

POVEZANOST STRAHA OD JAVNOG NASTUPA I STUDENTSKOG ANGAŽMANA U PRIPREMI USMENIH PREZENTACIJA

MARIJANA RAŽNJEVIĆ ZDRILIĆ
IVA IVANAC

UDK 808.5-057.87
Stručni rad

Odjel za turizam i komunikacijske znanosti
Sveučilište u Zadru

Primljeno: 19.5.2016.

Prihvaćeno: 20.12.2016.

Temelj međuljudskih odnosa je komunikacija koja je u današnjem svijetu neizbježna. Svladavanje komunikacijskih vještina predstavlja temelj uspješnog komuniciranja, odnosno primateljevu sposobnost razumijevanja poruke onako kako ju je pošiljalatelj zamislio. Studenti se tijekom svog obrazovanja susreću s usmenim prezentacijama tijekom kojih se često pojavljuje i strah od javnog nastupa. U radu se istražuju čimbenici koji karakteriziraju strah od javnog nastupa te njihovu povezanost s komunikacijskim vještinama. Istraživanje je provedeno na uzorku od 75 ispitanika, studenata preddiplomskih i diplomskih studija Sveučilišta u Zadru, a realizirano je anonimnim anketom koja je postavljena na društvenoj mreži Facebook u privatnoj grupi „Sveučilište u Zadru“. Rezultati istraživanja pokazali su da ispitanici tijekom usmenih prezentacija imaju strah od javnog nastupa u najvećoj mjeri zbog loše pripremljenosti i nepoznavanja komunikacijskih vještina.

KLJUČNE RIJEČI: *javni nastup, komunikacijske vještine, strah, studenti, usmene prezentacije.*

UVOD

Temelj međuljudskih odnosa je komunikacija. Jedna od najjednostavnijih definicija pojma komunikacije jest proces prenošenja poruke od primatelja prema pošiljalatelju. Često se događa da komunikacija među sugovornicima nije uspješna. Komunikaciju možemo smatrati uspješnom onda kada je informacija koju

je primatelj dobio, sadržajno i značenjski primljena onako kako ju je pošiljatelj zamislio. Za uspješno komuniciranje važno je poznavanje komunikacijskih vještina. Prema autorima Tari Dixon i Martinu O'Hari, profesorima sa Sveučilišta u Ulsteru u Irskoj, prva i najvažnija komunikacijska vještina jest poznavanje komunikacijskog procesa. U tom procesu pošiljatelj kodira poruku te ih putem kanala prenosi primatelju (Dixon i O'Hara 2007 :5 (1. rujna 2015.).

Druga komunikacijska vještina jest aktivno slušanje. Aktivno slušanje specifična je vještina koja se može svjesno razvijati i koristiti u različitim situacijama. Da bi netko mogao biti aktivan slušatelj, potrebno je prihvatiti i poštivati sugovornike onakvima kakvi jesu (Bone 1998).

Neverbalna je komunikacija treća komunikacijska vještina koju autori Dixon i O'Hara navode. (Dixon i O'Hara 2007 :17 (1. rujna 2015.) Čovjek osim verbalno, vrlo često komunicira i neverbalno. Neverbalna komunikacija odnosi se na komunikaciju i interpretaciju informacija na bilo koji drugi način osim usmene komunikacije (Ambady i Rosenthal 1998 :775 (23. rujna 2015.). Neverbalna se komunikacija također odnosi na sva namjerna i nenamjerna značenja koja nemaju oblik napisane ili izgovorne riječi. Obuhvaća sljedeće elemente: izraze lica, pogled, geste, odjeću i vanjski izgled, udaljenost između sugovornika i ton glasa. Različite komponente neverbalnih kodova grupiramo u nekoliko kategorija: parajezik¹, izrazi lica, govor tijela i pogled (Rouse i Rouse 2005: 48).

Davanje korisne i konstruktivne kritike sljedeća je komunikacijska vještina koja se smatra izrazito teškom jer se u tim situacijama govornici mogu osjećati ugroženo i može doći do gubitka samopouzdanja što uvelike otežava nadolazeća javna izlaganja. (Dixon i O'Hara 2007 :22 (1. rujna 2015.)

Peta komunikacijska vještina je vještina postavljanja pitanja kojom se preporuča da slušatelji, odnosno javnost, postavlja otvorena pitanja koja će ujedno i potaknuti raspravu na usmenoj prezentaciji, umjesto zatvorenog tipa pitanja koji zahtjeva specifičnu informaciju ili konkretan odgovor koji može označiti kraj rasprave. (Dixon i O'Hara 2007 :27 (1. rujna 2015.)

