više osjećaju prilikom prvog snimanja što se primjećuje u činjenici da se nakon drugog snimanja 70% ispitanika izjasnilo kako nisu uopće osjećali napetost i tremu zbog mjerenja vremena te je 90% njih zabilježilo kako se nisu bojali da će im strah biti primijećen.

Tablica 2. Je li tijekom govora zbog treme došlo do lošeg izgovora riječi, zastoja u govoru, ponavljanja riječi ili rečenica?

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (pitanje/tvrdnja se uopće ne odnosi na mene)		10%
2	10%	60%
3	30%	30%
4	20%	
5 (pitanje/tvrdnja se u potpunosti odnosi na mene)	40%	

Prilikom prvog snimanja 40% ispitanika nije obraćalo pozornost na geste, jednak postotak njih smatra da su gestikulirali koliko smatraju da je potrebno, ostali smatraju da su gestikulirali premalo. Za vrijeme drugog snimanja 60% njih misli da je gestikuliralo koliko je potrebno, dok 20% njih nije obraćalo pozornost na geste. Devet je ispitanika prilikom prvog snimanja osjetilo strah od kritike procjenitelja, vlastitog neuspjeha ili oboje, za razliku od drugog snimanja za koje je petorica naznačila kako nisu osjetili ništa od navedenog.

Okvirno 70% ispitanika prilikom prvog, ali i drugog snimanja uglavnom nije imao osjećaj da govori s *knedlom* u grlu, znoji se ili da im se suše usta, tako da se može zaključiti kako je u tim situacijama isključena zamjetna razlika, dok grčeve u trbuhu uopće nisu osjećali ni u kojem slučaju. Isto tako, u oba slučaja većina ispitanika nije ubrzavala s govorom s ciljem bržeg završavanja govora. Podrhtavanje glasa osjećali su u oba slučaja u približnoj mjeri (30 je posto ispitanika u oba slučaja osjećalo umjereno podrhtavanje glasa (vrijednost 3), jednak se postotak ispitanika izjasnio kako nije uopće osjetio podrhtavanje glasa prilikom nijednog snimanja (vrijednost 1)).

Ispitanici su zadovoljniji svojom izvedbom u drugom snimanju (polovica se opredijelila za vrijednost 3, a polovica za 4), dok je u prvom snimanju samo dvojica ispitanika uglavnom zadovoljna svojim nastupom (vrijednost 4), ostali su se opredijelili za vrijednosti 2 i 3, dok jedan ispitanik nije bio nimalo zadovoljan svojim nastupom (vidi *Tablicu 3*). Gotovo svi ispitanici smatraju da se pripremama i vježbom trema može smanjiti (90% ispitanika u drugom i 80% u prvom snimanju).

Tablica 3. *Zadovoljan/na sam svojom izvedbom.*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (pitanje/tvrdnja se uopće ne odnosi na mene)	10%	
2	40%	
3	30%	50%
4	20%	50%
5 (pitanje/tvrdnja se u potpunosti odnosi na mene)		

13.5. Razlika u odgovorima procjenitelja

Sljedeća tablica (vidi *Tablicu 4*) prikazuje usporedbu aritmetičkih sredina danih vrijednosti za svakog ispitanika (za svih, prema Likertovoj skali, postavljenih 20 pitanja nakon prvog te nakon drugog snimanja). T-testom (vidi *Tablicu 5* i *Tablicu 6*) utvrđeno je da je razlika između aritmetičkih sredina statistički značajna (to vrijedi u slučaju kad je: $t > 1,96$, $p < 0,05$).

Tablica 4. Razlika između aritmetičkih sredina

RAZLIKA IZMEĐU ARITMETIČKIH SREDINA				
PITANJA	1. snimanje		2. snimanje	
	average	stdev.p	average	stdev.p
1.	3,3	0,94	2	0,86
2.	2,67	1,14	1,9	1,11
3.	3	1,09	1,83	1,00
4.	3,37	1,05	2,17	1,16
5.	1,83	0,69	1,2	0,48
6.	2,4	1,11	1,57	0,88
7.	2,33	1,35	1,2	0,4
8.	2,1	1,08	1,17	0,37
9.	1,47	0,62	1,1	0,3
10.	2,8	0,83	1,67	0,59
11.	2,63	1,05	1,53	0,67
12.	3,13	1,26	1,73	0,77
13.	2,57	0,92	1,4	0,55
14.	3	1,13	1,8	0,75
15.	2,97	1,19	1,57	0,72
16.	2,4	1,14	2,17	1,32
17.	2,07	1,21	1,23	0,42
18.	1,8	0,65	1,13	0,43
19.	1,57	0,67	1,3	0,74
20.	3,2	0,87	3,77	0,72

Tablica 5. Rezultati T-testa

T-TEST: RAZLIKA IZMEĐU 1. I 2. SNIMANJA		
PITANJA	p	t
1.	0,000	5,52
2.	0,012	2,60
3.	0,000	4,23
4.	0,000	4,14
5.	0,000	4,08
6.	0,003	3,16
7.	0,000	4,33
8.	0,000	4,42
9.	0,006	2,87
10.	0,000	5,96

Tablica 6. Rezultati T-testa

T-TEST: RAZLIKA IZMEĐU 1. I 2. SNIMANJA		
PITANJA	p	t
11.	0,000	4,76
12.	0,000	5,11
13.	0,000	5,85
14.	0,000	4,78
15.	0,000	5,41
16.	<u>0,474</u>	<u>0,72</u>
17.	0,001	3,50
18.	0,000	4,60
19.	<u>0,154</u>	<u>1,44</u>
20.	0,009	2,71

