

Povezanost osobine ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnoga govora

Kušić, Leonarda

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:023543>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-19**



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

Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za fonetiku

Leonarda Kušić

**POVEZANOST OSOBINE LIČNOSTI EKSTRAVERZIJE-INTROVERZIJE I
STRAHA OD JAVNOG GOVORA**

Diplomski rad

Zagreb, veljača 2021.

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za fonetiku

Leonarda Kušić

**POVEZANOST OSOBINE LIČNOSTI EKSTRAVERZIJE-INTROVERZIJE I
STRAHA OD JAVNOG GOVORA**

Diplomski rad

Mentorica: Dr. sc. Diana Tomić, doc.

Zagreb, veljača 2021.

PODACI O AUTORU

Ime i prezime:

Leonarda Kušić

Naziv oba studija:

Anglistika (smjer Američka književnost i kultura)
i Fonetika (smjer Rehabilitacija slušanja i govora)

PODACI O RADU

Naslov rada na hrvatskome jeziku:

Povezanost osobine ličnosti ekstraverzije-
introverzije i straha od javnog govora

Naslov rada na engleskome jeziku:

The Relation Between Personality Trait
Extraversion-Introversion and Public Speaking
Anxiety

Datum predaje rada:

12. veljače 2021.

IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOGA RADA

Ovim potvrđujem da sam osobno napisala diplomski rad pod naslovom

Povezanost osobine ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora

i da sam njegova autorica.

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

Ime i prezime studentice

Leonarda Kušić

Zagreb, veljača 2021.

Zahvala

Veliko hvala mojoj sestri Mateji Kušić, mag. psih., na podršci i pomoći s ovim istraživanjem.

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Strah od javnog nastupa i javnog govora	3
2.1. <i>Manifestacije straha od javnog nastupa i javnog govora</i>	5
2.2. <i>Uzroci straha od javnog nastupa i javnog govora</i>	6
2.3. <i>Posljedice straha od javnog nastupa i javnog govora</i>	8
3. Određenje ličnosti	10
3.1. <i>Petfaktorski model ličnosti</i>	11
3.2. <i>Dimenzija ličnosti ekstraverzija-introverzija</i>	14
3.3. <i>Povezanost dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog nastupa i javnog govora (prethodna istraživanja)</i>	15
4. Anksiozni poremećaj i strah od javnog nastupa i javnog govora	19
5. Cilj i hipoteza istraživanja	21
6. Materijali i metode	22
7. Rezultati	24
8. Rasprava	31
9. Zaključak	33
10. Aktivnosti i vježbe za smanjenje straha od javnog govora	34
Literatura	44
Sažetak	47
Summary	48
Životopis	49
Prilozi	50

1. Uvod

Gotovo 90% ljudi osjeća se neugodno i nelagodno kada mora govoriti ili nastupati ispred publike. Taj osjećaj neugode varira od čovjeka do čovjeka. Neki proživljavaju pozitivnu nervozu ili tremu, dok drugi osjećaju razne fizičke i psihičke manifestacije straha od javnog nastupa i govora pa čak i napade panike. Ovaj rad bavi se povezanošću osobine ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora te opisuje smjernice i vježbe za njegovo lakše prevladavanje. Kako je vještina javnog nastupa i javnog govora postala sastavni dio privatnog i poslovnog života svih ljudi u današnjem užurbanom svijetu, smatram da su već u visokoškolskom obrazovanju vidljive razlike između osoba koje se dobro nose s prezentacijama, seminarskim izlaganjima i svim ostalim oblicima javnog govora i onih koji proživljavaju intenzivan strah i teškoće koje ih često sputavaju u odabiru željene karijere i općenito u ispunjenju svih potencijala. Bodie (2010) smatra kako usavršavanje vještine javnog nastupa može imati razne pozitivne utjecaje na kvalitetu života pojedinca, a dobre komunikacijske i govorničke sposobnosti pomažu nam da se predstavimo u najboljem svijetlu i da ostavimo najbolji mogući dojam. Također, pomaže nam da naučimo kako efikasno i strukturirano slušati, prilagoditi svoju poruku određenoj publici, kako se opustiti, prevladati vlastite emocionalne prepreke te nam generalno može pomoći da postanemo uspješniji i zadovoljniji i da upoznamo i naučimo više o sebi (Osborn i sur., 2009). Gottesman i Mauro (2006) navode nekoliko poznatih osoba, između ostalog glumaca, koji također proživljavaju strah i tremu unatoč činjenici da su javni govori i nastupi sastavni dio njihove profesije. Pa tako su se na popisu našli Harrison Ford, Dustin Hoffman, Liza Minelli, Paul Newman, Oprah, Ronald Reagan, pa čak i Ciceron, najveći govornik svih vremena priznao je da je doslovno znao drhtati prije izlaska na govornicu. Dakle, strah od javnog govora potpuno je normalna reakcija s kojom se čak i profesionalci moraju naučiti nositi.

Poznati govornik iz 1. st. p.n.e., Kvintilijan, rekao je: *Pjesnikom se rađa, govornikom se postaje*. Autorica Arina Nikitina (2013) u svojoj knjizi navodi dva popularna i vrlo česta mita o strahu od javnog govora i nastupa. Prvi mit je da se čovjek rađa s nekom vrstom dara za govorenje u javnosti, što nije istina. Naravno da postoje osobe kojima je prirodno lakše nastupati i govoriti ispred publike, no velika većina uspješnih ljudi naučila je prevladati svoj strah vježbom, upornošću i dobrom pripremom. Drugi mit baziran je na pogrešnom uvjerenju da je strah od javnog govora u potpunosti nepoželjan i negativan osjećaj. Ovo je još jedna vrlo česta zabluda zbog koje se mnogi obeshrabre. Ljudi smatraju kako je taj strah znak nesposobnosti, nedoraslosti situaciji i znak loših komunikacijskih vještina, no prava istina je da

nitko ne može pobjeći od tog naleta adrenalina prije izlaska pred publiku, ali razlika je u tome što oni uspješni uspijevaju pretvoriti tu nervozu u svoju prednost kako bi iznijeli entuzijastičan i zanimljiv govor te ostavili dobar dojam (Nikitina, 2013). Dakle, kad je početni strah pod kontrolom i u prihvatljivim dozama, on može izoštriti osjetila i u konačnici unaprijediti govor. Prema Lloyd-Hughes (2013) tri su tajne govorništva, a to je da svatko može naučiti govoriti u javnosti, govorništvo je umijeće, a ne znanost i treća tajna leži u spoznaji da imamo sve što nam je potrebno da bismo bili briljantni govornici.

S obzirom da javni nastup predstavlja izazov velikom broju ljudi, a istovremeno je važan i neizostavan dio našeg svakodnevnog života i napretka, u prvom, teorijskom dijelu rada, daje se jedan sažet teorijski pregled manifestacija, temelja i uzroka straha od javnog nastupa i javnog govora, a na kraju rada nalaze se smjernice i vježbe za njegovo smanjivanje i prevladavanje. Važno je napomenuti kako u literaturi javni nastup podrazumijeva bilo kakav kontakt s publikom licem u lice pa tako osim javnog govora, obuhvaća i scenske nastupe, prezentacije i izlaganja, medijska istupanja, predavanja, natjecanja itd. U ovom radu i istraživanju pojam "javni nastup" prvenstveno označava javni govor dok se ostale vrste izvedbe ispred publike uključuju tek posredno. Budući da je strah od javnog nastupa jedan od najčešćih strahova u općoj populaciji te može značajno utjecati na svakodnevicu i životne odabire ljudi, kao primjer prisutnosti jednog od oblika ovog straha tijekom formativnih godina mladih osoba i njegovog dugoročnog utjecaja na život, za sudionike ovog istraživanja izabrana je upravo studentska populacija i strah od javnog govora. Ovaj strah može otežavati obrazovni proces studenata koji često podrazumijeva izlaganja i javni govor te čak može uvjetovati i izbor buduće karijere pa zatim i socioekonomski status, kvalitetu života, ali i sveopćeg zdravlja osoba. Mladi izabiru svoje buduće profesije sukladno svojim strahovima čiji izvor pak može biti u osobinama ličnosti. Karakterne razlike između ljudi opisuju se prema teoriji o osobinama ličnosti i njezinim dimenzijama prema kojima će svaki pojedinac biti negdje na kontinuumu, odnosno pokazivat će više ili manje tipičnih karakteristika ekstroverata odnosno introverata. Tema ovog rada izabrana je upravo iz gore navedenih razloga, ali i zbog vlastitih iskustava javnog govorenja tijekom obrazovanja te uočenih karakternih razlika između ljudi i njihovog načina nošenja s javnim nastupima.

Istraživanje je provedeno s ciljem boljeg razumijevanja pojave straha od javnog govora kod studenata i njegove poveznice s dimenzijom ličnosti ekstraverzija-introverzija koja opisuje socijalne potrebe i preferencije ljudi. U ovome radu objašnjavaju se i neke temeljne odrednice i definicije osobina ličnosti prema petfaktorskom modelu te su predstavljena i već postojeća istraživanja i njihovi rezultati na temu povezanosti osobina ličnosti i straha od javnog nastupa

i javnog govora. U drugom se dijelu rada opisuje istraživanje o povezanosti dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora provedeno među studentima. U istraživanju su sudjelovali studenti Sveučilišta u Zagrebu, a cilj istraživanja bio je potvrditi ili negirati hipotezu da će sudionici koji će ostvariti veće rezultate na upitniku osobne procjene straha od javnog govora, pokazivati niže rezultate na upitniku ličnosti koji ispituje dimenziju ekstraverzije-introverzije, što će značiti veću introvertiranost. Istraživanje je provedeno pomoću online upitnika koji se sastojao od nekoliko sociodemografskih pitanja te upitnika ličnosti i straha od javnog govora. Na kraju, rezultati istraživanja su obrađeni, interpretirani, a na kraju je donesen i zaključak na temelju dobivenih podataka.

2. Strah od javnog nastupa i javnog govora

Poznati glumac i komičar Jerry Seinfeld rekao je kako su istraživanja pokazala da se ljudi javnih nastupa boje više nego smrti, što znači da bi većina ljudi na sprovodu radije bila u lijesu nego držala govor (Miljković i Rijavec, 2001). Bodie (2010) strah od javnog govora naziva još i glasofobijom i naglašava kako je taj strah uglavnom iracionalan te vezan za specifičnu situaciju javnog nastupa, a König i sur. (2018) definiraju taj strah kao jedan od oblika tjeskobe koji je normalna reakcija na stanje budnosti i stimulacija svjesnosti na opasnost. Strah se pojavljuje kao reakcija na opasnost i može potaknuti budnost, hiperaktivnost, borbenost, povlačenje i bijeg te je koristan ako mobilizira spremnost i usmjerava prema željenom cilju. Mnogi smatraju kako je mala nervoza dobra te ako je osoba pod zdravom dozom adrenalina vrlo vjerojatno će posao odraditi puno bolje i s više entuzijazma. No, ako izaziva neugodna stanja napetosti, zabrinutosti, zbunjenosti ili strah da će se nešto loše dogoditi, onda takav osjećaj osobu imobilizira i onemogućava u mnogim aspektima života te stvara tjeskobu.

Dakle, važno je istaknuti da su strah od javnog nastupa i trema dva različita koncepta. Naime, strah kao primarna ljudska emocija je intenzivan osjećaj potaknut nekom neposrednom prijetnjom koji mobilizira organizam pokrećući niz fizioloških promjena (American Psychiatric Association). To uključuje ubrzani rad srca, preusmjeravanje krvotoka s periferije prema crijevima, naprezanje mišića i opću mobilizaciju organizma da poduzme akciju. Strah se od anksioznosti razlikuje po tome što se on smatra prikladnim, kratkoročnim odgovorom na neku sadašnju, jasno prepoznatljivu prijetnju, dok je anksioznost dugoročni odgovor usmjeren na neku buduću, često neutemeljenu prijetnju. Kako se strah od javnog nastupa smatra vrstom socijalne anksioznosti, on imobilizira, remeti koncentraciju i preusmjerava pažnju sa zadatka na vlastite negativne misli, neugodne osjećaje i stanja pa se i tako smatra nepoželjnim i

paralizirajućim (Bodie, 2010). Dakle, strah od javnog nastupa tj. javnog govora je iracionalan i neugodan osjećaj koji najčešće ima i vidljive negativne utjecaje na život pojedinaca, on sprječava i onemogućava. S druge strane, trema je osjećaj uzbuđenja i entuzijazma koji nas motivira i mobilizira u preispitivanju vlastitih sposobnosti, znanja i vještina potrebnih u očekivanoj situaciji kako bi se, ako je moguće, za nju još bolje pripremili (Arial i sur., 2011). To je energija koja nam pomaže kada se nalazimo u situaciji javnog nastupa i javlja se kao prirodni odaziv tijela da naša osjetila stavi u budno stanje, što nas dovodi do svjesnog doživljavanja vremena, prostora i situacije u kojoj se nalazimo, a time možemo i adekvatno djelovati (Hamilton, 1990). Dakle, trema je potpuno prirodno i poželjno stanje koje ima pozitivne učinke na ishod javnog nastupa i govora te osjećaje pojedinca, no problem nastaje ako ovo uzbuđenje ne naučimo "dozirati" u optimalnoj količini, nego nas svlada i preplavi. Tada trema upravlja nama, a mi gubimo kontrolu i osjećamo se nemoćno, pri čemu smo sve lošiji u svojoj izvedbi jer smo istovremeno sve napetiji te se ovaj stimulirajući osjećaj pretvara u inhibirajući, odnosno u strah.

Također, smatra se da je strah od javnog nastupa jedan od najizraženijih socijalnih strahova, a ujedno i jedan od glavnih simptoma socijalne fobije što će biti pobliže objašnjeno u jednom od poglavlja u nastavku rada (König i sur., 2018). Osobe koje osjećaju strah tijekom javnih govora i nastupa često imaju tendenciju izbjegavanja bilo kakvih situacija koje zahtijevaju izlaženje ispred drugih ljudi, a kad se nađu u takvoj situaciji, proživljavaju razne oblike stresa, tjeskobe i zabrinutosti (Raja, 2017). Također, strah od javnog nastupa gotovo uvijek prati određene, predvidljive obrasce. Većina ljudi najveći strah osjeća netom prije samog govora zbog nesigurnosti i nepredvidljivosti situacije koja slijedi. Drugu najveću razinu straha većina osoba osjeća tijekom najave nekog govorničkog zadatka, dok će najmanja razina straha biti prisutna tijekom pripreme i vježbe za sam nastup (Beebe i Beebe, 2015). Škarić (2000) smatra kako je potpuno normalno osjećati sram i strah od javnog govora i nastupa jer nas upravo ta pozitivna trema gura naprijed i na kraju čini dobrim govornicima. Taj osjećaj nelagode javlja se zbog pojedinčeve točne ili pogrešne procjene vlastitih nedostataka zbog kojih se pojedinac osjeća ogoljeno i izloženo, no Škarić (2000) isto tako naglašava kako bi bila sramota odustati od javnog nastupa samo zato što se sramimo ili bojimo jer javni govor i nastup može se naučiti, a strah smanjiti. Bez obzira je li u pitanju stručno izlaganje ispred publike, prezentacija proizvoda ili projekta, scenski nastup, neki oblik pozdravnog govora ili pak traženje povišice kod nadređenih, govorenje u javnosti važna je vještina koja se može i treba naučiti.

2.1. Manifestacije straha od javnog nastupa i javnog govora

Javni nastup za većinu ljudi je nesvakidašnja i neobična situacija u kojoj se očekuje da osobe izađu iz svoje zone komfora, budu zabavne i budu ekspresivne, a opet opušteno i jasne, prenesu željenu poruku i da ostave dobar dojam na publiku. Kada se nađemo u stresnoj situaciji u kojoj se od nas puno očekuje te se ocjenjuju i procjenjuju naše sposobnosti i vještine, u našem se tijelu povećava izlučivanje hormona adrenalina i aktivira se autonomni živčani sustav odgovoran za emociju straha (Bodie, 2010). Fiziološki procesi koji nastaju u tijelu kao posljedica straha od javnog nastupa su: kako se zbog adrenalina ubrzava rad srca, krvni tlak se povisuje, povećava se cirkulacija u mišićima i srcu, ubrzava se disanje koje djeluje na veću koncentraciju kisika u krvi, a jetra počinje otpuštati povećanu količinu glukoze koja postaje dostupna za pretvaranje energije u mišićima (Beebe i Beebe, 2015). Ovaj mehanizam razvio se evolucijski kao efekt borbe ili bijega koji ljudsku vrstu štiti od opasnosti održavanjem osjetila u budnom stanju. Dakle, zanimljiv zaključak je da sustav koji omogućava ljudima preživljavanje u divljini, istovremeno uzrokuje strah i pogreške u "opasnoj okolini" održavanja nastupa, najčešće govora. Gottesman i Mauro (2006) smatraju kako uspješan izvođač ili govornik uvijek osjeća neku dozu straha, ali dok taj strah jednog amatera može u potpunosti blokirati, profesionalcu je on potreban i nužan. Ono što čini veliku razliku je način na koji ćemo percipirati simptome, dakle stvarna je razlika psihološka. Ako tumačimo fizičke simptome kao strah, osjećat ćemo se jadno, a ako ih tumačimo kao ushićenje, osjećat ćemo se sjajno (Gottesman i Mauro, 2006). Dakle, možemo zaključiti kako se simptomi straha od javnog nastupa mogu istovremeno proživljavati emocionalno i manifestirati tjelesno te mogu djelovati na ponašanje osobe, a neki čak vjeruju da postoji i biološka predispozicija za ovaj strah (Beebe i Beebe, 2015). „Sve ono što osjećate možete nazvati paralizirajućim strahom ili, kao što to čine glumci, "izvođačkom energijom", a odluka je uvijek na nama" (Gottesman, Mauro, 2006: 120). Dakle, strah od javnog nastupa tj. javnog govora, može se pojavljivati u rasponu od lagane, pozitivne, nervoze pa sve do izrazitog paničnog straha, a najčešće se manifestira na četiri glavna područja: tjelesnom, emocionalnom, kognitivnom, i bihevioralnom (Miljković i Rijavec, 2001). U svom istraživanju povezanosti straha od javnog nastupa i količine studentskog angažmana u pripremi prezentacija, Ivanac i Zdrilić (2016) došle su i do podataka o najčešćim tjelesnim simptomima straha od javnog govora kod studenata. Čak 27% sudionika osjeća ubrzan rad srca, dok je na drugom mjestu drhtavi glas, a isto tako 29% navodi da tijekom svojih javnih govora ima čak tri simptoma straha. Prema Miljković i Rijavec (2001), najčešći tjelesni simptomi straha od javnog nastupa pa tako i straha od javnog govora su drhtanje, napetost ili bol u

mišićima, ubrzan rad srca, pretjerano znojenje, hladne ruke i noge, suha usta, česta potreba za mokrenjem, crvenilo, mučnina, povraćanje ili proljev, vrtoglavica, poteškoće s disanjem i gutanjem, nemir i umor, valovi vrućine ili hladnoće, zvonjenje u ušima i smetnje vida i glasa. Emocionalni simptomi su strah i tjeskoba, zbunjenost, osjećaj razdražljivosti i zabrinutosti. Nadalje, kognitivni simptomi mogu biti poteškoće u koncentraciji, zaboravljivost i blokiran mozak, neodlučnost, negativne misli, nesigurnost i perfekcionizam, te u ponašanju problemi sa spavanjem, nemirni pokreti, plašljivost i odgađanje.

