

# Upravljanje anksioznošću pri javnom nastupu

---

Labaš, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:342727>

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

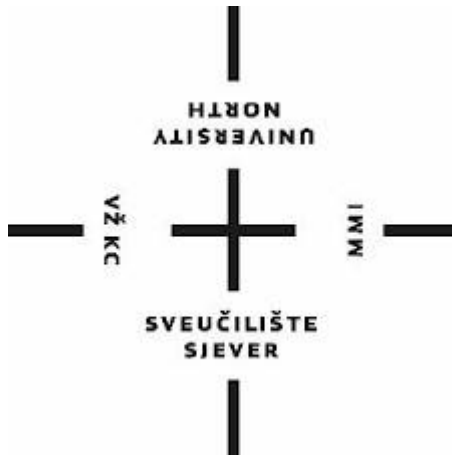
Download date / Datum preuzimanja: **2024-09-25**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





Diplomski rad

# Upravljanje anksioznošću pri javnom nastupu

Lea Labaš (1142/336/D)

Varaždin, 2021. godina

## Prijava diplomskog rada

### Definiranje teme diplomskog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za odnose s javnošću		
STUDIJSKI PROGRAM	diplomski sveučilišni studij Odnosi s javnošću		
PRESTAVNIK	Leo Labaš	IDENTIFIKACIJSKI BROJ	0009071810 (1142/336D)
DATUM	14.01.2020.	VRSTA	Javni nastup
NASLOV RADA	Upravljanje anksioznošću u pri javnom nastupu		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Anxiety management in public speaking		
MENTOR	dr. sc. Ana Globočnik Žunac	STATUS	docent
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. doc. dr. sc. Ljanka Lulić, predsjednik povjerenstva 2. doc. dr. sc. Gordana Lesinger, član 3. doc. dr. sc. Ana Globočnik Žunac, član mentor 4. doc. dr. sc. Darijo Čerepinko, zamjenski član 5.		

### Zadatak diplomskog rada

OPIS

Tema pri javnom nastupu je vrata anksioznosti koje se otvaraju na razne načine i utječu na kvalitetu izvedbe samog nastupa. Postoje određene poznate metode kojima se olakšavaju fizički simptomi treme, a budući je u odnosima s javnošću u komunikaciji u obliku javnog nastupa je od iznimne važnosti, ovaj diplomski rad će istražiti teorijske pretpostavke, poznate metode, ali i utvrditi na koji način ispitanici upravljaju tremom i ima li ona značajniji utjecaj na njihov javni nastup ili čak izbjegavanje istog. Zadaci koje studentica tijekom rada treba ispuniti su sljedeći:

- provesti sekundarno istraživanje psiholoških pretpostavki koje dovode do treme,
- teorijski utvrditi poznate fizičke simptome kojima se trema može manifestirati,
- provesti anketno istraživanje s ciljem utvrđivanja u kojoj mjeri su ispitanici pod utjecajem treme i
- utvrditi koje poznate metode za umanjavanje ili eliminiranje treme ispitanici koriste.

ZADATAK IZVODEN

15.01.2020.



## **Predgovor**

Posebne zahvale mentorici dr.sc. Ani Globočnik Žunac, na ukazanom povjerenju, strpljenju i pomoći.

Zahvaljujem se također svim profesorima i kolegama koji su uljepšali ovo razdoblje studiranja, te obitelji i prijateljima koji su pokazali podršku u procesu.

## **SAŽETAK**

Trema pri javnom nastupu je vrsta anksioznosti koja se očituje na razne načine i utječe na kvalitetu izvedbe samog nastupa. Upravljanje tremom nije uvijek jednostavno, a može znatno poboljšati kvalitetu govora.

Cilj ovog diplomskog rada je istražiti teorijske pretpostavke i poznate metode kojima se može utjecati na strah od javnog nastupa. Provedeno istraživanje daje odgovor na pitanje u kojoj mjeri je strah od javnog nastupa prisutan u populaciji ispitanika u Hrvatskoj te jesu li metode i tehnike iz teorije zaista od pomoći i u praksi. Rezultati istraživanja daju važne smjernice za pripremu javnih nastupa u svim profesijama u kojima je to dio poslovnih aktivnosti.

Ključne riječi: javni nastup, trema, anksioznost u javnosti, strah od javnog nastupa, simptomi treme, metode upravljanja tremom

## **ABSTRACT**

Stage fright in a public performance is a type of anxiety that manifests itself in various ways and affects the quality of the performance itself. Managing stage fright is not always easy, and can significantly improve speech quality. The aim of this thesis is to explore theoretical assumptions and known methods that can influence the fear of public speaking. The conducted research provides an answer to the question to what extent the fear of public speaking is present in the population of respondents in Croatia and whether the methods and techniques from theory are really helpful in practice. The results of the research provide important guidelines for the preparation of public speaking in all professions in which it is part of business activities.

**Keywords:** public speaking, nervousness, public anxiety, fear of public speaking, symptoms of stage fright, methods of managing stage fright

# Sadržaj

1. UVOD	1
2. ANKSIOZNOST U JAVNOM NASTUPU	4
3. UZROCI TREME	6
3.1. Fizičke i psihičke manifestacije treme	7
3.2. Utjecaj treme na ishod javnog nastupa	7
4. METODE ELIMINACIJE ILI UMANJENJA NEGATIVNIH UTJECAJA TREME NA JAVNI NASTUP	9
4.1. Metoda promjene stava	9
4.2. Metoda opuštanja kroz tjelovježbu	10
4.3. Vježbe disanja	11
4.4. Vizualizacija	12
4.5. Metoda vježbanja glasa	13
4.6. Metoda profiliranja publike	14
4.7. Metoda fokusiranja na pripremu javnog nastupa	16
4.8. Metoda upravljanja neverbalnom komunikacijom	17
4.9. Kombinirane terapijske metode	19
5. ISTRAŽIVANJE STAVOVA I ISKUSTVA O TREMI U JAVNOM NASTUPU	20
5.1. Analiza rezultata online ankete	22
5.2. Analiza dubinskih intervjua	42
7. ZAKLJUČAK	52
8. DODACI	53
LITERATURA	54

# 1. UVOD

Javni govor još od davnih vremena služi za širenje ideja i utjecaj na one koji govor slušaju. Govorništvo je način na koji se javno izražavaju vlastite misli te se dijele s drugim ljudima, a govorništvom se i utječe na druge ljude (Lucas, 2015). Ljudi svoje misli dijele i u svakodnevnim razgovorima s bliskim ljudima i kolegama na poslu te upijaju kakve reakcije i mišljenja formiraju oni koji ih slušaju. U svakodnevnoj komunikaciji koristi se logično organiziranje misli, oblikuju se poruke koje se šalju, prilagođava se povratnim porukama, formira se dinamiku glasa kako bi se dobio interes od slušatelja i isto tako se prilagođava način govora ovisno o publici ili onome tko sluša. Veliki broj vještina koje se odnose na verbalnu i neverbalnu komunikaciju je stečen tijekom života, nesvjesno i bez razmišljanja. Upravo te vještine su kvalitetna podloga za dobar javni govor, pa je stoga moguće lakše usavršiti umijeće govorništva pred širom publikom.

Unatoč brojnim sličnostima koje javni govor ima sa svakodnevnim razgovorom, postoji i nekoliko razlika i specifičnosti javnog govora koje stvaraju dobro poznatu tremu prije njegovog održavanja. Prije svega, on se održava pred većom skupinom ljudi. Isto tako, postoji vremensko ograničenje u kojem se očekuje da poruka bude prenesena publici, te nema previše mjesta za prekidanje i pitanja kao što se može očekivati u svakodnevnim razgovorima. Javni govor je strukturiran i ima nit kojom se mora voditi, zbog čega iziskuje dobru pripremu. Formalniji je, iako u nekim vrstama govora ima prostora za duhovite anegdote. Očekuje se da javni govor ne sadrži žargonske izraze ili poštapalice koje se pojavljuju u interpersonalnoj svakodnevnoj komunikaciji. Koristi se standardni jezik, a isto tako valja pripaziti na ton glasa, dikciju, dinamiku, neverbalnu komunikaciju te izbor riječi koji će odgovarati profilu publike (TafraVlahović, 2013).

Iz navedenog se može zaključiti da je javni govor proširena komunikacija, odnosno proširenje vještina govora koje se uvježbavaju cijeli život. Zajedničke stvari koje javni govor ima sa svakodnevnim je želja da se slušatelji zainteresiraju, formiranje uvoda u neku priču, duhoviti elementi koji će skrenuti pažnju na sadržaj i koncentracija na povratne informacije slušatelja ili publike kojoj se obraća. Na ishod javnog govora utjecaj ima moguća pojava anksioznosti.



Anksioznost se definira kao psihološko, fiziološko i ponašajno stanje koje je inducirano kod životinja i ljudi, aktualnom ili potencijalnom opasnosti. Isto tako, anksioznost može biti odraz patološkog stanja uma s obzirom da konstantan strah od nepoznatog ili nedefiniranog dolazi iz unutrašnjosti osobe (Gregurek, Pavičić, Gregurek ml., 2017). Iako su anksioznost i strah postali jaki sinonimi, ipak se razlikuju. Prema Freudu, strah je konkretnija pojava kod koje ljudi znaju točno opisati čega se boje, dok je anksioznost često nedefinirana te je teško odrediti njezin konkretni razlog. Dvije su moguće reakcije na anksioznost koja je prvi signal za nadolazeću opasnost, a to su bijeg ili borba (ibid).

Jedan od oblika anksioznosti je trema. Trema je prema određenju (Dimitrov Palatinuš 2013) energija koja ljudima pomaže kada se nalaze u situacijama bilo koje vrste javnog nastupa i javlja se kao prirodni način na koji tijelo sva osjetila stavi u aktivno stanje, budno stanje, pri čemu osoba svjesno doživljava vrijeme i prostor u kojem se nalazi, situaciju u kojoj se nalazi, zbog čega ta osoba može adekvatno djelovati.

Trema ili strah od javnog nastupa je pojam koji je većina ljudi susretala u raznim situacijama. Većina ljudi se susretala s tremom u raznim situacijama tijekom života i svjesni su da nisu jedini koji imaju taj problem. Još od školskih dana, moglo se čuti kolege i kolegice kako spominju strah i anksioznost prije držanja prezentacije ili usmenog ispitivanja, a neki su taj strah prenijeli i na radna mjesta unatoč dugogodišnjem iskustvu povremenih usmenih izlaganja. Mark Twain je rekao: *"Postoje dvije vrste govornika: oni koji su nervozni i oni koji o tome lažu."*, čime se dolazi do pretpostavke da je trema zaista učestala i očekivana pojava. To ne umanjuje činjenicu da posljedice treme mogu biti neugodne i potencijalno spriječiti govornika u ostvarivanju cilja.

U svakodnevnom životu ljudi komuniciraju, iznose svoje misli i ideje bez pripreme, pa čak i uvjeravaju. Iz kojeg razloga u trenutku svakodnevne komunikacije ne osjećaju anksioznost i popratne fizičke simptome koje ona uzrokuje? Kakva razlika postoji između svakodnevnog i javnog govora koji uzrokuje brojne probleme? Utječe li trema na kvalitetu javnog nastupa i može li uzrokovati negativne posljedice? Može li se utjecati na simptome treme i održati bolju izvedbu? Ovo su pitanja na koja će se odgovoriti ovim diplomskim istraživanjem. Postoje razne metode i tehnike koje se koriste u suzbijanju opće anksioznosti i treme, a za koje teorija tvrdi da su efikasne. Jesu li uistinu, i primjenjuju li ih osobe sklone strahu od javnog nastupa? U nastavku rada objašnjeno je u kojim pojavnim oblicima se trema pojavljuje, te poznate metode za upravljanje tremom. Osim teorijskog dijela potkrijepljenog stručnom literaturom, provedeno

je istraživanje na dvije razine. U prvom dijelu istraživanja napravljen je anketni upitnik na kojem su se skupila iskustva tristo i pedeset ispitanih osoba različitih profesija i iskustava. U drugom dijelu izvedeni su dubinski intervjui s osobama koje su svakodnevno izložene javnom nastupu zbog prirode svog zanimanja, kako bi se dobio uvid u njihova iskustva.

## 2. ANKSIOZNOST U JAVNOM NASTUPU

Nacionalni institut za mentalno zdravlje je objavio da je strah od javnog nastupa prisutan kod čak 73% populacije (<https://nationalsocialanxietycenter.com/2017/02/20/public-speakingand-fear-of-brain-freezes/>). Prema brojnim istraživanjima, taj strah se našao veoma visoko na ljestvici najčešćih strahova, a na nekima od njih čak pobjeđuje ili parira strahu od smrti (ibid).

Teško je reći jesu li ljudi pretjerali u procjeni navodeći svoje strahove, ali ono što je sigurno je da javni nastup u mnogima izaziva visoku razinu anksioznosti koju bi valjalo barem umanjiti.

Hamilton (2000) navodi da strah od tuđih pogleda, strah od odbijanja, strah od nepoznatog, traumatsko iskustvo iz prošlosti i socijalna anksioznost mogu biti pokretači nervoze prije javnog nastupa. Ne postoji strah i sram samo od javnog govora, nego od svega onog što je važno a izvodi se javno i moguće je da ima krupnih posljedica. Strah i tremu osjećaju i glumci uoči predstave, pjevači i svirači koje čeka pozornica, sportaši prije važne utakmice. Škarić (2000) smatra da bi ljudi trebali nastojati biti stvarno i u samopercepciji što veći i snažniji, a ne da se samo tako prikazuju u komunikaciji.

U istraživanju socijalne anksioznosti gdje se pokazalo da je najčešća anksioznost upravo ona pred javni nastup, zaključeno je da je trema je jedna od univerzalnih pojava koja ne ovisi o dobi osobe, kulturološkoj pozadini, rodu i spolu, zanimanju ili edukaciji (Furmark, et.al. 1999). Najpoznatija trema je ona koja se javlja prije javnog govora ili nastupa, a doživjeli su je gotovo svi. Neki od najvećih govornika u povijesti su patili od istog problema, posebice u počecima svoje karijere, što ukazuje na činjenicu da je ovaj strah u populaciji prisutan bez obzira na karakteristike koje pojedinac posjeduje. On isto tako varira s obzirom na mnoge čimbenike. Svatko će doživjeti strah na različit način, u većoj ili manjoj količini, a neke osobe imaju i fobije koje su definirane kao iracionalni strahovi. Razlikuju se po osobnosti, temperamentu, načinu razmišljanja i rješavanju problema. Neki ljudi su ekstroverti, a neki introverti. Ekstroverti su osobe koje se "pune" od interakcije s drugima, dobivaju energiju izvana i često se mogu naći u grupi s drugim ljudima. Oni traže situacije, društvene veze i iskustva koja će biti izvor tog "punjenja". Ekstroverti su društveni, asertivni, aktivni, vole uzbuđenja te im samoća teško pada. S druge strane, introverti su osobe koje se "pune" u samoći. Preferiraju mirno i minimalno stimulirajuće okruženje, osjećaju se iscrpljeno nakon velikih druženja i potreban im je mir kako bi vratili energiju. Introverti često imaju bogat unutarnji svijet, traže duboku povezanost s

ljudima i obično su kreativni i dobro slušaju (<https://bioterapija.hr/introvert-ekstrovert/>). Logično je zaključiti da će osobe introvertirane prirode vjerojatnije imati veći strah od javnog nastupa, no to ne znači da ne mogu biti kvalitetni govornici.

Faktor od značajnog utjecaja na pojavu treme isto tako mogu biti vlastita iskustva pojedinaca stečena tijekom života kad su bili izloženi sličnim situacijama. Već i samo usmeno ispitivanje u osnovnoj školi ima karakteristike javnog govora jer je osoba (najčešće) izložena publici – kolegama u razredu i učitelju/učiteljici koji ocjenjuje. Iskustva koja se sakupljaju kroz život mogu biti negativna pa će tremu samo pojačati s godinama, ali mogu biti i pozitivna, pa tako izgraditi samopouzdanje kod pojedinca koje igra veliku ulogu u borbi s tremom (Verderber, Verderber, Sellnow, 2013).

Ljudi se na razne načine nose s tremom, a Tafra-Vlahović (2013) prema tome razlikuje četiri tipa ljudi. U prvu skupinu ulaze oni koji pod svaku cijenu izbjegavaju javne nastupe jer sama pomisao na njih stvara anksioznost. Drugi tip ljudi ili *anticipatori* pretjerano brinu oko svog javnog nastupa od trenutka kad je zakazan i boje se grešaka ili kritike. Treći su *adrenalinici* koji osjete veliku količinu treme uoči javnog nastupa te im mogu pomoći tehnike za smirivanje kako bi se fizički simptomi treme uklonili. *Improvizatori* su četvrti tip ljudi koji ne naprave dobru pripremu, pa ih trema ulovi tijekom javnog govora.

Kako bi javni govor bio kvalitetan, kako bi publika koja sluša vjerovala onome što govornik prenosi, od velike je važnosti da govornik ostavi dojam samopouzdanosti – na što trema može znatno utjecati u negativnom smislu. "Samopouzdanje govornika neophodan je element uspješnog javnog govora i nastupa i potrebno je nad njim uspostaviti kontrolu, odnosno upravljati njime, a da bi se to moglo, potrebno ga je upoznati (Tafra-Vlahović, 2013)."

### **3. UZROCI TREME**

Tafra-Vlahović (2013) navodi da se strah od javnog nastupa najjednostavnije može podijeliti na situacijsku i unutrašnju ili intrinzičnu tremu.

#### **Situacijska trema**

Situacijska trema se veže za vanjske okolnosti i okidač za nju može biti neki događaj koji se smatra veoma važnim, primjerice govor pred važnim ljudima o kojima ovisi posao osobe. Tu se radi o kritičnoj vrsti slušatelja, stvara se veći pritisak na pojedinca što uzrokuje osjećaj treme. Situacijska trema je češća od unutrašnje i većina ljudi ju je doživjela prije nekog ispita, predstavljanja svojih ideja ili govora pred nadređenima. Tijelo se priprema za akciju dobro nam poznatim fizičkim reakcijama koje mogu ugroziti kvalitetu govora. Mnogi glumci, pjevači, voditelji i druge javne osobe često pate od situacijske treme, koje se bez obzira na dugogodišnje iskustvo teže riješiti. Situacijsku tremu treba čim prije prihvatiti kao nešto normalno i shvatiti da je osjećaju i iskusni govornici (ibid). Dobra priprema prije nastupa je najučinkovitija metoda koja se može primijeniti u ovakvim okolnostima. Mogu se uzeti i kratke bilješke koje će govornika voditi kroz govor kako bi bio sigurniji pred slušateljima.