Dobivena je razlika okvirno objašnjena i usporedbom dvaju upitnika (vidi *Prilog 2*). Napomenuto je da su deset ispitanika vrednovala tri procjenitelja. Dakle, to je sveukupno 30 odgovora po pitanju u svakom upitniku. Prilikom drugog snimanja zamjetni su rezultati koji prikazuju umanjenu tremu i bolju izvedbu ispitanika. Prikazani su značajniji rezultati u kojima je jasno vidljiva razlika između prve i druge izvedbe ispitanika:

na pitanje primjećuju li procjenitelji kod ispitanika tremu tijekom govorenja nakon prvog snimanja najčešća zabilježena vrijednost je 3 s 43,3% (što daje sveukupno 13 zabilježenih odgovora procjenitelja), zatim slijede 4 i 5 sa sveukupno 40% (12 zabilježenih odgovora). Nakon drugog su nastupa zabilježene niže vrijednosti. Tako su vrijednosti 1 i 2 zadobile 23 odgovora procjenitelja (75,9%), dok su vrijednosti 3 i 4 zadobile sveukupno 7 odgovora procjenitelja (24,1%). Iz tih se rezultata može zaključiti da je trema ispitanika manje izražena prilikom drugog snimanja (vidi *Tablicu 7*). Nervoza i napetost zbog prisustva kamere također je manje izražena prilikom drugog snimanja stoga što najniže vrijednosti (1 i 2) obuhvaćaju sveukupno 25 odgovora (83,3%), dok su nakon prve izvedbe najveći broj odgovora zadobile vrijednosti 3 i 4 sa sveukupno 16 odgovora (53,3%) te 1 i 2 sa sveukupno 13 odgovora (43,3%). Ako govorimo o crvenjenju, u drugoj izvedbi nije bilo vidljivo kod ispitanika, s obzirom da su procjenitelji odabirali samo vrijednosti 1 i 2, dok nakon prve izvedbe vrijednosti 3 i 4 nose sveukupno 11 odgovora (36,6%). Slična je situacija s ubrzanim i plitkim disanjem: prilikom druge izvedbe nije toliko zamijećeno (čak 28 odgovora su pridobile vrijednosti 1 i 2 (93,3%), dok su nakon prve izvedbe zabilježene i vrijednosti 3 i 4 (20 odgovora, sveukupno 66,7%).

Tablica 7. *Primjećujete li kod ispitanika/ce tremu tijekom govorenja?*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (pitanje/tvrdnja se uopće ne odnosi na ispitanika)	3,3% (1)	29,2% (9)
2	13,3% (4)	46,7% (14)
3	43,4% (13)	17,2% (5)
4	30% (9)	6,9% (2)
5 (pitanje/tvrdnja se u potpunosti odnosi na ispitanika)	10% (3)	

Prema procjenama ispitanici prilikom druge izvedbe općenito nisu imali većih poteškoća s izražavanjem (vidi *Tablicu 8*). Vrijednosti 1 i 2 dijele 26 odgovora (86,6%), dok su nakon prve izvedbe zabilježene i najviše vrijednosti (4 i 5 nose sveukupno 14 odgovora (46,6%)). Procjenitelji su zabilježili da je većina ispitanika gestikulirala premalo tijekom prve izvedbe (70%), dok je tijekom druge izvedbe u 60% slučajeva zabilježeno da su gestikulirali koliko procjenitelji smatraju da je potrebno.

Tablica 8. *Je li ispitanik/ca imao/la problema s izražavanjem tijekom govora?*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (pitanje/tvrdnja se uopće ne odnosi na ispitanika)	13,3% (4)	43,3 (13)
2	20% (6)	43,3 (13)
3	20% (6)	10% (3)
4	33,3% (10)	3,3% (1)
5 (pitanje/tvrdnja se u potpunosti odnosi na ispitanika)	13,3% (4)	

Kod nekih su ispitanika zabilježene promjene u glasu uzrokovane tremom. Nakon prve izvedbe *ništa od navedenog* je zabilježeno u 15 odgovora (50%), u dva i tri je odgovora zabilježeno da je glas prigušen, isprekidan, tih i plašljiv ili nekontrolirane jakosti i brzine te je kod nekih ispitanika zamijećena nosnost u glasu ili blago podrhtavanje glasa. Nakon druge je izvedbe *ništa od navedenog* zabilježeno u 27 odgovora (90%), u jednom je odgovoru zabilježeno da je glas tih i plašljiv, dok je u preostala dva odgovora zabilježeno da je kod jednog ispitanika nedostajalo snage u glasu te da su kod drugog zabilježene visoke intonacije na kraju cjeline. Procjenitelji kod ispitanika nisu zamijetili da kod prve i kod druge izvedbe imaju većih poteškoća sa zamuckivanjem, da se znoje te da im drhte ruke, noge ili usne, s obzirom da su u oba slučaja (kod prve i druge izvedbe) najčešće odabirane vrijednosti 1 i 2 (ugrubo sveukupno između 60 i 70% odgovora). Prilikom druge su izvedbe procjenitelji općenito bili zadovoljniji nastupima ispitanika (vidi *Tablicu 9*), s obzirom da je vrijednost 4 dana u 16 odgovora (53,3%), 5 je dana u 4 odgovora (13,3%), 3 je dodijeljena u 9 odgovora (30%), dok je vrijednost 2 pridana jednom ispitaniku (3,3%). Nakon prve je izvedbe najviša vrijednost vezana uz zadovoljstvo izvedbom ispitanika bila 3 (18 odgovora, sveukupno 60%),

vrijednost 4 dana je u 5 odgovora procjenitelja (16,7%), vrijednost 2 i vrijednost 5 u 3 odgovora (20% sveukupno), dok je vrijednost 1 dodijeljena jednom ispitaniku (3,3%).