Škarić (2000) pak dijeli simptome straha od javnog nastupa i govora na one koje pojedinac proživljava u sebi, a s druge strane opisuje simptome po kojima se sram i strah mogu izvanjski primijetiti. Unutarnji simptomi su fizički (sušenje usta, knedla u grlu, grč u truhu, slabost u nogama, drhtanje, lupanje srca, plitko i ubrzano disanje, mučninu znojenje dlanova, čela, pazuha) i psihički (osjećaj neugode, straha koji prelazi u paniku, praznina u glavi, opći zaborav, itd.). Osoba je isto tako svjesna da se strah vidi i izvana pa je to može dodatno uplašiti i obeshrabriti. Škarić (2000) navodi kako publika izvana može zamjećivati sljedeće reakcije i simptome: tihi i plašljiv glas, podrhtavanje u glasu i nekontrolirana jakost i brzina, nedostatna dikcija, česti zastoji, lapsusi i ponavljanja u govoru, pogrbljenost, uvučenost glave u ramena, izbjegavanje pogleda, crvenilo ili bljedilo lica te skrivanje ruku ili zgrčene ruke. Također, strah će biti još veći ako osoba nije upoznata i nije navikla nastupati pred publikom, te ako je slušateljstvo brojno, a osoba je izdvojena i izložena na pozornici. A otežavajući čimbenici mogu biti i tehnička pomagala poput mikrofona, razglasa i kamera.

Dakle, s obzirom na sve gore navedene simptome, izvedba javnog govora je za neke osobe izrazito neugodno stanje i iskustvo da pod svaku cijenu izbjegavaju izlazak pred publiku pa čak ako to znači i žrtvovanje uspjeha i poslovne karijere (Miljković i Rijavec, 2001).

2.2. Uzroci straha od javnog nastupa i javnog govora

Uzroci straha od javnog nastupa i govora istodobno su i realni i nerealni. Škarić (2000) smatra kako je sram osjećaj nelagode koji nastaje od govornikove osobne procjene vlastitih nedostataka koji bi mogli izazvati kritiku ili porugu okoline ako ih dobro ne sakrije, odnosno, govornikov ugled je na velikoj kušnji i on se osjeća izloženim. Stoga, Landripet (2017) zaključuje kako se sram i strah u javnom nastupu pojavljuju u onolikoj količini kojom tu nepovoljnu reakciju predviđamo, a većinom je takvo naše predviđanje pogrešno. Različiti autori razmatraju razne moguće uzroke straha od javnog nastupa i govora te iznose svoje teorije. Raja (2017) je u svom istraživanju pak došao do zaključka kako 50% sudionika osjeća manjak

samopouzdanja te upravo to može biti jedan od ključnih faktora i uzroka straha od javnog govora. S druge strane, Bodie (2010) smatra kako je strah od javnog govora zapravo strah od negativne i nezadovoljavajuće ocjene publike. Heimberg i sur. (1990) uspoređivali su sudionike s generaliziranom socijalnom fobijom i one sa strahom od javnog govora te su došli do zaključka da je jedan od glavnih razloga straha upravo strah od evaluacije i kritike. Miljković i Rijavec (2001) pak navode kako su glavni uzroci straha neugodna iskustva iz djetinjstva poput kažnjavanja učitelja zbog netočnog odgovora, strah od neuspjeha u školi koji se javlja zbog pritiska roditelja, obiteljska okruženja koja ne dopuštaju djeci da ih se čuje, itd. Drugi razlog su razna neočekivana i specifična traumatska iskustva nakon kojih osobe razviju fobije od javnih nastupa.

S druge strane, Gregory Hamilton (1990) pak navodi četiri valjana razloga za strah. Jedan od tih razloga je strah od pogleda koji može imati jednak učinak kao i stisnuta šaka, posebice kada je upućeno od strane potpunih stranaca iz publike. Buljenje izgleda kao napad te se možemo osjećati izrazito nelagodno, uznemireno i uplašeno dok stojimo sami, izloženi i ranjivi ispred drugih koji nas neprekidno procjenjuju. Drugi je strah od neuspjeha. Mnogi govornici strahuju od pogrešaka tijekom svojih govora: *Što ako napravim budalu od sebe? Što ako zablokiram i zaboravim sve što sam htio reći? Što ako počnem mucati ili zapinjati tijekom govora?* No, Hamilton (1990) također smatra kako su svi ovi strahovi opravdani i normalni, osobito ako se radi o neiskusnoj osobi. Čak štoviše, osoba koja je pretjerano samouvjerena je često tašta i nerealna. Strah od odbacivanja je također jedan od strahova jer što ako damo sve od sebe, a publika nas i dalje ne voli? To bi bio veliki udarac na naš ego jer svaka osoba želi biti prihvaćena i voljena. Naravno da želimo da nam se ljudi dive, da nas smatraju mudrima i inteligentnima te da prihvaćaju naše ideje i mišljenja. Posljednji, ujedno i najčešći strah kojeg ljudi imaju općenito u životu, a ne samo tijekom javnog govora, je strah od nepoznatog. Tijekom života često strahujemo od novih stvari, situacija i bilo kakvih promjena. Taj strah je teško definirati i točno uprijeti prstom u njegov izvor jer je on širokog spektra i neodređen. Ono čega se uistinu bojimo je nepoznato, neka neočekivana i nepoznata katastrofa koja bi se mogla dogoditi. Ponekad kada moramo javno govoriti, osjećamo se napadnuti samim tim strahom od nepoznatog jer ne možemo predvidjeti ishod našeg govora, no na sreću taj strah uglavnom nestane s iskustvom. Dakle, sve ove četiri vrste straha realne su i potpuno razumljive isto kao i svaki drugi strah te nema razloga da se zbog toga osjećamo posramljeno. Prema Sellnow i sur. (2010) temelj straha od javnog govora su temperament i prijašnja iskustva. Prema teoriji o temperamentu, ekstroverti doživljavaju manji strah od javnog govora od introverta. Slično tome, ljudi koji su obično sramežljiviji i tjeskobni bit će više skloni osjećati strah od javnog

govora, no to ne znači da oni ne mogu biti uspješni i prevladati svoje strahove. Strah od javnog govora također može biti i posljedica iskustava koje smo imali tijekom odrastanja. Sellnow i sur. (2010) smatraju kako su se mnogi naučili bojati javnog nastupa i govora zbog neke kritike ili lošeg iskustva iz škole ili obitelji. Ukoliko su reakcije na naše javno nastupanje uglavnom bile pozitivne, vjerojatno smo stekli samopouzdanje koje će pomoći da u budućnosti pristupamo tom zadatku bez straha i obrnuto (Sellnow i sur., 2010).

Još jedan prijedlog podijele uzroka straha jest na subjektivne i objektivne (Šego, 2005). Šego (2005) objašnjava kako bi subjektivni uzroci bili umor, neiskustvo, manjak samopouzdanja i vlastito negativno razmišljanje i nedostatak vjere u samoga sebe. Nasuprot tome, objektivni uzroci bili bi ambijent ili publika na koje pojedinac zapravo slabo može utjecati. Dakle, u ovom dijelu rada ukratko su opisane samo neke teorije o uzrocima straha od javnog nastupa i javnog govora, no ono što je sigurno jest da je strah moguće smanjiti pomoću smjernica i vježbi koje su opisani u nastavku ovog rada.

2.3. Posljedice straha od javnog nastupa i javnog govora

Kada je u pitanju strah od javnog nastupa i govora većina ljudi reagira na sličan način-izbjegavanjem. Neki čak donose važne životne izbore utemeljene na ovom strahu, biraju fakultet, posao i poslovnu karijeru koji ne uključuje nastupe pred publikom ili smišljaju sve moguće izlike kako bi to izbjegli. Strahan (2003) je u dvogodišnjem longitudinalnom istraživanju proučavala učinke socijalne anksioznosti, straha od javnog govora i socijalnih vještina na akademski uspjeh, odnosno ispitalo se utječu li ovi strahovi, socijalne vještine i druge akademske varijable na prosjek ocjena na fakultetu (GPA) i akademsku upornost. Prema rezultatima, čak 91% osoba sa socijalnom fobijom izvijestilo je da ovi strahovi ometaju njihov akademski uspjeh i prilagodbu. Na primjer, ove su osobe izvijestile da su dobivale lošije ocjene zbog nedostatka sudjelovanja u nastavi, češće su izbjegavale kolegije i predavanja koja zahtijevaju javni govor, te su na kraju odlučile ne pohađati diplomski studij ili su odlučile prebaciti se na drugi fakultet kako bi izbjegle bilo koju vrstu javnog nastupa. Dakle, strah od javnog govora ponekad utječe na odabir fakulteta i smjera, te naposljetku i profesije koja ne zahtijeva nastup pred publikom, iako to možda i nije prvi i željeni izbor karijere. No, Miljković i Rijavec (2001) zaključuju da što više pokušavamo izbjeci neku situaciju koja nam izaziva strah, to on postaje jači i otporniji. Želimo li strah smanjiti i dovesti pod kontrolu, moramo se suočiti sa situacijom koja ga izaziva, a ne od nje bježati, zato je važno da savladamo ove strahove već u studentskim danima prije nego što prijeđemo iz akademskog u profesionalni

život (Raja, 2017). Rezultati istraživanja Sidelinger i sur. (2011) pokazali su važnost pohađanja i uvođenja kolegija o javnom nastupu ili govorništvu kao dio obaveznog obrazovanja. Kako je cilj istraživanja bio ispitati utjecaj međusobne prisnosti studenata na kolegiju govorništva na njihovu percepciju vlastitog strah od javnog govora, vještinu komuniciranja te strah od istog, upravo je ta sigurna okolina doprinijela smanjenju straha od javnog govora i poboljšanju percepcije vlastitih komunikacijskih sposobnosti. Ovakvi kolegiji, koji se između ostalog bave smjernicama i vježbama za savladavanje straha od javnog govora, te prijateljska i bezazlena studentska okolina, dobro su tlo za vježbu.

Neki najčešći odgovori koje ljudi daju kada ih se pita što čine kako bi smanjili strah od javnog govora su: *Projurim kroz ono što sam kanio reći, da bude što prije gotovo; Ne gledam u publiku; Sam sebi govorim da će sve brzo biti gotovo; Čitam, iako sam htio govoriti napamet; Preskočim dijelove govora; Zamišljam slušatelje u donjem rublju; Kašljem, pretvaram se da me boli grlo; Koristim puno folija i slajdova; Stiskam šake ispod stola; stalno gutam* (Miljković i Rijavec, 2001: 10). Miljković i Rijavec (2001) smatraju da su svi ovi odgovori dokaz našeg truda za suprotstavljanjem i obranom od straha i napetosti, no ovakve reakcije uglavnom dovode do toga da se bojimo još više, a ne manje kako bismo zapravo željeli. Jedan od razloga za takve reakcije je da kad smo napeti ili u strahu, govorimo brže nego obično što dovodi do bržeg i pliće disanja. Također, ovakva vrsta nepravilnog disanja potiče anksioznost i povećava strah i napetost tijekom javnog govora i nastupa. Napeti govornici obično izbjegavaju kontakt očima, gledaju u pod i pokušavaju ne primjećivati publiku jer im sam pogled na publiku dodatno pojačava negativne emocije. Ali tako ne mogu zamijetiti znakove koje im publika daje, pa čak i one pozitivne. Publika može biti zainteresirana, možda želi dati neki komentar ili postaviti pitanje, no ovakva osoba im za to ne daje priliku. Kada ne posjedujemo nikakve povratne informacije od publike, (a ne možemo ih niti imati ako ne gledamo u nju) onda ćemo često sami interpretirati, odnosno izmisliti što se događa. Budući da osjećamo velik strah i tjeskobu, naša percepcija publike sigurno neće biti pozitivna, što naravno ne mora imati nikakve veze sa stvarnom situacijom. Također, naši pokušaji da sakrijemo strah mogu samo stvoriti još veću nervozu jer što ako ljudi shvate da se mi bojimo? Čak i nakon uspješnog nastupa mnogi misle: *Sigurno me ne bi toliko hvalili kad bi znali kakvu sam tremu imao* (Miljković i Rijavec, 2001). Negativni učinci straha su da nas on može uvjeriti kako smo manje sposobni nego što to doista jesmo. Zbog straha ljudi nemaju priliku čuti naše ideje, možda nas sprječava da pokušamo dobiti željeni posao pa može usporiti ili zaustaviti našu karijeru, u krajnjem slučaju možemo i ostati bez posla (Miljković i Rijavec, 2011).

Koliko god se trudili, od straha ne možemo pobjeći, a jedini način da ga se riješimo jest

da se suočimo s njim. Miljković i Rijavec (1999) navode kako čak 90% ljudi kao svoj najveći strah u životu navodi strah od javnog govora. Preostalih 10% mogu samo biti profesori, političari ili glumci. Ivanac i Zdrilić (2016) zaključuju kako tijekom svog visokoškolskog obrazovanja studenti često moraju izrađivati i držati usmene prezentacije ispred svojih kolega i profesora te se već tada počinju suočavati s nekim oblikom straha od javnog govora. Ferreira Marinho i sur. (2016) istraživali su prevalenciju straha od javnog govora među 1135 studenata te su procjenjivali povezanost straha sa sociodemografskim varijablama i varijablama koje se odnose na glas i usmenu komunikaciju. Rezultati su pokazali da je 63,9% studenata iskazalo strah od javnog govora, a čak 89,3% studenata iskazalo je da bi željeli da njihov studijski program uključuje kolegije za poboljšanje javnog govora i nastupa. Vještina javnog govora i nastupa u današnjem poslovnom svijetu sve više dobiva na vrijednosti, te kako osobe sve bolje napreduju u svojim karijerama, potreba za javnim izlaganjima, govorima i prezentacijama na sastancima, seminarima i konferencijama također raste što nas dovodi do zaključka da su komunikacija i javno govor i nastup postali jedan od ključnih markera solidarnosti, društvenog položaja i profesionalnih sposobnosti (Raja, 2017).

3. Određenje ličnosti

Grana psihologije koja se bavi proučavanjem ljudske ličnosti ima svoje začetke u prvoj polovici 20. stoljeća. Američki psiholog Gordon Allport smatra se jednim od ključnih osoba u području proučavanja psihologije ličnosti. Njegovo najznačajnije djelo "Personality; A Psychological Integration" iz 1937. godine smatra se knjigom koja je definirala to područje te predstavlja osnovicu i model za kasnije teorije i modele ličnosti. Allport prvi definira crtu ili osobinu ličnosti kao: "generaliziran i fokaliziran neuropsihički sistem (karakterističan za individuu), koji posjeduje mogućnost da mnoge podražaje čini istima (funkcionalno ekvivalentnima), te da inicira i usmjerava konzistentne (ekvivalentne) forme adaptivnog i ekspresivnog ponašanja" (prema Vidaković, 2011). Nakon Allportove definicije ličnosti i samog začetka nove grane psihologije, mnogi psiholozi pokušali su objediniti sve faktore i karakteristike koje utječu na ličnost i dati jednu opću definiciju pojma, no do danas nije prihvaćena jedinstvena definicija pojma ličnosti.

Određenje ljudske ličnosti, odnosno definiranje jednog tako složenog pojma vrlo je kompleksan i slojevit pothvat. Problem je u postavljanju definicije koja će biti jasna, ali opet sveobuhvatna te uključivati unutrašnje i tjelesne karakteristike, socijalne utjecaje, kvalitete uma, odnose s drugima i unutrašnje ciljeve. Stoga, još uvijek ne postoji formalna definicija

ličnosti, no psiholozi Buss i Larsen (2008: 4) predlažu nešto suvremeniji opis pojma: "**Ličnost** je skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu".

Buss i Larsen (2008) pobliže objašnjavaju svaki dio svoje definicije ličnosti pa smatraju da su psihičke osobine ili crte (engl. *trait*) prosječne tendencije ljudi odnosno opisuju načine na koje se pojedinci međusobno razlikuju. One nam pomažu da razumijemo, objasnimo i predvidimo ponašanje ljudi i njihove razlike, npr. tko će bolje podnositi stres ili koja će karijera više odgovarati određenom tipu ljudi. Nadalje, psihički mehanizmi se odnose na određene procese karakteristične za neku određenu crtu ličnosti, primjerice u prirodi ekstravertirane osobe je da traži i uočava prilike za interakciju s drugim ljudima te se smatra da je osoba takva u gotovo svim situacijama tijekom duljeg vremena. Također, smatra se da niti jedna ličnost nije slučajna, već je ona organizirani zbroj psihičkih osobina i mehanizama koji su trajni u vremenu i koji utječu na ponašanje, kako vidimo sami sebe i svijet oko sebe, određuje naše reakcije, želje i ciljeve. Zatim, ličnost se velikim dijelom oblikuje pojedincevom interakcijom s okolinom u kojoj živi kroz različite situacije koje uključuju različite forme kao što su percepcija, selekcija, evokacija i manipulacija. Adaptacija ili adaptivno funkcioniranje dio je ličnosti koji osobe usmjerava k postizanju ciljeva, prilagođavanju, suočavanju i nošenju sa svim životnim izazovima. Čovjekova okolina može se podijeliti na intrapsihičku, fizičku i socijalnu. Fizička okolina često nas potiče na preživljavanje i zadovoljenje nekih fizioloških potreba poput gladi, žeđi ili topline, dok nam socijalna adaptacija omogućava zadovoljenje osjećaja pripadnosti, ljubavi ili poštovanja. Intrapsihička okolina važan je dio naše psihičke realnosti pa tako i ličnosti jer svaka osoba ima vlastite želje, snove, fantazije, ali i iskustva koja ju oblikuju.

Do danas, u području psihologije ličnosti nije pronađena sveobuhvatna teorija koja bi ujedinila sve gore navedene faktore i aspekte ličnosti, već je kroz povijest nastalo nekoliko teorijskih pristupa koji su s vremenom postali dominantni i općeprihvaćeni te su se pokazali praktični i relevantni u znanstvenim istraživanjima. Dakle, zbog nedostatka slaganja o taksonomiji crta ličnosti, danas se u psihologiji koristi njih desetak koje imaju empirijsko i teorijsko opravdanje (Buss i Larsen, 2008). Jedna od poznatijih taksonomija je i Petfaktorski model ličnosti koji će biti pobliže opisan u nastavku ovog rada.