#### **Intrinzična ili unutrašnja trema**

Unutrašnja trema ili intrinzična trema je kompleksniji oblik treme koji ne ovisi o situaciji u kojoj se osoba nalazi. Ona nije tako česta kao situacijska trema, te se referira na unutrašnji odnos pojedinca prema komunikaciji, pa se stoga naziva i komunikacijska bojazan. Pojedinaac koji pati od unutrašnje treme može imati osjećaj da vrijedi manje od ostalih, da je njegov strah uvijek veći od tuđeg, te da će ispasti "glup" čak u svakodnevnoj komunikaciji. Kad se takva osoba nađe u situaciji javnog govora i suočava se još i sa situacijskom tremom, potrebno je puno vježbe i truda kako bi se uklonili simptomi koji utječu na kvalitetu izvedbe. Ono što može pomoći kod unutrašnje treme je vizualizacija ili pozitivna imaginacija, kako bi se osoba ispunila pozitivnom energijom. Kod ovih specifičnih slučajeva važno je da osoba radi na sebi i svom samopouzdanju kako bi mogla savladati ne samo javni govor, već i druge izazove s kojima se susreće (ibid).

### **3.1. Fizičke i psihičke manifestacije treme**

Lakše bi bilo kad trema za sobom ne bi nosila brojne fizičke i psihičke simptome, jer su oni veliki faktor u uspješnosti javnog nastupa. Jednom kad pojedinac skupi hrabrosti izaći pred publiku, pripremi se najbolje što može, i dalje osjeća nelagodu u tijelu koja mu nastup otežava. Postoji nekoliko vrsta simptoma koji se javljaju zbog treme. Prvi su fizički simptomi uzrokovani adrenalinom. Ljudsko tijelo se prije javnog nastupa ponaša slično kao i u bilo kojoj drugoj situaciji koja uzrokuje stres – a to je lučenje više adrenalina. Tijelo se sprema na izazove tako što reagira spremnošću. Djelovanjem adrenalina u krv se oslobađa glukoza koja mišiće opskrbljuje energijom, pa oni postaju napeti i spremniji za akciju (Lundeberg, 2001.). Tijekom evolucije razvio se sustav koji osobu sprema na suočavanje s potencijalnom opasnosti tako što tijelo dovodi u što budnije stanje. Adrenalin uzrokuje ubrzano kucanje srca, ubrzava frekvenciju disanja te se pojačava cirkulacija krvi u tijelu.

Osim ubrzanog kucanja srca može se osjetiti mučnina, vrtoglavica, znojenje, drhtanje ruku, klecanje koljena, grčenje trbušnih mišića, glavobolja, pa čak i nesvjestica. Zbog neugodnih simptoma dolazi do dekoncentracije od cilja koji je dobro iznijeti javni govor, a moguće su čak i "bloкаде" kad se govornik odvoji od situacije u kojoj se nalazi i osjeća prazninu u glavi, gubi tok misli i zaboravlja sve što je htio reći. Neki od drugih ponašajnih simptoma su uzbuđenost, tjeskoba, hiperaktivnost, nemogućnost organizacije misli, zaboravljivost, a neki su skloni uzimanju supstanci za smirenje kako bi uklonili simptome straha.<sup>1</sup>

Ako se ovi simptomi percipiraju kao nešto što može "sabotirati" izvedbu (ibid), strah se povećava. Povećanjem straha eskaliraju i fizički simptomi. Ako se već u početku govornik koncentrira na negativne scenarije uzrokovane drhtanjem ruku ili mučninom, vrlo je vjerojatno da će se upravo ti simptomi i pojačavati. Ukoliko su simptomi treme u visokoj funkciji tijekom javnog nastupa, kod izlagača možemo primijetiti i lošu neverbalnu komunikaciju. To je drhtav glas, gledanje u pod, tih govor, ponavljanje jedno te istih rečenica, crvenilo u licu, izbjegavanje gledanja u publiku, pogrbljenost, često ispravljavanje navoda i slično, što doprinosi dojmu nesigurnosti.

### **3.2. Utjecaj treme na ishod javnog nastupa**

Aronson, Wilson i Akert (2012) bavili su se temom individualnog ponašanja u grupnom okruženju, odnosno kako prisutnost drugih može imati različite efekte na način na koji se

---

<sup>1</sup> <http://hdd.hr/2020/04/02/trema/>, prikaz simptoma treme (posjećeno 12.02.2021.)

pojedinaac ponaša. Navode da postoje dvije varijante prisutnosti drugih; prva je ispunjavanje zadatka s kolegama koji također ispunjavaju zadatak a druga je ispunjavanje zadatka ispred publike koja jedino što radi je – promatra. Izvršeno je na desetke studija nad situacijom u kojoj je pojedinac promatran koje ne uključuju samo ljude, već druge vrste poput žohara, ptica i mrava. Rezultati su se pokazali konzistentnima, te potvrdili da ukoliko se radilo o relativno jednostavnom zadatku, pojedinci koji su bili promatrani izveli su ga bolje. S druge strane, ukoliko je zadan nešto teži zadatak koji se činio nepoznat, javio se kontraefekt u kojem je osobi trebalo duže da ga riješi nego kad je bio sam (ibid).

Prisustvo drugih stvara dodatnu energiju i povećava psihološku uzbuđenost. Iz tog razloga se javlja dominantno ponašanje ukoliko je zadatak jednostavan i poznat, a suprotno ukoliko je zadatak kompleksniji i nepoznat. *Socijalna facilitacija* je naziv za pojavu gdje ljudi bolje odrađuju lake zadatke u prisustvu drugih, a *socijalna interferencija* je naziv za pojavu gdje ljudi lošije odrađuju kompleksne zadatke u prisustvu drugih (ibid).

Javni nastup se kod većine prepoznaje kao kompleksniji zadatak i nešto nepoznato, ako nisu navikli na njega stalnim izlaganjem. Shodno tome se zaključuje da psihološka uzbuđenost i trema koja se javlja zbog izloženosti onima koji promatraju, može negativno utjecati na ishod javnog nastupa kao primjer socijalne interferencije. Potencijalno će rješavanje zadatka u obliku javnog nastupa biti otežano i time povećati šanse za negativan ishod.

## **4. METODE ELIMINACIJE ILI UMANJENJA NEGATIVNIH UTJECAJA TREME NA JAVNI NASTUP**

U prethodnim poglavljima pojašnjen je značaj utjecaja treme na ishod javnog nastupa i važnost pravilnog upravljanja tremom. Prije svega, ljudi koji su često izloženi tremi uglavnom traže načine na koje je mogu smanjiti i dobro je da znaju kako na pravilan način upravljati njome. Zbog toga su u teoriji definirane različite metode koje mogu doprinijeti eliminaciji treme ili barem umanjivanju mogućnosti za negativan ishod javnog nastupa. U nastavku će biti obrazložene najčešće metode i tehnike, a to su metoda promjene stava, metoda opuštanja kroz tjelovježbu, vježbe disanja, vizualizacija, metoda vježbanja glasa, metoda profiliranja publike, metoda fokusiranja na pripremu javnog nastupa, metoda upravljanja neverbalnom komunikacijom i kombinirane terapijske metode.

### **4.1. Metoda promjene stava**

Kognitivno bihevioralna teorija tvrdi da pojedinac djelomično sam stvori društvenu fobiju tako što preuveličava vjerojatnost i posljedice svog neuspjeha i govorenje pred onima koji slušaju percipira mnogo riskantnijim nego što ono uistinu jest (Konig, Peulić, Matijević, 2018). Zbog toga je od najveće koristi pokušati promijeniti stav prema strahu i javnim nastupima, iako trema sa sobom nosi brojne neugodnosti. U trenutku kada govornik dođe do spoznaje da je trema zapravo pozitivna i poželjna pojava koja priprema za bolji javni nastup, lakše će imati pod kontrolom sve simptome koji se javljaju. Ona pozitivna stvar u vezi simptoma treme je da se oni ne vide onako kako ih osoba zamišlja. Često publika ne primjećuje tremu koju govornik osjeća, te se osjeća iznenađeno kasnije ako sazna da je trema bila velika (Lucas, 2015). Svejedno, fizičke senzacije za govornika nikad nisu ugodne i otežavaju javni nastup. Iako se ne može tako lako smiriti tremor, lupanje srca i mučnina, može se svjesno promijeniti način na koji se ti simptomi interpretiraju. U trenutku kad čovjeka obuzme osjećaj koji se opisuje nervozom, pomoći može i samo uvjeravanje da se radi o uzbuđenju ili živahnosti zbog javnog nastupa, pa čak i entuzijazmu jer osoba ima priliku prenijeti svoje znanje, vještine ili stavove drugim ljudima koji ju slušaju (ibid).

Isto tako je moguće preobraziti strah od grešaka koje će se možda u izlaganju dogoditi. Često se javlja strah od eventualnih grešaka i "blokada" koje pojedinca mogu zateći tijekom javnog nastupa, zbog bojazni da ispadne nedovoljno stručan ili adekvatan. Blokada se može zaobići i može se nastaviti govor jer se preskakanje misli najčešće ne primjećuje zato što



slušatelj ne zna što je trebalo slijediti u govoru. Ako se dogodi da se tijekom govora govornik sjeti misli koja je bila izgubljena, može je naknadno dodati u govor (Tomić, Radalj, Jugo, 2020). Zaboravlja se da je svaki javni nastup prilika da se usavrši govorništvo, vježba pomoću koje se postaje bolji govornik, te da će rijetko koja greška biti primijećena s obzirom da publika ne zna unaprijed plan i program izlaganja.

Stoga je važno na svaki javni govor gledati kao na usavršavanje i priliku za rast u ulozi govornika, jer se iskustvom preoblikuje negativna trema u onu pozitivnu. Prema riječima filmskog producenta Freda Millera, "*Najgori javni govor koji ćete održati, biti će daleko bolji od onog kojeg niste održali.*" – jedna misao koja može poslužiti kao motivacija za promjenu stava o javnom nastupu i poticaj za drugačiji pogled na strahove u vezi njega.

Psiholozi preporučuju da svakoj negativnoj misli koja se javlja treba suprotstaviti najmanje pet pozitivnih. Ovaj omjer pozitivnih i negativnih misli se može preslikati i na ostale segmente života.

#### **4.2. Metoda opuštanja kroz tjelovježbu**

Postoje vježbe opuštanja koje mnogi koriste u borbi s tremom. Svaka vrsta tjelovježbe i fizičke aktivnosti može pozitivno djelovati na tremu. Nekim osobama ovo je odličan način na koji će izbaciti višak negativne energije i adrenalin usmjeriti na nešto drugo prije javnog nastupa. Aktivnošću će se potaknuti cirkulacija u tijelu, prokrviti cijeli sustav, olakšati dovod kisika u mozak, a isto tako skrenuti misli uoči govora koji slijedi. Fizička aktivnost je dobar način da se osjećaji koji se javljaju uz strah izbace iz organizma.

Osim aktivne tjelovježbe, opuštanje tijela i mišića ima veliku ulogu u napetosti tijela koje se javlja uslijed straha od javnog nastupa. Prije svega, potrebno se pobrinuti da je tijelo postavljeno u pravilan položaj koji se prije svega tiče uspravnog držanja. Time je omogućen pravilan protok unutarnje energije koji, između ostalog ima mnogo utjecaja na glas i izgovor. Jednako je važno da glava bude u pravilnom položaju s obzirom na kralježnicu i vrat, a za postizanje toga postoji nekoliko jednostavnih vježbi (Tafra-Vlahović, 2013).

Prva se zove *povlačenje u tri koraka*. Glava neka bude u normalnoj poziciji a pogled usmjeren prema naprijed. U prvom koraku brada se lagano pomiče gore – dolje. U isto vrijeme pokušava se produžiti vrat i zamišljati kako nešto vuče glavu prema gore. Potrebno je koncentrirati se na prostor između ušiju i ramena koji je sve veći i veći. Prije ove vježbe mogu se opustiti mišići tako da se glava lagano okreće desno – sredina – lijevo – sredina.

Vratni mišići mogu se istegnuti naginjanjem glave u lijevo približavajući uho ramenu, zatim vraćanjem glave na sredinu, te ponavljanjem kretnje ali ovaj puta u desnu stranu. Kroz ovu vježbu, koncentracija nekad bude na istezanju mišića vrata.

U idućoj vježbi brada se lagano spusti na prsa. Za to vrijeme se zamišlja istezanje i produživanje kralježnice. Zatim se glava nagne prema iza i drži se u tom položaju dok god je ugodno. Nakon svega, glava se izravna i počne se raditi prethodno navedena vježba *povlačenje u tri koraka*.

Osim glave, vrata i ramena, dobro je opustiti cijelo tijelo kako bi se što bolje kontrolirala napetost koja se javlja kao posljedica straha i treme. To se može učiniti tako da se legne na leđa, s koljenima i tabanima podignutim od poda i spuštaju se kralježnica i leđni mišići na pod kao da se s njim žele stopiti. Osim toga, u ležećem položaju, može se stisnuti i opustiti svaki dio tijela posebno, zadržavajući napetost nekoliko sekundi prije opuštanja. U tom procesu se osvještava stezanje i opuštanje svake skupine mišića od glave to pete. Kroz cijeli proces duboko se diše, uz dulje izdisaje, te se na kraju promatra koji dio tijela nije potpuno opušten pa se koncentrira na njegovo opuštanje. Ovdje se može koristiti vizualizacija u kojoj se zamišlja željena okolina, primjerice pojedinac može zamisliti da se nalazi na plaži, livadi, kraj jezera, ili u bilo kojoj drugoj okolini koja na njega djeluje opuštajuće.

### **4.3. Vježbe disanja**

Konig, Peulić i Matijević (2018) smatraju da svaka želja za opuštanjem i smirivanjem za vrijeme neke stresne situacije, želja za dobrim glasom i smanjenjem napetosti, sve vježbe opuštanja tijela kao i vježbe za glas i izgovor počinju od pravilnog disanja jer ukoliko postoji napetost u vratu, govornici će forsirati glas iz grla i tako onemogućiti zanimljiva obojenja svoga glasa.

Vježbe disanja mogu se izvoditi u ležećem ili sjedećem položaju. Najjednostavnija vježba koja se može koristiti je sljedeća: osoba zatvori oči i postaje svjesna svog disanja, koncentrira se na sve što se događa u tijelu za vrijeme dubokih udisaja i izdisaja. Pri udisaju, osoba prati širenje vlastitih rebara dok dah dopire do dna nakon čega izdiše i ponavlja vježbu nekoliko puta.

Kako bi se povećala svijest o disanju, može se leći na pod i staviti knjiga na dijafragmu. Počinje se duboko i polako disati te se koncentrira na knjigu koja se diže i spušta u procesu. Slična vježba kod prakticiranja dubokog disanja je da se dlanovima pritisnu donja rebra prstima prema kralježnici te se osjeti kako se ona šire prilikom udaha.

Da bi se osjetilo stalno strujanje zraka, može se koristiti vizualizacija gašenja svjećica na torti i na taj način se izdahne zrak. Da bi se kontrolirao dah, potrebno je što duže proizvoditi glasove *f/s/š* kod izdaha.

Kontrola izdisaja je veoma bitna. Još jedna vježba u tome može pomoći. Pri toj vježbi se kod udaha, broji se do četiri te kod izdaha se opet broji do četiri. Idući puta udisaj ostaje isti, a kod izdisaja se broji do šest. Zatim do osam, deset, pa još i više. Kako raste trajanje izdisaja, raste i kontrola osobe nad njim.

Vježbe disanja se ne koriste samo u svrhu smirivanja prije javnog nastupa, već u brojnim situacijama koje izazivaju paniku. Ljudi koji pate od anksioznosti, paničnih napadaja i sličnih stanja znaju da učenje pravilnog disanja, te disanja u svrhu smirivanja može biti od velike pomoći.

#### **4.4. Vizualizacija**

Mnogi glumci, glazbenici, sportaši i druge javno izložene osobe se koriste metodom vizualizacije koja je usko povezana s pozitivnim načinom razmišljanja. Uoči javnog nastupa vizualizacija može uvelike pomoći u smanjenju treme. Ova metoda funkcionira na principu mentalnog nacrtu izlaganja koji svatko za sebe kreira. Većina ljudi prije javnog nastupa vizualizira i zamišlja samo negativne scenarije koji se mogu dogoditi. "Učinkovitost vizualizacije temelji se na činjenici da takvi stimulansi djeluju i na podsvjesnoj razini i onda upravljaju dalje, pa osoba koja zaista vjeruje da nije dobar govornik i tako o sebi misli i osjeća dobiva natrag takav stimulans koji ju stvarno onemogućuje da bude dobar govornik (Tafra-Vlahović, 2013)."

Kao jedna od glavnih tehnika na radionicama javnog nastupa i govora, vizualizacija se provodi u dvije faze. U prvoj fazi pojedinac razvija pozitivan govor prema samom sebi, koriste se pozitivne riječi i izrazi koji zamjenjuju one negativne ili obvezujuće, primjerice "moram" ili "trebam". U drugoj fazi osoba zamišlja sebe u budućoj situaciji u ulozi govornika u što više detalja, s karakteristikama koje želi posjedovati i dobrim reakcijama publike na njegov govor. S obzirom da je svatko slobodan napraviti vlastiti mentalni nacrt izlaganja prije nego se suoči s publikom, važno je da on bude pozitivan. Jedan dan ili nekoliko sati prije javnog nastupa, dobro je zamisliti sebe u govoru pred publikom. Sebe kao govornika koji je zanimljiv, elokventan, stalozhen, samopouzdan i s lakoćom prenosi sve misli i poruke, ispunjava svoj cilj i publika ga

sluša s razumijevanjem. Na kraju izlaganja, osjeća se obostrano zadovoljstvo - govornika i publike koja je dobila nove informacije (ibid).

Pozitivna imaginacija ili vizualizacija je jedna od glavnih tehnika kojom se može smanjiti prethodno objašnjena unutrašnja trema. Kad osoba zamišlja pozitivnu i što detaljniju sliku o sebi i svom nastupu, zapravo stvara senzornu sliku u umu koja potom izaziva stvarne pozitivne osjećaje. Moći vizualizacije mogu posvjedočiti i mnogi vrhunski sportaši koji je koriste prije natjecanja kako bi ostvarili što bolji rezultat.