Tablica 9. *Zadovoljan/na sam izvedbom ispitanika/ce.*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (pitanje/tvrđnja se uopće ne odnosi na ispitanika)	3,3% (1)	
2	10% (3)	3,3 (1)
3	60% (18)	30% (9)
4	16,7% (5)	53,3% (16)
5 (pitanje/tvrđnja se u potpunosti odnosi na ispitanika)	10% (3)	13,3% (4)

Nadalje, kod odgovora na dva pitanja aritmetička sredina između dva uzorka nije ukazala na statističku značajnost. Radi se o 16. pitanju (vidi *Tablicu 10*) u kojem nije zamjetna značajna razlika između prve i druge izvedbe, što se može primijetiti kod rezultata T-testa (vidi *Tablicu 6*) u kojem razina značajnosti za to isto pitanje iznosi $p = 0,474$ (dakle: $p > 0,05$), dok granična vrijednost iznosi $t = 0,72$ (dakle: $t < 1,96$).

Tablica 10. *Primjećujete li da ispitanik/ca teško održava ili izbjegava kontakt očima?*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (ne slažem se s tvrdnjom)	23,3% (7)	40% (12)
2	40% (12)	33,3% (10)
3		
4	20% (6)	10% (3)
5 (u potpunosti se slažem s tvrdnjom)	3,3% (1)	10% (3)

Drugo pitanje o kojem je riječ je 19. pitanje (vidi *Tablicu 11*) u kojem također nije zamjetna značajna razlika između prve i druge izvedbe. Rezultatom T-testa (vidi *Tablicu 6*) navedena je

razina značajnosti koja za to isto pitanje iznosi $p = 0,154$ ($p > 0,05$), dok granična vrijednost iznosi $t = 1,44$ ($t < 1,96$).

Tablica 11. *Ispitanik/ca je zbog napetosti pred kraj vremena ubrzao/la s govorenjem.*

	<u>1. snimanje</u>	<u>2. snimanje</u>
1 (ne slažem se s tvrdnjom)	50% (15)	83,3% (25)
2	46,7 (14)	6,7% (2)
3		6,7% (2)
4	3,3% (1)	3,3% (1)
5 (u potpunosti se slažem s tvrdnjom)		

13.6. Rasprava

Dobivenim je rezultatima utvrđeno da je, prema odgovorima iz upitnika ispitanika i statističkom analizom odgovora procjenitelja, kod ispitanika zabilježen manji strah i trema prilikom drugog snimanja kamerom. Gotovo kod svih odgovora na pitanja u upitniku je kako kod samoprocjene ispitanika, tako i kod njihovih procjenitelja, zabilježen bolji rezultat u drugoj izvedbi. Dakle, većinom su u svim odgovorima zabilježeni niži stupnjevi straha i treme kod većine ispitanika. Većina je njih bila opuštenija, zbog prisustva kamere nisu se osjećali toliko neugodno, nisu osjećali crvenjenje ni *knedlu* u grlu, u manjoj su mjeri osjetili lupanje srca, poteškoće s disanjem bile su manje izražene, bolje su se izražavali te su u većoj mjeri obraćali pozornost na geste. Ono što ni ispitanici ni njihovi procjenitelji nisu naveli kao problem ni u jednoj izvedbi je zamuckivanje, znojenje te ubrzano govorenje kako bi čim prije završili. Svi su ispitanici ostvarili kontakt očima, iako su neki priznali kako su se zbog toga osjećali neugodno. Pokazivanje vremena nije uvelike utjecalo na tremu, samo je neke od ispitanika omelo u neznatnoj mjeri.

Ipak, u ovom istraživanju se postavlja pitanje u kolikoj su mjeri na smanjenje treme utjecale vježbe koje su ispitanici odradili (vidi *Prilog 3*), a koliko činjenica da su neposredno prije drugog snimanja već znali što se od njih očekuje i koji je princip provedbe istraživanja, iako se na pitanja nisu mogli pripremiti. Dakle, u razdoblju neposredno prije drugog snimanja su već upoznali provoditelja istraživanja pa je moguće da su se, zbog toga, osjećali ugodnije, a

time i opuštenije za vrijeme drugog snimanja. Može se zaključiti da je strah od nepoznate situacije bio umanjen, što je uzrokovalo manju tremu. No, s obzirom da se u vremenu koje je bilo predviđeno za odrađivanje vježbi radilo na disanju, opuštanju i gestama, vjeruje se da to pridonijelo opuštenosti, ali i prirodnijoj gestikulaciji i obraćanju pozornosti na geste prilikom druge izvedbe.