1.1. Petfaktorski model ličnosti

Petfaktorski model ličnosti poznat je još i pod nazivima model Velikih pet, engl. *Big Five* ili čak *The High Five*, a smatra se kako posljednjih desetljeća baš ovaj model ima skoro

najveću potporu istraživača u području psihologije ličnosti. Pet velikih faktora ličnosti koji sačinjavaju ovaj model su: ekstraverzija, ugodnost, savjesnost, emocionalna stabilnost i otvorenost/intelekt. Ovih 5 faktora identificirano je na osnovi leksičkog pristupa. Naime, Allport i Odbert smatrali su da će sve bitne karakteristike ljudi biti sadržane u jeziku pa su proučavali učestalosti određenih riječi i termina koje ljudi koriste u svakodnevnom jeziku kako bi opisali tuđe osobine. Allport i Odbert identificirali su opširne liste riječi i smjestili ih u kategorije (Buss i Larsen, 2008). Tijekom godina, mnogi istraživači koristili su ovaj deskriptivni model kako bi identificirali osobine i strukturu ljudske osobnosti te se početni oblik modela mijenjao i prilagođavao. Relevantne promjene donijeli su Ernest Tupes i Raymond Christal 1961. godine koje nisu zaživjele u znanstvenim krugovima sve do 1990. godine kada je Digman unaprijedio svoj petfaktorski model kojeg je zatim Lewis Goldberg utvrdio i predstavio u konačnom obliku koji se koristi danas (Buss i Larsen, 2008). Goldberg je napravio najopćenitije sustavno istraživanje velikih pet faktora koristeći opisne pridjeve za crte ličnosti te je na temelju faktorske analize utvrdio ključne pridjeve za svaku od pet crta ličnosti. Unatoč raznolikosti teorijskih pristupa ličnosti, kritikama i relativno kratkoj povijesti, petfaktorski model pokazao se izdržljivim i replikabilnijim od bilo koje druge taksonomije ličnosti (Popkins, 2001). Taksonomija petfaktorskog modela pojavljuje se u svojoj suvremenoj formi na dva načina. Goldberg ih predlaže u obliku pridjevskih crta, odnosno pojedinačnih riječi kao što su *pričljiv, organiziran, razdražljiv*, dok Costa i McCray osnivaju svoju samoprocjenu čestica u obliku rečenica kao što je "Lako se prilagodim drugima". Faktori su obilježeni osobinama i ponašanjima karakterističnima za određene vrste ljudi, odnosno facetama koje su povezane s određenim aspektima života u kojima se manifestiraju. Facete omogućuju nijansiranje unutar dimenzije jer je svaka dimenzija kontinuum s dva suprotna kraja, a populacija se raspoređuje prema normalnoj distribuciji ili zvonolikoj krivulji što znači da će većina biti na sredini, dok će na suprotnim krajevima kontinuuma biti manji broj ljudi.

Dimenziju **ekstraverzije** Goldberg (1990) opisuje sljedećim pridjevima: *pričljiv, ekstravertiran, asertivan, izravan, otvoren, nasuprot sramežljiv, tih, introvertiran, plah, inhibiran* (prema Buss i Larsen, 2008: 85). Smatra se da će se ekstraverzija najviše očitovati u većoj potrebu za socijalnom interakcijom i socijalnom pažnjom. Ekstroverti će također češće preuzimati vodstvo i dominaciju pa će i birati zanimanja koja uključuju interakciju s ljudima (npr. menadžment, prodaja, itd.). S druge strane, introverti će češće birati manja i mirnija društva, biti će rezervirani te će više vremena provoditi sami zbog manje potrebe za stimulacijom iz okoline. Ova dimenzija ličnosti bit će detaljnije opisana u nastavku rada zbog

njezine relevantnosti za provedeno istraživanje.

Pridjevski markeri dimenzije **ugodnosti** prema Goldbergu (1990) su: *suosjećajan, ljubazan, topao, pun razumijevanja, iskren, nasuprot nesuosjećajan, neljubazan, grub, okrutan* (prema Buss i Larsen, 2008: 85). Vidaković navodi kako se ova dimenzija očituje u načinu reagiranja na tuđa mišljenja i postupke (2011). Osobe koje su visoko na skali ugodnosti pokazuju veću sklonost ka suosjećanju i kooperativnosti, preferiraju pregovore i harmoniju i općenito više brinu o održavanju socijalne ravnoteže u svojoj neposrednoj okolini. Također, visokougodna osoba će se često povlačiti ili izbjegavati konfliktne situacije. Na drugom kraju skale ugodnosti je agresivnost odnosno sumnjičavost prema okolini i antagonizam. Osobe koje se nalaze nisko na skali ugodnosti percipiraju se hladnima, svadljivima, neprijateljski nastrojenima i često ulaze u sukobe (Buss i Larsen, 2008). Faktor **savjesnosti** definira odnos prema obvezama i poslu (Vidaković, 2011). Goldberg (1990) navodi sljedeće pridjeve za ovu dimenziju: *organiziran, uredan, praktičan, promptan, pedantan, nasuprot neorganiziran, neuredan, nepažljiv, površan, nepraktičan* (prema Buss i Larsen, 2008: 85). Savjesne osobe marljive su, pouzdane i usmjerene prema cilju te često pokazuju veću sklonost ka planiranju nasuprot spontanosti. Langford (2003) navodi kako pouzdano ponašanje utječe na niz drugih životnih ishoda, primjerice, viši prosjek ocjena, veće zadovoljstvo poslom i sigurnost te bolji socijalni odnosi (prema Buss i Larsen, 2008). Suprotno tome, niska savjesnost uglavnom se povezuje s riskantnim ponašanjima i češćim kršenjem pravila.

Četvrti faktor je **emocionalna stabilnost** koja je povezana s načinom na koji se osobe nose sa životnim preprekama i stresom. Ova dimenzija naziva se još i neuroticizam, a Goldberg (1990) daje sljedeći opis karakterističnih osobina: *miran, opušten, stabilan nasuprot mrzovoljan, anksiozan, nesiguran* (prema Buss i Larsen, 2008: 85). Obilježja emocionalne nestabilnosti su česte promjene raspoloženja koje uzrokuju osjećaj umora i veću iscrpljenost tijekom dana, svakodnevni problemi takve osobe lako izbace iz takta, češće su anksiozne i sklone podcjenjivanju vlastitih sposobnosti i postignuća, osobe su razdražljive i osjetljive. Suprotno tome, emocionalno stabilnije osobe lakše će se nositi sa svakodnevnom životnim preprekama, bit će staložene, imat će više samopoštovanja i time stabilnije interpersonalne odnose i poslovne uspjehe.

Posljednji, ali ujedno i najkontroverzniji faktor, razni autori nazivaju različitim imenima, primjerice: *kultura, intelekt, inteligencija, maštovitost, otvorenost, otvorenost prema iskustvima* itd., zbog neslaganja u vezi sa samim sadržajem posljednjeg faktora. Naime, Buss i Larsen navode kako sadržaj, definicija, ali i naziv ove dimenzije uvelike ovisi o kulturi i jeziku te će njegova replikabilnost ovisiti o društvenom poimanju određenih osobina kao poželjnih ili

nepoželjnih. Primjerice u Njemačkoj, Ostendorf (1990) navodi kako će peti faktor predstavljati *inteligenciju, talent i sposobnost*, dok Caprara i Perugini (1994) smatraju kako će u Italiji imati naziv *konvencionalnost* i bit će označen česticama *buntovnički i kritičan* (prema Buss i Larsen, 2008). Goldberg (1990) koristi termine *intelekt* ili *maštovitost* i karakterizira ih sljedećim pridjevima: *kreativan, maštovit, intelektualan, nasuprot nekreativan, nemaštovit, neintelektualan* (prema Buss i Larsen, 2008: 85). No, Buss i Larsen (1990) ipak se opredjeljuju za termin *otvorenost* i navode kako osobe koje postižu visoke rezultate na ovoj dimenziji sklonije su eksperimentiranju, lakše se upuštaju u nova iskustva, otvorene su za nove ideje, prihvaćaju tuđa mišljenja i promjene, cijene umjetnost i neobične ideje te su u potrazi za raznolikim iskustvima. Negativne projekcije su jednostavnost, nezainteresiranost, nedostatak svjesnosti pa čak i plitkost.

Iako ne možemo sa sigurnošću tvrditi da je petfaktorski model sveobuhvatan i da su najvažnije crte ličnosti dobro identificirane, Buss i Larsen (1990) navode kako se ipak pokazao izdržljivijim u psihološkoj praksi od bilo koje druge taksonomije ličnosti. S obzirom na raznolikost teorija i pristupa temi ličnosti, upitnik korišten u istraživanju za ovaj rad bazira se na petfaktorskom modelu upravo zbog njegove široke i česte uporabe u području znanstvenih istraživanja u psihologiji.

1.2. Dimenzija ličnosti ekstraverzija-introverzija

Dimenzija ekstraverzije i njezine pozadinske karakteristike, kao i manifestacije i efekti koje će imati na život osoba, bit će u ovom dijelu rada detaljnije opisani zbog relevantnosti za provedeno istraživanje. Kao što je već spomenuto, dimenzija ekstraverzije odnosi se na potrebu za socijalnom interakcijom i ujedno je jedna od najopsežnijih i najdistinktivnijih osobina ličnosti. Na drugoj strani skale ekstraverzije nalazi se introverzija, odnosno suprotna projekcija ovog faktora. Vidaković (2011) navodi facete dimenzije ekstraverzije, a to su: srdačnost, društvenost, poduzetnost, traženje uzbuđenja i pozitivne emocije, a pozitivne projekcije ove dimenzije karakteriziraju osobe kao: pričljive, asertivne, aktivne, energične, dominantne, druželjubive itd. Karakteristike osoba nisko na skali ekstraverzije su: mirne, povučene, tihe, sramežljive, rezervirane itd.

Psiholozi koji temelje svoje teorije ličnosti na biološkim predispozicijama smatraju kako postoji fiziološki uvjetovana razlika između ekstroverata i introverata. Najpoznatiju takvu teoriju postavio je H. J. Eysenck 1967. godine u svojoj knjizi „Biološke osnove ličnosti“. Eysenck je dokazao kako je razlika između ekstroverata i introverata u njihovoj pobudljivosti,

odnosno njihovom odgovoru na razinu pobuđenja te da je ova dimenzija ličnosti nasljedna. Naime, ekstroverti se od introvertata ne razlikuju u moždanoj aktivnosti tijekom uobičajenih stanja mirovanja poput spavanja, ležanja, itd., već će se razlika primijetiti pri umjerenoj razini podražaja pri kojoj će introverti imati povećanu fiziološku reaktivnost u usporedbi s ekstrovertima (Buss i Larsen, 1990). Dakle, Eysenck smatra da je ekstraverzija povezana s reaktivnošću ili pobudljivošću središnjeg živčanog sustava, odnosno da će introverte biti lakše pobuditi te da će reagirati već i na manje promjene u okolini. Upravo zbog ove biološke predispozicije ekstroverti će tražiti vanjske stimulacije u vidu druženja s ljudima, socijalne interakcije, fizičke aktivnosti i uzbuđenja.

Uz sve već prije navedene razlike, Buss i Larsen navode još i da su ekstroverti uglavnom sretniji jer pozitivne emocije doživljavaju intenzivnije, a društvena aktivnost može biti veliki izvor sreće i zadovoljstva osobe, no postoji i druga strana medalje. Pokazalo se da ekstroverti više vole brzu vožnju, često slušaju muziku tijekom vožnje te zbog toga sudjeluju i u više prometnih nesreća od introvertata zbog čega se ekstroverte često smatra nepouzdanim i rizičnim (Buss i Larsen, 1990). Ovo je samo jedan od primjera brojnih razlika koje će uvelike utjecati na razne aspekte života ljudi, na tempo života, potrebu za socijalizacijom, odabir karijere, financijsku uspješnost pa i sveukupno zadovoljstvo. Pa tako Vidaković navodi kako je ekstraverzija valjan prediktor odabira zanimanja i presudna dimenzija za uspjeh jednog komentatora, ali ne nužno pisca koji će vjerojatno biti na suprotnom kraju kontinuuma (2011). Nadalje, prema petfaktorskom modelu postoje i neke spolne razlike unutar faktora dimenzije ekstraverzije prema kojem žene postižu više rezultate na faktoru druželjubivosti, dok muškarci s druge strane postižu znatno više rezultate na faktoru asertivnosti (Buss i Larsen, 1990).

Tijekom godina ustalilo se mišljenje da je ekstraverzija poželjna i pozitivna karakteristika nasuprot introverziji. Mnogi psiholozi, ali i društvo, introverte često smatraju izoliranim i povučenim osobama kojima nedostaju socijalne vještine, a zanemaruje se mogućnost da introverti zapravo preferiraju autonomiju, neovisnost i individualnost upravo zbog biološki uvjetovane veće pobuđenosti i na najmanje promjene u vanjskoj stimulaciji.

1.3. Povezanost dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog nastupa i javnog govora (prethodna istraživanja)

Tijekom godina provedena su mnoga istraživanja na temu straha od javnog nastupa, no ja ću ovdje navesti dva. Opisana istraživanja smatram relevantnima za temu ovog rada zbog dobivenih zanimljivih rezultata koji mogu poslužiti kao referentna točka i komentar na provedeno istraživanje o povezanosti dimenzije ekstraverzije-introverzije i straha od javnog

govora. Iako navedena istraživanja možda stavljaju u fokus samo neke vrste javnog nastupa, kao što je na primjer javni govor, važno je napomenuti da će u ovom radu termin "javni nastup" podrazumijevati prvenstveno javni govor, ali i ostale vrste javnih nastupa i šire aspekte tog pojma kao što su to na primjer scenski nastupi.

Peter D. MacIntyre i Kimly A. Thivierge proveli su istraživanje 1995. godine na 95 studenata u kojem su ispitivali kako će pojedinčeva osobnost utjecati na njegove očekivane reakcije na javni govor. Istraživači su razmatrali povezanosti između tipova osobnosti po petfaktorskom modelu i straha koji se javlja kod osoba kada nastupaju pred publikom. Studenti su procjenjivali vlastiti strah od javnog govora, spremnost da govore, strah od kritike, očekivanu procjenu i susretljivost publike u 6 različitih govornih situacija.

Stručnjaci iz područja komunikacije već godinama razmatraju ulogu i utjecaj reakcija, straha i iščekivanja prije držanja govora i javnih nastupa te smatraju da ta psihološka stanja znatno utječu na sam komunikacijski proces. Stoga, način na koji će govornik interpretirati neku situaciju javnog govora ključan je za razumijevanje straha od istog. MacIntyre i Thivierge (1995) smatraju da će elementi govornikove ličnosti zapravo biti predispozicija za načine na koje će on emocionalno i kognitivno reagirati, pa će tako imati i utjecaj na njegov strah.

Za potrebe istraživanja MacIntyre i Thivierge (1995) uvode dva termina, odnosno razlikuju dva nivoa osobina ličnosti: globalni nivo i situacijski. Globalne osobine ličnosti obuhvaćaju ponašanja koja nadilaze vrijeme, ne mijenjaju se i pojavljuju se u svim situacijama, kao na primjer ekstraverzija. Situacijske osobine ličnosti također se ne mijenjaju s vremenom, no karakteristične su samo za određene situacije kao što je to strah od javnog govora. Zbog toga psiholozi su došli do zaključka da će različite kombinacije globalnih osobina imati utjecaj na situacijske te upravo na ovim pretpostavkama počiva petfaktorski model ličnosti. Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između globalnih osobina ličnosti i očekivanih razina straha od javnog govora, dok je sekundarna težnja ispitivača bila istražiti različite anksiozne reakcije govornika na samu pomisao izvođenja nekog govora ispred publike.

Sudionici su bili studenti druge godine psihologije i prve godine komunikacija, a upitnik se sastojao od tri tipa materijala: upitnik o osobinama ličnosti, opisi šest situacija javnog govora i skale za procjenu očekivanih reakcija. Ono što je važno napomenuti jest da sudionici nisu bili izloženi stvarnim situacijama javnog govora već su samo zamišljali opisane situacije i predviđali vlastite reakcije. Rezultati istraživanja pokazali su da strah od javnog govora i strah od kritike imaju značajnu negativnu korelaciju s tri dimenzije ličnosti po petfaktorskom modelu: emocionalna stabilnost, ekstraverzija i intelekt, dok očekivana evaluacija govora pozitivno korelira s iste tri dimenzije. Spremnost na govorenje značajno korelira s

ekstraverzijom kao i s intelektom, dok susretljivost publike ima značajnu pozitivnu korelaciju s emocionalnom stabilnošću. Također, prema podacima ekstraverzija korelira s percepcijom veće susretljivosti publike, no susretljivost publike nije pokazala očekivanu korelaciju s dimenzijom ličnosti ugodnost.

Smatram da je za potrebe istraživanja koje se provodi u sklopu ovoga rada važno pojasniti faktore ekstraverzije-introverzije i emocionalne stabilnosti koji generalno utječu na strahove i osjećaj tjeskobe. Dimenzija ekstraverzije-introverzije pokazala se najdosljednijom i najvažnijom u McIntyreovom i Thiviergovom istraživanju straha od javnog govora. Naime, introverti pokazuju manju spremnost na govorenje i skloniji su strahu od javnog govora, oni također očekuju više kritika i negativnih evaluacija publike i više brinu o ostavljanju lošeg dojma na publiku. Sve ovo doprinosi samoispunjavajućem proročanstvu jer one osobe koje pokazuju manju volju za govorenjem, publika generalno lošije ocjenjuje, što onda introverte potiče na izbjegavanje takvih situacija i ne daje im priliku za vježbanje komunikacijskih vještina. Emocionalna stabilnost također igra veliku ulogu u reakcijama na javni govor pa čak i pokazuje veće korelacije od ekstraverzije-introverzije. Dakle, osobe koje se nalaze nisko na skali emocionalne stabilnosti, odnosno visoko na skali neuroticizma, imaju veću sklonost strahu od javnog govora. MacIntyre i Thivierge (1995) smatraju kako strah od javnog govora dijelom ima svoje korijene u većoj sklonosti očekivanju negativne evaluacije od strane publike, skupa s tendencijom veće osjetljivosti na negativne evaluacije. Tako da je za očekivati da će emocionalno nestabilnije osobe percipirati publiku kao neugodnu i neprijateljski raspoloženu. Dakle, rezultati ovog istraživanja pokazali su kako globalne osobine ličnosti, ekstraverzija, emocionalna stabilnost i intelekt (odnosno otvorenost) značajno koreliraju sa strahom od javnog govora i drugim kognitivnim i afektivnim reakcijama na javni govor.

Drugo istraživanje koje ću navesti kao primjer jest istraživanje MacIntyrea i MacDonlada iz 1998. koje je ispitalo odnos između straha od javnog govora, samopercepcije vještina javnog govora i doživljaja publike prije i nakon govora. U istraživanju je sudjelovalo 196 studenata uvodnih kolegija javnog govora i komunikacija. Glavni fokus ovog istraživanja su promjene u anksioznosti i strahu od početka do kraja govora te popratne promjene u dvije varijable: govornikova samoprocjena govorničkih vještina te procjena ugodnosti publike. Kako se smatra da je strah od javnog govora zapravo dio socijalne anksioznosti, on je također povezan i sa strahom od komuniciranja, negativnom samoprocjenom i povlačenjem u socijalnom situacijama. Smatra se kako strah od javnog govora može proizaći iz govornikove samoprocjene da njegove govorničke vještine neće zadovoljiti zahtjeve publike, no samoprocjena govorničkih vještina i sposobnosti može doživjeti promjene tijekom govora.

Dakle, temeljna hipoteza ovog istraživanja je da će se samoprocjena govorničkih vještina mijenjati od prije samog govora do nakon govora, a najveća promjena bit će vidljiva kod studenata s najvećim strahom prije samog govora. U istraživanju su korištena tri upitnika koja mjere samoprocjenu govorničkih vještina, procjenu ugodnosti publike i anksioznost. Upitnici su prilagođeni i dani ispitanicima netom prije i nakon održanog govora.