Odlično je ako govornik ima prilike vidjeti prostor u kojem će izlagati prije samog izlaganja jer ga tada može implementirati u vizualizaciju. Jednako tako se može zamisliti i publika, ako je poznato pred kojom će se vrstom publike nastup održati. Važno je u vizualizaciji ostati realističan i konkretan, s naglaskom na pozitivne ishode nastupa (ibid).

Ova metoda se ponavljanjem i vježbom može usavršiti i donijeti dobre rezultate. To nije garancija da će svaki govor u konačnici biti točno onakav kakav se ranije zamišljao i definitivno nije zamjena za temeljitu pripremu. No, u primjeni s drugim metodama borbe protiv treme dokazano pomaže kod upravljanja tremom i izvedbi uspješnog izlaganja (Lucas, 2015).

#### **4.5. Metoda vježbanja glasa**

Kao i svakom drugom faktoru u vezi javnog govora, određenu količinu pažnje treba posvetiti i glasu. Jedan od simptoma treme je i podrhtavanje glasa zbog čega se trema može i lakše uočiti tijekom govora. Na govorne organe se rijetko obraća pozornost, a veoma su važni u formiranju dinamičnog i jasnog glasa koji će se koristiti tijekom javnog nastupa. Stoga postoje određene vježbe koje se mogu iskoristiti za što bolje rezultate, a neke je naveo i Ivo Škarić (2000).

Prva je vježba generalna vježba *protezanja i opuštanja*, kojom se nastoji povećati budnost mozga dok se mišići pune i prazne krvlju. Razgibavanje zglobova – čeljusnih, ramenih, ključnih kostiju, kostiju lakta, zatim rastezanjem ligamenata pridonosi lakšem i sigurnijem ispuštanju glasa pri govoru. Ono što je jednako važno jest pomicanje glave gore – dolje, lijevo – desno kako bi se opustile tetive i time povećao osjet govora u tijelu (ibid).

Veoma je važno *duboko disati* prije i tijekom govora. Vježba koja se može izvoditi jest duboko disanje na način da se rasteže dijafragma i abdomen. Protezanje dijafragme se postiže istiskivanjem zraka uvlačenjem trbuha do krajnjih granica, a nekad se dodatno rukom gurane

trbuh prema kralježnici. Kod udisanja, dijafragma je aktivna i ona se spušta guranjem trbušnih mišića prema naprijed. Za jednu vježbu, potrebno je napraviti dvadesetak ovakvih sporih udisaja i izdisaja (ibid).

Iduća vježba je *trzaj uz gromoglasni "ha"*. Nalikuje jakom kašljanju, ali se od kašlja razlikuje u radu grkljana. Preporuča se napraviti desetak glasova "ha" u razmaku od osam sekundi. Kako bi uspostavili ravnotežu između pritiska zraka iz pluća i grkljanskih zatvarača, što smanjuje podrhtavanje glasa, može se izgovarati *produženo foniranje "aaaa"*. Potrebno je jako otvoriti usta zbog bolje rezonancije zvuka. Isto tako, za dinamiku glasa valja udahnuti i izdahnuti, a kod polaganog izdisaja izgovarati glas "m". Tijekom ove vježbe osjećaju se vibracije u nosu i licu. Zatim se ponavlja glas "m", lagano spusti čeljust i prijeđe na glas "a" koji se zadržava sve dok se ne ostane bez daha, te se naposljetku ponovno završi s glasom "m" (ibid).

Ako pojedinac ima problema s nazalnim glasom, postoje vježbe kojima se nastoji umanjiti i taj problem. Jedna od njih je *produženo izgovaranje glasa "s"* za povećanje zračnog tlaka u ustima – što se postiže većim dotokom i manjim otokom zraka iz usta, odnosno dugim izgovaranjem glasa "s". Druga vježba je govorenje sa zatvorenim nosom gdje se poništava razlika tlakova u ždrijelnoj, nosnoj i usnoj šupljini. Nakon ovih vježbi, osjeća se znatno poboljšanje u nazalnosti kod govora (ibid).

#### **4.6. Metoda profiliranja publike**

Svi su u životu imali priliku biti slušatelji i dio publike. Poznate su situacije gdje govornik nije mogao održati pažnju publike, nije bio dovoljno dinamičan, a možda nije uzeo u obzir dobnu skupinu slušatelja pa se obraćao na način koji im uopće nije odgovarao. Nije isto govoriti pred skupinom umirovljenih profesora, na konferenciji za nacionalne manjine ili panelu za brigu o okolišu na kojem su publika srednjoškolci. Govornik pomoću nekoliko metoda može odrediti na koji će način prilagoditi poruku određenoj vrsti publike. To su ciljno usmjerene analize prema demografskim, psihološkim i situacijskim čimbenicima. Poznavanje publike ili auditorija pomaže pri odabiru primjerenog sadržaja, rječnika, načina na koji će se izložiti prezentacija, kako će se uspostaviti kontakt s publikom i zadržati pozornost te vizualnih pomagala (Tomić, Radalj, Jugo, 2020).

Prije prenošenja poruke određenoj javnosti, dobro ju je formirati u skladu s demografskim i psihološkim obilježjima te javnosti, a to su rodni, spolni, rasni i etnički elementi

(ibid). Rijetko kad se prije govora znaju apsolutno sva obilježja publike, primjerice politički stavovi, pa je stoga bolje ostati indiferentan po pitanju takvih tema i intuitivno se prilagoditi u govoru. Od pomoći može biti informacija da će se govor držati pred specifičnom skupinom ljudi, na primjer studentima, jer to govorniku daje okvirne informacije o dobi publike i njihovim interesima. Dob publike je veoma važna jer stavovi ljudi nisu isti po svim dobnim skupinama. Osim stavova, tu je i izričaj koji se prilagođava i količina humora koju će se koristiti. Isto tako se može očekivati da će dio slušatelja odlutati u svojim mislima, te da će dio aktivno pratiti i moguće postavljati pitanja, pa se unaprijed zna da je važno ostati dinamičan i zadržati pažnju onima koji odlutaju. Ako se govor održava pred primjerice određenom religijskom skupinom, isto je korisno prilagoditi izričaj poruka kako bi ta publika govor bolje prihvatila. Kao dio publike mogu se pojaviti i etničke i rasne manjine, o čemu se dobro obavijestiti kako bi se izbjegle eventualne pogreške koje bi izazvale negativnu reakciju publike. U svakom slučaju, u javnim nastupima generalno je bolje izbjegavati veličanje određene religije, nacije ili kulture nasuprot drugoj, isto kao i izjave koje imaju seksističke i slične konotacije. Najvažnije je obratiti pozornost na publiku i voditi se intuicijom kod govorenja, pratiti reakcije i potom prema potrebi mijenjati smjer ili način govorenja (Tafra-Vlahović, 2013).

Situacijska analiza publike odnosi se na situacijske činitelje, a to su fizičko okruženje, veličina publike, odnos publike prema temi i slično. Ono što se najčešće može znati prije nastupa jest hoće li publika prisustvovati dobrovoljno, koliki broj ljudi se očekuje, jesu li u publici osobe koje već imaju određenog znanja o temi o kojoj će se pričati i što od prezentacije očekuju. Veličina publike je veoma važna informacija koja se može dobiti, jer se u pravilu drži formalniji govor ili izvedba što je publika veća. Vrijeme držanja govora isto tako nosi svoju važnost, iako se rijetko na to obraća pažnja. Ako se prezentacija sprema u večernjim satima, može se očekivati umor kod slušatelja zbog čega je potrebno potruditi se održati njihovu koncentraciju. Tu su i tehnički detalji, gdje će možda biti potrebno otvoriti prozor ukoliko se procijeni da bi publika mogla biti previše umorna u određeno doba, s obzirom da toplina dodatno uspavljuje. U situacijskoj analizi će se u obzir uzeti i vanjski faktori na koje se na žalost ne može utjecati. Možda će govornika ometati buka koja dolazi izvana pa će se truditi biti što zanimljiviji onima koji ga slušaju (ibid).

Odnos prema temi je izuzetno važan faktor u profiliranju publike. Ako se govor drži pred ljudima koji imaju određeno znanje o temi koja će biti izložena, može se zaključiti da oni žele saznati više i naučiti nešto novo. Isto tako se može očekivati da će nas slušati sa zanimanjem i

pratiti ono što se govori. Ako govornika čeka publika s takvim odnosom prema temi, u materijal izlaganja je dobro ubaciti i zanimljive činjenice koje vjerojatno još nisu čuli.

Ono što valja uzeti u obzir je i prilika u kojoj se govori, je li to klasično predavanje, govor na panelu, svečana prilika ili nešto četvrto. Svaka prilika očekuje govor koji će biti adekvatan.

Profiliranje publike može biti od pomoći u mnogo aspekata, iako će se govornik u potpunosti prilagoditi publici tek tijekom trajanja javnog govora. Kad stane na pozornicu, govornika može dočekati jedna od nekoliko tipova publike: prijateljska, neutralna, nezainteresirana ili neprijateljska (ibid). Prijateljskoj publici je moguće obraćati se na topao i otvoren način, koristiti humor, anegdote i pričati o svojim iskustvima. Neutralnoj publici odgovara kontroliran govor, bez pretjerivanja i "predstava" te izlaganje činjenica, statistike, stručnih mišljenja, a humor se upotrebljava rjeđe. Ako je nezainteresiranost publike očigledna, izvedba bi trebala biti što dinamičnija, uz korištenje kratkih i jednostavnih struktura, moćnih citata i raznobojnih vizualnih prikaza. Kod neprijateljske publike se izbjegavaju bilo kakve šale, daju se objektivni podaci te izvedba mora biti što mirnija i kontrolirana, bez velike promjene dinamike glasa (ibid).

Kod profiliranja publike, pojedinac se zapravo stavlja u tuđe cipele i trudi se doživjeti svoj govor iz njihove pozicije. Prije javnog nastupa, profiliranje publike može uvelike pomoći s tremom da bi se odagnao osjećaj nepoznatog i iznenađenosti kad se jednom stane pred njih.

Ako je govorniku poznatiji teren i vrsta ljudi kojoj prenosi poruke, biti će opušteniji i sigurniji u sebe.

#### **4.7. Metoda fokusiranja na pripremu javnog nastupa**

Dobra priprema prije izlaganja je najvažnija metoda koja bi se uvijek trebala koristiti. Osim činjenice da će znatno umanjiti strah, etička je obaveza svakog govornika da kvalitetno pripremi sadržaj izlaganja. Važno je dobro poznavati temu koja se prezentira, oblikovati poruke na način da dopru do slušatelja na željeni način i ponoviti izlaganje nekoliko puta prije javnog nastupa.

Kad se pomisli na pripremu izlaganja, prvo što svima pada na pamet je dobro naučiti sadržaj o kojem će se pričati. To će samo po sebi smanjiti tremu i odagnati većinu grešaka koje bi se u suprotnom mogle dogoditi. Osim učenja sadržaja, dobro je promisliti o mogućim pitanjima koja će publika imati i za njih spremiti odgovore. Ako postoji uvid u to tko će govor slušati, može se unaprijed razmisliti o načinu na koji će se prezentirati tema, hoće li se koristiti opušteniji

prijateljski pristup ili je potrebno biti nešto ozbiljniji (McKay, Davis, Fanning, 2009). Kod vježbanja govora kod kuće, mogu se primjenjivati pravila za pozitivnu neverbalnu komunikaciju – pravilno držanje, disanje, stav tijela i položaj ruku kako bi se isti princip prenio na javni nastup bez previše razmišljanja.

Tijekom izvedbe, korisno je imati vizualna pomagala koja imaju mnogo prednosti. Ovisno o okolnostima, to može biti powerpoint prezentacija, crtanje na ploči uz govor, predmeti koji će se poslati publici ili nešto sasvim drugo. Kad se uz verbalno izlaganje koriste slikovni prikazi grafikona, tablica ili fotografija, publika će govor doživjeti vjerodostojnije. Posebice ako se izlažu statistički podaci, vizualni prikazi mogu biti od velike koristi prilikom prezentiranja (Lucas, 2015). Osim toga, ako govornik pred sobom ima kratke natuknice koje vrti na ekranu, lakše će pratiti tok izlaganja i manja je vjerojatnost da izostavi neki dio ili napravi grešku. Natuknice se mogu pripremiti na jednostavnom papiru, u obliku pojmova koji će govornika podsjetiti o čemu da govori ako slučajno izgubi tok misli. Nikako nije dobro cijelu prezentaciju ili govor napisati na papir i potom čitati pred publikom, ali nekoliko pojmova na papiru će smanjiti stres i dati određenu sigurnost osobi na pozornici, iako ih možda tokom izlaganja neće ni pogledati.

Priprema zapravo obuhvaća sve potrebne metode koje će pojedinac koristiti prije javnog nastupa. Za neke ljude to je samo priprema sadržaja, dok za druge, posebno jake tremaše, priprema podrazumijeva i vizualizaciju, vježbu opuštanja, izgradnju samopouzdanja i vježbe disanja.

#### **4.8. Metoda upravljanja neverbalnom komunikacijom**

Kad je prisutna trema, usklađivanje svih elemenata komunikacije je otežano. Strah osobu grči, povlači je u sebe, a ruke joj zadrhte zajedno s glasom. Zato se tijekom nastupa potrebno prisjetiti važnosti neverbalne komunikacije i "trikova" koji će dati dojam samopouzdanosti govornika.

Profesor i sociolog dr. Albert Mehrabian (2009) je proveo istraživanje u kojem je definirao tri elementa kroz koja slušatelj prima poruku govornika u komunikaciji. U ta tri elementa se ubrajaju izgovorene riječi (verbalna komunikacija), zatim glas i ton (paraverbalna komunikacija), te naposljetku govor tijela (neverbalna komunikacija). Ono što ostavlja najveći dojam, odnosno onaj element koji publika najviše doživi i osjeti (čak 55% od ukupne komunikacijske poruke) jest govor tijela koji spada u neverbalnu komunikaciju. Publika većinu



poruka prima kroz neverbalnu komunikaciju, iako možda i nesvjesno, dok samo mali postotak pažnje pritom ostaje na onome što ćete govoriti u javnom nastupu. Zapravo se radi o osjećaju koji govornik prenosi publici. Paraverbalna komunikacija se doživljava 38%, dok na sam verbalni govor odlazi svega 7% pažnje. Ako publika osjeti samopouzdanje te je govornikov glas, način govora, kretanja i izraz lica usklađen, prije će mu vjerovati nego govorniku čije se riječi ne poklapaju s neverbalnim i paraverbalnim djelom komunikacije (ibid).

Prvi "trik" odnosno savjet je održavati kontakt očima s publikom. Time će se ostaviti dojam uvjerljivosti, a svaki slušatelj će osjećati da se govornik obraća upravo njemu te da mu je stalo do njegove reakcije. Tijekom izlaganja, nije dobro stajati na jednom mjestu, već se po potrebi kretati (osim kad situacija zahtijeva stajanje na mjestu, pred nekom govornicom i slično). Mora se pripaziti da se stoji uspravno, a ne pogrbljeno. Već od samog početka je važno svidjeti se publici, tako da je dobro imati osmijeh na licu kako bi slušatelji osjetili prijateljski pristup i vratili to svojim reakcijama. Često se javlja pitanje "kamo s rukama", s obzirom da nije prigodno držati ruke u džepovima pri prezentiranju. Najbolje je imati neku vrstu pomagala, kao što je kemijska olovka koja se može držati u rukama uz prigodno gestikuliranje. Potrebno je pripaziti da se ne zaigra previše s kemijskom olovkom jer će tada sva pažnja biti usmjerena na to. Stav koji će se zauzeti na pozornici treba biti stabilan i dovoljno čvrst, pa umjesto da govornik "pleše" ili se prebacuje s jedne noge na drugu, stane lagano razmaknutim nogama kako bi se osjećao stabilnije i sigurnije. Ni u kojem trenutku nije poželjno okretati leđa publici, dok je povremeni bočni stav dozvoljen. Okretanjem leđa kao da isključujemo publiku iz priče, što će smanjiti zainteresiranost i pozitivne reakcije na govor.<sup>2</sup>

Osim verbalne i neverbalne, i paraverbalna komunikacija igra važnu ulogu, a odnosi se na način na koji se nešto govori (Mehrabian, 2009). Pomoću raznih vježbi za disanje i glas može se regulirati dinamika i izbjeći drhtanje koje se javlja uslijed treme. Potrebno je govoriti razgovijetno, dovoljno glasno, prigodnim tempom (niti presporo niti prebrzo), te se trebaju izbjegavati duge pauze ili poštapalice (često su to glasovi "mmm" između riječi ili rečenica). Ako se prepričava anegdota ili koristi humor, prilagodit će se i dinamika kojom će se ta anegdota ispričati.

---

<sup>2</sup> <https://mitcommlab.mit.edu/be/commkit/public-speaking-nonverbal/>, Public speaking – nonverbal, MIT communication lab (posjećeno 02.03.2021.)

Dio neverbalne komunikacije je i način oblačenja i miris. Ovisno o prilici u kojoj se drži govor ili izlaganje, birat će se odjeća, ali u velikoj većini prilika zahtjeva se da govornik bude pristojno odjeven, uredan i mirisan. Valja izbjegavati jarke boje odjeće i mnogo nakita i modnih dodataka. Na izbor odjeće treba obratiti pozornost i ako postoji problem sa strahom od javnog nastupa. Naime, da bi govorniku na nastupu bilo ugodnije, odjenuti će nešto u čemu se osjeća dobro, samopouzđano i sigurno. Primjerice, bolje je izbjeci visoke potpetice ako se inače ne nose i postoji mogućnost da govornicu sputavaju u izlaganju kad se kreće prostorom. Cilj je odmah u startu eliminirati moguće neugodne situacije koje bi se mogle pojaviti.

#### **4.9. Kombinirane terapijske metode**

Osim metoda i tehnika koje svatko može provoditi sam, postoje i kombinirane metode koje mogu provoditi kvalificirani terapeuti i tako pomoći osobama u borbi sa strahom od javnog nastupa, a koje spominje Tafrá-Vlahović (2013). Prva takva kombinirana metoda je *sistematska desintetizacija*. Ona uključuje dva koraka kako bi osoba naučila kako biti što relaksiranija. U prvom koraku upotrebljava se duboka muskularna relaksacija i duboko disanje. Zatim se vizualiziraju situacije koje izazivaju strah kod osobe, od one najmanje stresne do one koja izaziva visoku napetost. Cilj je ostati relaksiran tijekom zamišljanja ovakvih scenarija, te ako osoba osjeti napetost usred vježbe, ona se ponavlja i vraća se na početak, odnosno ponovno se kreće od vizualizacije najmanje stresne situacije.