Ono što su priznali ispitanici, ali i naveli procjenitelji je nesigurnost ispitanika zbog pitanja koja su im bila postavljena. Nekim je ispitanicima pitanje više odgovaralo prilikom prvog, a nekima prilikom drugog snimanja. Neke je od ispitanika, koji su općenito pokazali veću sigurnost prilikom prve izvedbe, pitanje učinilo nesigurnima prilikom druge jer im nije toliko odgovaralo ili nisu znali što točno odgovoriti, nisu imali znanja o toj temi i obrnuto. Stoga, nesigurnost i zbunjenost je proizašla zbog same teme govora, nemogućnosti pripreme i nesređenosti misli u ovom slučaju, strah od prisustva kamere ili sam strah javnog govora bio je također prisutan, ali u manjoj mjeri. Jedan je od ispitanika, koji je pokazao veliku nesigurnost prilikom prvog snimanja, priznao da mu je prilikom drugog snimanja pitanje više odgovaralo, tako da je bio opušteniji te izražajniiji. Ipak, iako su neki od ispitanika i prilikom druge izvedbe premalo gestikulirali, nitko od njih nije stiskao šake ni držao ruke prekriženima, u *obrambenom stavu*, kao što je to bio slučaj prilikom prve izvedbe. Publika, koja bi promatrala ispitanike i utjecala na reakciju i tremu, nije uvedena prilikom snimanja. Govorenje pred većim brojem ljudi svakako utječe na količinu straha i treme, tako da je uvođenje publike dobar prijedlog za buduća slična istraživanja.

13.7. Zaključak

Svrha ovog rada bila je istražiti aspekte i simptome straha i treme koji se javljaju, ponajviše prilikom javnog govorenja, stoga što trema može predstavljati veliku *kočnicu* u komunikaciji kakva god bila i gdje god se održavala, pogotovo ako ju je teško držati pod kontrolom. Dakle, cilj je rada poučiti govornike kako se nositi s tremom te upoznati svoju publiku, ali i podijeliti s njima iskustva drugih ljudi, kako bi svi oni, koji misle da ne mogu uspjeti i biti uspješnim i samopouzdanim govornicima, imali na umu da vrlo vjerojatno i oni govornici, koji djeluju toliko sigurni i *pršte* samopouzdanjem tijekom govorenja, osjećaju tremu pred nastup, ali je radom na sebi i dobrom pripremom mogu prikriti.

Gotovo svi smo se dosad susreli s tremom u nekoj situaciji u životu. Kada je osjećamo u manjoj mjeri, tada ona ne predstavlja veliki problem, štoviše, ima pozitivan utjecaj. Međutim, ako je u komunikaciji prisutna u velikoj količini, može prouzročiti problem onima koji se s

njom bore, onima koji se smatraju velikim *tremašima*. Nekada ti ljudi koji se boje komunicirati, jer se ne znaju nositi s tremom, mogu imati odlične ideje koje bi htjeli podijeliti, ali ih trema u tome sprečava. Dakle, cilj je ovim radom savjetovati buduće govornike i pomoći im raznim savjetima u borbi protiv treme, ali ih i potaknuti da rade na sebi i ne ustručavaju se govoriti.

U drugom je dijelu rada pisano o istraživanju provedenom u suradnji sa studentima fonetike. Svrha je istraživanja bila mjerenje količine treme kod ispitanika u situaciji gdje je prisutan samo provoditelj istraživanja i kamera, ali i želja za saznanjem u kolikoj mjeri utječe na tremu nemogućnost pripreme govora, tj. *impromptu* govor koji su ispitanici održali. Iako je u radu pisano o publici i kako joj se prilagoditi, ona nije bila uključena u ovome istraživanju. Ipak, pokazalo se da i samo prisustvo kamere i ispitivača te nepripremljenost prouzrokuju kod ispitanika tremu. Ispitanici su bili opušteniji pred kamerom, više su gestikulirali te su manifestacije treme bile manje izražene prilikom drugog nastupa pred kamerom. Tom su ishodu uvelike pridonijele vježbe u svrhu smanjivanja straha i treme održane s ispitanicima pet dana zaredom i neposredno prije drugog nastupa. Vježbe je korisno izvoditi pred sam nastup jer djeluju na opuštenost tijela i organa za govorenje, stoga su u ovom radu one detaljno opisane. Ako nismo opušteni, ne dišemo pravilno te ako nam ta napetost utječe i na sam glas, moguće je da ishod govora neće biti uspješan jer će se velika količina napetosti i treme prilikom govora primijetiti. Pravilno disanje smiruje te čak i par dubokih udaha mogu umiriti osobu pred sam nastup. Ono je ključno kod izvođenja vježbi za glas i izgovor, koje utječu i na opuštenost govornih organa i dobru dikciju. Vježbe napetosti i opuštanja djeluju na opuštenost udova i cijelog tijela te potiču na prirodnu gestikulaciju. Stoga se vježbe, uz razne savjete, uvelike preporučuju u borbi protiv straha i treme. Cijenit će se govor i komunikacija koju prati opuštenost i smirenost. Dobar je govor i komunikacija ključ k uspjehu, stoga je važno ustrajati kako bi ona bila što kvalitetnija.

Literatura

1. Arcier, A.-F. (2007). *Trema i kako je svladati*. Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, Zagreb, 8-9.
2. Barker, C., Clark, D., Pertaub, D.-P., Slater, M. (2006). *An experimental study on fear of public speaking using a virtual environment*, 1-6;
<http://s3.amazonaws.com/publicationslist.org/data/melslater/ref-116/slater-cpb.pdf>
(pristupljeno 26. siječnja 2017).
3. Berry, C. (1997). *Glumac i glas*. Hrvatsko društvo kazališnih kritičara i teatrologa, Zagreb; 29-40.
4. Borg, J. (2009). *Govor tijela*. Veble commerce, Zagreb; 15, 95.
5. Crowell, G. (2011). *How to overcome the fear of being interviewed on camera – part 1*, 1;
<http://tubularinsights.com/on-camera-interview-tips/> (pristupljeno 26. siječnja 2017).
6. Dimitrov Palatinuš, S. (2013). *Trema – neprijatelj ili saveznik? Objektivna percepcija sebe, drugih i situacije*, 1-6;
http://www.knjiznicari.hr/UDK02/images/2/24/Trema_%E2%80%93_saveznik_ili_neprijatelj_-_Simona_Dimitrov_Palatinu%C5%A1.PDF (pristupljeno 26. siječnja 2017).
7. Gottesman, D., Mauro, B. (2006). *Umijeće javnog nastupa: osvojite govornicu koristeći se glumačkim vještinama*. Naklada Jesenski i Turk, Zagreb; 119-128.
8. Gottlieb, H. (2004). *Fear of public speaking*, 1;
http://www.help4nonprofits.com/NP_Mktg_FearofPublicSpeaking_Article.htm (pristupljeno 26. siječnja 2017).
9. Grujić-Erenrajh, Lj. (1985). *Glasovno obrazovanje glumca*. Univerzitet umetnosti u Beogradu, Beograd; 59.
10. Hamilton, G. (1990). *Public speaking for college and career*. McGraw-Hill, New York; 40-54.