Održavanje usmenih prezentacija posljednja je komunikacijska vještina koja iziskuje detaljnu pripremu.

U današnje vrijeme sve se više pažnje posvećuje umijeću prezentiranja. Autor knjige Jerry Weissman *Prezentacijom do uspjeha: Umijeće predstavljanja*, nudi govornicima korake kojima će poboljšati njihove prezentacijske sposobnosti. Ono

¹ Glasovi i pauze u govoru koji nemaju značenje ili mucanje

što je najvažniji i prvi korak za dobru prezentaciju jest određivanje cilja prezentacije. Nadalje preporuča da govornici imaju jasan plan govora koji će njihovu publiku voditi od točke A do točke B dajući im tako jasan prikaz što govornik prezentira. Autor navodi da je interes publike jako bitan faktor za uspješno prezentiranje (Weissman 2006: 51). Kako bi govornik zadobio pažnju i interes publike, mora u svojoj prezentaciji pokazati koju korist publika ima slušajući ga. Kada je riječ o powerpoint prezentaciji, vrijede ista pravila kao i za usmeno izlaganje, s tim da autor daje savjete i za grafički prikaz prezentacije (Weissman 2006: 143). Kako bi *powerpoint* prezentacija privukla pažnju publike, autor navodi kako je uloga grafičkog prikaza poput korištenja slika, grafova, numeričkih prikaza te korištenje natuknica umjesto rečenica, najvažniji faktor u održavanju vrlo dobre powerpoint prezentacije. Za kraj, kao ključ uspjeha, autor navodi vježbu. Nakon osnovne pripreme prezentacije nužno je određeno vrijeme za vježbanje. Redovita vježba povećat će samopouzdanje i pomoći govorniku da preuzme kontrolu nad svojom prezentacijom (Weissman 2006: 233).

Razvojem informacijskih i komunikacijskih tehnologija čovjek je danas često izložen nekim od oblika javnog nastupa bilo da se radi o predstavljanju proizvoda ili prezentaciji novih projekata javnosti. Studenti tijekom svog obrazovanja na visokoškolskim ustanovama na preddiplomskim i diplomskim studijima, u sklopu svojih kolegija koje slušaju, najčešće imaju zadaću izraditi i prezentirati određenu tematiku svojim kolegama i nastavnicima. Tijekom usmenih izlaganja svojih prezentacija studentska populacija često se suočava s nekim od oblika strahova od javnog nastupa.

Autorica Arina Nikitina u svojoj knjizi *Successful public speaking* navodi i dva mita koja se povezuju sa strahom od javnog nastupa. Prvi mit je da čovjek rođenjem stječe talent govornika, dok se drugi povezuje s tim da je javni nastup neugodan i nepoželjan (Nikitina 2013: 14).

U knjizi *Recite to jasno i glasno*, autor Saša Petar navodi najčešće strahove koji se pojavljuju kod govornika, a to su: strah od nepoznatog, strah da se govornika pogrešno razumije, strah od publike ili pojedinca u publici, strah da ga se ne čuje te strah od fizičke reakcije (Petar 2006: 41).

Nepoznavanje tehnika umijeća govorništva i nepoznavanje problematike koju govornik prezentira rezultira strahom od nepoznatog. Iskustvom i vježbanjem tehnika u govorništvu i poznavanjem same problematike usmene prezentacije možemo izbjeći taj strah. (Petar 2006: 41). Govornici mogu imati strah od toga da ih javnost krivo razumije te se on može ukloniti govornima koji su planirani