Prilikom analize dobivenih podataka sudionici su bili podijeljeni u tri grupe s obzirom na dobivene rezultate na upitniku anksioznosti kojeg su rješavali prije javnog govora (sudionici s niskom, umjerenom i visokom anksioznošću). Rezultati su pokazali kako postoje značajne promjene tijekom govora jer je grupa sudionika s najvećom razinom anksioznosti prije govora pokazala najveći napredak u samoprocjeni vlastitih sposobnosti i percepciji ugodnosti publike, te je imala i najveće smanjenje razine anksioznosti. Sve dobivene korelacije bile su značajne, negativna korelacija dobivena je između anksioznosti te samoprocjene vještina i ugodnosti publike, a najznačajnija pozitivna korelacija bila je između percipirane ugodnosti publike i samoprocjene govorničkih vještina prije govora. Autori smatraju kako je moguće objašnjenje ovih rezultata da sudionici s visokom razinom anksioznosti pristupaju govoru s izraženo negativnom samoprocjenom govorničkih vještina, te ako takav govornik očekuje neuspjeh i sramoćenje pred publikom, onda također očekuje da će od publike dobiti negativne reakcije. Ovakva razmišljanja još više generiraju i doprinose anksioznosti prije govora. No, kako tijekom govora publika reagira bolje od očekivanja, govornikova samoprocjena govorničkih vještina raste, a razina anksioznosti se smanjuje. S druge strane, skupina s niskom razinom anksioznosti prije govora nije pokazala nikakve značajne promjene u mjerenim konstruktima, a autori ovu pojavu objašnjavaju istom teorijom. Samopouzdana govornici očekuju da će iznijeti uspješan govor i izazvati pozitivne reakcije kod publike pa kako tijekom govora publika pokazuje očekivane reakcije, nikakva promjena u samoprocjeni govorničkih vještina niti promjena u razini anksioznosti nije potrebna.

Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako publika može biti ključna u promjeni percepcije vlastitih govorničkih vještina i sposobnosti među govornicima s visokom razinom anksioznosti i straha od javnog govora, no stvarnu uzročno-posljedičnu vezu između ispitivanih konstrukata možemo samo nagađati. Ipak, važno je istaknuti značenje i utjecaj publike na strah od javnog nastupa pa i govora te važnost našeg stava i doživljaja publike jer ona je ta kojoj želimo prenijeti poruku ili ideju. Dakle, što prije osvijestimo da je publika dobronamjerna, zainteresirana i otvorena za ono što im želimo ponuditi, strahovi i anksioznost znatno će se smanjiti i ublažiti.

4. Anksiozni poremećaj i strah od javnog nastupa i javnog govora

Anksioznost se definira kao iracionalan i subjektivan osjećaj brige i straha o budućnosti koji se najčešće očituje u obliku mišićne napetosti, drhtanja, znojenja, lupanja srca i općenitog izbjegavanja situacija koje izazivaju neugodu, dok je strah emocionalan odgovor na neposrednu prijetnju i povezan je s reakcijom borbe ili bijega-ili ostanak i borba ili bijeg od opasnosti (American Psychiatric Association). Anksioznost je normalna reakcija na stres i može čak biti korisna u nekim situacijama, no poremećaji anksioznosti razlikuju se od normalnog osjećaja nervoze, oni uključuju pretjerani osjećaj straha i anksioznosti koji ometa osobu u njezinom svakodnevnom funkcioniranju, može utjecati na posao, privatne odnose i školske obaveze. Američka psihijatrijska udruga smatra kako je to ujedno i najčešći mentalni poremećaj koji pogađa gotovo 30% odraslih u nekom trenutku njihovog života, no danas su dostupni brojni učinkoviti tretmani koji mogu pomoći pri izlječenju. Postoji nekoliko vrsta anksioznih poremećaja, a prema DSM-IV postoji šest temeljnih kategorija: generalizirani anksiozni poremećaj, fobije, panični poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj, posttraumatski stresni poremećaj i akutni stresni poremećaj (Davison i Neale, 1999). Uzroci anksioznih poremećaja trenutno su nepoznati, ali vjerojatno uključuju kombinaciju čimbenika, uključujući genetske, okolišne, psihološke i razvojne.

Poznati psiholozi, Davison i Neale (1999), svrstavaju socijalnu anksioznost u skupinu fobija. Osoba sa socijalnim anksioznim poremećajem ili socijalnom fobijom osjeća značajnu anksioznost, nelagodu i iracionalni strah od sramote, poniženja ili odbacivanja tijekom socijalnih interakcija ili općenito tijekom nazočnosti drugih ljudi. Osobe s ovim poremećajem pokušat će izbjeći takvu situaciju ili će je pretrpjeti s velikom tjeskobom. Česti su primjeri ekstremni strah od javnog nastupa pa tako i javnog govora, susreta s novim ljudima ili od jedenja i pijenja u javnosti (Dilbaz i sur., 2001). Istraživanje Creeda i Fundera iz 1998. u kojemu su istraživači ispitivali povezanost dimenzija ličnosti i socijalnu anksioznost pokazalo je kako socijalno anksiozne osobe imaju slabo razvijene socijalne vještine, a da su njihove reakcije tijekom socijalnih događaja neprilagođene, rezervirane i neekspresivne. U istraživanju je sudjelovalo 184 studenata, korišteno je nekoliko različitih metoda, a osim upitnika samoprocjene, korišteni su i razgovori i opisi prijatelja i kolega sudionika. Drugim riječima, prema dobivenim rezultatima socijalna anksioznost je vidljiva pa čak i često osuđivana te se očituje u više vrsta ponašanja, od kojih niti jedno nije društveno poželjno niti prihvatljivo. Zbog toga, Creed i Funder na kraju zaključuju kako su socijalno anksiozne osobe zapravo zarobljenici vlastitog straha (1998: 31). Rezultati istraživanja Mannuzze i sur. (1995) u kojemu se ispitivala

pouzdanost i valjanost klasifikacije generalizirane i negeneralizirane socijalne fobije prema DSM-III-R, također je pokazalo da čak 90% osoba koje pate od socijalne anksioznosti često imaju i strahove vezane uz nastupe i javni govor, a neki čak smatraju da je strah od javnog nastupa odnosno javnog govora oblik socijalne anksioznosti.

Strah od javnog govora može se definirati kao strah ili nelagoda uzrokovana potencijalno prijetećom situacijom (stvarnom ili očekivanom) koja podrazumijeva nastup i govor pred grupom ljudi i strah od nezadovoljavajućih ocjena publike (Bodie, 2010). Strah od javnog govora postoji kao kontinuum, što znači da će neki ljudi biti toliko zabrinuti da neće moći funkcionirati uoči javnog govora i pokušat će izbjeći takvu situaciju pod svaku cijenu, dok će drugi biti samo blago zabrinuti (DeVito, 2016). Većina nas je ipak negdje između ovih krajnosti. Smatra se da je strah od javnog govora najčešći strah te premašuje čak i strah od vode, visine, bolesti, zmija pa čak i smrti (Hamilton, 1990), a osobe koje pate od ovih oblika straha anksioznosti također osjećaju posljedice u mnogim drugim aspektima života. Podaci pokazuju kako su takve osobe često slabijeg socioekonomskog statusa, imaju niži stupanj obrazovanja, češće su nezaposlene i bez životnog partnera. Strah od javnog govora nastaje iz pojedinačne osobne procjene da njegove govorne i komunikacijske sposobnosti neće ispuniti očekivanja publike odnosno možemo identificirati dvije situacijske varijable, pojedinačnu subjektivnu procjenu njegove vlastite komunikacijske kompetencije i njegovu percepciju ugodnosti publike (MacIntyre i MacDonald, 1998). Također, strah od javnog govora dinamičan je događaj jer se pojedinačeva samopercepcija o kompetenciji i njegova anksioznost mijenjaju od početka do kraja samog nastupa ili govora, odnosno osoba najčešće proživljava najveći strah netom prije samog početka nastupa ili govora dok se prema završetku osoba sve više opušta i dobiva samopouzdanje zbog pozitivnih povratnih informacija od publike.

Strah od javnog nastupa najčešće se smatra dijelom socijalne anksioznosti, no mnogi stručnjaci danas smatraju kako strah od javnog nastupa nije samo jedna od manifestacija poremećaja socijalne anksioznosti, već bi se on mogao promatrati i kao zaseban poremećaj. Naime, kao rezultat brojnih diskusija, suvremeni psiholozi predlažu uvođenje jasnog razlikovanja dva podtipa socijalne fobije. Prema DSM-III-R, osobe s dijagnozom generalizirane socijalne anksioznosti osjećaju strah i tjeskobu u gotovo svim socijalnim situacijama, dok kod osoba koje pate od takozvane izvedbene anksioznosti ili negeneralizirane, taj osjećaj nivoze, straha i tjeskobe limitiran je isključivo na situacije koje uključuju nastup pred publikom ili drugim ljudima što onda uključuje i javni govor (Blöte i sur., 2009). Mannuzza i sur. (1995) u svom su istraživanju uspoređivali dvije skupine pacijenta iz jedne klinike za anksioznost, one s dijagnosticiranom generaliziranom socijalnom fobijom i one s negeneraliziranom, te su ih

uspoređivali s obzirom na demografske karakteristike, kliničke varijable i obiteljske anamneze. Prema dobivenim rezultatima, najveći postotak pacijenata s negeneraliziranom fobijom osjeća strah u 1 ili 2 socijalne situacije do maksimalno 5 situacija. Istovremeno, pacijenti s generaliziranom fobijom osjećaju strah u najmanje 2, a najviše 10 socijalnih situacija, dok najveći postotak pacijenata s generaliziranim strahom osjeća strah u čak 5 različitih socijalnih situacija. Pacijenti s generaliziranom fobijom u prosjeku su ranije u životu iskusili socijalnu fobiju od pacijenata s negeneraliziranom, te je veći broj njih iskazivao strah od javnih nastupa (javni govor, izvedbe pred publikom) ili bilo koje vrste socijalne interakcije (razgovor sa strancima, korištenje javnih WC-a, polaganje ispita, razgovor s nadređenima itd.).

Spielberger (1966) pak uvodi nešto drugačiju terminologiju pa razlikuje anksioznost kao stanje i kao osobinu, odnosno anksioznost koju osjećamo u određenim situacijama, u određeno vrijeme (engl. *state*) te generalnu sklonost anksioznosti bez obzira na situaciju ili vrijeme (engl. *trait*) (prema Bodie, 2010). Ipak, anksioznost nije tako jednostavno definirati i razdijeliti pa Bodie zaključuje kako je strah od javnog nastupa i govora i stanje i osobina te da su ove dvije komponente u stalnoj interakciji i međusobnom utjecaju (2010). Također, Heimberg i sur., (1990) u svom istraživanju pronalaze dodatne razloge za uvođenje jasne distinkcije između dviju skupina. Iako postoji razlika u stupnju, ove dvije skupine ljudi slične su u jednoj ključnoj dimenziji, a to je strah od evaluacije i promatranja od strane drugih. No, istraživanje je pokazalo da su razlike ipak brojnije, osobe s generaliziranom socijalnom anksioznošću bile su uglavnom nezaposlene, općenito više depresivne i više anksiozne, tjeskoba im je narušila svakodnevno funkcioniranje te su njihove fobije ispitivači procijenili težima i ozbiljnijima. Nadalje, Mannuzza i sur. (1995) došli su do rezultata da gotovo 90% pacijenata s generaliziranom socijalnom fobijom i 79% pacijenata s negeneraliziranom socijalnom fobijom imaju dijagnosticiran i strah od javnog govora. No, socijalno anksiozne osobe će zasigurno doživljavati tjeskobu i nelagodu i tijekom javnog govora, dok oni koji proživljavaju strah isključivo tijekom javnih govora, neće se nužno bojati i izbjegavati druge situacije koje uključuju socijalnu interakciju. Isto tako, javni nastup i govor je vještina te kao i bilo koja druga vještina on se može savladati i naučiti, što naravno zahtijeva vrijeme, energiju i posvećenost.

5. Cilj i hipoteza istraživanja

Glavni cilj istraživanja:

- Ispitati povezanost dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora.

Glavna hipoteza istraživanja:

- Sudionici koji će pokazivati veće rezultate na upitniku osobne procjene straha od javnog govora (PRPSA), ostvarivat će niže rezultate na upitniku ličnosti (IPIP-NEO, skala ekstraverzija-introverzija) što ukazuje na veću introvertiranost.

6. Materijali i metode

Istraživanje je provedeno među studentima Sveučilišta u Zagrebu, s naglaskom na Filozofski fakultet, metodom anonimne online ankete. Korišteni instrument bio je upitnik koji se sastojao od tri dijela, početak upitnika bio je usmjeren na prikupljanje općih podataka o sudioniku, zatim podataka o osobinama ličnosti (IPIP-NEO, skala ekstraverzija-introverzija), dok je posljednji dio upitnika bio usmjeren na ispitivanje straha od javnog govora (PRPSA). Upitnici korišteni u ovom istraživanju nalaze se u *Prilogu 4*. Istraživanje se provodilo pomoću platforme *Google obrasci* u trajanju od 3 tjedna, a upitnik je postavljen na mailing listama Filozofskog fakulteta, *Student-svima* i *Fonetika-studenti*, te na društvenoj mreži *Facebook* u privatnim grupama studenata. Konačni rezultati istraživanja obrađeni su u programu za statističku obradu *SPSS*. Sociodemografski podaci obrađeni su u okvirima deskriptivne statistike, za skale ekstraverzija-introverzija na upitniku IPIP-NEO i PRPSA, kao pokazatelj pouzdanosti izračunat je Cronbach alfa, Pearsonov koeficijent za korelacije i T-test nezavisnih uzoraka za testiranje razlika između grupa.

Prvi dio upitnika sastojao se od 8 sociodemografskih pitanja koja su obuhvaćala: dob, spol, fakultet, odsjek, trenutnu godinu studija, zatim se ispitivalo pohađaju li studenti nastavnički smjer, koliko imaju iskustva s javnim nastupom i javnim govorom te jesu li tijekom obrazovanja pohađali kolegije iz govornišva ili javnog nastupa. Navedenim pitanjima željelo se ispitati postoji li razlika između spolova te imali li povezanosti između dobi i trenutne godine studija i razine straha od javnog govora. Pitanjem odsjeka na kojem studenti studiraju željelo se ispitati hoće li studenti s odsjeka za fonetiku imati manji strah od javnog govora. Zatim, ispitivalo se postoji li povezanost između studenata koji studiraju ili namjeravaju upisati nastavnički smjer i onih koji ne studiraju niti ne namjeravaju upisivati sa strahom od javnog govora i ispitivanom dimenzijom ličnosti. Također, mjerila se povezanost između broja različitih iskustava javnog nastupa i javnog govora s razinom straha i ekstraverzijom-introverzijom. Posljednjim pitanjem željelo se istražiti koliko studenata zapravo ima priliku slušati i pohađati kolegije govornišva ili javnog nastupa te hoće li oni pokazivati manje razine straha od javnog govora.

Upitnik osobne procjene straha od javnog govora (engl. *Personal Report of Public Speaking Anxiety*) ili **PRPSA**, autora J. C. McCroskeya iz 1970. godine, psihometrijski je ispravan instrument koji se može koristiti u presječnim i eksperimentalnim istraživanjima za dijagnosticiranje straha od javnog govora i za procjenu načina svladavanja ovog straha u studentskoj populaciji (Mörtberg i sur., 2018). Prema Mörtberg i sur. (2018), PRPSA uspješno identificira strah od javnog govora u obrazovnom okruženju, a budući da je strah vrlo raširen u studentskoj populaciji posebno je koristan u takvim kontekstima pa je tako hrvatski prijevod ovog upitnika izabran i kao jedan od instrumenta ovog istraživanja. Upitnik je razvijen kao dio kontinuiranog istraživačkog programa na uzorku od 769 studenata preddiplomskih studija, te se smatra izuzetno pouzdanim s Cronbach alfa 0.90 (McCroskey, 1970). Skala osobne procjene straha od javnog govora izvrsna je mjera za istraživanja koja su usredotočena na strah od javnog govora te je također koristan alat za razumijevanje vrsta i razina ovog straha. Postojeće mjere PRPSA upitnika donekle su sadržajno ograničene na strah od javnog govora pa autor ističe kako je za nešto složenija istraživanja potrebna ljestvica koja procjenjuje šire područje, uključujući kognitivne, bihevioralne i fiziološke dimenzije straha (McCroskey, 1970). Upitnik sadrži 34 izjave koje ljudi najčešće daju u vezi vlastitih osjećaja i stanja tijekom javnog govora. U upitniku sudionici daju subjektivne odgovore i procjenjuju koliko ih pojedini iskazi vjerno opisuju na ljestvici Likertovog tipa (1-Posve netočno, 2-Uglavnom netočno, 3-Ni točno ni netočno, 4-Uglavnom točno, 5-Posve točno). Bodovanje se vrši tako da se prvo zbroje ukupni bodovi 22 pozitivne čestice pa se zatim u drugom koraku posebno zbroje bodovi ostatka preokrenutih čestica, a ukupni rezultat dobije se izračunom po formuli: 72 - ukupno iz 2. koraka + ukupno iz 1. koraka = razina osobne procjene straha od javnog govora. Rezultati se mogu kretati od 34 do 170, a viši rezultati značit će veću razinu straha od javnog govora. Rezultati manji od 98 smatrat će se niskom razinom, dok će rezultati veći od 131 ukazivati na visoku razinu straha (McCroskey, 1970).

The International Personality Item Pool ili **IPIP**, javno je dostupna zbirka od 3329 čestica i više od 250 skali koje se koriste u upitnicima ličnosti. Ovom zbirkom čestica može se procijeniti širok spektar mogućih razlika među pojedincima. Čestice mjere razne čimbenike osobnosti, a mnoge se koriste i u poznatijim testovima ličnosti kao što su upitnik 16 tipova ličnosti (16PF) te u testovima koji mjere petfaktorski model ličnosti (*The Big Five*). Temelje IPIP upitnika razvio je L. R. Goldberg 1999. godine, a dalje su ga razvijali Wim K. B. Hofstee i njegovi kolege i studenti sa Sveučilišta u Groningenu u Nizozemskoj. Upitnik je razvijen na temelju "leksičke hipoteze" prema kojoj su najvažnije razlike među ljudima kodirane upravo u jeziku pa su istraživači tražili od sudionika da opisuju sebe i druge opisnim pridjevima

(International Personality Item Pool 2019). Budući da je IPIP javno dostupan i visoko pouzdan (Cronbach alfa iznosi 0.91) njegova primjena je široka i mogu ga koristiti znanstvenici i istraživači raznih struka odnosno mogu ga koristiti i nepsiholozi (vidjeti *Prilog 1*). Upravo zbog ovih razloga i njegove široke primjenjivosti, IPIP upitnik je izabran kao jedan od instrumenta u ovom istraživanju. Zbog svoje popularnosti, upitnik je do danas preveden na 40 jezika pa je tako za potrebe ovog istraživanja korištena hrvatska verzija IPIP-NEO¹ koju je preveo dr. sc. Željko Jerneić, a ova verzija namijenjena je svim istraživanjima na području osobnosti. Upitnik IPIP-NEO temeljen je na petfaktorskom modelu ličnosti pa sadrži 20 čestica za svaku od 5 osobina ličnosti (neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost iskustvima, ugodnost, savjesnost).