11. Jamieson, J.-P. (2013). *Reframing stress: stage fright can be your friend*, 1; <http://www.psychologicalscience.org/news/releases/reframing-stress-stage-fright-can-be-your-friend.html#.WIqMyvkrLIU> (pristupljeno 26. siječnja 2017).
12. Kitchen, R. (2011). *Phobia – five keys to overcoming your fear of public speaking*, 2-5; https://books.google.hr/books?id=5Y9_Z5UNP2YC&printsec=frontcover&dq=fear+of+public+speaking&hl=hr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false (pristupljeno 26. siječnja 2017).
13. Kushner, M. (2004). *Public speaking for dummies*, 1-3; https://books.google.hr/books?id=UpMMle_KvxgC&printsec=frontcover&dq=audience+profiling+and+fear+of+public+speaking&hl=hr&sa=X&ved=0ahUKEwj2x8mJhqHNAhWIIMAKHUQ5BJUQ6AEIRjAE#v=onepage&q&f=false (pristupljeno 26. siječnja 2017).
14. Lessac, A. (1997). *The use and training of the human voice*. McGraw-Hill, New York; 20.
15. Lloyd-Hughes, S. (2013). *Govorništvo*. Veble commerce, Zagreb; 10-17, 51-99, 120-208.
16. Lucas, S.-E. (2015). *Umijeće javnog govora*. Mate d.o.o., Zagreb; 6-10, 98-114, 245-252.
17. Lundeberg, Å. (2001). *Trema: umjetnost nastupanja pod pritiskom*. Music Play, Zagreb; 9-19, 75.
18. Miljković, D., Rijavec, M. (1999). *Kako (se) dobro prezentirati?* IEP, Zagreb, Karlovac; 72.
19. Miljković, D., Rijavec, M. (2001). *Kako svladati tremu?* IEP, Zagreb, Karlovac; 1-16, 22-31.
20. Neelson, P., Pearson, J. (1996). *Confidence in public speaking*. McGraw-Hill, New York; 6-11.
21. Osborn, M. (1997). *Public speaking*. Houghton Mifflin Company, Boston, New York; 12-13, 55-57.
22. Stravynski, A. (2007). *Fearing others-the nature and treatment of social phobia*, 18; https://books.google.hr/books?id=dWADC_iqt-

MC&printsec=frontcover&dq=stravynski+2007&hl=hr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=s travynski%202007&f=false (pristupljeno 26. siječnja 2017).

23. Škarić, I. (2008). *Temeljni suvremenog govorništva*. Školska knjiga, Zagreb; 166-169.

24. Tafra-Vlahović, M. (2013). *Javni govor-priprema, nastup, utjecaj*. Visoka škola za poslovanje i upravljanje „Baltazar Adam Krčelić“, Zaprešić; 13-18, 45-49, 78-82.

25. Varošaneć-Škarić, G. (2005). *Timbar*. FF press, Zagreb; 97-98.

26. Varošaneć-Škarić, G. (2010). *Fonetska njega glasa i izgovora*. FF press, Zagreb; 18-22, 62-85.

27. Verderber, K.-S., Verderber, R.-F., Sellnow, D.-D. (2013). *The challenge of effective speaking speaking in a digital age*, 23-31;

https://books.google.hr/books?id=6s0TCgAAQBAJ&pg=PT45&dq=fear+of+public+speaking+research&hl=hr&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=fear%20of%20public%20speaking%20research&f=false (pristupljeno 26. siječnja 2017).

28. Weissman, J. (2010). *Najbolji prezenter: tehnika, stil i strategija najpoznatijeg američkog trenera govorništva*. Grafičko oblikovanje „Mato“, Zagreb; 2-16, 22-45, 55-101.

29. Wenzel, J.-W. (1994). *Public speaking and argumentation*. Simon and Shuster custom publishing, New York; 4, 21.

30. Williams, A. (2002). *Public speaking. Connecting you and your audience*. Houghton Mifflin Company, Boston, New York; 27-33.

31. Winkler, M., Commichau, A. (2008). *Komunikacijsko-psihološka retorika: kako dobro javno govoriti, izlagati i prezentirati*. Erudita, Zagreb; 211-212.