*Kognitivno restrukturiranje* druga je metoda koja se temelji na uvjerenju da iracionalne misli koje stvaraju nerealistična očekivanja i negativne slike uzrokuju govorničku tremu (ibid). Ljudi često misle da se njihov govor mora svima sviđati i da ga svi moraju prihvatiti u najboljem smislu, a kognitivnim restrukturiranjem se pronalaze takve misli koje izazivaju tremu i zamjenjuju se alternativnim. Nakon toga se vježba internalizirati alternativne misli koje će se kasnije koristiti prije javnog nastupa i tako smanjiti tremu.

Još jedna od metoda jest *retoriterapija* koja se koncentrira na vještinu govorenja. Njome se nastoje poboljšati interpersonalne komunikacijske vještine u malim grupama i situacijama govora u javnosti. Isprva se komunikacijske vještine vježbaju pred nekoliko ljudi što predstavlja manje stresnu situaciju, a zatim se kreiraju što kompleksnije okolnosti za govornika. Ova metoda obuhvaća jasno postavljanje ciljeva govornika, razvijanje strategije i evaluaciju na kraju vježbe (ibid).

## 5. ISTRAŽIVANJE STAVOVA I ISKUSTVA O TREMI U JAVNOM NASTUPU

Proučavanjem važnosti javnog nastupa i važnosti utjecaja treme na ishod javnog nastupa, otvorila su se mnoga pitanja koja su pokrenula i inicirala ovo istraživanje. Istraživačka problemska pitanja na kojima se temelji ovo istraživanje su:

1. *Kako dolazi do treme?*
2. *Utječe li trena na uspješnost izvedbe javnog govora/nastupa?*
3. *Postoje li načini na koje se može pozitivno utjecati na tremu?*

Prema definiranim istraživačkim problemskim pitanjima postavljeni su i sljedeći ciljevi:

1. *Saznati koji su uzroci treme kod ljudi*
2. *Utvrđiti važnost bavljenja i upravljanja tremom u javnom nastupu*
3. *Utvrđiti koje su poznate metode ili alati koje koriste oni koji učestalo dolaze u situaciju javnog nastupa*

Obzirom na definiran problem istraživanja i ciljeve koji su iz problemskih pitanja proizašli, definirane su i sljedeće hipoteze:

### **H1: *Trema može imati različita ishodišta.***

- hipoteza će se utvrditi sekundarnim istraživanjem dostupne literature o uzrocima treme.

### **H2: *Ishod javnog nastupa u ovisnosti je o pojavi treme.***

- hipoteza će se utvrditi sekundarnim istraživanjem dostupne literature o ishodu javnog nastupa.

#### **H2.1: *Ispitanici smatraju da trena može negativno utjecati na uspješnost izvedbe njihovog javnog nastupa.***

- hipoteza će se utvrditi anketnim ispitivanjem, posebnom analizom odgovora na pitanje pod rednim brojem 28.

#### **H2.2: *Trena se manifestira u različitim pojavnim oblicima koji koče postizanje cilja javnog nastupa.***

- hipoteza će se utvrditi sekundarnim istraživanjem dostupne literature te anketnim ispitivanjem, posebno analizom odgovora na pitanja pod rednim brojem 7 i 8.

**H3: Postoje različite metode kojima se može uspješno utjecati na strah od javnog nastupa.**

- hipoteza će se utvrditi sekundarnim istraživanjem dostupne literature o metodama kojima se može uspješno utjecati na strah od javnog nastupa.

**H3.1: Ispitanici smatraju da je metoda dobre pripreme i uvježbavanja javnog nastupa najbolja metoda za suzbijanje treme.**

- hipoteza će se utvrditi anketnim ispitivanjem, posebnom analizom odgovora na pitanje pod rednim brojem 13., te temeljem rezultata dobivenih u intervjuima.

**H3.2: Ispitanici najviše koriste metodu disanja za suzbijanje treme.**

- hipoteza će se utvrditi anketnim ispitivanjem, posebnom analizom odgovora na pitanje pod rednim brojem 20., te temeljem rezultata dobivenih u intervjuima.

**H4: Ispitanici koji se češće susreću sa situacijama javnog nastupa razvili su otpornost na pojavu treme.**

- hipoteza će se utvrditi temeljem rezultata dobivenih iz intervjua.

## **Metode i ispitanici**

Za ovo istraživanje koristile su se dvije metode ispitivanja – online anketa i individualni dubinski intervjui. U anketi je bilo potrebno skupiti što veći broj ljudi različitih profila kako bi se dobili što vjerodostojniji odgovori na postavljena istraživačka pitanja. Iz tog razloga, 350 (tristo i pedeset) ispitanika je skupljeno slučajnim odabirom preko društvenih mreža i drugih online kanala komunikacije.

Za drugi dio istraživanja, odabrano je 5 (pet) osoba koje se svakodnevno (ili veoma često) susreću s javnim nastupima, davanjem izjava za medije, držanjem govora i slično. Za intervjue su izabrani: Istok Rodeš (skijaš), Kristijan Petrović (televizijski voditelj), Blaženka Divjak (profesorica i znanstvenica), Valentina Lukač (učiteljica) i Jelena Brcković (PR stručnjakinja). Ideja intervjua bila je prikupiti informacije o tome nestaje li trema iskustvom i doznati zanimljive savjete od osoba koje su s javnim nastupima jako dobro upoznate. Intervjui su se odvijali uživo i online preko Zoom platforme, te se ispitanicima dala sloboda da pričaju o svojim iskustvima usmjereni pitanjima koja su im postavljena.

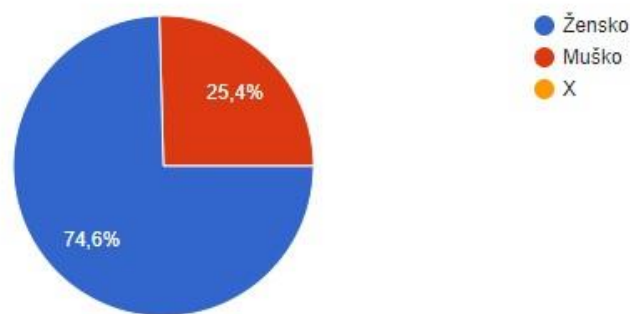
### 5.1. Analiza rezultata online ankete

U online anketi sudjelovalo je tristo pedeset (350) ispitanika različitih demografskih obilježja, stupnja obrazovanja, statusa zaposlenja i djelatnosti koju trenutno obavljaju, a u grafičkim prikazima može se vidjeti zastupljenost ispitanika različitih obilježja u postotcima.

*Prikaz 1: Distribucija ispitanika prema spolu*

Kojeg ste spola?

350 odgovora



*Izvor: autorski rad*

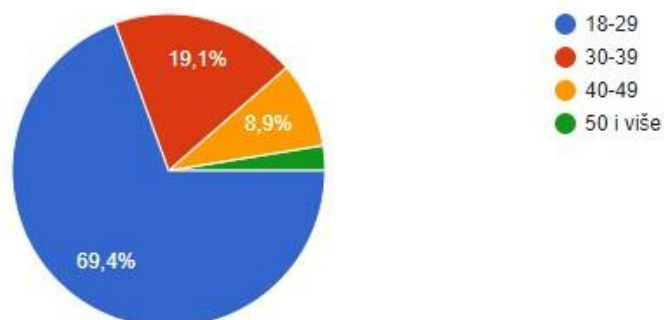
Istraživanju je pristupila 74% ispitanika ženskog i 25,4% muškog spola.

Najveći broj ispitanika spadao je u dobnu skupinu od 18 – 29 godina (69,4%), 19,1% ispitanika spada u dobnu skupinu od 30 – 39 godina, 8,9% ispitanika spada u dobnu skupinu od 40 – 49 godina, dok je najmanji postotak, tek 2,6% označio dobnu skupinu od 50 i više godina.

*Prikaz 2: Distribucija ispitanika prema dobnoj skupini*

Kojoj dobnoj skupini pripadate?

350 odgovora



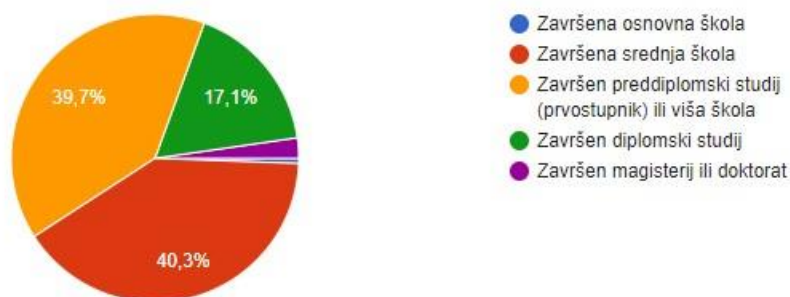
Izvor: autorski rad

Najveći broj ispitanih, 40,3% ima završeno srednjoškolsko obrazovanje, a 39,7% se izjasnilo da ima završen preddiplomski studij ili višu školu. 17,1% ispitanika ima završen diplomski studij, 2,5% završen magisterij ili doktorat i 0,4% završenu osnovnu školu kao najviši stupanj obrazovanja.

*Prikaz 3: Distribucija ispitanika prema stupnju obrazovanja*

Koji je Vaš stupanj obrazovanja?

350 odgovora



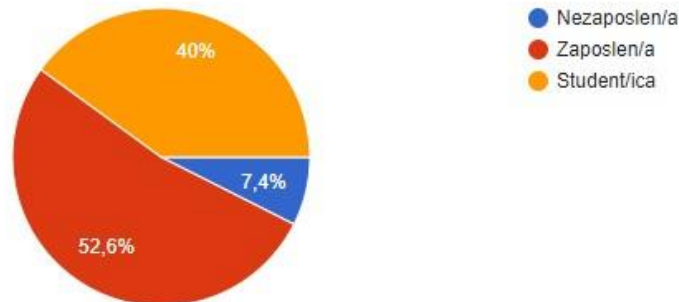
Izvor: autorski rad

U najvećem postotku, čak više od polovice ispitanih (52,6%) je zaposleno, 40% ispitanika se izjasnilo da su studenti, a 7,4% ih je nezaposleno.

#### Prikaz 4: Distribucija ispitanika prema statusu zaposlenja

Koji je Vaš status zaposlenja?

350 odgovora

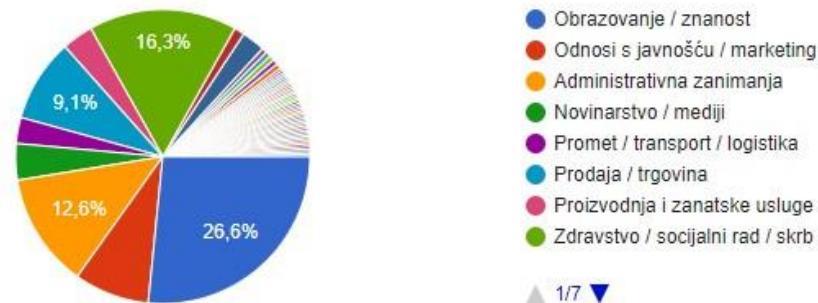


Izvor: autorski rad

#### Prikaz 5: Distribucija ispitanika prema djelatnosti kojom se trenutno bave

Koja djelatnost najbliže opisuje posao kojim se trenutno bavite?

350 odgovora



Izvor: autorski rad

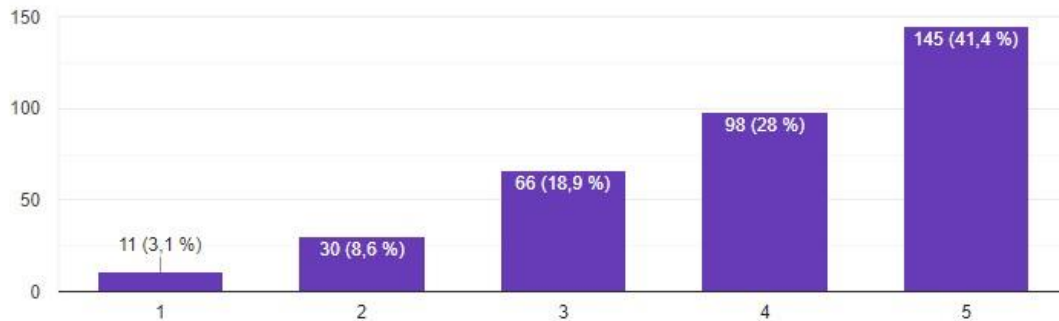
Pokazalo se da se ispitanici bave raznovrsnim djelatnostima, a poslovi koji su među njima bili najzastupljeniji jesu: obrazovanje/znanost (26,6%), zdravstvo/socijalni rad/skrb (16,3%), administrativna zanimanja (12,6%) te prodaja/trgovina (9,1%).

Za svako iduće anketno pitanje postavljen je grafički prikaz ispod kojeg slijedi objašnjenje. U samom početku ankete bila je postavljena jednostavna tvrdnja kojom se želi definirati u kojem postotku je strah od javnog nastupa prisutan u općoj populaciji. Za tvrdnju "Osjećam tremu prije javnog nastupa" korištena je Likertova skala s vrijednostima od 1 (uopće se ne slažem) do 5 (slažem se u potpunosti).

### *Prikaz 6: Iskustva ispitanika s pojavom treme kod javnog nastupa*

Osjećam tremu prije javnog nastupa.

350 odgovora



*Izvor: autorski rad*

Kod najvećeg broja ispitanika, čak 145 (41,4 %) od sveukupno 350 izjavilo je da se u potpunosti slaže s tvrdnjom, 98 ispitanika (28%) izjasnilo se da se slaže s tvrdnjom i 66 (18,9%) da se niti slaže niti ne slaže. Najmanji broj ispitanika tvrdi da se ne slaže/uopće ne slaže da osjeća tremu prije javnog nastupa. S obzirom na ljestvicu od 1 – 5, izračunata srednja vrijednost odgovora je 3,96. S obzirom na dobivene rezultate ovog općenitog jednostavnog pitanja, zaključeno je kako velika većina ljudi ima problem s anksioznosti prije javnog nastupa te da je važno dalje istražiti taj učestali problem.

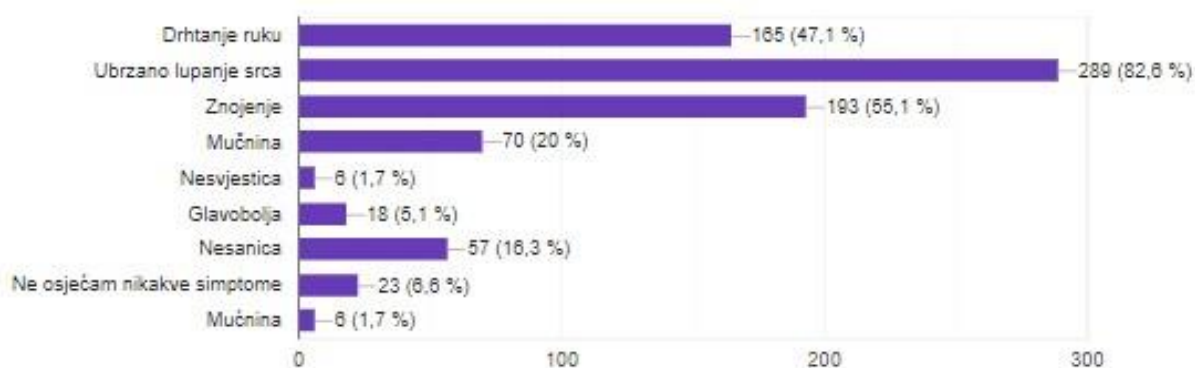
Ono što se raznim metodama nastoji umanjiti su simptomi treme prije javnog nastupa. Na grafičkom prikazu 7, može se vidjeti učestalost najčešćih simptoma koje trema uzrokuje.

### *Prikaz 7: Iskustva ispitanika s fizičkim simptomima treme*



Koje fizičke simptome uočavaš prije svog javnog nastupa?

350 odgovora



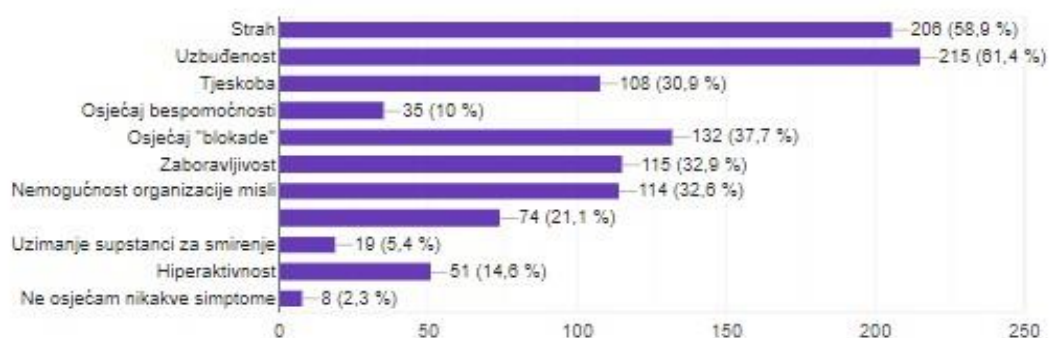
*Izvor: autorski rad*

Svaki ispitanik mogao je odabrati više navedenih simptoma, odnosno one koji se pojavljuju kod upravo njih. Oni fizički koji se kod većine ispitanika pojavljuju jesu: ubrzano lupanje srca (potvrdilo 289 ispitanika), znojenje (potvrdilo 193 ispitanika) i drhtanje ruku (potvrdilo 165 ispitanika). 23 osobe su navele da ne osjećaju nikakve fizičke simptome treme.

*Prikaz 8: Iskustva ispitanika s emocionalnim, kognitivnim i ponašajnim simptomima treme*

Koje emocionalne, kognitivne i ponašajne simptome uočavaš prije svog javnog nastupa?