U ovome istraživanju korištena je skala ekstraverzije koja se sastoji od 20 čestica, a sudionici će na skali Likertovog tipa, od 1 do 5, odrediti koliko je za njih određena tvrdnja točna, pri čemu 1 upućuje da se uopće ne slažu s tvrdnjom, a 5 da se u potpunosti slažu s njom. Dimenzija ličnosti ekstraverzija-introverzija nalazi se na kontinuumu što znači da se na jednom kraju kontinuuma nalaze ekstremno introvertirane, a na drugom kraju ekstremno ekstravertirane osobe, dok je većina populacije na sredini. Ukupan rezultat dobije se zbrajanjem odgovora na svih 20 čestica od kojih se 10 boduje obrnuto (npr. *Ne pričam mnogo.*). Minimalni mogući rezultat je 20, a maksimalni je 100 pa će manji rezultati ukazivati na veću introvertiranost, a veći rezultati na veću ekstravertiranost.

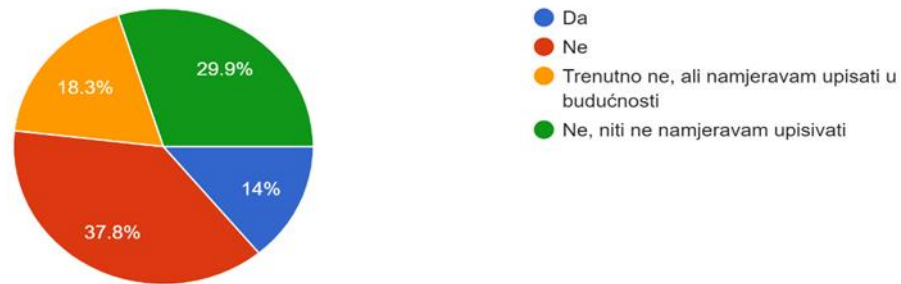
7. Rezultati

Istraživanje povezanosti dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora provedeno je među studentima Sveučilišta u Zagrebu. Ukupno je sudjelovalo 328 studenata od kojih je čak 315 pohađalo Filozofski fakultet, dok je ostatak studenata bio s drugih fakulteta. U istraživanju je sudjelovalo 275 sudionika ženskog spola, 51 muškog spola dok se 2 osobe nisu željele izjasniti o spolu. Dob ispitanika kretala se od 18 do 39, dok je prosječna trenutna dob bila $M=21.53$, $SD=3.049$, a prosječna trenutna godina studija $M=2.65$, $SD=1.621$. Najveći broj studenata, njih čak 38,7% pohađalo je 1. godinu studija, zatim redom 14,7% je na 2. godini studija, 14,1% na 3. godini, 9,9% je na 4. godini i 23,1% pohađa 5. godinu studija. Na odsjeku za fonetiku studirao je 71 sudionik, dok je njih 47 pohađalo kolegij govorništva ili javnog nastupa tijekom svog obrazovanja. Na pitanje *Pohađate li nastavnički smjer?*, 14% sudionika odgovorilo je potvrdno, 18,3% tek namjerava upisati, dok 37,8% ne pohađa nastavnički smjer, a 29,9% niti ne namjerava upisati u budućnosti (vidi *Sliku 1*). Broj različitih

¹ <https://ipip.ori.org/CroatianIPIP-NEODomains.htm>

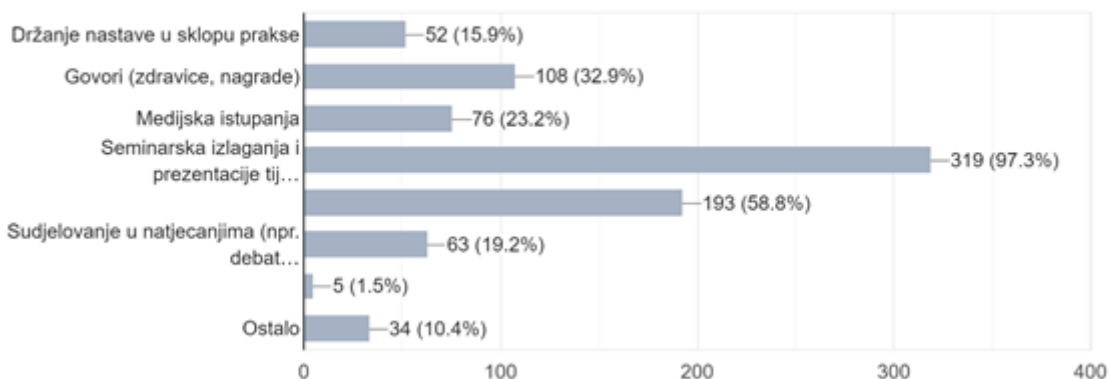
iskustava javnog nastupa i javnog govora kreće se od 0 (nemam iskustva) do maksimalno 7 različitih iskustava, a prosječan broj iskustava iznosi $M=2.58$, $SD=1.304$. Studenti su uglavnom najviše iskustva imali u obliku seminarskih izlaganja i prezentacija tijekom svog obrazovanja i tijekom scenskih nastupa kao što je to pjevanje, sviranje ili gluma. Rezultate prikazuje *Slika 2*.

Pohađate li nastavnički smjer?
328 responses



Slika 1. Prikaz odgovora sudionika na pitanje „Pohađate li nastavnički smjer?“

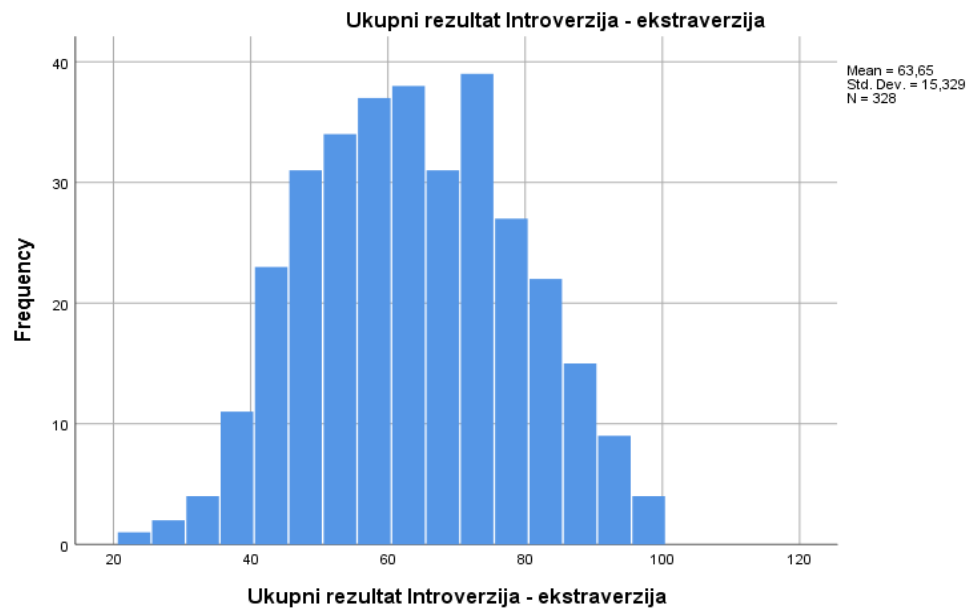
Vaša iskustva s javnim nastupom i javnim govorom (označite sva iskustva):
328 responses



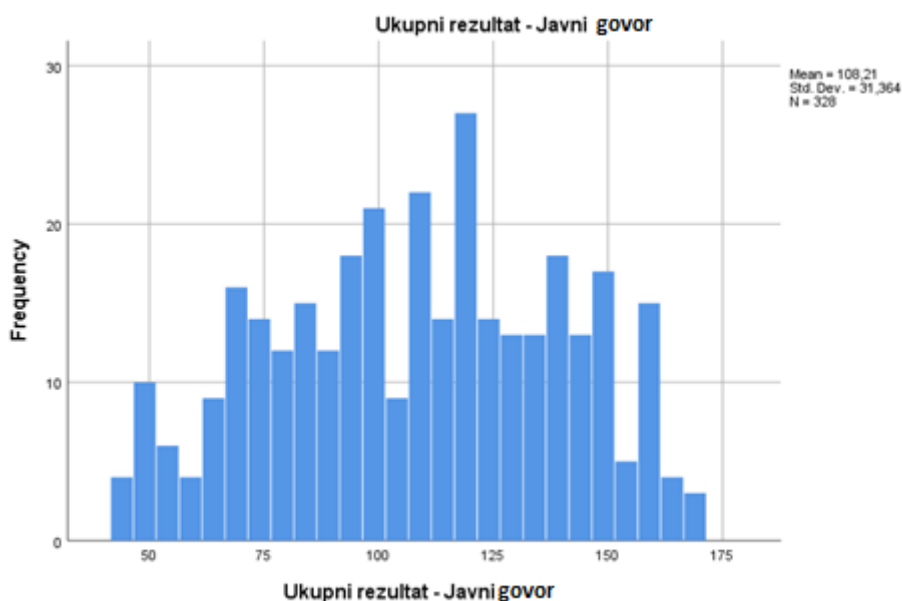
Slika 2. Prikaz različitih iskustava javnog nastupa i javnog govora sudionika

Nadalje, *Slika 3* i *Slika 4* prikazuju distribuciju ukupnih rezultata na upitniku dimenzije ličnosti ekstraverzija-introverzija i upitniku straha od javnog govora koje pokazuju da se većina sudionika nalazi na sredini kontinuuma. Ukupni rezultati na upitniku ličnosti kreću se od minimalno 23 do maksimalno 100, a prosječna vrijednost rezultata iznosi $M=63.65$,

SD=15.329. Raspon ukupnih rezultata na upitniku strah od javnog govora je od 44 do 169, dok je prosječna vrijednost $M=108.21$, $SD=31.364$. Rezultati su prikazani u *Tablici 1*. Koeficijent pouzdanosti Cronbach alfa iznosi 0.969 za upitnik straha od javnog govora i 0.933 za upitnik dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije, što znači da su oba upitnika visoko pouzdana.



Slika 3. Prikaz distribucije ukupnih rezultata na upitniku dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije



Slika 4. Prikaz distribucije ukupnih rezultata na upitniku strah od javnog govora

Tablica 1. Raspon ukupnih rezultati na upitnicima, srednja vrijednost (M) i standardna devijacija (SD)

	Broj sudionika (N)	Minimum	Maksimum	Srednja vrijednost (M)	Standardna devijacija (SD)
Ukupni rezultat na skali ekstraverzija-introverzija	328	23	100	63,65	15,329
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	328	44	169	108,21	31,364

Pearsonovi koeficijenti korelacije između varijabli prikazani su u *Tablici 2*, a oni statistički značajni su podebljani. Pozitivna korelacija ($r = .337$, $p < 0.01$) dobivena je između dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i broja različitih iskustava javnog nastupa i javnog govora, te negativna ($r = -.373$, $p < 0.01$) između razine straha od javnog govora i broja iskustava. Nadalje, dimenzija ličnosti ekstraverzija-introverzija negativno korelira sa strahom od javnog govora ($r = -.489$, $p < 0.01$). Značajna visoka pozitivna korelacija dobivena je između trenutne dobi sudionika i trenutne godine studija ($r = .770$, $p < 0.01$), što je i očekivano jer niže godine studija pohađaju mlađi studenti. Ostale varijable nisu u značajnoj korelaciji.

Tablica 2. Dobivene povezanosti između varijabli (N=328)

		Dob	Trenutna godina studija	Broj različitih iskustava javnog govora	Ukupni rezultat na skali ekstraverzija-introverzija	Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora
Dob	Pearsonov koeficijent korelacije (r)	1	,770**	,019	,102	-,088
	Stupanj značajnosti (p)		,000	,725	,065	,112
Trenutna godina studija	Pearsonov koeficijent korelacije (r)	,770**	1	,029	,091	-,106
	Stupanj značajnosti (p)	,000		,604	,100	,056
Broj različitih iskustava javnog nastupa i javnog govora	Pearsonov koeficijent korelacije (p)	,019	,029	1	,337**	-,373**
	Stupanj značajnosti (r)	,725	,604		,000	,000
Ukupni rezultat na skali ekstraverzija-introverzija	Pearsonov koeficijent korelacije (r)	,102	,091	,337**	1	-,489**
	Stupanj značajnosti (p)	,065	,100	,000		,000
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	Pearsonov koeficijent korelacije (r)	-,088	-,106	-,373**	-,489**	1
	Stupanj značajnosti (p)	,112	,056	,000	,000	

**Korelacija je značajna na stupnju značajnosti od 0.01.

Analizom razlika između grupa dobiveni su značajni podaci. Rezultati žena i muškaraca značajno se razlikuju na varijabli strah od javnog govora ($t = -3.751$, $df = 80.197$, $p < 0.01$) prema kojima žene pokazuju veću strah od javnog govora (vidi Tablicu 3).

Tablica 3. Razlika između spolova na varijabli strah od javnog govora

	Spol	Broj sudionika (N)	Srednja vrijednost (M)	Standardna devijacija (SD)
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	Muško	51	95,47	25,958
	Žensko	275	110,87	31,620

	T-test	Stupnjevi slobode (df)	Stupanj značajnosti (p)
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	-3,751	80,197	,000

Zatim, razlike između studenata fonetike i ostalih studenata na varijabli strah od javnog govora nema, što znači da iako studenti fonetike slušaju obavezne kolegije govorništva i imaju neku vrstu obrazovanja i pomoći u području javnog govora, to ne utječe na smanjenje njihove razine straha od istog (vidi *Tablicu 4*).

Tablica 4. Razlika između studenata fonetike i ostalih studenata na varijabli strah od javnog govora

	Odsjek	Broj sudionika (N)	Srednja vrijednost (M)	Standardna devijacija (SD)
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	Fonetika	71	104,13	28,076
	Ostalo	257	109,34	32,173

	T-test	Stupnjevi slobode (df)	Stupanj značajnosti (p)
Ukupni rezultat na skali strah do javnog govora	-1,240	326	,216

No, studenti koji su tijekom obrazovanja pohađali neku vrstu kolegija iz govorništva ili javnog nastupa ostvarili su niže rezultate na skali straha od javnog govora ($t = -1.983$; $df = 326$, $p < 0.05$), rezultati su prikazani u *Tablici 5*.

Tablica 5. Razlika između studenata koji su slušali kolegij govorništva ili javnog nastupa na varijabli strah od javnog govora

	Jeste li tijekom obrazovanja pohađali kolegije iz govorništva ili javnog nastupa?	Broj sudionika (N)	Srednja vrijednost (M)	Standardna devijacija (SD)
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	Da	47	99,85	30,702
	Ne	281	109,61	31,310

	T-test	Stupnjevi slobode (df)	Stupanj značajnosti (p)
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	-1,983	326	,048

Zatim, promatrane su i razlike između studenata koji su već upisali nastavnički smjer ili ga namjeravaju upisati i onih koji ne studiraju nastavnički smjer niti ga ne namjeravaju upisivati. Prema rezultatima u *Tablici 6*, studenti koji pohađaju nastavnički smjer ili ga namjeravaju upisati imaju značajno manje rezultate na skali straha od javnog govora od studenata koji ne pohađaju niti ne namjeravaju upisati nastavnički smjer ($t = -3.748$, $df = 264.184$, $p < 0.01$).

Tablica 6. Razlika između studenata s obzirom na pohađanje nastavničkog smjera na varijabli strah od javnog govora

	Nastavnički smjer	Broj sudionika (N)	Srednja vrijednost (M)	Standardna devijacija (SD)
Ukupni rezultat na skali strah od javnog govora	pohađaju ili namjeravaju upisati	106	99,80	25,265
	ne pohađaju niti ne namjeravaju upisati	222	112,23	33,199

	T-test	Stupnjevi slobode (df)	Stupanj značajnosti (p)
Ukupni rezultati na skali strah od javnog govora	-3,748	264,184	,000

S druge strane, u *Tablici 7* možemo vidjeti da se studenti ne razlikuju na rezultatima ekstraverzije-introverzije s obzirom na pohađanje nastavničkog smjera ($t = 1.667$, $df = 326$, $p > 0.05$).

Tablica 7. Razlika između studenata s obzirom na pohađanje nastavničkog smjera na varijabli ekstraverzija-introverzija

	Nastavnički smjer	Broj sudionika (N)	Srednja vrijednost (M)	Standardna devijacija (SD)
Ukupni rezultat na skali ekstraverzija-introverzija	pohađaju ili namjeravaju upisati	106	65,69	14,726
	ne pohađaju niti ne namjeravaju upisati	222	62,68	15,547

	T-test	Stupnjevi slobode (df)	Stupanj značajnosti (p)
Ukupni rezultat na skali ekstraverzija-introverzija	1,667	326	,096

8. Rasprava

Analizom rezultata istraživanja povezanosti dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora dobiveni su značajni rezultati. Prema podacima, strah od javnog govora i ekstraverzija-introverzija negativno koreliraju, što potvrđuje početnu hipotezu da će sudionici

koji će pokazivati veće rezultate na upitniku osobne procjene straha od javnog govora (PRPSA), ostvarivati niže rezultate na upitniku ličnosti (IPIP-NEO, skala ekstraverzija-introverzija) što će ukazivati na veću introvertiranost. Dakle, kako je bilo i očekivano, strah od javnog govora povezan je s ekstraverzijom-introverzijom na način da će veći strah ipak osjećati introverti, a dobiveni rezultati podudaraju se s rezultatima gore navedenog istraživanja McIntyrea i Thivierga iz 1995. Također, pozitivna povezanost postoji i između dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i broja različitih iskustava javnog nastupa i javnog govora, te negativna između straha od javnog govora i broja iskustava. Korelacija ne podrazumijeva uzročno-posljedičnu vezu. Jedna od pretpostavki jest da sudionici koji su više ekstravertirani osjećaju manji strah pa se zbog toga više izlažu situacijama javnog nastupa i javnog govora, dok se introverti manje izlažu takvim situacijama pa se i njihov strah ne smanjuje. Međutim, da bismo mogli donositi ovakve zaključke, trebali bismo koristiti metodu eksperimenta što je svakako preporuka za daljnje istraživanje. Kao što je već spomenuto, dob i trenutna godina studija pokazuju snažnu pozitivnu povezanost, no takav rezultat je i očekivan jer viša godina studija uglavnom podrazumijeva i veću kronološku dob. Varijable dob i trenutna godina studija nisu značajno povezane sa strahom od javnog govora i dimenzijom ličnosti ekstraverzija-introverzija. Rezultati su također pokazali kako žene osjećaju veći strah od javnog govora od muškaraca, no važno je napomenuti kako su muškarci u ovom istraživanju činili samo 15,5% pa bi veći broj muškaraca doprinio reprezentativnijem uzorku i rezultatima. Nadalje, pretpostavljalo se da će studenti koji su tijekom svog obrazovanja slušali kolegij govorništva ili su pohađali neki drugi oblik obrazovanja o javnom nastupu imati manju razinu straha od javnog govora, što se metodom T-testa pokazalo točnim. No, studenti fonetike nisu pokazali manje rezultate na varijabli strah od javnog govora iako su tijekom studiranja obavezni pohađati kolegij govorništva, no tek na 3. godini studija fonetike. Budući da je broj ispitanika 1. godine u većini, oni još nisu imali prilike slušati kolegij govorništva pa je to mogući razlog zašto studenti fonetike nisu imali manji strah od javnog govora. Zato bi u budućim istraživanjima bilo zanimljivo provesti istraživanje među studentima fonetike na različitim godinama studija kako bi provjerili mijenja li se razina straha s obzirom na godinu. Prema rezultatima, nastavnički smjer i strah od javnog govora također su povezani. Studenti koji pohađaju ili namjeravaju upisivati nastavnički smjer imali su manje rezultate na varijabli strah od javnog govora, no razlike između studenata s obzirom na dimenziju ličnosti ekstraverzija-introverzija i pohađanje nastavničkog smjera nije bilo. Ono što bi se još moglo istražiti u nekim budućim istraživanjima jest koliko je obrazovanje u području govorništva i javnog nastupa povezano s upisom na nastavnički smjer te bi bilo zanimljivo pratiti sudionike u njihovom daljnjem životu

i karijernim odabirima. Također, u ovom istraživanju ispitivana je samo jedna dimenzija ličnosti, no utvrđivanje povezanosti perfekcionizma i emocionalne stabilnosti sa strahom od javnog govora mogle bi pokazati zanimljive rezultate. S pretpostavkom da će osobe visoko na skali perfekcionizma i nisko na skali emocionalne stabilnosti imati veći strah od javnog govora. Po uzoru na istraživanje McInytrea i Thivierga (1995), još jedan prijedlog istraživanja koje bi zasigurno donijelo značajne rezultate je ispitivanje povezanosti percepcije susretljivosti publike i straha od kritike s dimenzijom ličnosti ekstraverzija-introverzija, s hipotezom da će ekstraverzija pozitivno korelirati s navedenim varijablama. MacIntyre i MacDonlad (1998) ispitivali su odnos između straha od javnog govora, samopercepcije vještina javnog govora i doživljaja publike pa bi se isto tako moglo istražiti postoji li pozitivna korelacija između samoprocjene govorničkih vještina i ekstraverzije. U ovom istraživanju uglavnom su sudjelovali studenti Filozofskog fakulteta u Zagrebu pa se dobiveni rezultati ne mogu generalizirati na cijelu studentsku populaciju, što bi se moglo uzeti u obzir u budućim istraživanjima.