Fear of public speaking (analysis and exercises in order to reduce fear and nervousness)

An experimental study on fear of public speaking (aims and hypotheses)

Summary

The main purpose of this study was to determine the amount of fear and test the way it manifests during students' speech, while the aim of this research was to reduce their fear by using guidelines and exercises, and cause more relaxed and better performance during the second recording. Students were recorded twice. The research results show the difference between the first and the second students' performance in front of the camera. The difference is seen in questionnaires answered by the participants and their three assessors. Students were given questions that they did not know in advance. They were obliged to speak in the time limit of one minute. Between these two performances, students were given exercises and guidelines in order to reduce fear and nervousness. According to participants' responses and statistical analysis of assessors' responses, the results indicate reduced fear and nervousness among the participants during the second recording. In the study participated ten students of phonetics, all of whom are students of Faculty of humanities and social sciences in Zagreb. The average age is 20 years. These are students of first and second year. Participants were students who have little or no experience in public speaking, because it was expected that this kind of situation would cause a greater amount of fear and nervousness.

Key words: speaking in front of the camera, fear and nervousness, participants, assessors, exercises, statistical analysis

Prilog 1.

Strah i trema u javnom govoru - upitnik za studente

U odgovorima u kojima se od Vas traži označavanje brojeva od 1 do 5, broj 1 označava da se pitanje ili tvrdnja uopće ne odnosi na Vas, dok broj 5 označava da se pitanje ili tvrdnja u potpunosti odnosi na Vas.

Ime i prezime studenta/ice: _____

Osjećate li strah od javnog govorenja bilo koje vrste? DA NE

Ako je Vaš odgovor DA, što Vas najviše straši pri pomisli na javno govorenje? -

Biste li izbjegavali javno govorenje kad god je moguće? DA NE

Mislite li da Vas strah od javnog govorenja sprečava u govornom izražavanju? DA NE

Mislite li da ste u mogućnosti u potpunosti se sami nositi sa stresom vezanim uz javno govorenje? DA NE

Jeste li dosad imali priliku javno govoriti? DA NE

Ukoliko je Vaš odgovor na prethodno pitanje „DA“, ukratko opišite situaciju u kojoj ste morali javno govoriti.

Ukoliko je Vaš odgovor DA, jeste li pokušali vlastitim vježbama smanjiti tremu, ukoliko ste ju imali? _____

Sljedeća se pitanja odnose na doživljaje nakon govorenja pred kamerom.

Jeste li tijekom govora osjetili fizičku nelagodu uzrokovanu tremom? 1 2 3 4 5

Čini li vas prisustvo kamere nervoznima? DA NE

Jeste li tijekom govorenja osjetili da Vam se suše usta? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja imali osjećaj kao da govorite s "knedlom" u grlu? 1 2 3 4 5

Jeste li se tijekom govorenja osjećali ukočeno? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili podrhtavanje ruku, nogu ili usana? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili grčeve u trbuhu? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili lupanje srca? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili kako se znojite? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili kako se crvenite? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili poteškoće u disanju (npr. ubrzano i plitko disanje)? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja osjetili podrhtavanje svog glasa? 1 2 3 4 5

Jeste li tijekom govorenja zamuckivali? 1 2 3 4 5

Je li tijekom govora zbog treme došlo do lošeg izgovora riječi, zastoja u govoru, ponavljanja riječi ili rečenica? 1 2 3 4 5

Smatrate li da ste tijekom govora gestikulirali: a) pretjerano b) premalo c) koliko smatram da je potrebno d) nisam obraćao/la pozornost na geste

Je li Vam tijekom govora bilo teško održavati kontakt očima? 1 2 3 4 5

Jeste li osjetili napetost i tremu zbog mjerenja vremena? 1 2 3 4 5

Jeste li osjetili tremu zbog straha od: a) vlastitog neuspjeha b) kritike procjenitelja c) ništa od navedenog

Osjetio/la sam tremu jer sam se bojao/la da ću izgledati zbunjeno i smeteno. 1 2 3 4 5

Osjetio/la sam tremu jer sam se bojao/la da će moj strah biti primijećen. 1 2 3 4 5

Ubrzao/la sam s govorenjem da budem čim prije gotov/a. 1 2 3 4 5

Tek pred kraj sam zbog mjerenja vremena ubrzao/la s govorenjem. 1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam svojom izvedbom. 1 2 3 4 5

Smatrate li da se pripremama i vježbom trema može smanjiti? a) DA b) NE c) MOŽDA, NISAM SIGURAN/NA

Molim Vas da napišete ukoliko imate nešto za nadodati vezano uz Vaše govorenje, a da nije obuhvaćeno ovim upitnikom.

Prilog 2.

Strah i trema u javnom govoru – upitnik za procjenitelje

U odgovorima u kojima se od Vas traži označavanje brojeva od 1 do 5, broj 1 označava da se pitanje ili tvrdnja uopće ne odnosi na ispitanika, dok broj 5 označava da se pitanje ili tvrdnja u potpunosti odnosi na ispitanika.

Ime i prezime ispitanika/ce: _____

Primjećujete li kod ispitanika/ce tremu tijekom govorenja? 1 2 3 4 5

Primjećujete li kod ispitanika/ce nervozu i napetost zbog prisustva kamere? 1 2 3 4 5

Primjećujete li da ispitanik/ca zbog prisustva treme izgleda zbunjeno i smeteno? 1 2 3 4 5

Primjećujete li kod ispitanika/ce nesigurnost? 1 2 3 4 5

Jeste li primijetili kod ispitanika/ce podrhtavanje ruku ili nogu? 1 2 3 4 5

Jeste li primijetili kod ispitanika/ce stiskanje šaka? 1 2 3 4 5

Jeste li primijetili kod ispitanika/ce skrivanje ruku? 1 2 3 4 5

Jeste li primijetili kod ispitanika/ce crvenilo lica ili vrata? 1 2 3 4 5

Jeste li primijetili kod ispitanika/ce znojenje? 1 2 3 4 5

Jeste li primijetili kod ispitanika/ce ubrzano i plitko disanje? 1 2 3 4 5

Primjećujete li kod ispitanika/ce promjene u glasu uzrokovane tremom? a) glas je isprekidan b) glas je afoničan c) glas je prigušen d) glas je tih i plašljiv e) glas nekontrolirane jakosti i brzine f) ništa od navedenog g) ostalo _____