350 odgovora



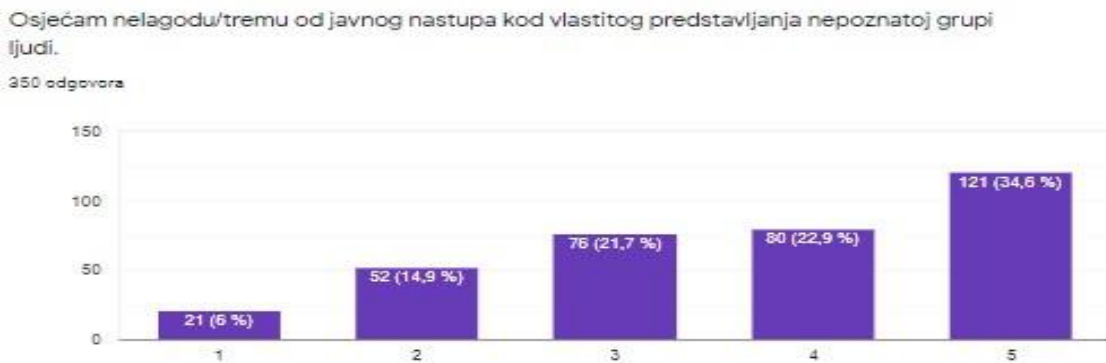
*Izvor: autorski rad*

Od emocionalnih, kognitivnih i ponašajnih simptome najučestaliji su strah (potvrdilo 206 ispitanika) i uzbuđenost (potvrdilo 215 ispitanika), a 8 osoba je navelo da ne osjeća nikakve emocionalne, ponašajne i kognitivne simptome treme.

Iz ovih pitanja se može zaključiti da se trema manifestira u različitim pojavnim oblicima i varira od osobe do osobe, iako se neki simptomi (poput ubrzanog lupanja srca) mogu povezati s velikom većinom.

Nadalje, postavljene su Likertove skale za pitanja o učestalosti treme u raznim situacijama, s vrijednostima od 1 (nikada) do 5 (gotovo uvijek).

*Prikaz 9: Iskustva ispitanika s tremom od javnog nastupa kod vlastitog predstavljanja nepoznatoj grupi ljudi*



*Izvor: autorski rad*

Pokazalo se da 34,6 % ispitanika gotovo uvijek osjeća nelagodu ili tremu kod vlastitog predstavljanja nepoznatoj grupi ljudi. Iako se najčešće ne radi o situaciji gdje se potrebno predstaviti pred velikim brojem ljudi, već i takve okolnosti kod većine koji pate od straha od javnog nastupa stvaraju određenu nelagodu. Nadalje, 22,9 % ispitanika je potvrdilo da često osjete nelagodu, dok je 21,7% potvrdilo srednju vrijednost odgovora. Najmanji broj, samo 6% ispitanika izjasnilo se kako nikada ne osjete tremu u ovakvoj situaciji, a 14,9% da je osjete vrlo rijetko. Srednja vrijednost rezultata ljestvice od 1 – 5 iznosi 3,65. S obzirom da samo predstavljanje sebe u kratkim crtama novoj grupi ljudi nije oblik formalnog javnog govora koji traje određeno vrijeme, može se pretpostaviti da se kod 34,6% ispitanika radi o unutrašnjoj tremi odnosno komunikacijskoj bojazni. Ako je to slučaj, potrebno je raditi na samopouzdanju i

ponavljati metodu vizualizacije/pozitivne imaginacije kao jednu od najefektivnijih za ovaj oblik treme.

*Prikaz 10: Iskustva ispitanika s tremom kod držanja prezentacije na fakultetu ili radnom mjestu*



*Izvor: autorski rad*

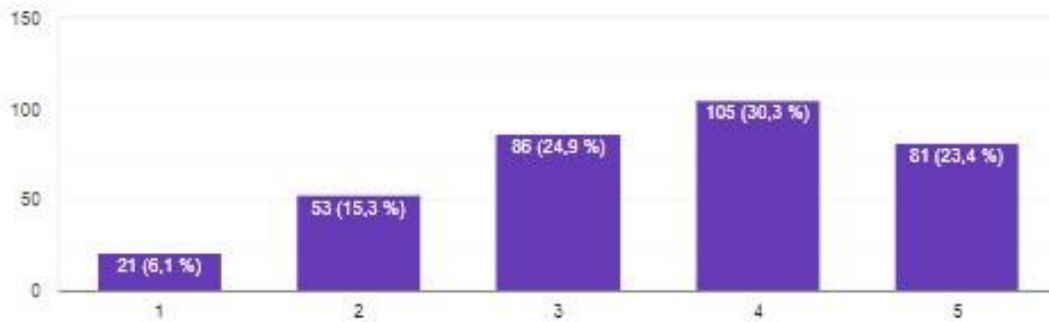
Rezultati za pitanje treme kod držanja prezentacije na fakultetu ili na radnom mjestu su nešto pozitivniji od rezultata za prethodno pitanje. Prezentacije su nešto formalnije, imaju svoju strukturu i zahtijevaju pripremu za razliku od samog predstavljanja, i najčešće se izlaže tema ili problematika koja se tek naučila. Isto tako, kad se prezentira na fakultetu ili radnom mjestu, često je prisutna i osoba koja je autoritet po znanju i svojoj poziciji te govornika ocjenjuje ili procjenjuje. Zbog toga bi se moglo očekivati da će odgovor "gotovo uvijek osjećam tremu" označiti mnogo veći postotak ispitanih. Međutim, s najvećom vrijednosti se poistovjetilo 32,7 % ispitanih, dok je sljedeći najveći postotak – 23,2 % pripao srednjem odgovoru koji podrazumijeva da se trema nekad osjeti, a nekad ne. Srednja vrijednost rezultata ljestvice od 1 – 5 je 3,56. Razlog ovakvim rezultatima može biti iskustvo u prezentiranju koje su ispitanici imali. Ozbiljnije prezentiranje raznih sadržaja počinje u srednjoj školi (ako ne i ranije), ukoliko pojedinac pohađa fakultet opet se susreće s izlaganjima, a to se nastavlja i na određena radna mjesta. Nakon toliko godina iskustva izlaganja pred raznim profesorima i nadređenima, velika je vjerojatnost da će se strah od ove situacije smanjiti – privikavanje na tu vrstu javnog nastupa neće nužno u budućnosti izazivati veliku situacijsku tremu.

Unatoč svemu navedenom, i dalje je najveći postotak osoba označilo kako uvijek osjećaju tremu prije prezentiranja na fakultetu ili radnom mjestu, što potvrđuje zašto se važno baviti ovom tematikom.

*Prikaz 11: Iskustva ispitanika s tremom kod vlastitog predstavljanja na razgovoru za posao*

Osjećam nelagodu/tremu kod vlastitog predstavljanja na razgovoru za posao.

346 odgovora



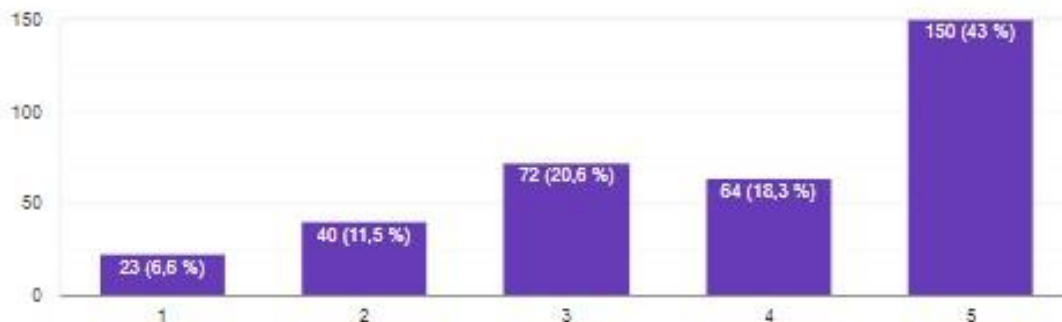
*Izvor: autorski rad*

Što se tiče predstavljanja na razgovoru za posao, najveći postotak ispitanika, njih 30,3% izjasnilo se kako vrlo često osjećaju tremu, a prosječni rezultat ljestvice od 1 – 5 iznosi 3,45. Očekivano je kako veliki broj ljudi u ovoj specifičnoj situaciji može osjetiti nelagodu s obzirom da se nekom predstavljamo s ciljem dobivanja posla. Želja svih je da ostave najbolji mogući dojam, pokažu da su kompetentni i adekvatni za radno mjesto, a ljudi koji ih slušaju su upravo oni koji će procijeniti ispunjavaju li sve uvjete za posao. Nikad se ne može u potpunosti znati što očekivati na razgovoru i kakve će biti osobe koje će u tom razgovoru sudjelovati, a to su faktori koji mogu povećati strah.

*Prikaz 12: Iskustva ispitanika o tome je li njihova trema veća ako se radi o većoj skupini ljudi u publici*

Moja trema je veća ako se radi o većoj skupini ljudi u publici.

349 odgovora



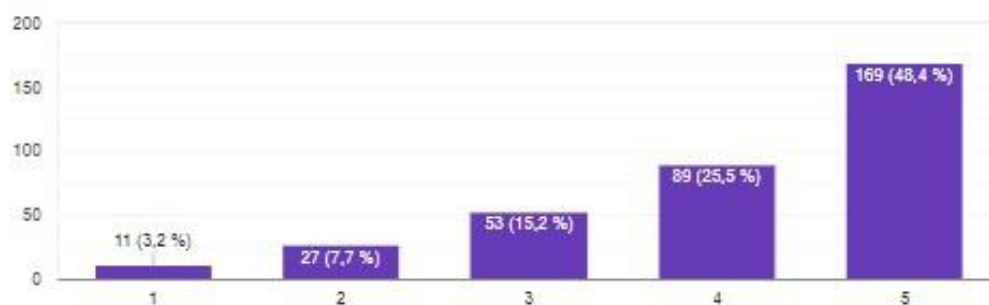
Izvor: autorski rad

Čak 43% ispitanika izjasnilo se da osjeća veću tremu ako drže govor ili nastupaju pred većim brojem ljudi u publici. Više ljudi znači više mogućih osuda, negativnih mišljenja ili pogrešno primljene poruke, a to su sve čimbenici koji izazivaju strah od javnog nastupa. Srednja vrijednost Likertove skale na ovom pitanju iznosi 3,78.

*Prikaz 13: Korištenje pripreme prije držanja prezentacije/davanja izjave među ispitanicima*

Pripremam se prije držanja prezentacije / davanja izjave (vježbam prezentaciju, dobro naučim sadržaj..).

349 odgovora



Izvor: autorski rad

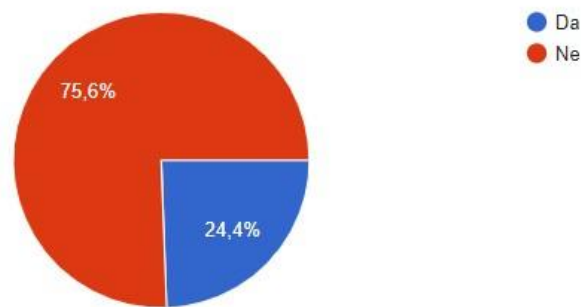
Priprema je najveća i bazična stavka kod javnog nastupa. Veoma je važno poznavati sadržaj koji se izlaže, napraviti plan govora, ali isto tako se dobro pripremiti za moguća pitanja od strane publike. 48,4% ispitanih izjasnilo se da se gotovo uvijek pripremaju prije javnog nastupa, a 25,5% da se pripremaju veoma često. Ovi odgovori zajedno daju visoku ocjenu od 4,1. Iako se pokazalo da se najveći udio ispitanih priprema prije izlaganja, tu metodu bi trebali

implementirati svi, ne samo kao metodu smanjivanja treme već same kulture držanja bilo kakve vrste govora ili prezentacije.

*Prikaz 14: Distribucija ispitanika prema pohađanju treninga i edukacija o tome kako izvesti javni nastup*

Jesi li pohađao "treninge" ili dobio savjete od stručnjaka o tome kako izvesti javni nastup?

348 odgovora



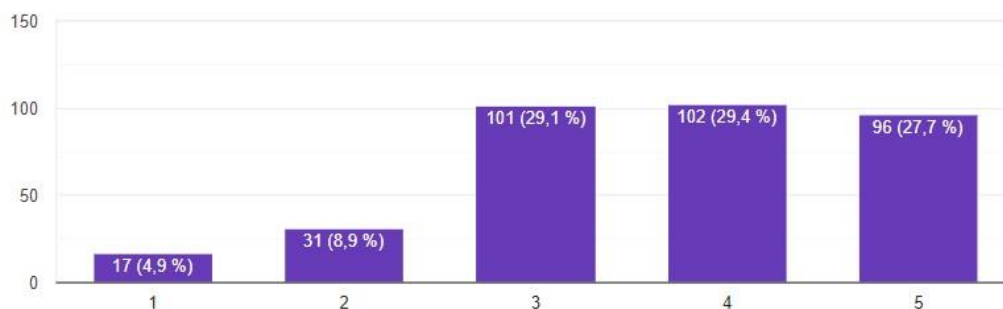
*Izvor: autorski rad*

75,6% od ukupnih ispitanika nikad nije pohađao treninge, radionice niti dobio savjete od stručnjaka o tome kako izvesti javni nastup, dok se samo 24,4% izjasnilo da jest. Savjeti i treninzi mogu imati veliki efekt. Osim što se na taj način dobiju stručni savjeti i objektivne kritike na javni nastup, obraća se pozornost na neverbalni dio komunikacije i usavršava se umijeće govorništva. Isto tako, vježbom i treninzima u sigurnom okruženju raste samopouzdanje pojedinca koje se prenosi na prave javne nastupe izvan okvira treninga.

*Prikaz 15: Obraćanje pažnje na neverbalnu komunikaciju tijekom javnog nastupa među ispitanicima*

Obraćam pažnju na neverbalnu komunikaciju tijekom svog javnog nastupa.

347 odgovora



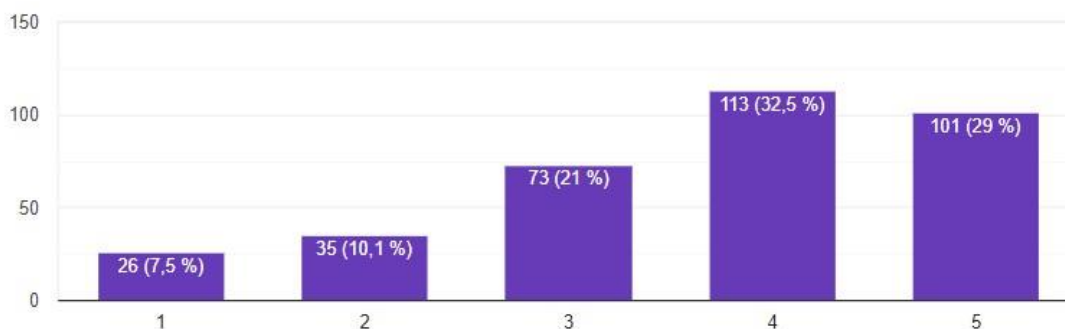
*Izvor: autorski rad*

Istraživanje je pokazalo da velika većina ispitanika donekle, često ili gotovo uvijek obraća pažnju na svoju neverbalnu komunikaciju tijekom javnog nastupa, s obzirom na srednji rezultat koji iznosi 3,6 na ljestvici od 1 – 5. Neverbalni dio komunikacije je često zanemaren i ljudi zaborave koliku važnost ima u prenošenju poruke publici, pa je stoga ovaj pozitivan rezultat ugodno iznenadio (ako se vodimo stajalištem da su svi ispitanici poznavali izraz "neverbalna komunikacija").

*Prikaz 16: Stav ispitanika da je razlog njihove treme pred javni nastup moguća loša izvedba*

Razlog moje treme pred javni nastup je moguća loša izvedba.

348 odgovora



*Izvor: autorski rad*

U istraživanju su se ispitali i najčešći razlozi treme prije javnog nastupa. Strah od pravljena grešaka, "blokade", reakcija publike ako primijete tremu izlagača i neprirodnost

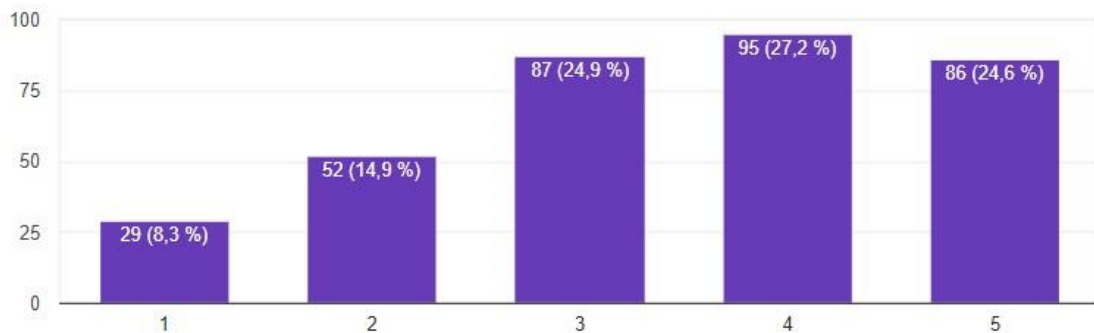
možu se svesti na tri glavna loša ishoda, a to su moguća loša izvedba koja može rezultirati nepostizanjem nekog cilja ili formiranjem lošeg mišljenja od strane onih koji nas slušaju.

Da je razlog njihove treme moguća loša izvedba javnog nastupa, složilo se 32,5% ispitanika, a u potpunosti se složilo 29% ispitanika. Ovo je generalno pitanje koje se može referirati na mnogo faktora koji definiraju lošu izvedbu i ovisi o pojedincu i njegovom pogledu na koncept javnog nastupa. Srednja vrijednost odgovora iznosi 3,63, na ljestvici vrijednosti od 1 – 5.

*Prikaz 17: Stav ispitanika da je razlog njihove treme pred javni nastup nepostizanje željenog cilja*

Razlog moje treme pred javni nastup je nepostizanje željenog cilja.