9. Zaključak

Strah od javnog nastupa i javnog govora definira se kao osjećaj neugode i nelagode prilikom izlaska pred publiku popraćen karakterističnim fizičkim, psihičkim i kognitivnim manifestacijama. Pozitivan strah koji nas motivira i aktivira naziva se trema, no kada nas taj strah imobilizira i inhibira, on nas sputava i sprečava u iskorištavanju svih naših potencijala i postizanju željenih ciljeva. Mnogi stručnjaci smatraju da je taj strah jedan od manifestacija socijalne anksioznosti, no drugi smatraju kako bi se on mogao promatrati kao zaseban poremećaj zbog svoje pojavnosti isključivo tijekom situacija nastupa i govora pred publikom, a ne i u svim socijalnim situacijama. Osobine ličnosti opisuju načine na koji se osobe međusobno razlikuju te nam pomažu da razumijemo, objasnimo i predvidimo ponašanja ljudi. Prema dimenziji ličnosti ekstraverzija-introverzija osobe će se razlikovati u potrebi za socijalnom interakcijom. Dok će ekstroverti preferirati situacije s većim brojem ljudi i s više interakcije, introverti će više vremena provoditi sami te birati manja i mirnija društva. Dakle, cilj istraživanja bio je ispitati povezanost dimenzije ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora na studentskoj populaciji. Kako je studentska populacija često izložena javnim govorima tijekom svog studija, kao primjer prisutnosti i utjecaja ovog straha na izbor karijere, socioekonomski status, kvalitetu života kao i sveopćeg zdravlja, ovo istraživanje provedeno je među 328 studenata Sveučilišta u Zagrebu. Početna hipoteza ovog istraživanja je

potvrđena, odnosno rezultati su pokazali da će sudionici koji će pokazivati veće rezultate na upitniku osobne procjene straha od javnog govora (PRPSA), ostvarivati niže rezultate na upitniku ličnosti (IPIP-NEO, skala ekstraverzija-introverzija) što ukazuje na veću introvertiranost. Analizom podataka dobivena je negativna korelacija ($r = -.489$, $p < 0.01$) između straha i ispitivane dimenzije ličnosti te između straha i broja iskustava ($r = -.373$, $p < 0.01$). Pozitivna korelacija ($r = .337$, $p < 0.01$) dobivena je između dimenzije ličnosti ekstraverzija-introverzija i broja različitih iskustava javnog nastupa i govora i između trenutne dobi sudionika i trenutne godine studija ($r = .770$, $p < 0.01$). Analizom razlika između grupa, žene su pokazale veći strah od javnog govora od muškaraca. Zatim, studenti koji su tijekom obrazovanja pohađali neku vrstu kolegija iz govorništva ili javnog nastupa ostvarili su manje rezultate na skali straha od javnog govora u usporedbi s ostalim studentima, no razlike između studenata fonetike koji su obavezni pohađati kolegij govorništva tijekom studija, i ostalih studenata na varijabli strah od javnog govora ipak nema. Studenti koji pohađaju nastavnički smjer ili ga namjeravaju upisati imaju manje rezultate na skali strah od javnog govora od studenata koji ne pohađaju niti ne namjeravaju upisati nastavnički smjer, a s druge strane studenti se ne razlikuju na rezultatima ekstraverzije-introverzije s obzirom na pohađanje nastavničkog smjera. Dakle, ovim istraživanjem potvrđeno je da će osobina ličnosti ekstraverzija-introverzija utjecati na razinu straha od javnog govora, no isto je tako važno napomenuti kako postoje razne tehnike i vježbe za ovladavanje i smanjenje ovog straha, a javni govor i nastup je vještina koju je moguće uvježbati i naučiti. Smjernice i vježbe za smanjenje straha od javnog govora opisane su u nastavku rada. Budući da se od nas zahtijeva javni nastup i govor u raznim aspektima života, mogućnost ranog obrazovanja i usavršavanja u ovom području znatno bi doprinijela smanjenju straha i poboljšanju sveukupne kvalitete života pojedinca.

10. Aktivnosti i vježbe za smanjenje straha od javnog govora

Kod svih ljudi pa čak iiskusnih govornika, javnih osoba i raznih izvođača prisutna je određena količina straha tijekom javnih nastupa. No, važno je shvatiti da je određena količina straha potpuno normalna, pa čak i poželjna, a ta mala količina straha odnosno taj pozitivan osjećaj koji nas gura naprijed i čini nas boljima naziva se trema. Prema Yerkes-Dodsonovom zakonu, stres i strah ne moraju nužno imati negativan utjecaj na kognitivne funkcije, već ih u nekim određenim situacijama i određenim količinama mogu i poboljšati pa zato trema izoštrava osjetila i potiče svjesnost (npr. o potrebi dodatne vježbe), pomaže govorniku ostvariti puni

potencijal i mobilizira sva sredstva i resurse za postizanje boljih rezultata (König i sur., 2018). Mnogi se užasavaju javnog govorenja jer misle da publika vidi njihov strah, no publika zapravo često ne primjećuje niti desetinu tog straha kojeg mi osjećamo iznutra. Ono što svi stručnjaci savjetuju jest da jednostavno budemo onakvi kakvi jesmo kako bi vjerodostojno prenijeli svoju poruku jer publika primjećuje neiskrenost, pretjerani trud i želju da se prikažemo šarmantnima, duhovitima i pametnima. Strah se najčešće javlja jer situacija javnog nastupa u većini slučajeva i većini ljudi predstavlja situaciju u kojoj očekuju da će ih netko vrednovati, što zatim uzrokuje višu opću pobuđenost organizma i povećano lučenje adrenalina. Drugi razlog zbog kojeg se strah javlja jest i nepoznatost situacije. Većina ljudi ne zna što bi i kako bi trebala postupati kada se popnu na pozornicu ili govornicu, preplavi ih pretjerana aktivacija i silina emocija koje ih sprečavaju da uspješno i sabrano odrade svoj nastup. Dobra priprema i vježba smanjit će strah za čak oko 75%, ispravno disanje dodatnih 15%, a pozitivan mentalni stav preostalih 10% (Miljković i Rijavec, 2001). Iskustvo i edukacija također smanjuju strah, a vježbama se nastoji povećati samopouzdanje, opustiti tijelo, skrenuti pozornost na važnost disanja, pripremiti i uvježbati glas i izgovor, naglasiti usmjerenost na sadržaj, a ne na izvedbu i u konačnici taj osjećaj nervoze i uzbuđenosti kanalizirati i učiniti nastup lepršavim, energičnim i iskrenim. Raja (2017) u svom istraživanju uzroka straha od javnog govora i mogućih strategija za njegovo savladavanje provedenog među studentima, došao je do rezultata kako studenti koji osjećaju ovaj strah mogu i dalje postići dobre rezultate i imati dobre izvedbe ako koriste neke od strategija i vježbi za savladavanje. Čak 75% sudionika priznalo je da osjeća strah od javnog govora, a njih 95% složilo se kako uz dobru pripremu, vježbe i savjetovanje, strah od javnog govora može se pobijediti.

U nastavku ovoga rada bit će detaljnije opisane neke od najčešćih i najefikasnijih vježbi i smjernica za svladavanje straha od javnog govora. Ono što jedino preostaje nakon svih tehnika i vježbi je i samo suočavanje sa situacijom koja taj strah izaziva, tj. što češće izlaziti pred publiku. Osobe koje su spremne raditi na sebi i svom javnom nastupu upoznat će se s raznim strategijama i vježbama pa će na kraju odabrati one koje će najbolje odgovarati njihovoj osobnosti, vrsti posla kojim se bave i situacijom u kojoj održavaju govor.

1. Priprema i vježba

Najveći strah javlja se kad se nismo dobro pripremili za izlazak pred publiku. Hamilton (1990) ističe kako su upravo dobra priprema i vježba ključni čimbenici za razvoj samopouzdanja i povjerenja u vlastite sposobnosti. Dakle, jedan od najboljih načina za

izgradnju povjerenja u vlastitu sposobnost dobre izvedbe je adekvatna i temeljita priprema. Upravo je priprema ključna pretpostavka koja u nama budi osjećaj sigurnosti i kontrole nad situacijom. Iako većina ljudi pod pripremom uglavnom podrazumijeva prikupljanje podataka i informacija vezanih uz temu, priprema zapravo znači puno više. U nastavku su navedeni korisni savjeti za dobru pripremu i izvedbu javnog govora, no isto tako ove savjete moguće je primijeniti i na bilo koju drugu vrstu javnog nastupa.

- dobro i temeljito upoznavanje s temom prikupljanjem podataka i organiziranjem ideja te pisanje bilješki
- prilagodba govora publici, njihovoj dobi, iskustvu, znanju o temi, stavovima, razlozima dolaska itd.
- čaša vode pri ruci tijekom govora za suha usta, ako se bojimo drhtavih ruku, možemo ih staviti na govornicu, a raniji dolazak na mjesto održavanja govora i upoznavanje s prostorom smanjuje neizvjesnost
- za nervozu i strah ne treba se ispričavati i dodatno privlačiti pozornost jer je određena količina nervoze u takvim situacijama normalna, a i publika to uglavnom uopće ne primjećuje, već je usmjerena na poruku i ideju govora
- tijekom govora dobro je razmišljati samo o sljedećem koraku kako bi zadržali kontrolu nad sobom i onime što želimo učiniti ili reći, dakle usmjeriti se na način na koji možemo svoje ideje najbolje podijeliti s publikom, a ne da dojam kojeg želimo ostaviti
- vježbanje govora i nastupa sve dok ga ne budemo mogli izvoditi automatski ili na "autopilotu", što ne podrazumijeva i učenje teksta napamet jer se time gubi poruka, a govor ne zvuči prirodno
- za dobar dojam važno je u poruku i nastup unijeti sebe, svoja vjerovanja, stavove i osobna iskustva, a dobar uvod će već u prvoj minuti privući pozornost publike (npr. uvod s nekom anegdotom iz vlastitog života, šalom, s nekim iznenađujućim i šokantnim podatkom ili pak s retoričkim pitanjem)
- ne preporuča se ispisivanje cijelog teksta, no bilješke u obliku kratkih natuknica su i više nego poželjne, strukturirane po ključnim točkama, u krupnom fontu za bolju preglednost
- vježbati održati govor ispred zrcala, pred članovima obitelji, prijateljima ili se možemo i snimiti kako bi se što više približili stvarnom osjećaju nastupa
- u zaključku potrebno je dodatno naglasiti ono što želimo da publici ostane u duljem sjećanju

2. Postavljanje realnih očekivanja

Jedan od razloga za strah je i niz uobičajenih zahtjeva koje mislimo da moramo ispuniti pod svaku cijenu, da uvijek moramo ostaviti dobar dojam, obavezno pridobiti nečije divljenje, privući pažnju i fascinirati publiku (König i sur., 2018). Stoga, još jedan faktor iznimno važan za uspješnost javnog nastupanja kao i za rješavanje straha od istog je postavljanje realnih

očekivanja. Američki književnik i autor mnogih knjiga o međuljudskim vještinama, Dale Carnegie, rekao je: *Uvijek postoje tri govora, za svaki koji ste održali. Onaj koji ste vježbali, onaj koji ste izveli i onaj koji ste željeli izvesti.* Dakle, izvedba govora nikad neće ispasti točno onako kako smo zamislili, što nikako ne mora značiti da će ispasti loše, ali perfekcionizam i savršenstvo nikako ne pomažu našem samopouzdanju niti borbi s anksioznošću, čak štoviše, dopustiti si pokazati svoje nesavršenstvo, odnosno strah ili tremu pred slušateljima znači da smo i mi samo ljudi koji griješe i na svojim greškama uče (Beebe i Beebe, 2015: 43). U nastavku su navedeni savjeti koje predlažu Miljković i Rijavec (2001) koji nam mogu pomoći da prihvatimo svoje nesavršenosti i postavimo realna očekivanja.

- dopustite si pokazati nesavršenost, pa makar to bilo nervoza, trema ili strah jer ne morate biti savršeni da bi vas drugi uvažavali
- otkrijte što je uzbudljivo u onome što želite ispričati, razmislite koju vrijednost vidite u onome što kanite reći, kako biste to mogli najbolje prenijeti slušateljima i što im želite poručiti
- što budete imali više iskustva to će se javni govor činiti kao samo još jedan izazov, a ne prepreka
- budite točno onakvi kakvi zaista jeste, bez pokušaja da budete šarmantni i zabavni u nastojanju da nekoga zadivite jer će nedostatak iskrenosti najbrže dovesti do stresa, pogrešaka i nepravilnosti
- ostavljanje dobrog dojma poželjan je stav, ali treba biti svjestan da se ne možemo svima svidjeti i da nitko nije savršen, a biti dovoljno dobar, a ne savršen, sasvim je u redu
- cilj govora je slušateljima dati nešto vrijedno, a ako nakon našeg govora ljudi odu s osjećajem da su nešto dobili i korisno naučili to će biti najveći uspjeh i nitko se neće sjećati grešaka

3. Vježbe afirmacija

Većina naših strahova uzrokovana je mislima pa je tako većina strahova od javnog nastupa povezana sa strahom od negativnog vrednovanja od strane drugih ljudi. Strah od javnog govora prouzročen je našim mislima i vjerovanjem da će nam se dogoditi nešto strašno ili loše tijekom izvedbe, a takve misli često još dodatno pojačamo vjerovanjem kako nećemo ništa moći učiniti da to spriječimo (Miljković, Rijavec, 2001). Lijek protiv ovakvih sabotirajućih misli je promjena našeg osobnog stava i načina razmišljanja pomoću afirmacija i jačanja samopouzdanja. Odgovori na sljedeća pitanja mogu pomoći da procijenimo koliko su naši strahovi zaista realni: *Što vam se najgore može dogoditi za vrijeme nastupa?; Ako se to dogodi, koje posljedice će slijediti?; Hoće li posljedice biti podnošljive?; Kako se možete suočiti s tim*

posljedicama?; Kolika je vjerojatnost da će se to zaista i dogoditi? (Miljković, Rijavec, 2001: 32). Na kraju ćemo vjerojatno otkriti kako su šanse da se najgori scenariji dogode minimalne, a i ako se dogode, posljedice nikad neće biti toliko katastrofalne.

Naše misli upravo su ta kognitivna komponenta koja će svaku našu fiziološku reakciju obojiti, usmjeriti i dati joj značenje. U većini slučajeva krećemo s rečenicom „Što ako..“ i nastavimo s najgorim mogućim scenarijem, što nikako nije dobar temelj uspješnog javnog govora, no ako promijenimo vlastiti stav u „Ja to mogu...“, u većini ćemo slučajeva zaista moći. Misli koje izazivaju anksioznost i strah javljaju se automatski tako da ih mnogi ljudi uopće nisu ni svjesni. Zbog toga korisno je identificirati takve misli i proraditi taj strašni scenarij koje one predviđaju, odnosno provjeriti njihovu realnost i zamijeniti negativne misli s pozitivnima (Jaffe, 2014). Jaffe (2014) predlaže tehniku kognitivne modifikacije odnosno promjenu negativnih misli u pozitivne u četiri područja, a to su poruka, publika, zadatak i mi sami. Važno je pozitivno razmišljati o poruci i cilju našeg javnog nastupa kako bi što bolje prenijeli ideju, o publici kao o prijateljski nastrojenim slušačima koji proživljavaju slična stanja kada trebaju javno govoriti, o izvedbi koja ne mora i ne može biti savršena, te o nama samima kao o osobama kojima treba iskustvo kako bi napredovali i tremi kao normalnoj pojavi pa čak i pozitivnom katalizatoru (Jaffe, 2014). Dakle, ovom tehnikom naučit ćemo spoznati razliku između realnog i preuveličanog scenarija kojeg je naš mozak sastavio te kontrolirati vlastite misli i reakcije. Neki od najčešćih strahova i misli su: *zaboravit ću sve što kanim reći, svi će vidjeti kako mi se tresu ruke, ispast ću glup/a, neću znati odgovoriti na postavljena pitanja, nisam se dovoljno pripremio/la, publika zna o tome više od mene...* Nakon što ovakve misli identificiramo, ponavljanjem rečenica poput: *dobro sam pripremljen/a, spreman/a za govor, zadovoljan/a sam sobom, itd.* izgovaramo afirmacije koje nam pomažu kontrolirati vlastiti um i informacije koje dobivamo, omogućuju nam da nadglasamo negativne misli, napunimo se pozitivnom energijom te promijenimo vlastiti stav prema uspješnosti buduće izvedbe (König i sur., 2018).

Ovakve negativne misli idu ruku pod ruku s manjkom samopouzdanja koje se pak gradi kroz iskustvo i ustrajnost. Promjena negativnog mišljenja o sebi u ono pozitivno, nagrađivanje i priznavanje uspjeha i pozitivnog iskustva te konstantan rad na vlastitim slabim točkama put je k izgradnji samopouzdanja. König i sur. (2018) savjetuju kako ćemo lakše izgraditi samopouzdanje ako postavimo realne i ostvarive ciljeve jer samopouzdanje izvire iz dobre pripreme i iskustva koje uključuje i uspjeh i neuspjeh (2018). Još jedan dodatan savjet jest prebacivanje fokusa sa sebe samog na publiku, što će nam istovremeno smanjiti napetost, a

povećati uspješnost izvedbe. Dakle, mijenjanje fokusa sa zabrinutosti za vlastiti neuspjeh na prenošenje željene poruke ili ideje publici također je važna stavka.