Primjećujete li da ispitanik/ca govori s "knedlom" u grlu? 1 2 3 4 5

Je li ispitanik/ca imao/la problema s izražavanjem tijekom govora? 1 2 3 4 5

Primjećujete li da je ispitanik/ca zbog prisustva treme napravio/la puno lapsusa? 1 2 3 4 5

Primjećujete li da je ispitanik/ca zbog prisustva treme ponavljao/la riječi ili dijelove rečenice?
1 2 3 4 5

Je li trema utjecala na to da ispitanik/ca izražajno, potpuno i smisleno odgovori na pitanje?
1 2 3 4 5

Primjećujete li da ispitanik/ca teško održava ili izbjegava kontakt očima? 1 2 3 4 5

Primjećujete li da ispitanik/ca zamuckuje pod utjecajem treme? 1 2 3 4 5

Smatram da je ispitanik/ca tijekom govora gestikulirao/la: a) pretjerano b) premalo c) koliko smatram da je primjereno

Je li se ispitanik/ca ispričavao/la zbog toga što ima tremu ili zbog učinjenih grešaka? a) DA b) NE c) NIJE IMAO/LA TREMU I NIJE GRIJEŠIO/LA TIJEKOM GOVORENJA d) ostalo

Ispitanik/ca je ubrzao/la s govorenjem da bude čim prije gotov/a. 1 2 3 4 5

Ispitanik/ca je zbog napetosti pred kraj vremena ubrzao/la s govorenjem. 1 2 3 4 5

Zadovoljan/na sam izvedbom ispitanika/ce. 1 2 3 4 5

Smatrate li da se pripremama i vježbom trema može smanjiti? a) DA b) NE c) MOŽDA, NISAM SIGURAN/NA

Molim Vas da napišete ukoliko imate nešto za nadodati vezano uz govorenje ispitanika/ce, a da nije obuhvaćeno ovim upitnikom.

Prilog 3.

Vježbe za smanjivanje straha i treme

Slijedi popis, opis i upute za kompletne vježbe (prema redoslijedu kojim su odrađivane) koje su s ispitanicima odrađene u periodu između 1. i 2. snimanja.⁶

1. Vježbe protezanja i opuštanja

Potrebno je zauzeti stav raskoraka, na način da su noge lagano raširene prema van, a pete u širini ramena (*uzemljenje*). Pravilno držanje tijela podrazumijeva vrlo lagani nagib gornjeg dijela kralježnice prema naprijed. Glava je pri tom lagano nagnuta prema naprijed, kako bi područje vrata bilo opušteno. Ruke opušteno padaju, što voditelj vježbi provjerava laganim trzajem. Iz tog položaja počinje protezanje, zijevanje, rotacija zglobovima, rotacija glavom s desne i s lijeve strane, što su zapravo i pokreti pri spontanoj aktivnosti buđenja, a svjesno ih započinjemo kao pripremu za motoričke pokrete. Rotacijski se pokreti glavom i ramenima izvode vrlo opušteno, kao da su glava i ramena bestežinski. Korisno je zamisliti da je glava poput balona.

2. Vježbe disanja

Kod pravilnog udisaja punim plućima trbušni zid ide prema van te je, pritom, aktivna dijafragma, koja se lagano maksimalno spušta. Kod izdisaja mišići abdomena guraju trbušni zid prema unutra, a dijafragmu prema gore. Stoga, ispitanike se učilo kako najlakše izolirati gornji dio tijela:

a) potrebno je uvući trbuh. Pritom prsni koš mora ostati miran. Istodobno se izdahne kroz nos. Nakon toga treba opustiti trbuh. Osjetit ćemo kako zrak naglo prolazi kroz nosnice i trbuh se puni zrakom poput balona. Važno je vježbati da bi se naučio ovakav način disanja.

b) vježba kostabdominalnog disanja (koje je najekonomičnije, stoga što dijafragma, interkostalni mišići i mišići visokog abdomena omogućavaju potpunu kontrolu izdisaja i stabilnost grkljana: potrebno je položiti dlanove na područje gdje se spajaju zadnja rebra tako da se jagodice srednjih prstiju dodiruju. Prilikom udisanja osjećamo dijafragmu ili ošit, a pri pravilnom će se udah u srednji prsti razdvojiti.

⁶Dakle, vježbe su se odrađivale 5 dana, sa svakim ispitanikom po pola sata dnevno. Ugrubo, vježbama protezanja i disanja posvećeno je oko 15 minuta, vježbama opuštanja oko 10 minuta, dok je preostali dio vremena posvećen nekim od vježbi za glas i izgovor.

