UNIVERZA V LJUBLJANI
EKONOMSKA FAKULTETA

ZAKLJUČNA STROKOVNA NALOGA VISOKE POSLOVNE ŠOLE

OBVLADOVANJE TREME IN STRAHU PRED JAVNIM NASTOPANJEM

Ljubljana, september 2017 MAŠA KEMPER

IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Maša Kemper, študentka Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, avtorica predloženega dela z naslovom Obvladovanje treme in strahu pred javnim nastopanjem, pripravljenega v sodelovanju s svetovalko dr. Jano Žnidaršič.

IZJAVLJAM

1. da sem predloženo delo pripravila samostojno;
2. da je tiskana oblika predloženega dela istovetna njegovi elektronski obliki;
3. da je besedilo predloženega dela jezikovno korektno in tehnično pripravljeno v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani, kar pomeni, da sem poskrbela, da so dela in mnenja drugih avtorjev oziroma avtoric, ki jih uporabljam oziroma navajam v besedilu, citirana oziroma povzeta v skladu z Navodili za izdelavo zaključnih nalog Ekonomske fakultete Univerze v Ljubljani;
4. da se zavedam, da je plagiatorstvo – predstavljanje tujih del (v pisni ali grafični obliki) kot mojih lastnih – kaznivo po Kazenskem zakoniku Republike Slovenije;
5. da se zavedam posledic, ki bi jih na osnovi predloženega dela dokazano plagiatorstvo lahko predstavljalo za moj status na Ekonomski fakulteti Univerze v Ljubljani v skladu z relevantnim pravilnikom;
6. da sem pridobila vsa potrebna dovoljenja za uporabo podatkov in avtorskih del v predloženem delu in jih v njem jasno označila;
7. da sem pri pripravi predloženega dela ravnal/-a v skladu z etičnimi načeli in, kjer je to potrebno, za raziskavo pridobila soglasje etične komisije;
8. da soglašam, da se elektronska oblika predloženega dela uporabi za preverjanje podobnosti vsebine z drugimi deli s programsko opremo za preverjanje podobnosti vsebine, ki je povezana s študijskim informacijskim sistemom članice;
9. da na Univerzo v Ljubljani neodplačno, neizključno, prostorsko in časovno neomejeno prenašam pravico shranitve predloženega dela v elektronski obliki, pravico reproduciranja ter pravico dajanja predloženega dela na voljo javnosti na svetovnem spletu preko Repozitorija Univerze v Ljubljani;
10. da hkrati z objavo predloženega dela dovoljujem objavo svojih osebnih podatkov, ki so navedeni v njem in v tej izjavi.

V Ljubljani, dne _____ Podpis študentke:_____

KAZALO

UVOD **1**

1 JAVNO NASTOPANJE **2**
1.1 Vrste in oblike govorov 2
1.1.1 Spontani govor 2
1.1.2 Improvizirani govor 3
1.1.3 Pripravljeni govor 3
1.1.4 Prebrani govor 3
1.2 Načini komuniciranja 4
1.3 Smeri komuniciranja 6
1.4 Lastnosti dobrega govorca ter faze nastopa 6
1.4.1 Lastnosti dobrega govorca 6
1.4.2 Priprava na nastop 7
1.4.3 Izvedba nastopa 7
1.4.4 Analiza opravljenega nastopa 8

2 TREMA IN STRAH **8**
2.1 Telesno in duševno zaznavanje treme in strahu 9
2.2 Dejavniki, ki vplivajo na ljudi s strahom pred javnim nastopanjem 9
2.2.1 Osebnostni sprožilci 10
2.2.2 Dejavniki treme 11
2.3 Tipi ljudi glede na odnos do nastopanja ter samopodoba 11
2.3.1 Tipi ljudi 11
2.3.2 Samopodoba 12
2.4 Tehnike in splošni nasveti za premagovanje treme in strahu 12

3 PREMAGOVANJE TREME IN STRAHU PRED JAVNIM NASTOPANJEM – EMPIRIČNA PREVERBA **14**
3.1 Rezultati ankete – odgovori na raziskovalna vprašanja 15
3.2 Analiza ankete in priporočila govorcem 23

SKLEP **24**

VIRI IN LITERATURA **26**

PRILOGE

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Pogostost nastopanja 16
Graf 2: Ocena 16
Graf 3: Priprava na nastop 17
Graf 4: Občutek strahu in treme 17
Graf 5: Strahovi 18
Graf 6: Metode sproščanja 18
Graf 7: Telesni občutki 19
Graf 8: Duševni občutki 20
Graf 9: Najpogostejši strahovi 20
Graf 10: Pozitivni dejavniki 21
Graf 11: Pomembnost neverbalne komunikacije in zunanjega videza 22
Graf 12: Pomembnost treme in strahu pri javnem nastopanju 22
Graf 13: Analiza nastopa 23

KAZALO SLIK

Slika 1: Načini komuniciranja 4

KAZALO TABEL

Tabela 1: Lastnosti, znanja in spretnosti dobrega govorca 6
Tabela 2: Spol anketiranih 15
Tabela 3: Starost anketiranih 15
Tabela 4: Stopnja izobrazbe 15

UVOD

Dandanes se vse vrti okoli tega, kako znamo predstaviti sebe, svoj izdelek, svojo storitev. Ne zadostuje, da smo sami prepričani o kakovostno opravljenem delu, temveč moramo to drugim predstaviti najbolje, kakor znamo. Veščina ni nekaj, s čimer se rodimo, ampak nekaj, česar se lahko naučimo, kako dobro jo obvladamo, pa je odvisno od naše notranje pripravljenosti ter vaj, ki jih opravimo. Ko govorimo o javnem nastopanju, se ne smemo osredotočiti le na nastopanje na odru ali televiziji, temveč tudi na vsakdanje komuniciranje doma, v službi ter vsepovsod, kjer želimo javno izraziti svoje mnenje tako, da smo upoštevani in slišani, poleg tega pa se moramo sami dobro počutiti. Javno nastopanje naj bi bilo eno izmed najbolj stresnih početij v našem življenju. V našem telesu se med javno izpostavljenostjo odvijajo zelo različni procesi, vzroki za to pa so v veliko primerih v naši podzavesti (Einsiedler, 2012, str. 7).

Teoretični del zaključne strokovne naloge je razčlenjen na dva dela. V prvem delu naloge najprej podrobneje razložim, kaj sploh je javno nastopanje, kakšne vrste in oblike nastopov poznamo, kako lahko poteka komunikacija med nastopajočim in občinstvom ter kako se čim bolj uspešno pripravimo na nastop, pa tudi zakaj je tako pomembna analiza opravljenega nastopa. V drugem delu teorije nato predstavim pojma trema in strah. Predstavim, kakšen vpliv imata na človeka, zaradi česa ju sploh doživljamo ter razložim, zakaj jo vsak posameznik doživlja drugače. Na koncu predstavim nekaj tehnik, ki po mnenju različnih strokovnjakov učinkovito pomagajo ljudem s strahom pred javnim nastopanjem ter navedla nekaj nasvetov za premagovanje.

V empiričnem delu strokovne zaključne naloge predstavim analizo anonimne ankete, ki sem jo opravila z naključno izbranimi anketiranci, interpretacijo rezultatov ter grafično ponazoritev. Nalogo zaključim z diskusijo na podlagi izvedene ankete ter primerjavo pridobljenih rezultatov s teoretično vsebino v zaključni nalogi.

Namen zaključne strokovne naloge je podrobneje proučiti počutje ljudi, ki se v življenju zaradi različnih priložnosti srečujejo z javnim nastopanjem ter pri tem doživljajo strah in tremo. Cilj zaključne strokovne naloge je s pomočjo teoretične vsebine in nato podkrepljeno z anketnim vprašalnikom v praktičnem delu zaključne naloge raziskati razloge, zaradi katerih ljudje doživljajo tremo in strah pred javnim nastopanjem, ter njihove vplive.