4. Vježbe zagrijavanja

Tjelesna kondicija i vježbe razgibavanja prije svake izvedbe pomažu smirenosti, boljoj cirkulaciji i regulaciji rada srca i disanja te uravnotežuju i ravnomjerno raspoređuju energiju. Škarić (2000) predlaže niz vježbi za razgibavanje i zagrijavanje kako bi vlastito tijelo i um pripremili na zahtjevniju situaciju koja slijedi. Prvi korak koji služi kao priprema za druge vježbe je zauzimanje stava raskoraka s lagano raširenim nogama i petama u širini ramena koji se još naziva i uzemljenjem zbog ravnoteže u kojoj se tijelo nalazi. Glava i gornji dio tijela lagano su nagnuti prema naprijed, a ruke opušteno padaju. Iz ovog početnog položaja rade se vježbe protezanja, zijevanja, rotacije zglobova, a zatim glave i ramena. Rotacijski pokreti izvode se opušteno, lagano i svjesno, a navedene vježbe zapravo su spontani i prirodni pokreti koje radimo tijekom buđenja, no kada se svjesno izvode služe kao priprema za daljnje vježbe.

5. Vježbe opuštanja

Opuštenost tijela i uma važan je dio svladavanja anksioznosti općenito pa tako i straha od javnog govora, korisno je upoznati se s nekoliko tehnika jer nam to može pomoći da se opustimo prije nastupa i time smanjimo strah. Vježbe opuštanja usmjerene su na 4 grupe mišića: šake, podlaktice i nadlaktice, zatim glava, lice, grlo, čelo, ramena, obrazi, nos, oči, vilice, usne, jezik i nepce, sljedeća skupina obuhvaća grudi, trbuh i donji dio leđa i na kraju dolaze bedra, stražnjica, potkoljenice i stopala (Miljković i Rijavec, 2001). Miljković i Rijavec (2001) predlažu tehniku progresivne relaksacije mišića koja se temelji na uočavanju razlike između napetosti mišića i duboke opuštenosti jer ljudi često uopće nisu svjesni napetosti i krutosti vlastitog tijela i uma. Iz pozicije "uzemljenja" svaki mišić zategnemo, duboko udahnemo i svjesno održavamo napetost 5-7 sekundi, a zatim slijedi duboki izdah i opuštanje u trajanju od 20-30 sekundi i tako dva do pet puta, također je važno obratiti pozornost na disanje i opuštenost tijela nakon izdisaja. Mišići šaka se stišću, laktovi i nadlaktice napinju se savijanjem, a opuštauju kada se ruke ponovno ispruže. Mali mišići glave napinju se boranjem čela, mrštenjem, oči čvrstim zatvaranjem i otvaranjem, vilica i zubi stiskanjem, jezik se pritisne u nepce, a usne u slovo "O". Mišiće glave možemo osjetiti kruženjem i nagnjanjem glave naprijed-nazad tako da nam brada dodiruje grudi dok ramena osjećamo podizanjem i spuštanjem. Trbuh također možemo zategnuti i zadržati u tom položaju nekoliko sekundi i staviti dlanove na taj dio kako bi postali svjesni ove skupine mišića, ali i vlastitog disanja i opuštenosti kod svakog izdisaja.

Leđa se napinju savijanjem unatrag koliko god nam to tijelo dopušta kao i mišići stražnjice i bedara, a nožne prste možemo vježbati savijanjem prema gore i zatim prema dolje. Na kraju protresemo cijelo tijelo kao da izbacujemo svu zarobljenu energiju. Prema Miljković i Rijavec (2001), da bi se tehnika usvojila i izvodila automatski, bez razmišljanja, potrebno ju je prakticirati tjedan do dva, jednom ili dvaput tjedno po 15 minuta, nakon čega je moguće postići željeni efekt opuštenosti i nakon skraćene serije ovih vježbi. Tijekom vježbanja važno je promatrati i uočiti razliku između opuštenosti i napetosti. Ukoliko nam nedostaje vremena, Miljković i Rijavec (2001) predlaži i kratku meditativnu vježbu prije izlaganja u kojoj sjednemo na stolac i udobno se naslonimo uspravne kralježnice. Duboko udahnemo i zadržimo dah 4-5 sekundi, a zatim sporo izdahnemo. Ovu seriju ponovimo nekoliko puta, a da bi opustili mišićice lica možemo jako i naglo otvoriti oči i usta, a zatim ih čvrsto zatvoriti i tako nekoliko puta.

Gottesman i Mauro (2006) predlažu vježbu pod nazivom "krpena lutka" koja pomaže razbistriti um, opustiti cijelo tijelo i pomoći uspravnom držanju. Stanemo u stav uzemljenja i zamislimo da nam je glava postala iznimno teška i pustimo ju da slobodno padne bradom na prsni koš. Zatim se pognute glave polako saginjemo prema zemlji, jedan po jedan kralježak sve dok se u potpunosti ne prelomimo u struku uz osjećaj klimavosti i njišemo se lijevo desno, potpuno opuštenog trupa. Pustimo da nam tijelo tako opušteno visi neko vrijeme i krenemo se polako podizati, opet dio po dio tijela, kralježak po kralježak sve dok se ne uspravimo. Tijekom cijele aktivnosti duboko i svjesno dišemo, a na kraju kada smo uspravni još jednom duboko udahnemo i pri izdahu obratimo pozornost na razliku u opuštenosti tijela i mišića prije i poslije vježbe. Važno je spomenuti kako vježbe opuštanja osim fizičkoj i psihičkoj opuštenosti pridonose i pravilnom držanju, samopouzdanju i odvažnosti.

6. Vježbe disanja

Efekt opuštanja dodatno ćemo pojačati pravilnim disanjem prije i za vrijeme govora. Dok napeto iščekujemo svoj izlazak pred publiku često počinjemo nepravilno disati, trbušni mišići se stisnu i dišemo grudnim košem. Jedna od najčešćih pogrešaka je loše i plitko disanje u kojem se koristi samo prsni koš. Takvo disanje ubrzo dovodi do hiperventilacije koja zatim dovodi do pojačanog lupanja srca i povećane razine adrenalina u krvi. U prošlosti takve fiziološke reakcije pomagale su ljudskom rodu u obrani od zvijeri i bilo koju reakciju da je odabrao, čovjeku je bila potrebna fizička snaga, a promijene koje se događaju u organizmu to omogućuju. Potrebno je disati umjerenim tempom, duboko iz trbuha što će spriječiti crvenilo u licu i suha usta te će nam omogućiti da smireno sastavimo i izgovaramo željene rečenice (Beebe i Beebe, 2015: 41). Pravilni udisaj znači podizanje trbušnog zida prema van dok se dijafragma spušta. Kod

pravilnog izdisaja, trbušni zid ide prema unutra, a dijafragma prema gore.

Miljković i Rijavec (2001) predlažu dvije praktične vježbe za učenje pravilnog disanja i opuštanja. Za pravilno disanje važno je izvježbati izoliranje gornjeg dijela tijela. U početku uvučemo trbuh pri čemu nam prsni koš mora ostati miran. Istodobno izdahujemo kroz nos nakon čega opustimo trbuh, imat ćemo osjećaj kako nam je trbuh pun zraka poput balona, a zrak ćemo naglo ispustiti kroz nosnice. Ovakav način disanja mora se vježbati kako bi se naučio pa se preporučuje vježbanje barem mjesec dana i to neposredno nakon buđenja i prije spavanja te još nekoliko puta dnevno, svaki put kad uhvatimo vremena, kada smo nervozni jer nekoga čekamo možemo iskoristiti to vrijeme i vježbati ovakvo disanje i opuštanje.

Druga vježba pod nazivom "disanje u boji" koju predlažu Miljković i Rijavec (2001) radi se zatvorenih očiju u ležećem ili sjedećem položaju. Vježbu započinjemo sporim i dubokim disanjem, svjesni zraka koji prolazi kroz naše tijelo. Dok dišemo, razmislimo o boji koja za nas najbolje predstavlja smirenost i opuštenost, ta boja će se sama pojaviti u našem umu i predstavljat će vezu koju će naš um stvoriti između nje i osjećaja mira i relaksacije. U sljedećem koraku zamislimo da smo uronjeni u tu boju, a zrak koji nas okružuje i kojeg udišemo je u odabranoj boji smirenosti i opuštenosti. Ta boja ispunjava naša pluća i širi se tijelom od vrha nožnih prstiju prema glavi, istodobno se širi i osjećaj smirenosti te nam cijelo tijelo obuzima osjećaj mira i spokoja. Važno je da se ova vježba izvodi redovito i ustrajno jer će ona imati psihološki efekt stvaranja veze između boje i osjećaja opuštenosti, a kada se to dogodi moći ćemo ovu vježbu koristiti kad god smo napeti, a posebno prije javnog govora.

7. Vježba vizualizacije

Većina autora koji se bave umijećem javnog govora i nastupa navode još jednu vrlo korisnu tehniku koja nam može omogućiti smirenost prije nastupa. Terapijski pristup vizualizacije zapravo je nastavak na već opisane tehnike mišićnog opuštanja koje služe kao priprema za vježbu vizualizacije. Ova tehnika počiva na vizualizaciji situacije javnog govora, a usko je povezana i s pozitivnim razmišljanjem (Lucas, 2015). Dakle, osoba zamišlja pozitivnu i detaljnu sliku samog sebe kako samopouzdana izvodi svoj govor, pomoću ovakve vizualizacije postavljaju se ciljevi i zamišlja se pozitivan ishod što osobu potiče na pozitivno razmišljanje i ispunjava ga pozitivnom energijom (König i sur., 2018). Za vizualizaciju je ključno da kreiramo živopisne, ali realistične mentalne slike s puno detalja u kojima zamišljamo sebe kao uspješnu, staloženu i samopouzdanu osobu dok nastupamo pred zainteresiranom publikom i osjećajem vlastitog postignuća i zadovoljstva na kraju javnog govora (Lucas, 2015). Jaffe (2014) predlaže sljedeću vježbu vizualizacije: "pronađite mirno mjesto i zamislite svaki detalj od početka do

kraja svog nastupa, mentalno se postavite u publiku i pretvarajte se da gledate sebe kako nastupate. Zamislite sebe kao kompetentnog, dobro pripremljenog izvođača koji stoji samopouzvano, čini odgovarajuće geste i vlada situacijom. Zamislite kako publika pozitivno reagira klimanjem glavom, osmijehom i zanimanjem. Nastavite vizualizirati kako dovršavate svoju izvedbu, ostvarujete konačni kontakt očima s publikom i vraćate se na svoje mjesto i na kraju zamislite se opet među publikom, oduševljeni što je sve dobro prošlo!" (Jaffe, 2014: 24). Ovu mentalnu vježbu vizualizacije potrebno je ponavljati nekoliko puta kako bi se postigao željen efekt, ali naravno u suradnji s drugim metodama za ovladavanje straha od javnog govora, uz temeljitu pripremu i puno vježbe (Bodie, 2010).

8. Vježba sistematske desenzitizacije

Tehnikom sistematske desenzitizacije pokušavaju se smanjiti fizičke manifestacije stresa odnosno straha od javnog govora (Jaffe, 2014). Teoretski, ne možemo istovremeno biti opušteni i napeti pa nas ovaj proces uči kako se fizički opustiti dok zamišljamo sve intenzivnije i stresnije scenarije (Bodie, 2010). Glavna ideja ove tehnike je napraviti hijerarhiju ponašanja i situacija koje prethode ključnoj situaciji koja izaziva strah, a te aktivnosti možemo podijeliti u tri osnovna koraka: 1. sastaviti popis aktivnosti koje prethode javnom govoru i hijerarhijski ih poredati od najmanje do najstresnije aktivnosti, 2. naučiti neke načine i metode opuštanja, 3. naučiti se opustiti dok postupno razmišljamo i prolazimo kroz svaku aktivnost (Jaffe, 2014). Zamišljanjem svih koraka u procesu javnog nastupa postepeno ćemo se navikavati na situaciju koja nam slijedi. Ako je potrebno, možemo se zamišljati i u vrlo udaljenim situacijama od one javnog nastupa, a koje nam također izazivaju nelagodu i anksioznost. Tako primjerice za situaciju javnog govora možemo zamišljati kako prikupljamo materijale za pripremanje govora, zatim kako pišemo glavne teze za nastup, kako vježbamo izvedbu sami, a zatim pred prijateljima ili obitelji. Sljedeći korak je dolazak na mjesto nastupa, izlazak pred ljude i na kraju izvedba (Miljković i Rijavec, 2001). Svaki korak se postepeno savladava, odnosno počinjemo od situacije koja nam izaziva najmanje straha i postupno prelazimo do sljedeće aktivnosti u hijerarhiji. Jaffe (2014) predlaže da pokušamo svaku tu situaciju ili aktivnost detaljno i živopisno zamisliti te savjetuje korištenje tehnika opuštanja. Prije i nakon što vizualiziramo situaciju koja nam izaziva strah, tehnikom opuštanja možemo smiriti vlastite misli i tijelo, a nakon vizualizacije procijeniti razinu straha i anksioznosti od 1-10. Ako je razina straha i dalje visoka, možemo se ponovno vratiti na tu situaciju i ponoviti cijeli postupak ili ako smo spremni, krenuti na sljedeću fazu.

9. Odnos s publikom

Većina ljudi doživljava javni nastup kao predstavu ili izvedbu u kojoj je njihov glavni zadatak zadovoljiti publiku koja zasigurno ocjenjuje i kritizira njihov jezik, pokrete, izgled i još mnogo toga. Ako na javni nastup gledamo isključio kao na izvedbu koju će slušatelji procjenjivati i vrednovati, velika je mogućnost da ćemo osjećati strah, a druga situacija koja nam izaziva strah je neznanje i nesigurnost o načinu na koji se trebamo ponašati u nepoznatoj socijalnoj situaciji (Miljković i Rijavec, 2001). Publika je možda i najveći izvor strave i glavni generator straha od vrednovanja jer većina osoba izlazi pred publiku bez svijesti o njenoj dobronamjernosti. Naime, publika želi da osoba uspije jer ako se ona dobro osjeća, tada će se i oni sami dobro osjećati. Publika nije naš smrtni neprijatelj i u većini je slučajeva vrlo tolerantna i sa simpatijom gleda na sitne pogreške i nesmotrenosti. Još jedna prednost je i sljepoća publike na većinu znakova nervoze jer publika uglavnom primijeti možda samo desetinu simptoma. Važno je još naglasiti da ćemo najveći uspjeh pri prijenosu naše poruke ili ideje polučiti dvosmjernom komunikacijom s publikom (Hamilton, 1990). Ako se bojimo pogledati u publiku, zbog svih gore već navedenih razloga, vrlo je teško da ćemo doprijeti do svojih slušatelja, a i izostat će povratna informacija o smjeru u kojem treba ići naš govor ili nastup. Također, ako se držimo već spomenutog pristupa pripreme materijala, naš cilj će biti da publiku educiramo i motiviramo. Taj zaokret u odnosu pruža puno više mogućnosti u razvijanju istog, publici je prihvatljiviji, a i ostvarena komunikacija je kvalitetnija. Tijekom nastupa, mora nam biti stalo do publike kako bi im iskreno ponudili ono što ih u tom trenutku zanima ili im je od važnosti jer je prava svrha javnog nastupa u potpunosti se posvetiti publici, dati im nešto vrijedno, a ne očekivati odobravanje i slavu (König i sur., 2018). Dakle, cilj je da se postigne odgovor publike na neku određenu temu, stav, ponašanje, mišljenje, izvedbu, a nama kao govornicima ili izvođačima daje priliku da ostvarimo željeni utjecaj (Hamilton, 1990). Dakle, trebali bi prestati razmišljati o sebi, svojoj nervози i strahu ili uspjehu/neuspjehu svog nastupa i potpuno se usredotočiti na ono što govorimo ili radimo, na svoje slušatelje, publiku i interakciju s njima što će istovremeno smanjiti našu napetost, a pažnju usmjeriti na aktivnost (König i sur., 2018). Na bilo koju vrstu javnog nastupa trebali bi gledati kao na komunikaciju s publikom u kojoj je naš glavni cilj prenošenje vlastitih ideja i poruka. Dakle, umjesto da se fokusiramo na vlastiti izgled i efektnu izvedbu, trebali bi pozornost posvetiti dobroj pripremi i temeljnom komunikacijskom cilju, a to je da nam publika vjeruje, da razumije informacije i stajališta koja im prezentiramo i u konačnici da razumiju poruku izvedbe (Miljković i Rijavec, 2001).

Literatura

1. American Psychiatric Association URL: <https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders/what-are-anxiety-disorders> (pristupljeno 18. lipnja 2020).
2. Arial, M., Danuser, B., Gomez, P., Hildebrandt, H., Studer, R. (2011). Stage Fright: Its Experience as a Problem and Coping with it. *Int Arch Occup Environ Health*, 84, 761-771.
3. Beebe, S. A., Beebe, S. J. (2015). *Public Speaking: An Audience-Centered Approach*. 9, Essex: Pearson.
4. Blöte, A. W., Kint, M. J. W., Miers, A. C., Westenberg, P. M. (2009). The Relation Between Public Speaking Anxiety and Social Anxiety: A Review, *Journal of Anxiety Disorders*, 23, 3, 305-313.
5. Bodie, G. D. (2010). A Racing Heart, Rattling Knees, and Ruminative Thoughts: Defining, Explaining, and Treating Public Speaking Anxiety, *Communication Education*, 59, 1, 70-105.
6. Buss, D. M., Larsen, R. J. (2002./2008.) *Psihologija ličnosti*. prev. D. Bratko, Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Creed, A. T., Funder, D. C. (1998). Social Anxiety: from the inside and outside, *Personality and Individual Differences*, 25, 19-33.
8. Davison, G. C., Neale, J. M. (1999). *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
9. DeVito, J. A. (2016). *Essential Elements of Public Speaking*, 6, Hoboken: Pearson.
10. Dilbaz, N., Enez, A., Yalçın Çavus, S. (2011). Social Anxiety Disorder, *Different Views of Anxiety Disorders*, 23-36.
11. Gottesman, D., Mauro, B. (2006). *Umijeće javnog nastupa: osvojite govornicu koristeći se glumačkim vještinama*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
12. Hamilton, G. (1990). *Public Speaking for College and Career*. 2, New York: McGraw-Hill.