na arhitekturnim vezama (Petar 2006: 43). Ne smiju biti opterećeni efektom prezentacije na publiku ili misliti da publika zna više od njega samog jer to rezultira strahom od publike ili pojedinca u publici. Autor Saša Petar preporuča govorniku da se koncentrira na misli i na tijek prezentacije kako bi se riješio tog straha (Petar 2006: 44). Razvijenim vokalnim sposobnostima i njihovim pravilnim korištenjem može se pobijediti strah govornika da se ne čuje tijekom svog izlaganja. Javni se nastup karakterizira kao stres kada se pojavljuju već spomenuti tjelesni simptomi poput lupanja srca, znojenje dlanova, drhtanje glasa i ruku, klecanje koljena, ukočenost i grč, suha usta, „knedla“ u grlu, zamuckivanje, vrućina, crvenilo ili bljedilo lica koji uzrokuju strah od fizičke reakcije odnosno uzrokuju tjelesne promjene kod govornika. Tijekom održavanja svojih usmenih izlaganja, studentska populacija ima neke od sljedećih simptoma koji ukazuju na strah od javnog nastupa: znojni dlanovi, drhtavi glas, mucanje, ubrzan rad srca, nedostatak zraka i upotrebljavanje parajezika (glasovi i pauze u tijekom govora, mucanje). Isto tako tijekom održavanja usmenih prezentacija studenti se mogu naći u određenim situacijama koje mogu otežati izvedbu njihovih prezentacija: prevelika ili premala prostorija s obzirom na broj slušatelja, neprimjerena ili neugodna temperatura u prostoriji, zvonjava mobilnih telefona, nedostatak tehničkih pomagala ili tehnički problemi tijekom upotrebe istih, negodovanje zbog postavljenog pitanja iz publike i žurba zbog kratkoće raspoloživog vremena.

Suočavanje sa strahom od javnog nastupa prvi je korak u njegovu savladavanju prema autoricama Dubravki Miljković i Majdi Rijavec. U svojem priručniku *Kako savladati tremu* navode sljedeće negativne učinke straha od javnog nastupa: vjerovanje da smo manje sposobni nego sto doista jesmo, strah rezultira nemogućnošću da drugi čuju naše ideje, strah može usporiti ili zaustaviti našu karijeru što može rezultirati i gubitkom posla (Rijavec i Miljković 2003: 4). Prema autorima DebuGotessmanu i Buzz Mauru neke od glumačkih vještina mogu pomoći u osvajanju govornice odnosno tijekom javnog nastupa. U svojoj knjizi pod naslovom *Umijeće javnog nastupa* govornicima predlažu i neke od vježbi koji će im pomoći u savladavanju straha tijekom svojih izlaganja: vježbe dubokog disanja, opuštanja, aerobika i vježba krpene lutke koja pomaže u opuštanju tijela i uma i da se postigne uspravno držanje (Gotessman i Mauro 2006).

METODOLOGIJA

Za potrebe istraživanja u ovom radu korištena je metoda anketiranja, a kao instrument prikupljanja podataka korišten je anonimni strukturirani anketni upitnik. Anketni upitnik sadržavao je 11 pitanja koji su svrstani u sljedeće kategorije: karakteristike ispitanika (dob i spol), simptomi straha od javnog nastupa, vrijeme pripreme usmenih prezentacija te problematika realizacije i vježbe za izvođenje usmenih prezentacija. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 75 studenata, od kojih je 67 ispitanika bilo ženskog spola, a 8 muškog spola. Od navedenog uzorka, najveći broj ispitanika bili su studenti preddiplomskih studija Sveučilišta u Zadru. Anketni upitnik postavljen je na društvenoj mreži *Facebook* u privatnoj grupi „Sveučilište u Zadru“ od 1. do 4. rujna 2015. godine. Dobiveni rezultati obrađeni su u programu Microsoft Excel.

Cilj je rada prikazati i ukazati na probleme straha od javnog nastupa koji se javljaju kod studentske populacije za vrijeme usmenih prezentacija tijekom njihova studiranja. U radu su postavljene dvije nulte hipoteze:

H_0 : Ne postoji statistički značajna povezanost između različitih godina studija i količine vremena utrošenog na izradu prezentacije.

H_0 : Ne postoji statistički značajna povezanost između različitih godina studija i količine vremena utrošenog na vježbanje prezentacije.

REZULTATI

Rezultati istraživanja pokazali su da najveći broj ispitanika, čak njih 55, odnosno 27% ima ubrzani rad srca kao jedan od najčešćih simptoma straha tijekom usmenih prezentacija. Kao drugi najčešći simptom, naveli su drhtavi glas. Isto tako, 29% ispitanika navodi da tijekom svojih javnih nastupa ima čak tri simptoma straha. Žurba zbog kratkoće vremena tijekom izlaganja svojih prezentacija smeta 27% ispitanih studenata. Tijekom izrade prezentacije studenti utroše 5 i više sati za pripremu iste, odnosno 28% ispitanika, a čak 59% ispitanika utroši samo 1 do 2 sata na pripremu izvođenja usmene prezentacije. Navedeni rezultati ukazuju da studenti premalo vremena posvećuju pripremi javnog izlaganja te im se i zbog toga pojavljuju simptomi straha od javnog nastupa. Najveći broj ispitanika, odnosno njih 67% poznaje