Za izbrano temo zaključne strokovne naloge sem se odločila predvsem zaradi osebnih razlogov, saj tudi sama vedno znova, ko se znajdem pred številnim občinstvom, občutim tremo in nelagodje. Menim, da mi bo raziskana tema zaključne strokovne naloge pomagala v vsakdanjem življenju, vedno znova, ko se bom srečala z govorom v javnosti.

1 JAVNO NASTOPANJE

Neposredno, predvsem verbalno, komuniciranje z večjim številom udeležencev imenujemo nastopi. Ti obsegajo številne načine sporazumevanja: glasove, telesno govorico, obnašanje v prostoru, verbalno komuniciranje in tudi telesne kontakte. Nastop lahko izvedemo z namenom razvedritve ljudi, ob slovesnih priložnostih in večinoma ne sodijo v poslovno komuniciranje (Možina, Tavčar, Zupan in Kneževič, 2004, str. 326). Dobro opravljen nastop mora imeti zastavljen vsaj en glavni cilj oziroma smoter ter več podrejenih ciljev. Glede na smoter lahko opredelimo nastop: za informiranje, prepričevanje, dokazovanje, spodbujanje (Možina et al., 2004, str. 329).

1.1 Vrste in oblike govorov

Poznamo različne vrste govorov, zgradba in oblika posameznega govora pa sta odvisni predvsem od namena, ki ga želimo doseči z nastopom:

- Informativni govor: občinstvu sporoča določene ugotovitve, informacije in podatke. Med te vrste govorov prištevamo predavanja, strokovna poročila in referate. Trajanje je odvisno od vsebine govora.
- Prepričevalni govor: izraža subjektivnost, saj z njim zavzeto in avtentično zagovarjamo svoja osebna stališča in mnenja. Taki govori so ponavadi kratki in jedrnati, za primer pa lahko vzamemo politični govor.
- Priložnostni govor: poudarja določene dogodke, kot na primer govor ob otvoritvi nove trgovine, govor na poroki, ob odhodu prijatelja v pokoj.

Informativnega in prepričevalnega govora ne moremo natančno ločiti, saj se večkrat zgodi, da gre za kombinacijo obeh (Lerche, 1996, str. 15).

Poleg navedenih vrst govorov pa poznamo tudi štiri različne oblike, kot so:

- spontani (od nastopajočega ne zahteva predhodne priprave),
- improvizirani (govorec si med govorom pomaga z zapisanimi opornimi točkami),
- pripravljeni (govorec pred nastopom temo govora natančno prouči),
- prebrani (prebrano zapisano besedilo) (Bole Vrabec, 1997, str. 29).

1.1.1 Spontani govor

Nastopajoči mora pri tej obliki govora izražati odrezavost, spretnost v besedi ter zanesljivost pri oblikovanju misli. Stavki so posledično kratki, izražanje pa živahnejše. Prisebnost in zbranost govorca sta ključ do te vrste govora, poleg tega pa mora nastopajoči tudi intenzivno razmišljati, saj je izziv spontanega govora ravno to, da v vsakem trenutku najde pravo

besedo. Zavedati se mora, kaj je v danem trenutku primerno in kaj ne. Ta vrsta govora dopušča pokazati lastna čustva, smisel za humor, poleg tega pa se lahko nastopajoči prilagodi počutju občinstva. Slabost takega govora je, da se govorec lahko hitro zaplete v blodnjak lastnih misli, zaradi katerih izgubi rdečo nit (Bole Vrabec, 1997, str. 30).

1.1.2 Improvizirani govor

Spominja na spontani govor, vendar nastopajočemu nudi možnost govora s pomočjo opornih točk, pri čemer je ključno, da govorec strni dejansko stanje, argumente, teze in misli v nekaj ključnih pojmov. Oporne točke morajo predstavljati razčlenjevalno verigo, skozi katero govorec usmerja svoje misli. Med seboj se morajo smiselno povezovati in izhajati ena iz druge, zaradi tega je manjša nevarnost za izgubo rdeče niti (Bole Vrabec, 1997, str. 31).

1.1.3 Pripravljeni govor

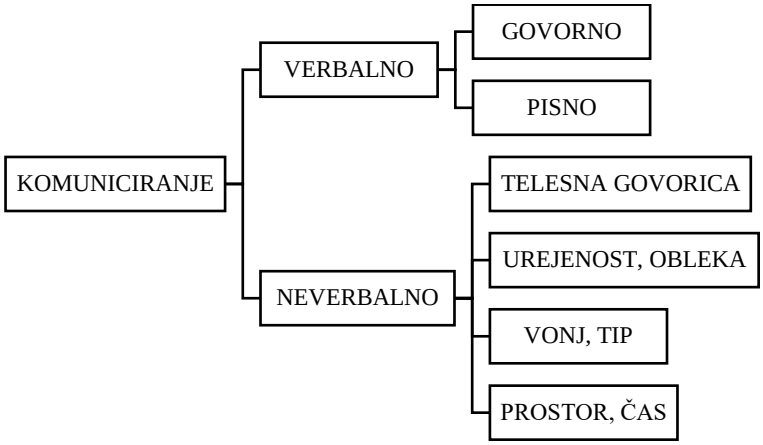
Ključna je dobra prehodna priprava, saj so take vrste govori ponavadi daljši. Zahteva sistematično razdelano temo govora, skrbno premišljene argumente, misli in teze ter njihovo natančno določeno zaporedje. Govorec ima odprte roke pri spreminjanju, opuščanju ali dodajanju besedila ter se tako lažje prilagodi odzivu in vzdušju občinstva (Bole Vrabec, 1997, str. 32).

1.1.4 Prebrani govor

Tudi prebrani govor zahteva temeljito obdelavo teme, prednost takega govora pa je, da rdeča nit vedno ostaja. Vseeno pa je velika slabost te oblike govora, da smo bolj osredotočeni na pisanje govora kot pa na govor, ki ga le preberemo. Govorec občuti negativno posledico, ko izgubi stik z občinstvom, poleg tega pa se nenadnim spremembam težko prilagodi. Prebrani govor največkrat uporabljajo začetniki (Bole Vrabec, 1997, str. 33).

1.2 Načini komuniciranja

Slika 1: Načini komuniciranja



Vir: Možina et al., Poslovno komuniciranje: Evropske razsežnosti, 2004, str. 55.

Verbalna komunikacija lahko poteka ustno ali pisno. V zaključni nalogi sem večjo pozornost posvetila ustni komunikaciji.

Verbalna komunikacija poteka med dvema osebama oziroma skupino ljudi, formalno ali neformalno. Prednosti so predvsem hitrost, sočasno komuniciranje z več ljudmi, možnost preverjanja skladnosti z neverbalno komunikacijo, neposredno preverjanje razumljivosti in zasebnost (Možina et al., 2004, str. 54). Poleg zunanjega videza človeka, telesnih kretenj in vsebine je glas prav gotovo eden najmočnejših »orožij« pri sporočanju, pridobivanju zanimanja ter dobrem počutju občinstva. Pozornost občinstva bo vsekakor pritegnil živahen, razgiban glas s poudarki, saj bodo opazili, da se pred njimi nekaj dogaja. Bradeško (2010, str. 47) je zapisal: »Namen glasu je, da obleče naše misli in jih da na voljo drugim.«

Za dobro opravljen verbalni del nastopa je treba upoštevati naslednji nasvete:

- sproščenost in naravnost pripomoreta k prijetnejšemu glasu;
- glas je poln in melodičen, ki zveni kot neke vrste glasba;
- glas se spreminja: enkrat je živahen in razgiban, nato pa umirjen; pomembno je, da glas ni monoton in enoličen;
- glas ni naenkrat pretirano povišan, besede pa ne bodo odsekane;
- govorimo dovolj glasno, da nas občinstvo sliši;
- govorimo jasno in razločno, saj z momljanjem in požiranjem besed dosežemo učinek negotovosti ali malomarnosti,
- govorimo (dovolj) počasi, vendar še vedno lepo tekoče;
- delamo ustrezne premore in poudarke;

- izbiramo primerne besede, ki vključujejo čim manj mašil;
- soočimo se s tišino (Bradeško, 2010, str. 47–51).