349 odgovora



*Izvor: autorski rad*

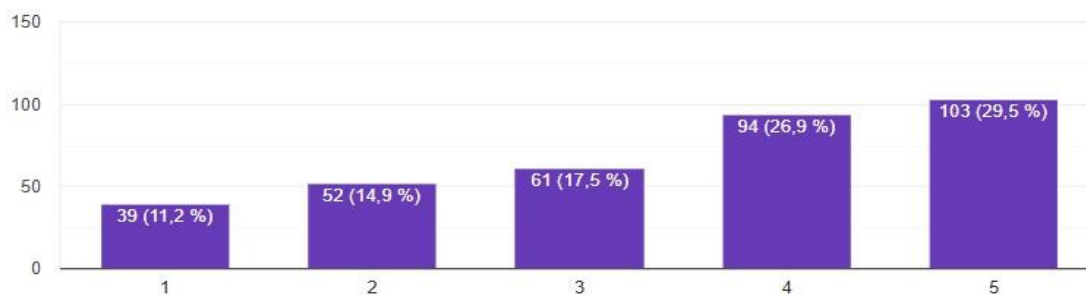
Nepostizanje željenog cilja kao razlog treme dobilo je ocjenu 3,44. Spomenuti razlog može se odnositi na situaciju gdje pojedinac želi napredovati na radnom mjestu, dobiti dobru ocjenu ili bodove na fakultetu, sklopiti suradnju s potencijalnim partnerima i slično. To su određene situacije u kojima se očituje povećani pritisak te se 27,2% ispitanih složilo da je (između ostalog) to razlog njihove treme, 24,9 % se donekle složilo, a 24,6 % se u potpunosti složilo s ovom izjavom.

*Prikaz 18: Stav ispitanika da je razlog njihove treme pred javni nastup loše mišljenje drugih ako loše izvedu javni nastup*



Razlog moje treme pred javni nastup je loše mišljenje drugih o meni ako loše izvedem nastup.

349 odgovora



Izvor: autorski rad

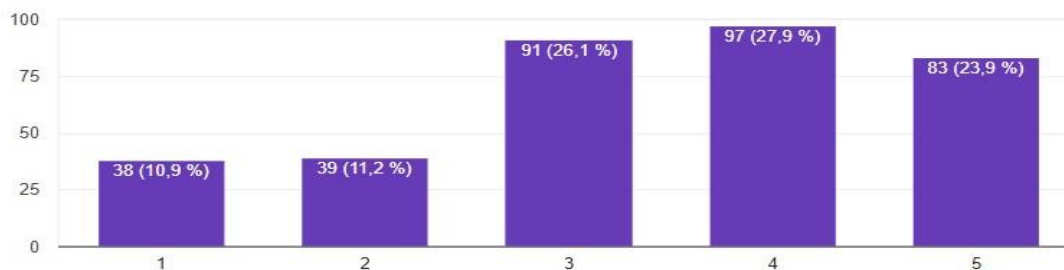
29,5% slaže se u potpunosti, a 26,9 % ispitanih se slaže da je razlog njihove treme loše mišljenje drugih ako loše izvedu javni nastup. Tek 11,2% ispitanih se izjasnilo da im mišljenje drugih nije relevantno, što izračunom daje srednju vrijednost od 3,47 na ljestvici od 1 – 5.

Ova tri razloga treme se međusobno povezuju i mogu biti uzročno-posljedični. Ukoliko se loše izvede javni nastup, postoji mogućnost lošeg mišljenja drugih zbog čega se potencijalno neće ispuniti cilj nastupa. Isto tako, ako se ne uspije javnim nastupom postići željeni cilj, može se izazvati loše mišljenje drugih. To je klasičan tok misli jednog tremaša, a ono što se može jest - umjesto začaranog kruga negativnih scenarija i treme koja izaziva nelagodu primijeniti prethodno navedene metode i tehnike kako bi se taj krug zaustavio.

*Prikaz 19: Prilagođavanje načina odijevanja kao metode smanjivanja treme tijekom javnog nastupa među ispitanicima*

Prilagođavam način odijevanja kao metodu smanjivanja treme tijekom javnog nastupa.

348 odgovora



Izvor: autorski rad

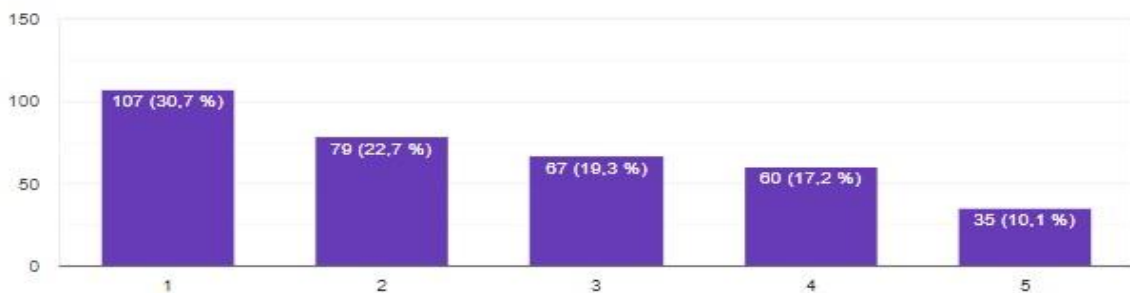
Odjeća koja se bira za izlaganje spada u neverbalni dio komunikacije. Postoji prigodna odjeća i obuća za svaku situaciju, pa tako se nekih pravila treba držati i kod pripreme javnog

nastupa. Ono što često ljudi ne uzimaju u obzir je da odjeća može pojačati ili smanjiti tremu. Od velike je važnosti da govornik odjene nešto što će mu podići samopouzdanje, ali da se istovremeno osjeća ugodno i udobno. 26,1% ispitanika izrazilo je da ponekad prilagođava način odijevanja, 27,9% da često to radi, dok je 23,9% ispitanih reklo da gotovo uvijek prilagođavaju način odijevanja kako bi smanjili tremu. Srednja vrijednost skale od 1 – 5 je 3,4.

*Prikaz 20: Primjena vježbi disanja kao tehnike opuštanja prije javnog nastupa među ispitanicima*

Primjenjujem vježbe disanja kao tehniku opuštanja prije javnog nastupa.

348 odgovora



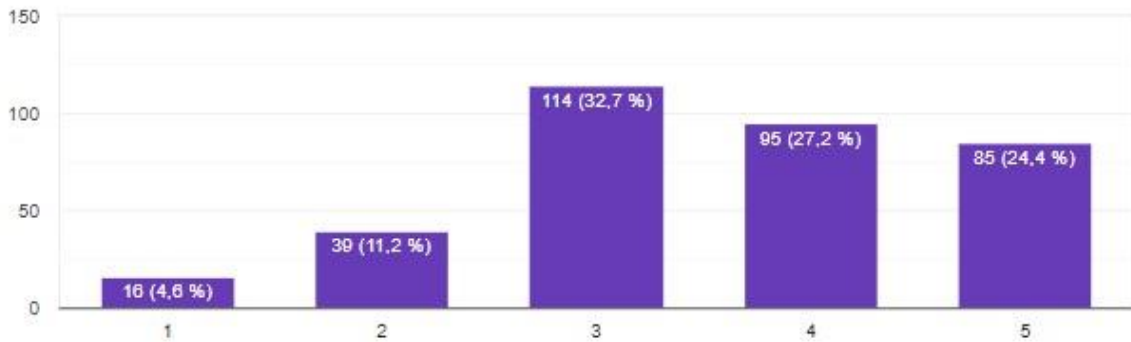
*Izvor: autorski rad*

Vježbe disanja su univerzalna i poznata metoda za suzbijanje anksioznosti, stresa, straha i panike. Anketno istraživanje je pokazalo da ispitanici ne primjenjuju ovu metodu u mjeri koja bi se možda isprva očekivala, s obzirom na postotak koji je izrazio da osjeća strah od javnog nastupa. Čak 30,7% ispitanika izjasnilo se da nikada ne primjenjuju vježbe disanja kao tehniku disanja. Njih 22,7% vježbe disanja koristi veoma rijetko. Tek se 10,1% ispitanih izjasnilo da gotovo uvijek koriste ovu vježbu. Srednja ocjena skale je 2,5 što je relativno nisko.

*Prikaz 21: Stav ispitanika o tome imaju li vježbe disanja utjecaj na smanjivanje treme*

Smatram da vježbe disanja imaju utjecaj na smanjivanje treme.

349 odgovora



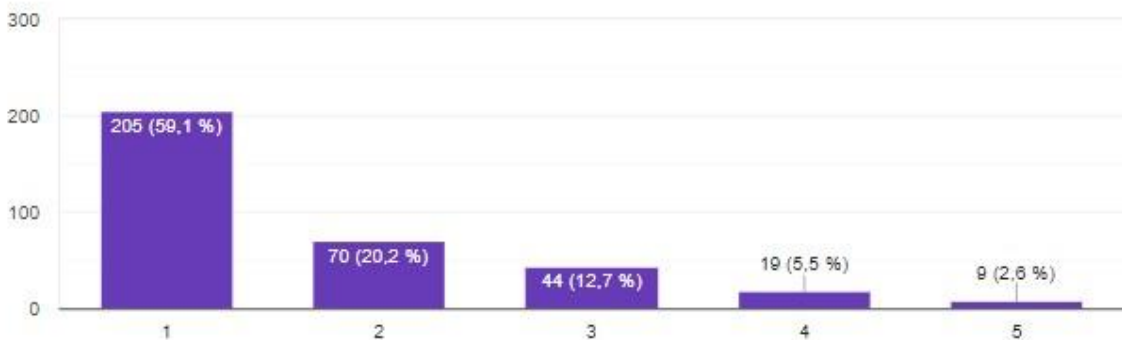
*Izvor: autorski rad*

Unatoč slaboj primjeni vježbi disanja, 24,4% ispitanika u potpunosti se složilo s tvrdnjom da one imaju utjecaj na smanjivanje treme. 27,2% se složilo s tvrdnjom, a 32,7% se donekle složilo, što je na kraju dalo srednju ocjenu 3,5. Ispitanici se uglavnom slažu da vježbe disanja umanjuju tremu, ali većina ih ne koristi kao metodu koja će im pomoći. Može se pretpostaviti da bi individualan osjećaj treme kod nekih bio umanjen ako bi se ova vježba prenijela u praksu, umjesto da ostane u teoriji.

*Prikaz 22: Primjena glasovnih vježbi kao tehnika smanjivanja treme kod javnog nastupa među ispitanicima*

Primjenjujem glasovne vježbe za opuštanje napetosti u grlu kao tehniku smanjivanja treme za vrijeme javnog nastupa.

347 odgovora



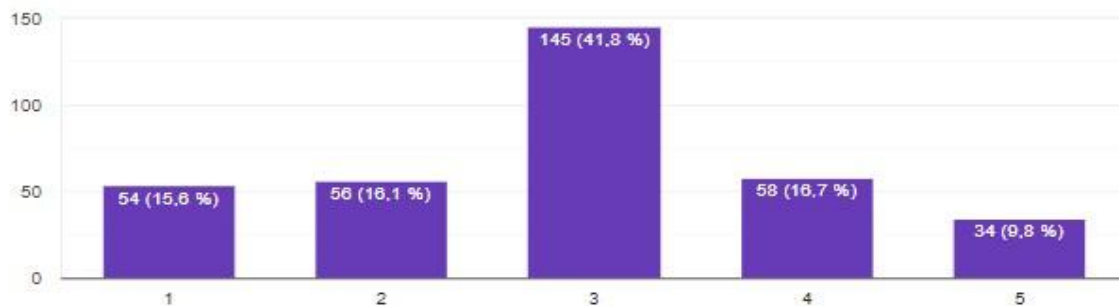
*Izvor: autorski rad*

Na glas i grlo se većina ispitanika do sad nije koncentrirala. Čak 59,1% izjasnilo se da nikada ne primjenjuje glasovne vježbe kao tehniku smanjivanja treme, dok samo 2,6% kaže da gotovo uvijek koristi ovu metodu. Srednja vrijednost za ovu tvrdnju jest niska ocjena 1,7.

*Prikaz 23: Stav ispitanika o tome imaju li glasovne vježbe utjecaj na smanjivanje treme*

Smatram da glasovne vježbe imaju utjecaj na smanjivanje treme.

347 odgovora



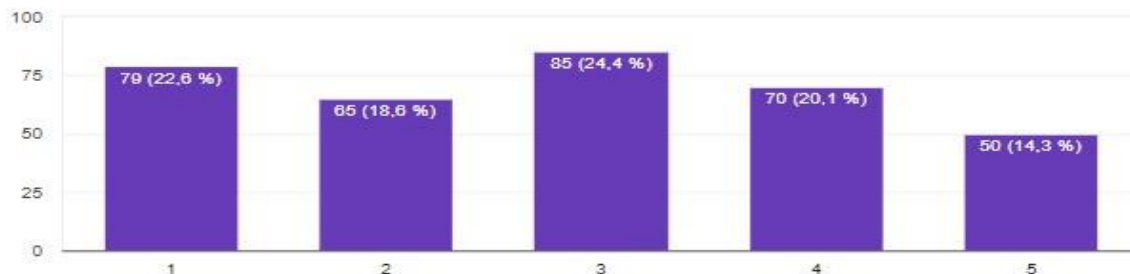
*Izvor: autorski rad*

Najviše ispitanika (41,8%) se donekle složilo da glasovne vježbe imaju utjecaj na smanjivanje treme, a srednja ocjena je, uzevši u obzir sve odgovore, 3.2. Slično kao i s vježbama disanja, ispitanici uglavnom smatraju da glasovne vježbe mogu biti korisne, ali ih mali postotak njih zapravo i koristi.

*Prikaz 24: Korištenje metode vizualizacije za smanjivanje treme među ispitanicima*

Koristim metodu vizualizacije (prostora, publike, prezentacije) prije javnog nastupa kako bi smanjio/la tremu.

349 odgovora



*Izvor: autorski rad*

Tvrđnja da se koristi metoda vizualizacije za smanjivanje treme je dala nešto pozitivnije rezultate sa srednjom ocjenom 3,25. Pozitivno zamišljanje prezentacije, publike, sebe kao govornika i dobrog ishoda javnog nastupa se pokazalo kao dobra metoda koja se koristi češće od ostalih i prema kojoj ispitanici imaju pozitivniji stav.

*Prikaz 25: Stav ispitanika o tome pomaže li metoda vizualizacije u smanjivanju treme*



*Izvor: autorski rad*

Većina ispitanih donekle se slaže, slaže se ili se u potpunosti slaže s tvrdnjom da metoda vizualizacije pomaže u smanjivanju treme, što je dalo srednju ocjenu od 3,4 na skali od 1 – 5.

*Prikaz 26: Korištenje fizičke aktivnosti kao metodu za smanjivanje treme prije javnog nastupa među ispitanicima*



*Izvor: autorski rad*

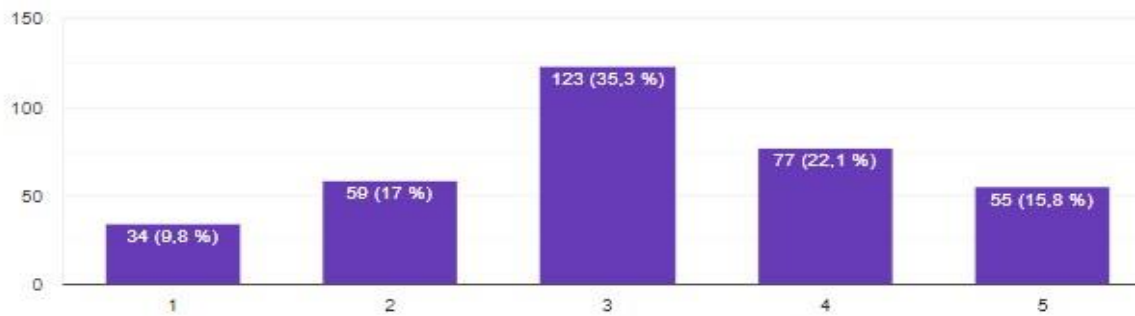
Čak 47% ispitanih se nikada ne bavi fizičkom aktivnosti prije javnog nastupa kako bi umanjili tremu. 25,8% se fizičkom aktivnosti u te svrhe bavi jako rijetko. Samo 3,4% osoba

reklo je da gotovo uvijek koristi ovu metodu. Srednja ocjena za slaganje s navedenom tvrdnjom je niskih 1,9.

*Prikaz 27: Stav ispitanika o tome pomaže li fizička aktivnost u smanjivanju treme*

Smatram da je fizička aktivnost kao metoda korisna i pomaže kod smanjivanja treme.

348 odgovora



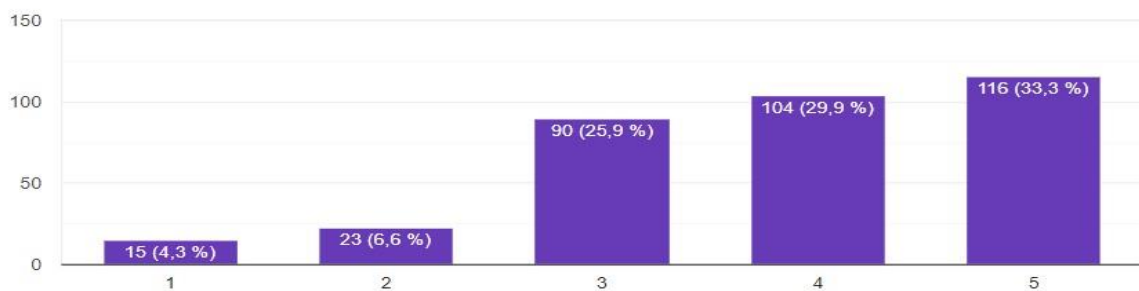
*Izvor: autorski rad*

U većoj mjeri nego tjelovježbu zapravo i koriste, ispitanici smatraju da je ona kao metoda korisna i pomaže kod smanjivanja treme, što pokazuje i srednja vrijednost Likertove skale od 3,1.

*Prikaz 28: Mišljenje ispitanika o tome utječe li trema značajno na uspješnost njihovog javnog nastupa*

Smatram da trema značajno utječe na uspješnost mog javnog nastupa.

348 odgovora



*Izvor: autorski rad*

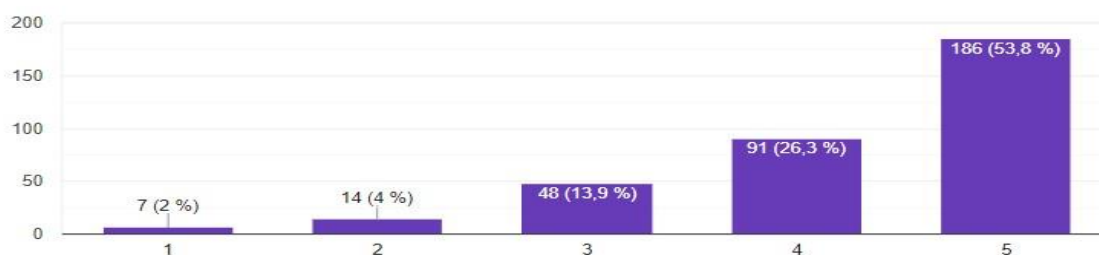
*Smatram da trema značajno utječe na uspješnost mog javnog nastupa* je tvrdnja koja je glavni razlog zbog kojeg se o tremi uopće raspravlja na ovaj način. Rezultati ove tvrdnje nisu

iznenadili. Čak 33,4% ispitanika u potpunosti se složilo, 29,9% se složilo, te se 25,9% ispitanih donekle složilo s gornjom rečenicom. Sve zajedno je dalo ocjenu 3,8. Opisane tehnike i metode u teorijskom dijelu rada nastoje poslužiti kao vodič za smanjivanje svih neugodnih simptoma koje strah može uzrokovati, kako bi se izbjegle moguće posljedice neuspješnog javnog nastupa.