3. Vježbe opuštanja

a) napetost i opuštanje: dok stojimo potrebno je zauzeti opušten, ali uspravan položaj. Napnemo mišiće ramena, duboko udahnemo i održimo napetost brojeći do pet. Zatim izdišući opustimo ramena. Ponavlja se ciklus napinjanja i opuštanja mišića ramena, ruku, leđa, stražnjice, nogu i stopala, čitavo vrijeme duboko dišući. Vježba se primjenjuje i na lice. Širom otvorimo oči te ih opustimo. Zgrčimo, a potom opustimo mišiće lica. Na kraju protresemo čitavo tijelo. Duboko dišemo i opuštammo se.

b) krpena lutka: pomaže razbistriti um, opustiti tijelo i postići uspravno držanje. Stanemo uspravno, sa stopalima u širini ramena. Zamislamo da nam je glava postala jako teška i pustimo da brada padne na grudi. Neka nas ta teška glava polako prigiba prema zemlji. Spuštamo se jedan po jedan kralježak, sve dok se ne prelomimo u struku uz osjećaj klimavosti. Zatim se počinjemo lagano njihati lijevo-desno, pri čemu ne zaboravljamo na disanje. Kada smo u potpunosti opušteni, počinjemo se veoma polako podizati. Ispravimo prvo koljena, zatim bedra, pa jedan po jedan kralježak sve do glave. Kada smo se uspravili, duboko udahnemo i pri izdahu opustimo ramena.

c) skraćene vježbe opuštanja:

1. stisnemo obje šake, napnemo podlaktice i nadlaktice. Zadržimo par sekundi i opustimo.
2. naberemo čelo, u isto vrijeme nagnemo glavu unatrag koliko možemo i kružimo njome puni krug udesno, pa ulijevo. Sada napnemo mišiće lica: namrštimo se, stisnemo oči, napućimo usne, jezik pritišćemo na nepce, podižemo ramena. Opustimo.
3. savinemo leđa unatrag i duboko udahnemo. Zadržavamo dah i opustimo. Duboko udahnemo u trbuh tako da ga izbacimo prema van. Zadržimo i opustimo.
4. savijemo nožne prste i stopala prema gore i napnemo prednji dio potkoljenica. Zadržimo i opustimo. Savijemo prste napinjući istodobno stražnji dio potkoljenica, bedra i stražnjicu. Zadržimo i opustimo.

4. Vježbe za glas i izgovor⁷

⁷ Svaka od navedenih vježbi ponovljena je dva puta.

a) impulsno razmjerno glasno glasanje /ha/ trzajem iz pleksusa: riječ je o razmjerno glasnom (ne preglasnom) *hakanju* trzajem iz pleksusa. Potrebno je udahnuti (trbuh lagano van, dijafragma prema dolje), nakon čega *hakanje* slijedi na izdah (trbuh unutra, dijafragma prema gore) prilikom naglog trzaja. Fokus je na trbušni dio, pleksus. U grlu se ne smije osjetiti napetost. Vježba se može izvoditi i poput mekog smijanja s laganim pomacima. Preduvjet je *mekoga* foniranja, lišenoga hiperkinezije grkljana. Te vježbe treba izvoditi pažljivo, ne smiju biti preglasne da ne dođe do trenja vokalne sluzokože i oštećenja glasnica.

b) produženo foniranje /a/: s foniranjem vokala započinje se nakon dubokog udisaja, ponajprije vokala /a/ zbog njegove otvorenosti i položaja grkljana koji je najbliži neutralnom položaju, i to što dulje na jednom dahu. Prosječno fonacijsko vrijeme za vokal /a/ je 25 sekundi. Svrha vježbe je postići fonacijski optimum tona, glasnoće i boje - uz što veću uštedu zraka postići najpovoljniji kvocijent otvora glasnica, uz što stalniju glasovu kvalitetu i glasnoću. Optimum se postiže širenjem usne šupljine, otvaranjem ustiju, učvršćenjem mekoga nepca i laganim širenjem ždrijelne šupljine za vrijeme fonacije.

c) produženo foniranje uz pojačano samoslušanje: pojačano samoslušanje snaži fonaciju bez hiperkinezije grkljana, pritom se postiže pojačanje vlastitog glasa, korištenjem kohleorekurensijalnog učinka. Rukama na uškama tražimo najveće pojačanje vlastitog glasa. Ponovno je najpogodnija fonacija vokala /a/ zbog njegove otvorenosti i pojačanja zvuka. Moramo pripaziti da iza uški nema prolaza zraka, stoga poput školjke oblikujemo šake. Druga je svrha ove vježbe ugađanje boje glasa na najugodniju moguću. Ako neko vrijeme slušamo ugođeniji vlastiti glas, boja glasa će se mijenjati u smjeru te ugodnije glasove kvalitete (Tomatisov učinak).

d) vratolomno, brzo brojenje u šaptu: u ovoj se vježbi snažno i brzo broji do sto⁸, uz jak rad mišića jezika, usana i mekoga nepca. Svrha te miofunkcionalne vježbe je osnažiti i poboljšati izgovor. Tijekom vježbe treba ukloniti čujni šum iz glotalnog procjepa, kao i bilo kakve tragove fonacije. Vježba je u snažnom i jakom šaptu, ne u tihom govoru. Udisaji trebaju biti kratki (1 s) i nečujni, a vježba je dobro izvedena ako se brojeći do sto ne udahne više od 5 do 7 puta⁹. Učinak ovih vježbi je osjetan jer je govor nakon njih lagan, bez napora, a dikcija glasnika je dobra, odnosno poboljšana.

⁸ Od ispitanika je zatraženo da broje do 20.

⁹ S obzirom da su ispitanici brojili do 20, pokušalo se samo s jednim udahom.

Za kraj je od ispitanika zatraženo da sjednu na stolicu, naslone se kako bi im kralježnica bila uspravna, zatim par puta duboko udahnu (zadrže dah 4 do 5 sekundi) i izdahnu (sporo), kako bi se posve opustili. Ujedno, da bi opustili mišiće lica otvarali su jako usta i oči, a onda ih čvrsto zatvarali.