Sporazumevanje z nebesednimi sredstvi imenujemo neverbalno komuniciranje. Ta vrsta govora ne poteka niti v ustni niti pisni obliki. Neverbalno sporazumevanje zajema dve najbolj poznani vrsti komunikacije, in sicer telesno govorico ter besedno intonacijo. Med telesno govorico prištevamo: gestiko, mimiko, gibanje v prostoru, zavzemanje različnih položajev v prostoru, vonj, dotik ter zvočno podobo govora. Predstavlja zavedno in nezavedno ravnanje človeka v prostoru. Za razliko od verbalne komunikacije je neverbalno komuniciranje težko obvladljivo. Govorec poslušalcem že ob prihodu na oder pove ogromno. Manj izkušen govorec med svojim nastopom občinstvu z neverbalno komunikacijo izda marsikaj, česar ni hotel. Povezanost med besedno in nebesedno komunikacijo daje možnost dopolnjevanja nastopa, lahko pa se zgodi, da se znajdeta v popolnem nasprotju (Možina et al., 2004, str. 55).

Vtis, ki ga ustvarimo pri poslušalcih, je v največji meri zaznamovan z izrazom na obrazu – mimika (55 %), z glasom (38 %) in z verbalnim sporazumevanjem (7 %) (Lerche, 1996, str. 86).

Telesna govorica človeka zajema:

- držo telesa: telo v določenem položaju;
- usmeritev: orientacija telesa;
- telesni gibi: gibanje telesa in njegovih gibov skozi čas;
- telesne geste: izražanje s pomočjo telesa, glave, rok in nog;
- obrazne geste: izražanje s pomočjo obraza;
- oči: gibi oči;
- dotik: dotikanje ter nadzor medsebojnega prostora;
- glas: jakost, barva, hitrost govorjenja (Kadič, 2013, str. 25).

Najpomembnejša dejavnika pri slogu oblačenja in zunanjemu videzu nastopajočega sta zunanja urejenost oziroma negovanost ter eleganca, ki zajema usklajene, lepe barve in oblike oblačil. Med nastopom se občinstvo osredotoči predvsem na obraz, oči in roke nastopajočega. Ti deli telesa predstavljajo deset odstotkov vidnega dela telesa, vse drugo prekrivajo obleke, lasje in pri moških lahko tudi brada. Obleko moramo izbrati skrbno in premišljeno glede na vrsto nastopa. Poslušalci si v prvih petih sekundah, ko stopimo na oder, ustvarijo sliko o nas. Urejenost pa ne pomeni le lepe obleke. Urejena pričeska, brada, nohti, zobje, čistoča človeka in vonj igrajo neizbežno vlogo pri poslovnem komuniciranju (Možina et al., 2004, str. 60, 61).

1.3 Smeri komuniciranja

Pri javnem nastopanju sporočilo potuje od pošiljatelja do prejemnika. To vrsto komuniciranja imenujemo enosmerno komuniciranje, katerega prednost je, da poteka hitro in prihrani čas, zlasti če je namenjeno številčnim poslušalcem, saj so postavljeni v podrejen položaj. Poleg tega pa poznamo tudi dvosmerno komuniciranje, ki je večkrat zahtevnejše, saj od prejemnika zahteva zmožnost in pripravljenost na odzivanje sogovornikov; poznati mora njihove interese in potrebe, hkrati pa razumeti čustva pošiljateljev. Z dvosmernim govorom dosežemo večjo enakopravnost, saj z njim zmanjšujemo nevarnost za nerazumevanje ter lažje uskladimo nesoglasje med pošiljateljem in prejemnikom sporočila (Možina et al., 2004, str. 65, 66).

Kljub temu pa je za dober nastop pomembno, da z občinstvom živahno izmenjujemo mnenja. Začutiti morajo, da je govorec z njimi. Videti morajo, da nastopajočemu ni vseeno zanje in čutiti, da jih posluša. Občinstvo v svoj nastop najlažje vključimo z vprašanji, če prejmemo vprašanja od občinstva, pa pomeni, da smo pritegnili njihovo pozornost in nas spremljajo. Zato je za dobrega govorca pomembno, da se zna zahvaliti za pripombe občinstva, v svojem nestrinjanju ni napadalen, zna stopiti med občinstvo in ustvariti harmoničen, uravnotežen pogovor s skupino ljudi (Bradeško, 2010, str. 127).

1.4 Lastnosti dobrega govorca ter faze nastopa

1.4.1 Lastnosti dobrega govorca

Veliko ljudi je prepričanih, da se dobri govorci rodijo, pa vendar ni tako. Ti ljudje imajo za seboj ogromno izkušenj, vaj, naučeni so dobre organizacije, priprave, izvajanja, obvladovanja občinstva ter vodenja svojega nastopa. Da so postali zares dobri, so morali v to vložiti veliko truda, volje in časa (Možina et al., 2004, str. 328).

Dober govorec ima naslednje lastnosti, znanja in spretnosti:

Tabela 1: Lastnosti, znanja in spretnosti dobrega govorca

Lastnosti dobrega govorca:	Pridobljena znanja, spretnosti dobrega govorca:
• natančno ve, kaj hoče povedati, • za priprave si vedno vzame dovolj časa, • med nastopi si nabira vse več izkušenj, • ljudje ga kot osebnost upoštevajo, • je samozavesten ter zaupa vase, • je prepričljiv, • natančno ve, kaj mora povedati.	• o sporazumevanju, • o govorjenju ter izražanju, • o stilu nastopanja, • o utemeljevanju, diskutiranju in prepričevanju, • o uspešni pripravi in sami izvedbi nastopov, • o vodenju občinstva, • o napakah in neprijetnostih pri govorništvu.

Vir: Možina et al., Poslovno komuniciranje: Evropske razsežnosti, 2004, str. 328.

1.4.2 Priprava na nastop

Bradeško (2010, str. 65) je zapisal: »Vedno vedite, kaj želite povedati. Če nimate česa povedati, bodite tiho, sploh ne stopajte pred ljudi, ne hodite na oder, ostanite raje med občinstvom!«
Najprej se moramo vprašati, kaj želimo sporočiti občinstvu oziroma kaj je tema našega nastopa. Postavimo si štiri vprašanja:

- Kaj želimo pojasniti? Kaj sporočiti?
- Kako obsežno bo naše sporočilo?
- Kako bo govor razdelan? Bomo govorili o več različnih stvareh ali sklopih, ki so med seboj povezani?
- Kako bomo sporočilo podali naprej (ustno, podkrepljeno s projekcijo, slikovnim materialom, praktičnimi vajami itd.)?

Dobro si je postaviti čim več vprašanj, na katera si odgovorimo, saj smo tako bolje pripravljeni in posledično uspešnejši pred občinstvom (Bradeško, 2010, str. 65).

Na vprašanje, kaj želimo sporočiti oziroma kaj bo tema našega govora, si lahko pomagamo odgovoriti z metodo »brain storming« ali možgansko viharjenje. Pri tej metodi vsem idejam, ki se nam porodijo ob določeni temi, pustimo odprto pot, četudi se tisti trenutek zdijo neprimerne. Najpomembnejše je, da nobene od idej ne zavržemo takoj. Zamisli si nato zapišemo v obliki iztočnic, ki pomagajo pri oblikovanju in predpripravi govora, poleg tega pa tako lažje uredimo svoje misli. Ob zapisanih zamislih se moramo osredotočiti na snov nastopa in se pri tem vprašati: Kaj vem o tem? Ideje moramo nato kritično pregledati ter presoditi, katere zamisli so primerne za tematiko našega govora oziroma se vprašati, kaj je cilj, ki ga želimo doseči z govorom. Neprimerne misli prečrtamo ter izluščimo glavne tri pomembne točke, ki predstavljajo razčlenitev govora (Lerche, 1996, str. 19).