*Prikaz 29: Mišljenje ispitanika o tome nestaju li polako trema i strah stalnim izlaganjem javnom nastupu*

Smatram da iskustvom i stalnim izlaganjem javnom nastupu, trema i strah polako nestaju.

346 odgovora



*Izvor: autorski rad*

53,8% ispitanika se apsolutno slaže, a 26,3% se slaže s tvrdnjom da iskustvom i stalnim izlaganjem javnom nastupu, trema i strah polako nestaju. Uz ovo anketno pitanje mogu se priložiti i podaci iz dubinskih intervjua, gdje je svaka intervjuirana osoba potvrdila da se stalnim izlaganjem i godinama iskustva trema znatno smanjuje. Srednja ocjena ove skale je 4,2.

Posljednje pitanje (29.) u anketnom istraživanju bilo je otvorenog tipa i glasilo:

***Imate li savjet, alat ili metodu koja vam pomaže kod smanjivanja treme/straha od javnog nastupa?***

Svaki pojedinac je imao priliku opisati svoje iskustvo, savjete ili dodatne metode koje koristi, a ovo su neki od korisnih savjeta koje su ispitanici podijelili:

- *Previše vremena provodimo u mislima i na izmišljanje scenarija koji se vrlo vjerojatno nikada neće dogoditi i samo sebi stvaramo tremu. Svi su previše okupirani svojim mislima da bi mislili na mene i na to kako izlažem, odijevam se i slično. Vjerovati u sebe i u ono što si pripremio/la je uvijek plus.*
- *Pokušavam svoj stres, napetost i nabož propustiti kroz tijelo, glas, dah....*

*Pokrenem tijelo kako god mi u tom trenutku odgovara - najčešće imam jako puno nakupljene energije, pa su pokreti često brzi, veliki, žestoki. Ponekad čak pustim glazbu pa plešem i pjevam. Protresem tijelo i ispuštam glas. Zatim pokušavam disanje spustiti što niže, u područje abdomena, da se umirim. Jako mi je važno da imam barem privid kontrole (da dobro znam sadržaj, da znam točno kako će izgledati prostorija, koji ljudi će biti prisutni, gdje ću stajati, tehničke stvari nastojim posložiti.) I dalje osjećam tremu, ali najčešće se dogodi da je ona najснаžnija u trenucima čekanja i neizvjesnosti, a prilikom javnog nastupa popušta sve više.*

- *Zamislim da ne izlažem za publiku već za sebe, i razmišljam o tome ako izvedba ne bude onakva kakvu želim već lošija, da se neće ništa strašno dogoditi nego da će ljudi zaboraviti.*
- *Vježba pred najvećim kritičarom – ogledalom*
- *Abdominalno disanje, razgovor s ljudima koji mi pružaju podršku, šetnja.*
- *Treba trenirati nastup i što češće nastupati. S vremenom razina treme opada, proporcionalno iskustvu kojeg stekneš na prezentacijama i nastupima. Određena napetost ne mora nužno ikad nestati, ali poučeni iskustvom steknemo dovoljno samopouzdanja s kojim se možemo snaći u "škakljivim" ili nepredvidljivim situacijama gdje moramo improvizirati. - nitko ne zna SVE. Nitko ne očekuje od nas da znamo sve - ljudi puno manje misle o tebi nego sto ti misliš. Generalno su ljudi puno više preokupirani svojim mislima - ukratko: you're overthinking everything... relax.*
- *Dobra priprema, izlaganje pred ogledalom, nakon vježbe snimiti se mobitelom te pogledati kakav nam je nastup. Često nismo svjesni vlastitih gestikulacija pa je zato bitno pogledati se i pokušati ispraviti ako radimo nešto krivo.*



## 5.2. Analiza dubinskih intervjuja

Drugi dio istraživanja sastojao se od provedbe dubinskih intervjuja s osobama koje su u svakodnevnom životu, zbog svog radnog mjesta i profesionalnog života, izložene javnim nastupima. Da bi se dobile cjelovite informacije, izabrane su osobe različitih profesija.

### ISTOK RODEŠ – ALPSKI SKIJAŠ

Profesionalni sportaši su prije svega izloženi publici u trenucima natjecanja, a nerijetko ih prate kamere koje prenose njihovu izvedbu široj publici pred malim ekranima. Osim toga, često se nađu u situaciji u kojoj moraju dati izjavu, sudjelovati na press konferencijama i skupovima. Istok Rodeš je hrvatski alpski skijaš s rastućom karijerom i brojnim uspjesima.

U intervjuu, Istok je naglasio da je u početku karijere imao tremu kod davanja izjava pred kamerama, ali više je ne osjeća u jednakoj mjeri:

*"Možda ako je neka press konferencija s dosta ljudi, onda malo srce zakuca brže, prije nego počneš govoriti, ali ništa posebno ili loše. To prođe s vremenom, barem meni je." Vjeruje kako je najbolja metoda za pobijediti tremu ponavljati javne nastupe:*

*"Ne znam da li tremu općenito možeš nekako pobijediti, osim sa ponavljanjem tog jedno te istog pa do kad te ne prođe. Mislim, bilo me tremu, ali sam napravio ono što sam trebao. Kad bi se tremu mogla samo paliti i gasiti, to bi bilo jako jednostavno."*

Istok priznaje kako se nikada ne priprema prije javnih nastupa, što je u mjeri razumljivo s obzirom da najčešće govori o vlastitim iskustvima i novinari ga najčešće pitaju o njegovom mišljenju o raznim skijaškim temama.

*"Pa, ne pripremam se nikad, govorim jednostavno iz glave kak' mi dođe. Par puta sam se pripremao kad sam bio mlađi, onda te malo frka, ali tad ispada sve jako čudno, nepovezano i neprirodno. Baš se tad vidi da govoriš nešto naučeno."*

Nikad nije išao kod stručnjaka ili pohađao radionice javnog nastupa, iako mu je u par prilika nekoliko osoba neformalno dalo savjete kako se ponašati pred kamerom. Priznaje kako te savjete nije poslušao, posebice jer u naletu adrenalina i emocija nakon utrke nije bio u stanju razmišljati o ničem drugom. U tim momentima dao bi iskrenu izjavu za novinare.

*"Možda to nekad ispadne malo krivo, ili ljudi krivo shvate što si mislio, ali teško je obuzdati sve te emocije i sve što se dešava nakon utrke."*

Što se tiče neverbalne komunikacije, Istok se izjasnio da ne obraća previše pozornosti na nju. Razne vježbe, metode i tehnike olakšavanja treme nije imao potrebe raditi, s obzirom da je trema nestajala svakim novim javnim nastupom kroz njegovu karijeru.

### **prof.dr. BLAŽENKA DIVJAK – ZNANSTVENICA I PROFESORICA**

Prof.dr. Blaženka Divjak ima dugogodišnje radno iskustvo profesorice na Fakultetu organizacije i informatike, a u svojoj karijeri je iskusila i kako je to biti ministrica znanosti i obrazovanja. Osim iskustva svakodnevnih javnih nastupa pred brojnim studentima, izlagala se javnosti kroz političku prizmu, sudjelovala na brojnim projektima i međunarodnim znanstvenim konferencijama na kojima je izlagala. Već u početku razgovora naglasila je koliko je priprema prije javnog nastupa za nju važna.

*"Ja nisam baš neki tremaš. Osjećam samo onu pozitivnu tremu. Meni je najbitnije da se pripremim. Čak i kad je u pitanju nastup kratkog karaktera, ja uvijek prije razmislim o toj poruci koju želim izreći. Tako da je meni trema vezana uz tu potrebu da se pripremim."*

*"Dobra priprema se dijeli na dvije razine. Prva razina uključuje poznavanje sadržaja i onog što želiš govoriti te načina na koji želiš to izvesti. Druga razina se odnosi na dio karijere kad sam bila ministrica, gdje mi bilo kakva pitanja nisu bila zahtjevna u stručnom smislu, ali sam se morala pripremiti za moguća nasrtljiva pitanja od novinara. Dakle treba se pripremiti da ti bude jasno s kim komuniciraš, jer to nije novinar već šira javnost kojoj šalješ poruku. Važno je da si smiren, da su poruke jasne i lako shvatljive."*

Simptome treme prof.dr. Divjak nije osjećala čak ni u ranim stadijima svoje karijere. Rekla je kako pred učenicima i studentima nikad nije osjetila strah, a situacije koje su joj izazivale nelagodu bile su vezane uz politički angažman.

*"Kad sam bila ministrica, tu je bilo dosta zahtjevno, i to možda ne vezano uz tremu, koliko je bilo vezano uz razinu pozornosti koju su mediji obraćali na neke stvari koje sam smatrala irelevantnima. Njih je zanimalo sve i svašta i to je veliki pritisak, ta situacija gdje te se prati i svaka riječ ti se važe, to je jako opterećujuće. Za nekog mlađeg može biti i devastirajuće. Tako da sam znala imati nelagodan osjećaj oko toga prije javnog nastupa."*

Vježbe disanja, glasovne vježbe ili vizualizacije nema potrebe prakticirati. Kazala je kako ima svoj sistem kojim se prije javnog izlaganja opusti:

*"Ja se pokušavam sabrati prije javnih nastupa, jednako kao i prije predavanja. Ulaziš u dvoranu ili otvaraš Zoom, a s druge strane je stotinu ljudi. Moraš se sabrati, fokusirati na to što radiš i osvijestiti si što radiš. Dakle to fokusiranje i možda sebi ponovim koje poruke želim poslati, uzmem si malo mira prije predavanja da se sama sa sobom dogovorim."*

Još tijekom studija, Divjak je dobila neke savjete o tome kako izvesti javni nastup. Spomenula je da joj je najviše pomoglo kad je jedan profesor dao savjete i smjernice nakon što su imali praktični dio u školama. Jedna od značajnijih stvari bila je i projekt s Velikom Britanijom o znanstvenoj komunikaciji, gdje je pohađala konkretne radionice i treninge. U vrijeme kad je bila ministrica, nije pohađala nikakve dodatne treninge, iako je uz sebe imala osobu zaduženu za odnose s javnošću koja joj je dala savjete kako da bolje komunicira s publikom. To se uglavnom odnosilo na pojednostavljivanje poruka u sažete i jasne crte. Mišljenja je kako previše treninga govorništva može otići u krivom smjeru:

*"Iz javnog miljea, odnosno političkog života mogu sa sigurnošću reći koji ljudi su imali istog trenera, jer imaju jako sličan način izražavanja, gestikulacije i slično. To rezultira time da si neuvjerljiv. Najbitnije je ostati svoj, čak i ako nekad zamuckuješ, ljudi prepoznaju kad nešto nije autentično."*

Na kraju intervjua, Divjak je istaknula da je njoj pomoglo što se u životu bavila različitim stvarima od malih nogu:

*"U školi sam ja bila u folkloru, recitatorima, zboru, dramskoj grupi, i to mi je jako koristilo jer se na taj način dobro prilagodiš na to da te netko sluša, gleda, uđeš u tuđe cipele. Sad kad smo radili reforme sam rekla "pa dajte djeci omogućite da budu samostalni, da stvari probaju jer je škola sigurno okruženje". Tamo možeš dobiti neku povratnu informaciju, koja ako je odmjerena, bude super."*

## **VALENTINA LUKAČ – UČITELJICA RAZREDNE NASTAVE**

Iduća osoba koja je bila intervjuirana je učiteljica razredne nastave u počecima svoje karijere. Valentina je osoba koja je iskusila pravu, veliku tremu i paniku prije svakog javnog izlaganja tijekom studiranja. U početku rada u osnovnoj školi, bilo je izazovno priviknuti se na svakodnevni javni nastup iako su publika bila djeca.

Trema je u njenom slučaju još uvijek postojana u određenim situacijama. Što se tiče profesionalnog života u učionici, ona je skoro nestala. Ipak, prisjeća se simptoma koje bi osjetila u početku rada u školi:

*"Prije sam imala dosta problema, javljali su se baš jaki simptomi. Hladan znoj, znojenje ruku, mučnine, pospanost i zijevanje, ko da mi na neki način mozak blokira. I iako sam znala da realno nema lošeg ishoda, osjetila bi strah i tjeskobu."*

Situacija na radnom mjestu se razlikuje od donedavne situacije gdje je bila studentica. Opisala je razliku:

*"Sad je tu redovito izlaganje. Nemaš izbora, stalno si natjeran to raditi. Rad u školi zahtjeva detaljnu pripremu, tako da taj dio dobro obavim pa imam neki osjećaj kontrole, čak se pripremim za alternativne situacije ako nešto pođe po zlu."*

Kao iskusan tremaš, Valentina je koristila gotovo sve tehnike i metode tijekom svog života da umanjí nelagodan osjećaj koji trema zadaje. Dobra priprema, vježbe disanja, fizička aktivnost i drugo su oduvijek bili sastavni dio rituala prije njezinih javnih nastupa. Podijelila je i svoju tehniku koja joj je koristila:

*"Prije sam koristila vježbu "nabroji 5 stvari". To je vježba za opuštanje u kojoj moraš nabrojati recimo 5 plavih stvari oko tebe, 5 drvenih stvari, pa zatim 5 mekanih. To mi je pomagalo ako je u pitanju bila manja trema, jer ako je bila veća, ništa mi ne bi pomoglo."*

Valentina je u početku rada u školi redovito koristila metodu vizualizacije, gdje je zamišljala učionicu, svoje učenike, kako će izgleda sat i govori da joj je to uvelike pomoglo. Od tjelesnih aktivnosti primjenjuje pilates nekoliko puta tjedno kako bi se opustila, a prije je išla na jogu.

Smatra da je fizička aktivnost od velike pomoći.

Što se tiče odijevanja, Valentina je rekla:

*"Uvijek biram odjeću u kojoj se osjećam samopouzđano. Čak i kad radim vizualizaciju, zamišljam se u toj kombinaciji, s lijepom frizurom i šminkom. Prije nastupa se posvetim sebi kroz to "sređivanje" pa se na neki način umirim, olakša mi se proces i dobijem samopouzđanje."*

Istaknula je ponovno važnost pripreme, ne samo sadržaja već i iznenadnih situacija koje se mogu doživjeti u radu s djecom. Kaže kako je nekad potrebno pripremiti cijeli mogući dijalog

između nje i učenika, koliko vremena će otići na koji dio predavanja, upjevati se prije sata glazbenog.

## **KRISTIJAN PETROVIĆ – TELEVIZIJSKI VODITELJ**

Kristijan Petrović je dugogodišnji lokalni televizijski voditelj, a s vremena na vrijeme vodi ili prenosi razna kulturna događanja i manifestacije. Petrović ističe da više nema nikakve treme:

*"Nakon 22 godine, koliko se bavim ovim poslom, jednostavno sam ušao u tu neku kolotečinu. Tako da sad definitivno znam što radim i straha nema. Naravno, bilo ga je u početku kad se upoznaješ sa svim tim, kad prvi put staneš pred ljude. Bojiš se toga kak' te budu prihvatili. Taj strah nije bio prisutan pred kamerama, jer pred kamerama ti nemaš ljude koji te gledaju.*

Opisao je iskustvo prvog većeg javnog nastupa koji je imao i simptome treme koje je osjetio uslijed straha:

*Ja sam svoj prvi ozbiljni javni nastup izveo u kazalištu u predstavi Hamlet. Jedno su probe, ali onaj moment kad je puno kazalište i trebaš izaći van.. Sjećam se da mi je tad Goran Navojec, nakon svoje scene rekao "E, sad ćeš imati vatreno krštenje." I ja kad sam izašao van, koliko god znao tekst, nisam bio spreman na ono što me čekalo. Taj osjećaj, klecanja koljena i zujanje u ušima. Ali početnički strahovi su normalna stvar, čim god se bavili."*

Tehnika koju Petrović predlaže za sve koji se bore s tremom je da hrabro odmah uđu u vatru. Napomenuo je da greške koje radimo u početku ne radimo kasnije, ili su one manje izražene. Poznaje sve tehnike i metode ublažavanja simptoma treme, ali priznaje kako ih ne koristi. Jedino što oduvijek nastoji primjenjivati jest dobra priprema i poznavanje sadržaja.

*"Za mene ko voditelja, bilo bi u redu proći kroz temu o kojoj pričaš, da znaš o čemu govoriš, koga trebaš najaviti, ali u samom voditeljskom poslu nema previše prostora za greške. Dobro je ubaciti i humor ako ste takva osoba, tako da ako se i dogodi neki "kiks" ispadne simpatično i bliži si publici."*

Radionice, treninge i edukacije o javnom nastupu Petrović nije pohađao, ali je zato dobio nekoliko savjeta od glumaca za vrijeme rada u kazalištu.

*"Najbolje savjete za javne nastupe sam dobio u kazalištu. Nakon toga kad sam došao na televiziju sam manje – više znao sve cake. S tim da je bilo lakše jer je umjesto publike bila kamera. A u kazalištu sam dobio i savjete o tome što učiniti ako mi se dogodi napadaj panike, iako to mi se nikad nije dogodilo. Treninge i edukacije nisam pohađao."*

## **JELENA BRCKOVIĆ – VODITELJICA PR-A U CENTRU ZA MLADE P4**

Jelena Brcković kao programska voditeljica i voditeljica odnosa s javnošću u centru za mlade P4 često drži izlaganja, daje izjave za medije te vodi određene aktivnosti u sklopu programa. Tijekom svoje karijere, iskusila je i posao radio voditeljice.