problematiku koju prezentira, odnosno zna o čemu govori i izlaže publici, ali svakako treba istaknuti da njih čak 33% ne poznaje dovoljno problematiku svojeg izlaganja. Tijekom svojih javnih nastupa studenti se obraćaju publici i s njima komuniciraju, a strah od pojedinca u publici ima 57% ispitanika, dok njih 43% nema straha od publike. Tijekom pripreme usmenih prezentacija čak 73% ispitanika uči svoje izlaganje napamet što svakako nije dobro, a kao pomoć u ovakvim situacijama može poslužiti bilješka s osnovnim tezama zapisana na papiru koja će osigurati određenu sigurnost tijekom usmene prezentacije. Strah od javnog nastupa moguće je ublažiti primjenjivanjem nekih od tehnika opuštanja poput dubokog disanja, dok 68% ispitanika ovog istraživanja ne primjenjuje niti jednu tehniku opuštanja.

TABLICA 1. Distribucija frekvencije broja studenata različitih godina studija i vrijeme utrošeno na izradu prezentacije.

	Prva godina preddiplomskog studija	Druga godina preddiplomskog studija	Treća godina preddiplomskog studija	Prva godina diplomskog studija	Druga godina diplomskog studija	UKUPNO
1 - 2 sata	4	1	2	0	4	11
2 - 3 sata	4	2	5	1	4	16
3 - 4 sata	4	5	5	2	1	17
4 - 5 sati	3	1	1	3	2	10
5 i više sati	4	2	6	3	6	21
UKUPNO	19	11	19	9	17	75

Tablica 1. prikazuje distribuciju frekvencije broja studenata različitih godina studija i vrijeme utrošeno na izradu prezentacije. Vidljivo je da studenti na trećoj godini preddiplomskih studija i posljednjoj godini diplomskih studija najveći dio vremena koriste za izradu svojih usmenih prezentacija, dok studenti nižih godina ulažu manje vremena za izradu istih, a kao rezultat toga javljaju se simptomi straha od javnog nastupa. Izračunom Hi kvadrat testa dobivena je granična vrijednost 68,327, što je više od vrijednosti koja se promatra na razini značajnosti od 5%, odnosno 26,296. Na temelju prikazanih rezultata odbačena je nulta hipoteza, odnosno dokazano je da postoji povezanost između studenata različitih godina studija i vremena koje je utrošeno na izradu prezentacije.

TABLICA 2. Distribucija frekvencije broja studenata različitih godina studija i vrijeme utrošeno na vježbanje prezentacije.

	Prva godina preddiplomskog studija	Druga godina preddiplomskog studija	Treća godina preddiplomskog studija	Prva godina diplomskog studija	Druga godina diplomskog studija	UKUPNO
1 - 2 sata	13	5	12	4	10	44
2 - 3 sata	3	3	3	3	3	15
3 - 4 sata	1	3	2	0	3	9
4 - 5 sati	0	0	2	0	2	4
5 i više	2	0	0	1	0	3
UKUPNO	19	11	19	8	18	75

U tablici 2. prikazana je distribucija frekvencija broja studenata različitih godina studija i vrijeme utrošeno na vježbanje prezentacije. Na temelju Hi kvadrat testa, izračunata je granična vrijednost od 16,456, što je manje od vrijednosti promatrane na razini značajnosti od 5%, odnosno 26,296. Na temelju prikazanih rezultata odbačena je druga nulta hipoteza, odnosno dokazano je da postoji povezanost između broja studenata različitih godina studija i vremena utrošenog na vježbanje prezentacije.

ZAKLJUČAK

Međuljudski odnosi temelje se na komuniciranju koje je neizbježno. U današnjem informacijsko-komunikacijskom dobu u kojem živimo čovjek da bi egzistirao jednostavno mora komunicirati. Komuniciranje ne mora biti nužno verbalno, vrlo često čovjek komunicira i neverbalno. Savladavanje komunikacijskih vještina omogućava uspješno komuniciranje, odnosno da sugovornici u komunikacijskom procesu jednako razumiju poruku. Današnji oblici poslovanja često iziskuju neku vrstu javnog nastupa na kojima možemo predstavljati sebe, proizvod, uslugu ili nekakav projekt javnosti. Tijekom svog visokoškolskog obrazovanja studenti također u sklopu svojih kolegija izrađuju i predstavljaju usmene prezentacije publici koju najčešće čine njihove kolege i profesori.