1.4.3 Izvedba nastopa

Ob začetku nastopa povemo, kaj želimo povedati (uvod), nato to povemo (jedro), na koncu pa povzamemo glasovne poudarke (zaključek).

Uvod: z njim pritegnemo poslušalce k spremljanju našega nastopa. Pomembno je, da ob začetku dobijo odgovor na vprašanje: »Kaj je tu zame?« Če je njihov odgovor: »Točno to želim izvedeti« ali pa: »Izgleda, da bo zanimivo«, smo že z uvodom pritegnili pozornost in vzbudili zanimanje. Pomembno je, da je uvod jedrnat, sporočilen in zanimiv.

Jedro: je osrednji del govora, ki je najdaljši, zato je pomembno, da je ustrezno strukturiran. Vsebinsko zaokroženih delov naj ne bo preveč, saj imamo zaradi tega lahko težave pri povzetku. Z uporabo resničnih življenjskih primerov dosežemo, da si poslušalci vidne

podobe lažje vtisnejo v spomin. V pripravo govora vključujmo besedne sklope in stavke, ki si jih bodo poslušalci lahko zapomnili kot slike in ne kot seznam besed.

Zaključek: namen nastopa dosežemo, če udeleženci takoj ob odprtju gradiva s srečanja vedo, o čem smo govorili. Pomembno je, da je povzetek dovolj jasen, kratek in tak, da se poslušalcem vtisni v spomin. Zaključek ne sme biti ponovitev uvoda, ampak poudarek bistva, ki si ga je treba zapomniti; naj bi bil povzetek ugotovitev, ki so bile razložene v jedru nastopa (Bradeško, 2010, str. 67–70).

1.4.4 Analiza opravljenega nastopa

Po zaključenem nastopu zadeva za nastopajočega še zdaleč ni končana. Dober govorec mora opravljeno predstavitev zaznati kot koristno izkušnjo, zato je ključno, da jo čim bolj kritično presodi z več vidikov. Premisliti mora o primernosti vsebine ter doseženih ciljih, ki so bili postavljeni pred nastopom. Razmisliti mora, ali so udeleženci aktivno sodelovali med nastopom, kako uspešno je izpeljal posamezne dele (uvod, jedro, zaključek), kako gladko so potekali organizacija, primernost ter delovanje opreme in pripomočkov v prostoru in ne nazadnje razmisliti o povratnih informacijah, ki jih je pridobil od izvajalcev in organizatorjev nastopa. Kljub temu pa se v veliko primerih zgodi, da govorec sam sebi ni dober ocenjevalec, zato je najboljše, da povratne informacije pridobi od udeležencev s pomočjo vprašalnikov ali anketnih listov (Možina et al., 2004, str. 373).

Pomembno je zavedanje, da je, kadar se nam na pred množico ljudi zalomi, se popolnoma zmedemo ali pa ne najdemo rdeče niti govora, najboljša rešitev nasmeh in iskreno priznanje, da smo zašli zaradi treme. Naše iskreno priznanje občinstvo sprejme z veliko empatije, saj razumejo, da bi se tudi oni na našem mestu lahko znašli v podobni situaciji. Napake so ravno zato lahko odličen pripomoček za pridobivanje simpatij. Pomembno je, da se zavedamo svojih napak in jih sprejmemo kot odličen vir za učenje (Einsiedler, 2012, str. 48).

2 TREMA IN STRAH

V spletnem Slovarju Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša (2017) je beseda trema razložena kot: »velika neprijetna živčna napetost, vznemirjenje zlasti pred javnim nastopom.«

Trema predstavlja optimalno raven vzburjenja, ki jo občutimo v povečani efektivnosti, osredotočenosti in pripravljenosti. Ko smo pod vplivom pozitivnega stresa, se naše telo odzove s tremo, ki navadno traja kratek čas pred določenim dogajanjem, nato pa izgine. Človeku ta situacija da možnost razumevanja, da jo je sposoben obvladovati po svojih močeh. Stimulativna trema na človeka deluje pozitivno, saj mu pomaga pri boljši pripravljenosti (Milivojević, 2012). Strahu pred javnim nastopom nikakor ne smemo enačiti s tremo, ki predstavlja normalen, celo koristen občutek pri javnem izpostavljanju. Strah za

razliko od treme prevzame nadzor nad človekom, ga ohromi ter tako povzroči zmožnost hitrejše in učinkovitejše reakcije oziroma obrambe (Tehnike uspešnega javnega nastopanja in retorike, 2014). V našem telesu se med tem, ko smo javno izpostavljeni, odvijajo številni različni procesi. Za večino ljudi je javno nastopanje stresno dejanje; posledica je plitko dihanje, s katerim možganom sporočamo, da smo v nevarnosti. Tako naši možgani dajo ukaz aktivirati preživitveni nagon, naše telo pa najpogostejše reagira z zamrznitvijo, bojem ali begom. Pod vplivom stresa se lahko zgodi, da se počutimo možgansko paralizirani, kar govorniku povzroča težave pri izgubi rdeče niti oziroma nezbranosti (Einsiedler, 2012, str. 14).

2.1 Telesno in duševno zaznavanje treme in strahu

Obstaja enajst značilnih simptomov, ki se pojavljajo pri ljudeh s strahom pred javnim nastopanjem:

1. čezmerno razbijajoče srce,
2. suha usta,
3. miselna blokada,
4. drhteč glas,
5. tresoče roke,
6. potne pazduhe,
7. potne dlani,
8. rdečica na obrazu,
9. vrtoglavica,
10. tresoča kolena,
11. slabost (Ozer, 2009, str. 66).

Tudi misli in duševno stanje človeka povzročajo strah pred javnim nastopanjem. Ko se nastopajoči zave, da občinstvo gleda vanj, da je njegov glas drhteč in glasen, da mu besede nikakor ne stečejo z jezika, da je tišina, ki nastane med stavki neprijetna, poleg tega pa se mu še zatika, se človek ne počuti duševno najbolje. V mislih se začne odvijati najslabši možni načrt, kar nastop še dodatno poslabša. Ravno tako kot za dobro pripravo na nastop so tudi za umirjeno duševno stanje in misli potrebne priprave in čas. Govorec se mora znati sprostiti med nastopom, pri tem pa ga strah ne sme ovirati (Casson, 1995, str. 11).

2.2 Dejavniki, ki vplivajo na ljudi s strahom pred javnim nastopanjem

Psihoterapevt Milivojević navaja psihološke dejavnike, ki vplivajo na človeka s strahom pred javnim nastopanjem:

1. ko smo javno izpostavljeni, ne vemo, ali se bojimo neuspeha ali uspeha,
2. strah nas je stopiti pred ljudi in se pokazati v takšni luči, kot smo,

3. bojimo se ocene ljudi, ki bi utegnila biti slabša, kot si jo želimo,
4. bojimo se javno pokazati, da smo zmotljivi in nam ne uspe v vsakem trenutku obvladati svojih zadanih dolžnosti in nalog (Milivojević, 2012).

Zgoraj navedene razloge Ozer (2009, str. 18) dopolnjuje tako:

1. Bolje se počutimo, če se mu izogibamo: javnemu nastopanju se izogibamo, saj nam to prinese takojšnje olajšanje, vendar pa povzroča resne dolgoročne posledice.
2. Prepričani smo, da smo edini: ljudje s strahom pred javnim nastopanjem se velikokrat znajdejo v krogu takšnih ljudi, ki dajejo občutek, da so med nastopanjem sproščeni, zato ta občutek še bolj globoko potlačijo vase.
3. Prepričani smo, da za ta strah ni zdravila.
4. Verjamemo vprašljivim nasvetom.