Govorila je o situacijskoj tremi koju osjeća, najčešće kad se ne pripremi dovoljno za javni nastup, a simptomi koje tada osjeća su pojačano lupanje srca, znojenje dlanova i navala adrenalina:

*"U većini slučajeva ne osjećam tremu. Na većim događanjima, javnog govora ili prezentacije osjećam uzbuđenje i laganu navalu adrenalina koja me priprema. Tremu osjećam kad nisam upoznata s temom o kojoj bi trebala pričati, a smatram da se nisam dovoljno pripremila. Još uvijek osjećam tremu kad moram nešto govoriti ili prezentirati na engleskom jeziku u okruženju koje jako dobro govori i razumije engleski jezik. No, nisu to ekstremni slučajevi treme u kojima bih zablokirala."*

Jelena je u razgovoru spomenula da od malih nogu ima iskustva izlaganja na nekoj vrsti pozornice, što je pridonijelo brznoj prilagodbi na nove situacije koje kod nje uzrokuju tremu.

*"Odmalena sam imala iskustva s čitanjem pred ljudima, govorenjem poezije, nastupima u dramskim skupinama, pjevanju solo i sa zborovima, a studirala sam i novinarstvo pa su javni nastupi bili dio mog školovanja, a kasnije i rada. Trema se uvijek javljala kad je meni nešto nepoznato ili ja nisam bila spremna ili sam nešto prvi put radila. Tijekom prvog čitanja vijesti uživo na radio postaji, trema je bila jača (kucanje srca, čitanje teksta više puta i sl.), danas trema pred kamerama ili uživo na radiju uopće ne postoji."*

Od metoda za smanjivanje situacijske treme koju doživi, Jelena prije svega napravi jako dobru pripremu. Nekoliko puta uvježba nastup i trudi se dobro poznavati tematiku o kojoj govori:

*"Svakako priprema i uvježbavanje utječu na smanjivanje treme. Ponavljanjem radnje taj javni nastup više nije bauk, nešto novo ili apstraktno. Znaš otprilike kako će teći radnja, kako*

*reagirati u određenoj situaciji, što možeš očekivati. Pripremanjem, odnosno poznavanjem teme se osjećaš sigurnije tijekom javnog nastupa, predviđanjem pitanja i odgovaranjem na njih također se smanjuje stres, a dobrom pripremom možeš dati i odgovore na pitanja koja nisi dobio ili očekivao."*

Prije nego sve krene, duboko udahne. Glasovne vježbe je primjenjivala tijekom rada na radiju, kako bi "razgibala" glasnice. Rekla je kako je za nju i način oblačenja od velikog značaja:

*"Ako se osjećaš udobno u odjeći, ne razmišljaš o tome stoji li ti dobro, ne namještaš odjeću i bolje se fokusiraš na javni nastup."*

Kroz smijeh je otkrila i način na koji samu sebe bodri:

*"Ponekad se bodrim pljeskanjem rukama i vikanjem riječi: ajmo!"*

Treninge i radionice javnog nastupa i govorništva, Jelena je imala prilike pohađati u sklopu nekih kolegija na fakultetu. Tamo je dobila smjernice kako izvesti javni nastup, obratiti pozornost na neverbalnu komunikaciju, te je mogla uvježbati sve u praksi.

## 6. DISKUSIJA

Istraživanjem sekundarne literature potvrdila se hipoteza *H1: Trema može imati različita ishodišta*. Osnovna podjela treme je na situacijsku i intrinzičnu. Trema može imati ishodište u okolini i određenoj izazovnoj situaciji (situacijska trema), te može imati ishodište unutar same osobe nižeg samopouzdanja ili sklone anksioznosti, pa je stoga prisutna bez obzira na vrstu situacije (intrinzična ili unutrašnja trema) o čemu govori Tafrá-Vlahović (2013).

Istraživanjem sekundarne literature, potvrdila se i hipoteza *H2: Ishod javnog nastupa u ovisnosti je o pojavi treme*. Kad se ljudi nađu u situaciji u kojoj moraju obaviti kompleksniji i manje poznat zadatak pred publikom, što javni nastup za većinu predstavlja, oni će ga obaviti teže i lošije nego bi to učinili da su u prostoriji sami. Ova pojava o kojoj pišu Aronson, Wilson i Akert (2012) se naziva *socijalna interferencija*.

S tvrdnjom "Smatram da trema značajno utječe na uspješnost mog javnog nastupa" u potpunosti se složilo 33,4% ispitanika, 29,9% se složilo, te se 25,9% ispitanih donekle složilo. Srednji dobiveni rezultat likertove skale je 3,8, čime se potvrdila hipoteza H2.1.: *Ispitanici smatraju da trema može negativno utjecati na uspješnost izvedbe njihovog javnog nastupa*. Nadalje, potvrdila se i podhipoteza H2.2: *Trema se manifestira u različitim pojavnim oblicima koji koče postizanje cilja javnog nastupa*. Fizički simptomi koje je većina ispitanika navela su ubrzano lupanje srca (potvrdilo 289 ispitanika), znojenje (potvrdilo 193 ispitanika) i drhtanje ruku (potvrdilo 165 ispitanika). Od emocionalnih, kognitivnih i ponašajnih simptoma najučestaliji su strah (potvrdilo 206 ispitanika) i uzbuđenost (potvrdilo 215 ispitanika). Česti simptomi su i osjećaj blokade, tjeskoba, mučnina, nesаница, glavobolja i zaboravljivost.

*H3: Postoje različite metode kojima se može uspješno utjecati na strah od javnog nastupa* je potvrđena. Sekundarno istraživanje dostupne literature pokazalo je da postoje poznate metode i tehnike kojima se može umanjiti trema, a to su metoda promjene stava, metoda opuštanja kroz tjelovježbu, vježbe disanja, vizualizacija, metoda vježbanja glasa, profiliranja publike, fokusiranja na pripremu, metoda upravljanja neverbalnom komunikacijom te kombinirane terapijske metode.

U anketi, 48,4% ispitanih izjasnilo se da se gotovo uvijek pripremaju prije javnog nastupa, a 25,5% da se pripremaju veoma često. Ovi odgovori zajedno daju visoku ocjenu od 4,1.



Tijekom intervjua, 4 od 5 ispitanih govorilo je o tome koliko im je važno dobro se pripremiti prije izlaganja, što je potvrdilo podhipotezu *H3.1: Ispitanici smatraju da je metoda dobre pripreme i uvježbavanja javnog nastupa najbolja metoda za suzbijanje treme.*

Ispitanici u anketi su se u niskom postotku izjasnili da koriste vježbe disanja kao metodu smanjivanja treme sa srednjom ocjenom likertove skale 2,5 što je relativno nisko. Unatoč slaboj primjeni vježbi disanja, u nešto većem postotku su se složili da su vježbe disanja korisne sa srednjom ocjenom 3,5. Iako je srednji rezultat pozitivnog stava o metodi disanja bliže gornjoj granici, zbog slabe primjene metode disanja podhipoteza *H3.2: Ispitanici najviše koriste metodu disanja za suzbijanje treme* je opovrgnuta.

Posljednja hipoteza *H4: Ispitanici koji se češće susreću sa situacijama javnog nastupa razvili su otpornost na pojavu treme* potvrdila se dubinskim intervjuima s osobama koje su javnom nastupu izložene gotovo svakodnevno. Svi ispitanici potvrdili su da iskustvo smanjuje tremu, te da učestalim izlaganjem simptomi koji su se možda javljali u početku, nestaju.

U nastavku je prikaz (Tablica 1) intervjuiranih osoba i njihovih simptoma treme, edukacije o javnom nastupu, korištenim metodama te stavu o tome smanjuje li se trema iskustvom:

*Prikaz "Tablica 1": Simptomi treme, edukacija o javnom nastupu, korištene metode za smanjivanje treme i stav o tome smanjuje li se trema iskustvom kod intervjuiranih osoba*

zanimanja	simptomi treme	edukacija	korištene metode	Smanjuje li se trema iskustvom?
Skijaš	Jače kucanje srca	-	-	da
Profesorica/ministrica	-	Samo savjeti od PR stručnjaka	Priprema, fokusiranje na cilj	da

<b>Učiteljica</b>	Hladan znoj, znojenje ruku, mučnine, pospanost,	Tijekom fakultetskog obrazovanja	Priprema, vježbe disanja, fizička	da
	zijevanje, tjeskoba		aktivnost, vizualizacija, odijevanje	
<b>TV voditelj</b>	Klecanje koljena, zujanje u ušima	-	priprema	da
<b>PR stručnjakinja</b>	Uzbuđenje, jače kucanje srca, znojenje dlanova	Tijekom fakultetskog obrazovanja	priprema	da

*Izvor: autorski rad*

## 7. ZAKLJUČAK

Kao jedan od najvećih strahova koje ljudi imaju, javni nastup uzrokuje psihičke i fizičke osjećaje nelagode u svakoj osobi. Upravo ti simptomi su u korelaciji s uspjehom javnog nastupa koji se održava, što u nekim situacijama može biti problematično i negativno utjecati na ciljeve govornika. Ova tematika ima veliku važnost u polju profesionalnog rasta i razvoja onih koji se bave odnosima s javnošću, novinarstvom, prodajom, predavanjima i mnogih drugih.

Jedno od ograničenja istraživanja bio je broj ispitanih ljudi. Da je online anketu ispunilo više od 350 osoba, a intervju dalo više od 5 osoba, rezultati bi bili još bogatiji i moglo bi ih se utvrditi s još većim uporištem. Isto tako, u mnogo većem postotku anketni upitnik su ispunile osobe ženskog spola (74,6%), naspram muškog (25,4%). Da je odnos između spolova koji su riješili anketu bio ravnopravan, podaci bi bili obuhvatniji. Ono što je u anketi najviše iznenadilo je da ipak postoji mali broj ljudi koji tvrdi da uopće ne osjeća tremu, što je opovrgnulo pretpostavku formiranu prije istraživanja, da svaka osoba barem nekad osjeti simptome treme.

Unatoč tome, kroz anketu i dubinske intervjuje dobiveni su rezultati koji potvrđuju da je anksioznost uoči javnog nastupa prisutna kod većine ljudi. Čak i pojedinci kojima je dio profesije često držati javne nastupe, priznaju kako je trema bila prisutna makar u početku njihove karijere. Kod nekih je prisutna još i sad, ali je nazivaju pozitivnom. Ono što bi valjalo u dubljim crtama istražiti je jesu li ti pojedinci zaista uspjeli otjerati tremu kontinuiranim ponavljanjem javnih nastupa, ili su uspjeli upravljati njome (čak i nesvjesno) promjenom stava koji imaju o tremi pa je sada doživljavaju kao nešto pozitivno.

Ovo je istraživanje pokazalo da je ponavljanje javnih nastupa najveći lijek protiv treme. Tehnike disanja, opuštanja, vježbe za glas, vizualizacija, biranje odjeće i priprema dobro su došle, ali ponajviše ovisi o pojedincu i koji pristup će mu najviše odgovarati. Vizualizacija je od svih ispitanih metoda najdraža anketnim ispitanicima, a često puta je bila spomenuta i u intervjuima. Ispitanici koji doživljavaju jaku tremu bi lakše uspjeli njome ovladati kad bi primjenjivali neke ili sve tehnike opuštanja budući je anketa pokazala da neki ispitanici ne primjenjuju nikakve tehnike.

Postajanje dobrim i kvalitetnim govornikom sastoji se od prihvaćanja svakog javnog nastupa za koji se ukaže prilika i gledanje na njega kao na priliku za učenje i napredovanje. Uz primjenu

navedenih tehnika i metoda, lakše se nositi s neugodnostima i koncentrirati se na uspjeh, jer je jedini neuspješan javni nastup onaj koji se ne održi.

## **8. DODACI**

### **Pitanja iz dubinskih intervju:**

1. Osjećaš li tremu prije javnog govora/nastupa/davanja izjave?
2. Ako da, koji su neki fizički simptomi koje osjećaš? (drhtanje ruku, lupanje srca, znojenje, mučnina..)
3. Koji su emocionalni, kognitivni i ponašajni simptomi koje osjećaš? (strah, uzbuđenost, tjeskoba, blokade, hiperaktivnost)
4. Je li tvoja trema bila jača u početku, kad nisi imao/la iskustva pred kamerama?
5. Ako jest, na koji način si je uspio/la smanjiti?
6. Koristiš li vježbe disanja kako bi smanjio/la tremu? (Pomaže li, smatraš li je korisnom?)
7. Koristiš li metodu vizualizacije kako bi smanjio/la tremu? (Pomaže li?)
8. Koristiš li fizičku aktivnost kao metodu za smanjivanje treme? (Pomaže li)
9. Koristiš li glasovne vježbe za opuštanje grla i vratnih mišića kao metodu smanjivanja treme? (Pomaže li)
10. Smatraš li da prilagođavanje odjeće za javni nastup pomaže kod smanjivanja treme?
11. Da li se pripremaš, smatraš li da priprema i uvježbavanje utječe na smanjivanje treme?
12. Jesi li išao na "treninge", edukacije, dobio savjete od stručnjaka o tome kako dobro izvesti javni nastup?
13. Jesi li u počecima vježbao pred bliskim ljudima i proveo dosta vremena pripremajući se?
14. Postoji li neka metoda/tehnika (koju nismo spomenuli a utječe na tvoju tremu) koju provodiš?

### **LITERATURA**

#### **KNJIGE:**

1. Carnegie D., Berg Esenwein J. (2005), *The art of public speaking*, Cosimo classics, New York
2. Esposito, Janet, E. (2000), *In the spotlight: Overcome your fear of public speaking and performing*, Strong books Publishing Directions, LLC, SAD
3. Tafra-Vlahović, M. (2013.), *Javni govor: Priprema, nastup, utjecaj, Zatrešić : Visoka škola za poslovanje i upravljanje s pravom javnosti "Baltazar Adam Krčelić"*, Zatrešić, Zagreb
4. Lucas, Steven E. (2015.), *Umijeće javnog govora*, Zagrebačka škola ekonomije i managementa Zagreb
5. Bailey, S. (2016), *Performance anxiety in media culture: The trauma of appearance and the drama of disappearance*, Palgrave Macmillan, UK
6. Bandelow, B., Stein D.J. (2004), *Social anxiety disorder*, Marcel Dekker
7. Green, A. (2006), *Effective Personal Communication Skills for Public Relations (PR in Practice)*, Kogan page, London
8. Hamilton, G. (1990). *Public speaking for college and career*, McGraw-Hill, New York
9. Davidson, J. (2007), *The Complete Guide to Public Speaking*, Book Surge Publishing, Charleston
10. Mehrabian, A. (2009). *Nonverbal communication*, Aldine transaction – a division of Transaction publishers, Rutgers – The State University, New Jersey
11. Borg, J. (2009). *Govor tijela*, Veble commerce, Zagreb
12. McKenna, C. (1998), *Powerful Communication Skills: How to Communicate With Confidence*, Career Press, New Jersey
13. Nelson, E. P., Titsworth, S., Pearson, J. C., (2008), *iSpeak – Public speaking for contemporary life*, McGraw – Hill higher education, New York
14. Škarić, I., (2000.), *Temeljni suvremenog govorništva*, Školska knjiga
15. McKay, M., Davis., M., Fanning, P., (2018), *Messages: The communication skills book: Improve your relationships & personal effectiveness by mastering: body language, couples communication, assertiveness, digital communication, public speaking, self-disclosure, active listening, influencing others*, New Harbinger Publications, Oakland
16. Winkler, M., Commichau, A. (2008). *Komunikacijsko-psihološka retorika:*

- kako dobro javno govoriti, izlagati i prezentirati, Erudita, Zagreb
17. Miljković, D., Rijavec, M. (2001). Kako svladati tremu?, IEP
  18. Lloyd-Hughes, S. (2013). Govorništvo, Veble commerce, Zagreb
  19. Arcier, A.-F. (2007). Trema i kako je svladati. Hrvatski odbor Europskog udruženja Medicine umjetnosti, Zagreb
  20. Root, A., B. (2000) Understanding Panic and Other Anxiety Disorders, University Press of Mississippi, Jackson
  21. Verderber K., Verderber, F., Sellnow, D.D., (2013), Cengage Learning, Boston

#### ČLANCI:

22. Sedlan Konig, Lj., Peulić, V., Matijević, G. (2019.), Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti , Policija i sigurnost, vol 28 No. 2/2019.
23. Ražnjević Zdrilić, M., Ivanac, I. (2016), Povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih prezentacija, Odjel za turizam i komunikacijske znanosti , Sveučilište u Zadru
24. Tomić, Z., Radalj, M., Jugo, D. (2020.), Javna komunikacija, Hum : časopis Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Mostaru, Vol. XV No. 23., 2020.
25. Crnković, A., (2017), Anksioznost i kako ju liječiti, Medicus, Vol. 26 No. 2 Psihijatrija danas
26. Furmark T., Tillfors M., Everz P., Marteinsdottir I., Gefvert O., Fredrikson, M., (1999), Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 34: 416-424
27. Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti, Centar za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih, Stres i anksioznost, Nastavni zavod za javno zdravstvo Dr. Andrija Štampar

## INTERNETSKE POVEZNICE:

28. <http://hdd.hr/2020/04/02/trema/> , (posjećeno 12.02.2021.)
29. [https://www.ted.com/talks/amy\\_cuddy\\_your\\_body\\_language\\_may\\_shape\\_who\\_you\\_are?referrer=playlist-before\\_public\\_speaking](https://www.ted.com/talks/amy_cuddy_your_body_language_may_shape_who_you_are?referrer=playlist-before_public_speaking)(posjećeno 14.02.2021.)
30. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/breathing-exercises-foranxiety> (posjećeno 16.02.2021.)
31. <https://www.psychologicalscience.org/news/releases/reframing-stressstage-fright-can-be-your-friend.html> (posjećeno 17.02.2021.)
32. <https://blog.dce.harvard.edu/professional-development/10-tips-improvingyour-public-speaking-skills> (posjećeno 23.02.2021.)
33. <https://www.healthline.com/health/physical-symptoms-of-anxiety> (posjećeno 23.02.2021.)
34. <https://nationalsocialanxietycenter.com/2017/02/20/public-speaking-andfear-of-brain-freezes/> (posjećeno 02.03.2021.)
35. <https://bioterapija.hr/introvert-ekstrovert/> (posjećeno 02.03.2021.)





## IZJAVA O AUTORSTVU I SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, LEA LABAŠ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom UPRAVLJANJE ANKSIJOSNOSĆU PRI JAVNOM NASTUPU (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:

(upisati ime i prezime)

LEA LABAŠ

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, LEA LABAŠ (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom UPRAVLJANJE ANKSIJOSNOSĆU PRI JAVNOM NASTUPU (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:

(upisati ime i prezime)

LEA LABAŠ

(vlastoručni potpis)