13. Heimberg, R. G., Hope, D. A., Dodge, C. S., Becker, R. E. (1990). DSM-III-R Subtypes of Social Phobia: Comparison of Generalized Social Phobics and Public Speaking Phobics, *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 178, 3, 172-179.
14. International Personality Item Pool URL: <https://ipip.ori.org/> (pristupljeno 15. studenog 2020).
15. Ivanac, I., Ražnjević Zdrilić, M. (2016). Povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih prezentacija, *MAGISTRA IADERTINA*, 11, 1, 151-159.
16. Jaffe, C. I. (2014). *Public Speaking: Concepts and Skills for a Diverse Society*. 8, Boston: Cengage Learning.
17. König Sedlan, Lj., Matijević, G., Peulić, V. (2019). Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti, *Poli. Sigur.*, 28, 2, 206-216.
18. Landripet, T. (2017). *Strah i trema u javnom govoru (analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme)*. Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet.
19. Lloyd-Hughes, S. (2013). *Govorništvo*. Zagreb: Veble commerce.
20. Lucas, S. E. (2015). *Umijeće javnog govora*. 10, Zagreb: MATE d.o.o.
21. MacIntyre, P. D., MacDonald, J. R. (1998). Public Speaking Anxiety: Perceived Competence and Audience Congeniality, *Communication Education*, 47,4, 359-365.
22. MacIntyre, P. D., Thivierge, K. A. (1995). The Effects of Speaker Personality on Anticipated Reactions to Public Speaking, *Communication Research Reports*, 12, 2, 125-133.
23. Mannuzza, S., Schneier, F. R., Chapman, T. F., Liebowitz, M. R., Klein, D. F., Fyer, A. J. (1995). Generalized Social Phobia: Reliability and Validity, *Arch Gen Psychiatry*, 52, 230-237.
24. Ferreira Marinho, A. C., Mesquita de Medeiros, A., Côrtes Gama, A.C., Caldas Teixeira, L. (2016). Fear of Public Speaking: Perception of College Students and Correlates, *Journal of Voice*, 31, 1, 1-5.
25. McCroskey, J. C. (1970). Measures of Communication-bound Anxiety, *Speech Monographs*, 37, 269-277.
26. Miljković, D., Rijavec, M. (2001). *Kako svladati tremu?*. Zagreb: IEP.

27. Miljković, D., Rijavec, M. (1999). *Kako (se) dobro prezentirati?*. Zagreb: IEP.
28. Mörtberg, E., Jansson-Fröjmark, M., Pettersson, A., Hennlid-Oredsson, T. (2018). Psychometric Properties of the Personal Report of Public Speaking Anxiety (PRPSA) in a Sample of University Students in Sweden, *International Journal of Cognitive Therapy*, 11, 421–433.
29. Nikitina, A. (2013). *Successful Public Speaking*. URL: <http://library.iyte.edu.tr/dosya/kitap/successfulpublicspeaking.pdf> (pristupljeno 19. lipnja 2020).
30. Osborn, M., Osborn, S., Osborn, R. (2009). *Public Speaking*. 8, Boston: Pearson Education, Inc.
31. Popkins, N. C. (2001). The Five-Factor Model: Emergence of a Taxonomic Model for Personality Psychology. *Great Ideas in Personality*.
32. Raja, F. (2017). Anxiety Level in Students of Public Speaking: Causes and Remedies, *Journal of Education and Educational Development*, 4, 1, 94-110.
33. Sellnow, D. D., Verderber K. S., Verderber, R. F. (2010). *The Challenge of Effective Speaking*. 15, Boston: Cengage Learning.
34. Sidelinger, R. J., Myers, S. A., McMullen, A. L., (2011). Students' Communication Predispositions: An Examination of Classroom Connectedness in Public Speaking Courses, *Basic Communication Course Annual*, 23, 13, 248-278.
35. Strahan, E. Y. (2003). The Effects of Social Anxiety and Social Skills on Academic Performance, *Personality and Individual Differences*, 34, 347–366.
36. Šego, J. (2005). *Kako postati uspješan govornik: priručnik i vježbenica retorike za učenike i studente*. Zagreb: Profil international.
37. Škarić, I. (2000). *Temeljni suvremenog govorništva*. Zagreb: Školska knjiga.
38. Vidaković, V. (2011). *Heritabilnost crta ličnosti Petfaktorskog modela ličnosti*. Završni rad. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera, Filozofski fakultet.

Sažetak

Povezanost osobine ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora

Strah od javnoga nastupa i govora je iracionalan i neugodan osjećaj prilikom izlaska pred publiku često popraćen karakterističnim manifestacijama koji osobe može sputavati u postizanju željenih ciljeva u životu. Dimenzija ličnosti ekstraverzija-introverzija opisuje osobe s obzirom na potrebu za socijalnom interakcijom. Ekstroverti više preferiraju socijalne interakcije, dok introverti više vole provoditi vrijeme sami. U ovom radu opisane su temeljne teorijske odrednice straha od javnog nastupa i javnog govora i dimenzije ličnosti ekstraverzija-introverzija te je provedeno istraživanje u svrhu ispitivanja povezanosti straha od javnog govora i navedene dimenzije ličnosti na studentskoj populaciji. Strah od javnog govora može otežavati obrazovni proces studenata pa čak i uvjetovati izbor karijere, ali i utjecati na kvalitetu života osobe. Analizom podataka dobivene su značajne pozitivne korelacije između dimenzije ličnosti ekstraverzija-introverzija i broja različitih iskustava javnog nastupa i javnog govora te između trenutne dobi sudionika i trenutne godine studija. Rezultati su pokazali negativne korelacije između straha i ispitivane dimenzije ličnosti te između straha i broja iskustava javnog nastupa i javnog govora. Analizom rezultata utvrđene su i značajne razlike između pojedinih grupa. Budući da su javni nastup i govor prisutni u raznim aspektima života ljudi, ovaj rad nudi tehnike i vježbe za svladavanje straha te ističe važnost implementacije ove vještine u obrazovanje.

Ključne riječi: ekstraverzija, introverzija, javni govor, strah, studenti

Summary

The Relation Between Personality Trait Extraversion-Introversion and Public Speaking Anxiety

Performance anxiety and public speaking anxiety are irrational and uncomfortable feelings which occur when performing in front of an audience. They are often accompanied by characteristic manifestations which can hinder a person from achieving desired goals in life. The extraversion-introversion personality dimension describes people with respect to the need for social interaction. Extraverts prefer social interactions, while introverts prefer to spend time alone. This thesis describes the basic theoretical determinants of performance anxiety and public speaking anxiety and the personality dimension of extraversion-introversion. A research was conducted among the student population to examine the relationship between the public speaking anxiety and the personality dimension. Public speaking anxiety can be a great obstacle during students' education and can even condition career choices, but also affect the quality of life. Data analysis revealed significant positive correlations between the extraversion-introversion personality dimension and the number of different public performance and public speaking experiences as well as between the current age of the participants and the current year of study. The results have shown negative correlations between fear and the examined personality dimension, and between fear and the number of public performance and public speaking experiences. The analysis also revealed significant differences between individual groups. Since public performance and public speaking are present in various aspects of people's lives, this thesis offers techniques and guidelines for overcoming this fear, but also emphasizes the importance of implementing this skill in education.

Key words: anxiety, extraversion, introversion, public speaking, students

Životopis

Leonarda Kušić rođena je 19. veljače 1995. godine u Zagrebu. Osnovnu školu završila je u Mariji Bistrici, nakon čega pohađa Gimnaziju Sesvete. Akademske godine 2014./2015. upisala je preddiplomski dvopredmetni studij anglistike i fonetike na Filozofskom fakultetu Sveučilišta u Zagrebu. Godine 2017. stječe naziv *Sveučilišna prvostupnica fonetike i Sveučilišna prvostupnica anglistike*, nakon čega upisuje diplomski studij, na Odsjeku za anglistiku smjer *Američka književnost i kultura*, te smjer *Rehabilitacija slušanja i govora* na Odsjeku za fonetiku. Također, 2018. godine upisuje dopunsku izobrazbu za engleski jezik u Centru za obrazovanje nastavnika na Filozofskom fakultetu u Zagrebu. Iste godine volontira u Udruzi za promicanje kvalitetnog obrazovanja mladih s invaliditetom ZAMISLI. Koristi se engleskim, njemačkim i španjolskim jezikom, te hrvatskim znakovnim jezikom.

Prilozi

Prilog 1. Dopuštenje za korištenje upitnika IPIP

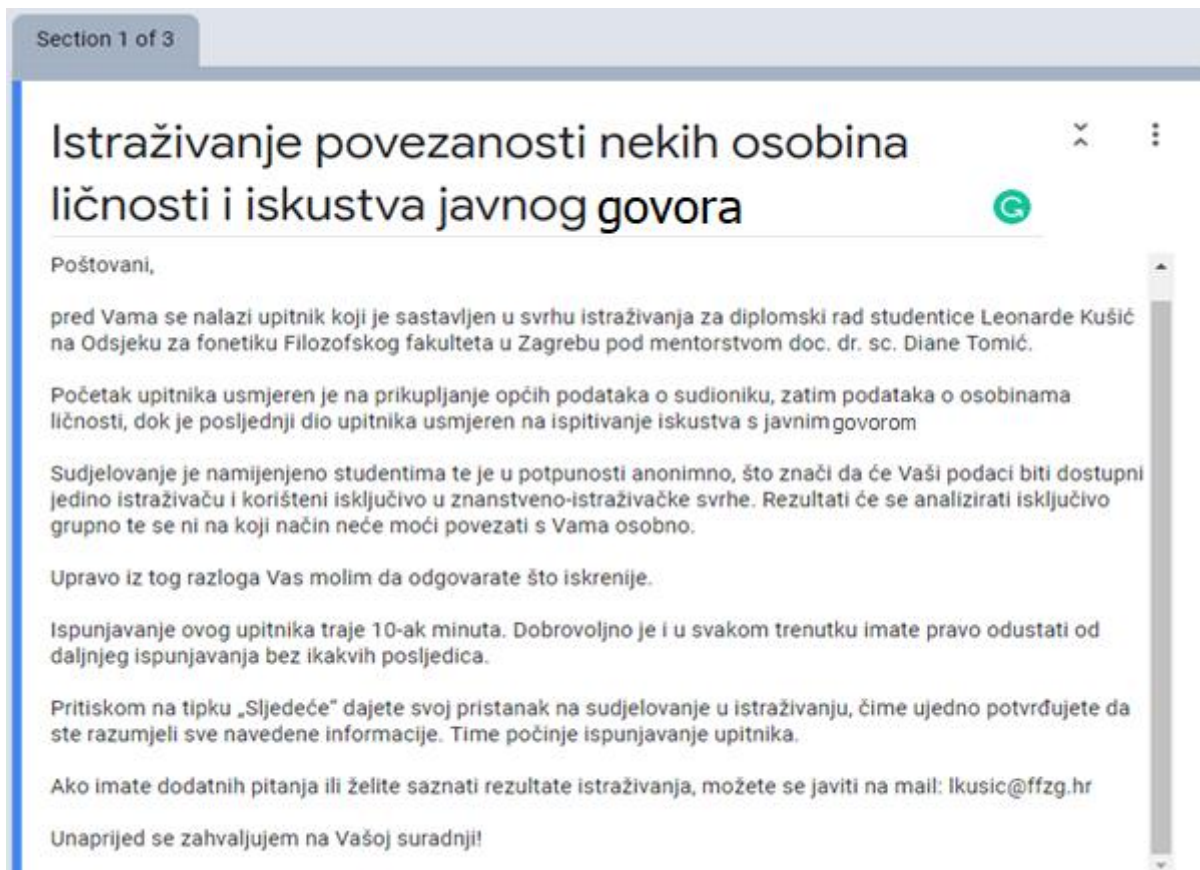
Obtaining Permission

Because the IPIP has been placed in the public domain, permission has already been automatically granted for any person to use IPIP items, scales, and inventories for any purpose, commercial or non-commercial..

It is not necessary to contact the IPIP site author (Lew Goldberg) or the IPIP Consultant (John A. Johnson) for permission to use IPIP materials. Requests for permission to use IPIP materials will be answered by sending the requester a link to this page.

[Return Home](#)

Prilog 2. Prikaz opisa upitnika na Google obrascu



Section 1 of 3

Istraživanje povezanosti nekih osobina ličnosti i iskustva javnog govora

Poštovani,

pred Vama se nalazi upitnik koji je sastavljen u svrhu istraživanja za diplomski rad studentice Leonarde Kušić na Odsjeku za fonetiku Filozofskog fakulteta u Zagrebu pod mentorstvom doc. dr. sc. Diane Tomić.

Početak upitnika usmjeren je na prikupljanje općih podataka o sudioniku, zatim podataka o osobinama ličnosti, dok je posljednji dio upitnika usmjeren na ispitivanje iskustva s javnim govorom

Sudjelovanje je namijenjeno studentima te je u potpunosti anonimno, što znači da će Vaši podaci biti dostupni jedino istraživaču i korišteni isključivo u znanstveno-istraživačke svrhe. Rezultati će se analizirati isključivo grupno te se ni na koji način neće moći povezati s Vama osobno.

Upravo iz tog razloga Vas molim da odgovarate što iskrenije.

Ispunjavanje ovog upitnika traje 10-ak minuta. Dobrovoljno je i u svakom trenutku imate pravo odustati od daljnjeg ispunjavanja bez ikakvih posljedica.

Pritiskom na tipku „Sljedeće” dajete svoj pristanak na sudjelovanje u istraživanju, čime ujedno potvrđujete da ste razumjeli sve navedene informacije. Time počinje ispunjavanje upitnika.

Ako imate dodatnih pitanja ili želite saznati rezultate istraživanja, možete se javiti na mail: lkusic@ffzg.hr

Unaprijed se zahvaljujem na Vašoj suradnji!

Prilog 3. Upitnici

- Dob:_____
- Spol: M Ž Ne želim odgovoriti
- Fakultet:_____
- Odsjek/Odsjeci (ako je primjenjivo):_____
- Trenutna godina studija:
 - 1. godina
 - 2. godina
 - 3. godina
 - 4. godina
 - 5. godina
- Pohađate li nastavnički smjer?
 - Da
 - Ne
 - Trenutno ne, ali namjeravam upisati u budućnosti
 - Ne, niti ne namjeravam upisivati
- Vaša iskustva s javnim nastupom (označite sva iskustva):
 - Držanje nastave u sklopu prakse
 - Govori (zdravice, nagrade)
 - Medijska istupanja
 - Seminarska izlaganja i prezentacije tijekom obrazovanja
 - Scenski nastupi (pjevanje, sviranje, gluma)
 - Sudjelovanje u natjecanjima (npr. debata)
 - Nemam iskustva s javnim nastupom
 - Ostalo
- Jeste li tijekom obrazovanja pohađali kolegije iz govorništva ili javnog nastupa?
 - Da Ne

Upitnik I. (IPIP-NEO)

U ovom upitniku nalaze se tvrdnje koje opisuju uobičajeno ponašanje ljudi. Koristeći se priloženom ljestvicom, molim Vas da procijenite koliko Vas pojedini iskaz vjerno opisuje na ljestvici od 1-5.

Molim vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i zaokružite broj na ljestvici koji odgovara Vašoj samoprocjeni, odnosno onakvim kakvim se sada vidite, a ne kakvi biste željeli biti u budućnosti.

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

1. Ugodno se osjećam među ljudima. 1 2 3 4 5
2. Lako sklapam prijateljstva. 1 2 3 4 5
3. Vješto se snalazim u društvenim situacijama. 1 2 3 4 5
4. Unosim živost u svaku zabavu. 1 2 3 4 5
5. Znam kako osvojiti ljude. 1 2 3 4 5
6. Prvi/a započinjem razgovore. 1 2 3 4 5
7. Brzo se zbližim s drugima. 1 2 3 4 5
8. Na zabavama razgovaram s mnogo različitih ljudi. 1 2 3 4 5
9. Ne smeta me biti u središtu pažnje. 1 2 3 4 5
10. Lako oraspoločim druge. 1 2 3 4 5
11. Imam malo toga reći. 1 2 3 4 5
12. Držim se po strani. 1 2 3 4 5
13. Svoja bih životna iskustva opisao/la kao pomalo dosadna. 1 2 3 4 5
14. Ne volim privlačiti pažnju. 1 2 3 4 5
15. Ne pričam mnogo. 1 2 3 4 5
16. Izbjegavam susrete s drugima. 1 2 3 4 5
17. Teško me je upoznati. 1 2 3 4 5
18. Izbjegavam druge ljude. 1 2 3 4 5
19. Teško pristupam drugima. 1 2 3 4 5
20. Držim ljude na distanci. 1 2 3 4 5

Upitnik II. (PRPSA)

1. Osjećam se napeto i nervozno dok pripremam govor. 1 2 3 4 5
2. Osjećam napetost kad na predavanju čujem izraze: "govorenje" i "javni govor." 1 2 3 4 5
3. Dok držim govor, misli mi postanu zbrkane. 1 2 3 4 5
4. Nakon održanoga govora osjećam da sam imao/la ugodno iskustvo. 1 2 3 4 5
5. Postajem tjeskoban/na dok razmišljam o nadolazećem govoru. 1 2 3 4 5
6. Ne bojim se javno govoriti. 1 2 3 4 5
7. Iako sam prije govora nervozan/na, ubrzo nakon što počnem govoriti osjećam se smireno i ugodno. 1 2 3 4 5
8. Veselim se držanju govora. 1 2 3 4 5
9. Nakon što nastavnik najavi neki govornički zadatak, osjećam da u meni raste napetost. 1 2 3 4 5

10. Ruke mi se tresu tijekom držanja govora. 1 2 3 4 5
11. Osjećam se opušteno dok držim govor. 1 2 3 4 5
12. Uživam pripremajući se za držanje govora. 1 2 3 4 5
13. Cijelo se vrijeme bojim da ću zaboraviti ono što sam planirao/la reći. 1 2 3 4 5
14. Uznemirim se ako mi netko postavi pitanje o mojoj temi, a ja ne znam odgovor. 1 2 3 4 5
15. Držanju govora pristupam sa samopouzdanjem. 1 2 3 4 5
16. Osjećam da potpuno vladam sobom tijekom držanja govora. 1 2 3 4 5
17. Dok govorim, misli su mi sređene. 1 2 3 4 5
18. Nije me strah držati govor. 1 2 3 4 5
19. Znojim se prije nego što počnem govoriti. 1 2 3 4 5
20. Srce mi ubrzano lupa čim počnem govoriti. 1 2 3 4 5
21. Osjećam snažnu tjeskobu dok sjedim u prostoriji netom prije početka svoga govora. 1 2 3 4 5
22. Određeni dijelovi moga tijela napeti su i ukočeni dok držim govor. 1 2 3 4 5
23. Dok govorim, činjenica da mi je ostalo još samo malo vremena čini me nervoznim/nervoznom. 1 2 3 4 5
24. Dok držim govor, mogu kontrolirati svoje osjećaje napetosti i stresa. 1 2 3 4 5
25. Ubrzano dišem netom prije javnog govorenja. 1 2 3 4 5
26. Oko sat vremena prije držanja govora osjećam se opušteno i ugodno. 1 2 3 4 5
27. Loše javno govorim jer sam tjeskoban/tjeskobna. 1 2 3 4 5
28. Osjećam se tjeskobno kad nastavnik/nadređeni najavi datum održavanja govorničkog zadatka. 1 2 3 4 5
29. Ako pogriješim tijekom govora, teško mi je koncentrirati se na dijelove koji slijede. 1 2 3 4 5
30. Tijekom važnog govora prožima me osjećaj bespomoćnosti. 1 2 3 4 5
31. Noć prije održavanja govora loše spavam. 1 2 3 4 5
32. Srce mi ubrzano kuca dok držim govor. 1 2 3 4 5
33. Osjećam se tjeskobno dok čekam da održim govor. 1 2 3 4 5
34. Tijekom držanja govora postanem toliko nervozan/na da zaboravim stvari koje uistinu znam. 1 2 3 4 5