2.2.1 Osebnostni sprožilci

Osebnostni sprožilci v telesu sprožijo naše strahove. To so lahko: predmeti, okolje ali celo določena skupina ljudi, ki povzročajo samodejne telesne reakcije na javno nastopanje. Od posameznika do posameznika se lahko razlikujejo, saj jih lahko zaznamo pri različnih dejavnikih:

- stati ali sedeti,
- med občinstvom so ljudje, ki jih poznamo,
- med občinstvom so ljudje, ki jih ne poznamo,
- govorniški pult,
- mikrofon na govorniškem pultu,
- mikrofon, ki ga moramo držati v roki,
- uradna predstavitev,
- pomembne osebnosti ali kakšen drug močno spoštovan poslušalec med občinstvom,
- zakonski partner, družinski člani med občinstvom,
- nošenje poslovnih oblačil,
- nošenje sproščenih oblačil,
- številčno občinstvo,
- aplavz,
- smeh.

Pomembno je, da svoje strahove poznamo in se soočimo z njimi ter jih tako vključimo na primerna mesta v svoji hierarhiji strahov (Ozer, 2009, str. 102, 103).

2.2.2 Dejavniki treme

Dejavniki treme so:

- Mišljenje: prihodnji položaj, pred katerim se znajdemo, vedno presodimo na podlagi preteklih izkušenj, pričakovanj ter tako predpostavimo prihodnje ravnanje. Ravno tako ovrednotimo tudi svoje možnosti in sposobnosti za doseganje želenih končnih rezultatov. Na podlagi miselnih ocen občutimo intenzivnost treme.
- Čustva: ob doživljanju treme se bojimo, da dane situacije ne bomo speljali uspešno, bomo negativno ocenjeni, lahko pa se bojimo tudi osebnega nezadovoljstva. Znajdemo se lahko v situaciji, ko nam drugi priznajo uspeh, kljub temu, da sami čutimo, da bi dano situacijo lahko speljali uspešneje.
- Motivacija: človeku pomaga pri uresničitvi potencialov. V vsakdanjem življenju si postavljamo cilje, ki bi jih radi dosegli. Kratkoročni cilji morajo biti realno dosegljivi, motivacija nas spodbudi k aktivnosti za izpolnitev ciljev, poleg tega pa stopnjuje našo efektivnost.
- Osebnostne lastnosti: samozaupanje je pomembna lastnost ob pojavu treme. Temelji na samopodobi človeka, ki si jo je ustvaril v procesu socializacije. Večja kot sta samozavest ter samospoštovanje, večje je samozaupanje človeka. Na posameznikovo doživljanje zahtevnosti situacije vpliva tudi frustracijska toleranca, ki poleg drugih osebnostnih potez (introvertiranost, nevrotičnost ipd.) vplivajo na pojav treme.
- Izkušnje: samozaupanje si ustvarimo na podlagi podobnih preteklih situacij. Če so izkušnje večinoma pozitivne, je velika verjetnost, da je stopnja treme manjša in obratno (Goltnik Urnaut, 2003, str. 78).

Mnogi ljudje sami zase menijo, da so v javnem nastopanju šibki, do njega čutijo nenaklonjenost, ker ne vedo, kaj povedati, občutijo močno tremo in strah, nimajo govorniških izkušenj, pred občinstvom se počutijo nelagodno, so premalo samozavestni in samozaupljivi, poleg tega pa nimajo igralskih sposobnosti. Uspešni govorci se takemu mišljenju izogibajo, saj jih to ovira pri osebni uspešnosti in napredovanju.

2.3 Tipi ljudi glede na odnos do nastopanja ter samopodoba

2.3.1 Tipi ljudi

Glede na odnos ljudi do javnega nastopanja poznamo štiri tipe:

1. Nastopanju se izogibajo: bojijo se govoriti in nastopati, zato storijo vse, da jim tega ni treba početi. Velikokrat si poiščejo takšno službo, v kateri jim tega ni treba delati.
2. Nastopanja se otepajo: občutijo strah pred nastopanjem, vendar, če se temu ne morejo izogniti, nastop opravijo z odporom in naporom.

3. Nastopanje sprejmejo: v situaciji, ko morajo javno nastopiti, to opravijo. Na koncu se začnejo zavedati, da radi nastopajo in imajo občutek, da so bili celo uspešni in prepričljivi.
4. Za nastopanje se potegujejo: v nastopanju vidijo izziv, zato se zanj potegujejo. Z nastopa v nastop se izpopolnjujejo, postanejo samozavestnejši, bolj vneti in navdušeni (Možina et al., 2004, str. 327).

2.3.2 Samopodoba

Samopodoba je nekakšna slika, v kateri vidimo samega sebe in svet okoli nas. Če bi imeli vsi ljudje dobro samopodobo, strahu pred javnim nastopanjem ne bi poznali. Opravljali bi svoje delo, pri tem pa se ne bi ozirali na mnenja drugih. Zaupali bi svojim sposobnostim in jasno izrazili svoje mnenje. Znali bi se postaviti v kožo drugih, večkrat pa nam ne bi bilo nerodno reči ne, vendar je samopodoba sestavljena iz marsičesa, česar se ne zavedamo. Veliko moč imajo osebna prepričanja, za katera niti ne vemo, da jih imamo, ker se največkrat zgodijo nekje v času odraščanja, zato lahko podzavestno zmanjšujejo našo samopodobo. Samospoštovanje se nam lahko hitro poruši, ko nas nekdo primerja z drugimi, češ da so bolj sposobni in pametni od nas. Zadnja ovira pri večji samopodobi pa je naš lastni negativni notranji samogovor. Dogaja se, da si začnemo prigovarjati, da ne zmoremo, saj nimamo pravih kompetenc (Einsiedler, 2012, str. 19, 20).

2.4 Tehnike in splošni nasveti za premagovanje treme in strahu

Obstajajo številne sprostitvene tehnike, ki so jih razvili strokovnjaki. Posredno premagovanje stresa pred javnim nastopanjem se usmerja v psihosomatsko plat strahu ter poskuša zmanjšati telesne reakcije. Najbolj primerne v tem primeru so dihalne ter druge sprostitvene vaje (Lerche, 1996, str. 78). V zaključni nalogi sem se odločila za opis treh, po mnenju različnih strokovnjakov največkrat zaznanih in učinkovitih tehnik.

Hitro, pospešeno dihanje je značilno za stresno situacijo, saj možganom sporoča: »Nevarnost je blizu, napaden boš, beži!« V telesu se sprošča adrenalin. Ker se med tem ne gibljemo, smo popolnoma ohromeli. Stresni hormon adrenalin napenja mišice, zato se posledično počutimo močnejše ter svojo rezervno energijo mobiliziramo. Ta vrsta energije je zaželena med javnim nastopom, če je le ni preveč (Einsiedler, 2012 str. 49). Med govorjenjem polno dihanje poteka v prsnem košu, pri vdihu se tako izboči zgornji del trebušne stene, izdihovanje pa je precej daljše (Lerche, 1996, str. 78).

Lerche (1996, str. 79) opisuje dihalno vajo, s pomočjo katere zmanjšamo občutek napetosti in živčnosti pred nastopom, s pravilnim izvajanjem pa deluje tudi med nastopom. Potek vaje je zapisala takole: Uležimo se na tla in roke položimo na trebuh. Izdihujmo skozi usta s ššš … sss … fff. Vdihujmo globoko skozi nos, da se nam pri tem trebuh izboči. Za tri do štiri

sekunde zadržimo dih in nato izdihujmo počasi, skozi usta, trebuh pa pri tem potegnemo navznoter.