Provedenim istraživanjem utvrđeno je da studenti, koji su sudjelovali u ovom istraživanju, imaju simptome straha od javnog nastupa poput znojnih dlanova, drhtavog glasa, mucanja, crvenila, ubrzanog rada srca, nedostatka zraka i uporabe parajezika. Većina ispitanika tijekom usmenih izlaganja imalo je i više od jednog

od navedenih simptoma. Također je utvrđeno da najveći broj ispitanika ulaže najviše vremena na izradu same prezentacije, dok za vježbanje istog ulažu tek 1 do 2 sata što rezultira pojavom straha kod njihovih javnih nastupa. Istraživanje je također pokazalo da se studenti nižih godina, nedovoljno iskusni u javnim izlaganjima, a za koje se smatralo da će puno više vremena uložiti u izradu prezentacije, zapravo puno manje pripremaju za svoj javni nastup, čime je prva nulta hipoteza opovrgnuta, jer je dokazano da postoji povezanost između godine studija i vremena izrade prezentacije. Kod ispitivanja povezanosti između vremena koje studenti ulože u vježbanje izvedbe prezentacije i godine studija utvrđeno je da postoji statistički značajna povezanost.

Iz navedenih se rezultata može zaključiti da studenti koji se više pripremaju imaju manje simptoma straha od javnog nastupa za razliku od studenata koji se manje pripremaju, čime je i dokazano da je vježba ključ uspješnog javnog nastupa. Dobiveni rezultati ostavili su mogućnost za provedbu daljnjih istraživanja u kojima bi se, između ostalog, mogli ispitati uzroci nedovoljnog angažmana studentske populacije nižih godina studija u izradi i pripremi usmenih prezentacija.

LITERATURA

- AMBADY, Nalini i ROSENTHAL, Robert. 1998. *Non verbal communication*. Harvard sveučilište, <http://ambadylab.stanford.edu/pubs/1998Ambady.pdf> (23. rujna 2015.)
- BONE, Diana. 1988. *Active listening skills*. Sveučilište Utah, http://www.usu.edu/asc/idea_sheets/pdf/active_listening.pdf (23. rujna 2015.)
- DIXON, Tara i O'HARA, Martin. .2007. *Communication skills*. Sveučilište Ulster, http://cw.routledge.com/textbooks/9780415537902/data/learning/11_Communication%20Skills.pdf (1.rujna 2015.)
- GOTTESMAN, Deb i BUZZ, Mauro. 2006. *Umijeće javnog nastupa*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
- IVANAC, Iva. 2015. *Komunikacijske vještine u prevladavanju straha od javnog nastupa*. Zadar: Odjel za turizam i komunikacijske znanosti sveučilišta u Zadru (završni rad)
- NIKITINA, Arina. 2013. *Successful public speaking*. VentusPublishing, <http://library.iyte.edu.tr/dosya/kitap/successfulpublicspeaking.pdf> (23. rujna 2015.)

- PETAR, Saša. 2006. *Recite to jasno i glasno*. Zagreb: M.E.P. consult.
- RIJAVEC, Majda i MILJKOVIĆ, Dubravka. 2003. *Kako svladati tremu?* Zagreb: „IEP“ d.o.o.
- ROUSE, Michael J i ROUSE, Sandra. 2005. *Poslovne komunikacije*. Zagreb: Ma-media.

THE CONNECTION BETWEEN THE FEAR OF PUBLIC SPEAKING AND THE STUDENT'S ENGAGEMENT IN THE PREPARATION OF ORAL PRESENTATIONS

The foundation of human relationships is communication, which is inevitable in today's world. Overcoming communication skills forms the basis of successful communication, moreover it is the recipient's ability to understand the message as it was imagined by the sender. During the education students face with presentations during which the fear of public speaking often occurs. This paper examines the factors that characterize the fear of public speaking, and their relation to communication skills. The study was conducted on a sample of 75 subjects, undergraduate and graduate students of the University, and it was realized through anonymous survey, which was set up on the social network of Facebook in the private group "University of Zadar". The results showed that the respondents during the oral presentations have a fear of public speaking to a large extent due to poor preparedness and lack of communication skills.

KEYWORDS: *public speaking, communication skills, fear, student, oral presentations*