Z dihalnimi vajami dosežemo dvojni učinek:

1. V telo spravimo zadostno količino kisika, ki pomaga pri razgradnji stresnih hormonov, ki povzročajo negativno razmišljanje ter slabo telesno počutje.
2. Z osredotočenjem na izvajanje dihalnih vaj naše možgane zaposlimo, pozabimo na negativne misli in tako zmanjšamo produkcijo stresnih hormonov (Einsiedler, 2012, str. 50).

Sproščanje s progresivnim sproščanjem mišic pojasnjuje medsebojne vplive med strahom in naprezanjem mišic. Kadar se nečesa bojimo, se skrčimo, naše telo pa je pripravljeno na reakcijo bega ali boja, zaradi česar posledično doživljamo stres. S sprostitveno tehniko progresivnega sproščanja mišic se te napetosti zavedamo, jo še dodatno povečamo in nato s popuščanjem dosežemo sprostitveni učinek. Vaja poteka tako, da se počasi naprezamo z zavednim napenjanjem mišic v našem telesu, v takem položaju zadržimo napetost za kakšnih pet sekund in nato sprostimo vse mišične skupine. Pri napenjanju mišic vdihujemo, pri sproščanju pa je pomemben izdih (Lerche, 1996, str. 80).

Ljudje, ki se javnemu nastopanju izogibajo, si nedvomno prigovarjajo negativne stvari. Popolnoma enako preprosto si lahko govorimo tudi pozitivne reči ter takšne izjave spremenimo v samoizpolnjujoče. Najpomembneje pri tem je, da znamo ostati pozitivno naravnani in negativne misli preoblikovati v pozitivne, kot na primer:

- Negativna: »Vem, da bom grozen/a.«
- Pozitivna: »Vem, da bom odličen/a!«
- Negativna: »O, ne, roke mi drhtijo.«
- Pozitivna: »V redu je, da mi drhtijo roke; to je popolnoma naravno.«

Naj nam pri tem ne bo nelagodno ob misli, da si govorimo stvari, ki jih v resnici ne verjamemo. Bistvo te metode je, da nas spodbuja pozabiti na negativno mišljenje, k boljšemu počutju ter na dolgi rok odpravi strahu pred javnim nastopanjem (Ozer, 2009, str. 108, 109).

Nasveti za premagovanje strahu pred javnim nastopanjem so:

1. Občinstvo, pred katerim nastopamo, je dobro poznati. Pomembno je, da ugotovimo, kaj od nas pričakujejo in tako prilagodimo govor njihovim potrebam.
2. Pomembna je dobra priprava na nastop.
3. Zavedati se moramo namena govora in biti pri tem samozavestni.
4. Govora se ni dobro učiti na pamet, pomembno pa je, da obvladamo temo govora.
5. Pomembno je, da znamo pritegniti pozornost občinstva, zato mora biti že uvod učinkovit.

6. Občinstvo si mora zapomniti namen našega nastopa, zato je dobro premišljen zaključek govora zelo pomemben.
7. Vaje pred nastopom zmanjšujejo tremo in strah.
8. Pred nastopom je dobro preveriti, da vsi pripomočki in slikovni material delujejo v pravem vrstnem redu.
9. Med nastopom se poskušamo pretvarjati, da se pogovarjamo s prijatelji in smo pri tem to, kar smo.
10. Z občinstvom vzpostavimo očesni stik in jih med govorom omenimo poimensko.
11. Tema govora naj bo nekaj, kar nas zanima in kar poznamo.
12. Z nekaj globokih vdihov in pogovorom s samim seboj, samozavestnimi kretnjami in mislijo na uspešno opravljen nastop lahko tremo obvladujemo.
13. Med nastopom se zabavamo (Carnegie, 2012a, str. 79).

3 PREMAGOVANJE TREME IN STRAHU PRED JAVNIM NASTOPANJEM – EMPIRIČNA PREVERBA

V empiričnemu delu zaključne naloge sem sestavila anonimni anketni vprašalnik, ki ga je sestavljalo 13 vprašanj zaprtega tipa. Večina vprašanj je imela možnost enega odgovora, dve vprašanji sta dajali anketirancu možnost obkrožiti več odgovorov. Poleg teh dveh tipov vprašanj sem se odločila tudi za tri, ki so bila sestavljena s pomočjo tabel, v katerih je bilo možno podati ocene od 1 do 5. Na začetku ankete so bila vprašanja, vezana na demografske podatke, saj so me zanimali spol, starost ter zaključena stopnja izobrazbe anketirancev. V nadaljevanju sem želena izvedeti:

- kako pogosto se anketiranci srečujejo z javnim nastopanjem,
- kakšen govornik menijo, da so,
- ali se na govor predhodno pripravljajo,
- ali pred nastopom občutijo strah in tremo,
- kaj je njihov najpogostejši strah, ki nastane, preden nastopijo,
- kakšne vrste metod za sproščanje prakticirajo pred javnim nastopom,
- kakšni so telesni in duševni občutki strahu in treme,
- ali menijo, da je strah pogojen s tem, pred kakšnim občinstvom nastopajo,
- kateri dejavniki pozitivno vplivajo na njihov nastop,
- ali menijo, da sta neverbalna oblika komuniciranja ter zunanji videz človeka pomembna pri javnem nastopu,
- ali menijo, da sta lahko strah in trema pri javnem nastopu koristna ter
- ali po končanem nastopu naredijo analizo.

Spletno anketo sem delila na družbenih omrežjih ter tudi v fizični obliki, saj sem tako lažje pridobila tudi odgovore starejše starostne skupine. Pridobila sem 125 rešenih vprašalnikov, od tega je bilo 15 pomanjkljivo odgovorjenih.

3.1 Rezultati ankete – odgovori na raziskovalna vprašanja

Tabela 2: Spol anketiranih

Spol anketiranih	Število	Odstotek
Moški	37	34 %
Ženske	73	66 %
Skupaj	110	100 %

Skupno sem prejela 110 pravilno izpolnjenjih vprašalnikov. V anketiranju je sodelovalo (34 %) moških in 73 (66 %) žensk. Z anketo sem želela pridobiti enakomernejše razmerje med spoloma, vendar se je ženski spol na anketo bolj odzval.

Tabela 3: Starost anketiranih

Starostna skupina	Število	Odstotek
15–20 let	13	12 %
21–26 let	75	68 %
27–32 let	7	6 %
33–38 let	2	2 %
39–44 let	4	4 %
45 let in več	9	8 %
Skupaj	110	100 %

V starostni skupini od 15 do 20 let je sodelovalo 12 % anketirancev, pričakovano največ, 68 %, jih je bilo v starostni skupini od 21 do 26 let. 6 % anketiranih je starih od 27 do 32 let, le 2 % je takšnih, ki sodijo v starostno skupino od 33 do 38 let ter 8 % takšnih, ki imajo 45 let in več.

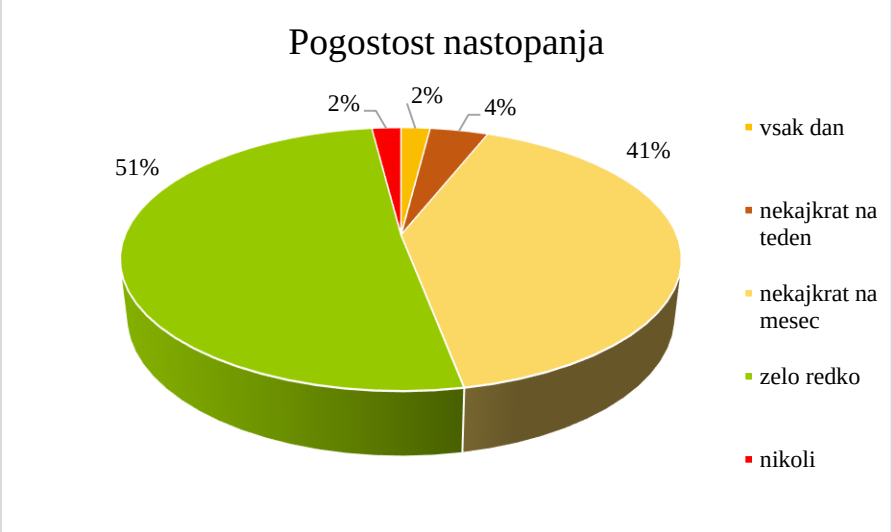
Tabela 4: Stopnja izobrazbe

Stopnja izobrazbe	Število	Odstotek
Osnovna šola	6	6 %
Poklicna šola	14	13 %
Srednja šola	63	57 %
Visoka šola	9	8 %
Visoka/univerzitetna šola	17	15 %
Magisterij ali več	1	1 %
Skupaj	110	100 %

Zadnje demografsko vprašanje se je nanašalo na zaključeno stopnjo izobrazbe. 6 % jih ima dokončano osnovno šolo, 13 % je takšnih z zaključeno poklicno šolo. Glede na to, da sem velik del odgovorov pridobila od ljudi, ki so vpisani na različne fakultete, je bilo pričakovati, da jih bo imela več kot polovica zaključeno srednjo šolo; takih je bilo 57 %. 8 % ima

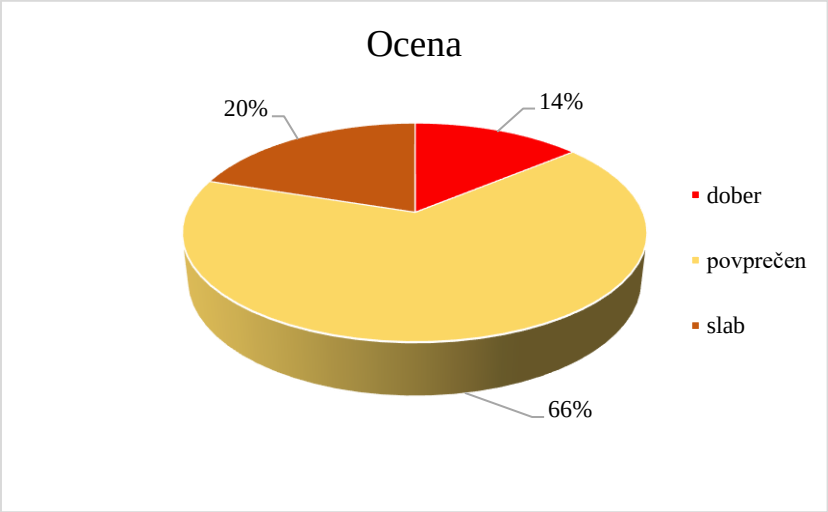
dokončano visoko šolo, 15 % anketirancev visoko oziroma univerzitetno šolo in le 1 % magisterij ali več.

Graf 1: Pogostost nastopanja



Vsak dan se z javnim nastopanjem srečujeta 2 % vprašanih, 4 % ljudi nastopajo nekajkrat tedensko, nekajkrat mesečno pa 41 %. Največ anketirancev, 51 %, je odgovorilo, da nastopa zelo redko ter 2 % vprašanih še nikoli nista javno nastopala.

Graf 2: Ocena

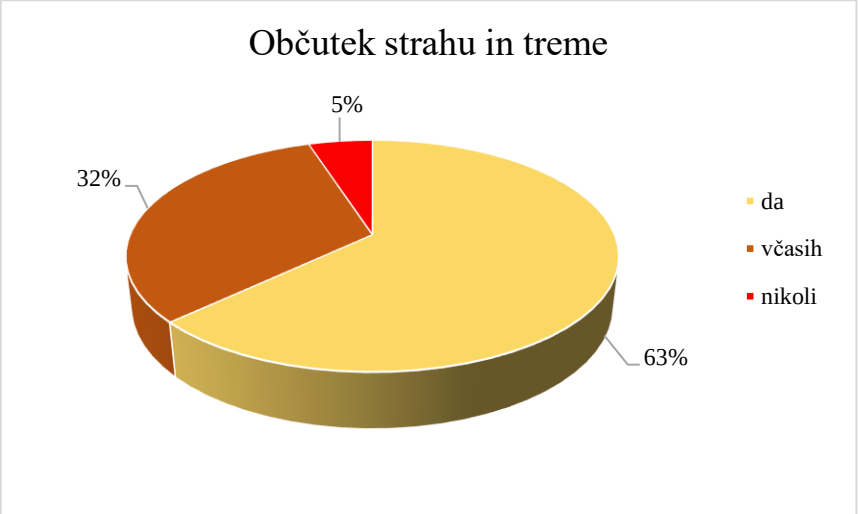


Kot je razvidno iz grafa, je 14 % takšnih, ki se ocenjujejo, da so dobri govorci, večina vprašanih, 66 %, meni, da so povprečni govorci ter 20 % meni, da javno nastopanje ni njihovo področje, zato se ocenjujejo kot slabe govorce.

Graf 3: Priprava na nastop

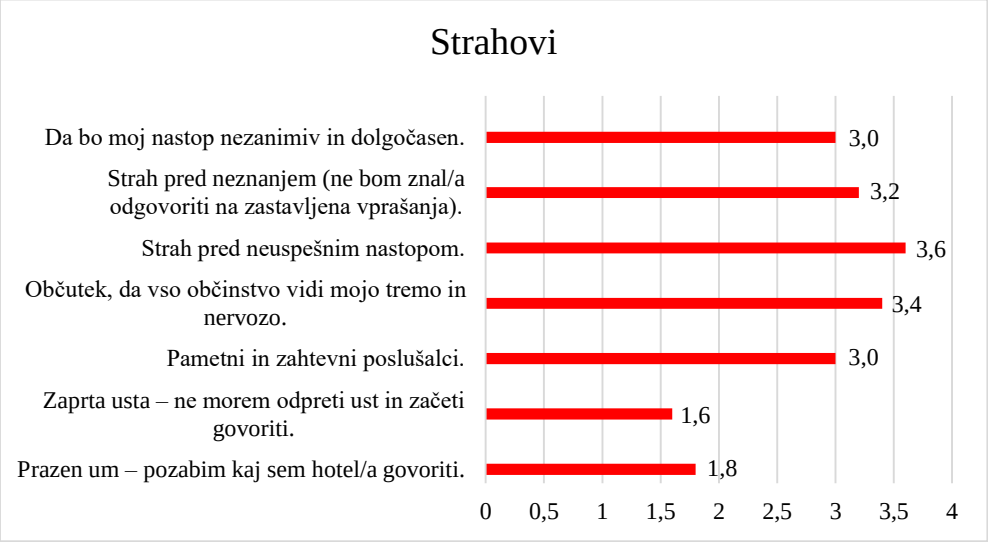
30 % vprašanim je zelo pomembna pripravljenost na nastop, zato se pred njim temeljito pripravljajo, saj se svoj govor naučijo na pamet. 65 % jih je odgovorilo, da svoj govor nekajkrat preberejo, le 5 % anketirancev pa se pred nastopom ne pripravlja.

Graf 4: Občutek strahu in treme



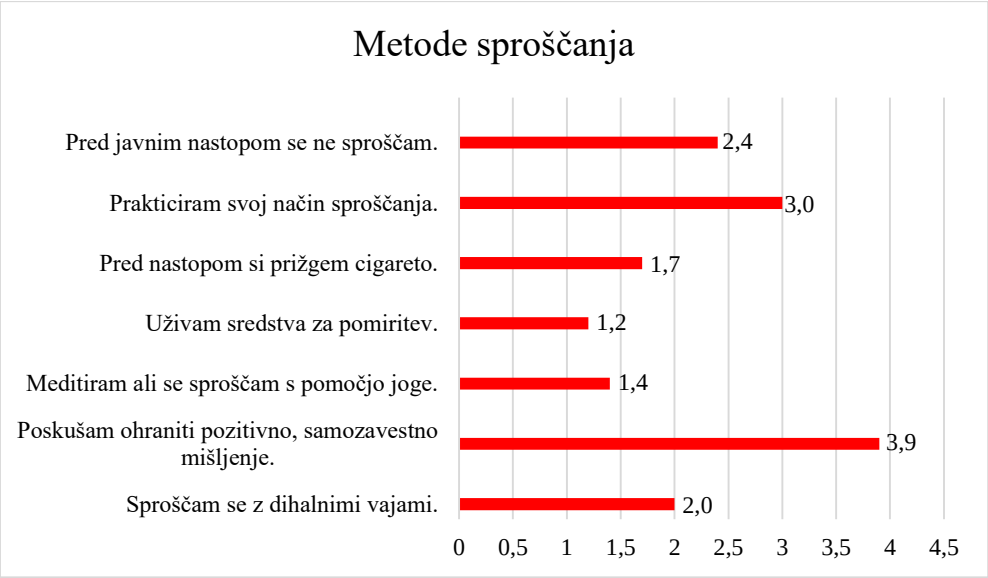
Graf prikazuje, da večina vprašanih vedno občuti strah in tremo pred javnim nastopom, 32 % vprašanih to občuti včasih, 5 % pa tega občutka še nikoli ni doživelo.

Graf 5: Strahovi



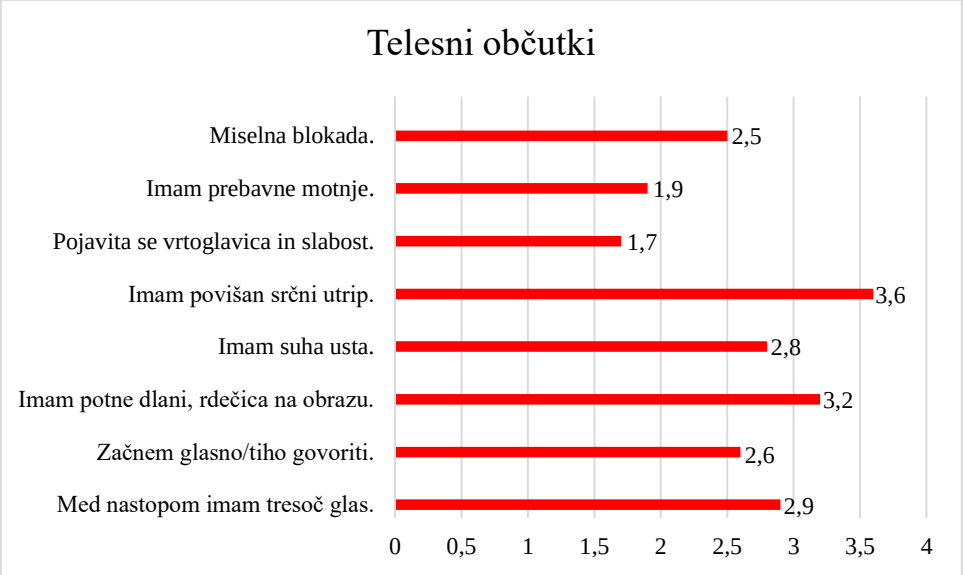
Pri vsakem od navedenih strahov so anketiranci lahko izbirali med vrednostmi: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – vedno, ki so dajale odgovor na to, kako pogosto doživljajo te strahove med nastopom. Pri vsakem sem izračunala povprečje in iz tega ugotovila, da je anketirance največkrat strah neuspešnega nastopa, sledi strah, da bo vse občinstvo videlo njihovo tremo in nervozo. Na tretje mesto se je uvrstil strah pred tem, da ne bodo znali odgovoriti na zastavljena vprašanja, sledila sta strahova pred pametnimi in zahtevnimi poslušalci ter nezanimivim in dolgočasnim nastopom. Zadnja dva strahova anketirancev sta prazen um ter zaprta usta – ne morejo odpreti ust in začeti govoriti.

Graf 6: Metode sproščanja



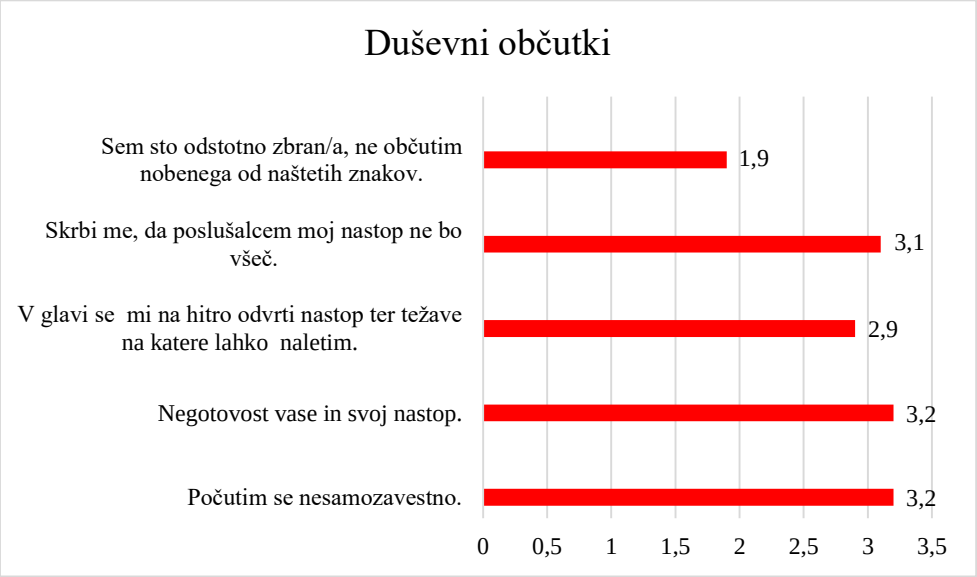
Pri navedenih metodah sproščanja so imeli anketiranci možnost izbire odgovorov: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto in 5 – vedno. Pri vsaki metodi sproščanja sem izračunala povprečje in pridobila naslednje rezultate: največ vprašanih se pred nastopom sprošča tako, da ohranijo pozitivno, samozavestno mišljenje pred nastopom, sledijo takšni, ki uporabljajo svoj način sproščanja. Na tretjem mestu so takšni, ki metod sproščanja ne uporabljajo. Sledijo tisti, ki se pred nastopom sproščajo z dihalnimi vajami, si prižgejo cigareto, meditirajo ali se sproščajo s pomočjo joge, najmanj pa jih uživa sredstva za pomiritev.

Graf 7: Telesni občutki



Zastavljeno vprašanje se je nanašalo na to, kako anketiranci telesno zaznavajo strah in tremo med nastopom. Na voljo so imeli ocenjevalno možnost odgovarjanja, pri čemer je pomenilo: 1 – nikoli, 2 – vedno, 3 – včasih, 4 – pogosto ter 5 – vedno. Iz pridobljenih rezultatov sem izračunala povprečje, iz katerega je bilo razvidno, da si občutki sledijo v naslednjem vrstnem redu: povišan srčni utrip, potne dlani ter rdečica na obrazu, tresoč glas, suha usta, glasno/tiho govorjenje, miselna blokada, prebavne motnje in na zadnje vrtoglavica ter slabost.

Graf 8: Duševni občutki



Ravno tako kot pri telesnih občutkih sem tudi za duševne občutke med nastopom iz pridobljenih rezultatov ankete izračunala povprečje in ugotovila naslednje: največ vprašanih se med nastopom počuti nesamozavestno in negotovo vase in v svoj nastop. Tretji duševni občutek je povezan s tem, da poslušalcem ne bo všeč njihov nastop. Nekoliko manj jih občuti skrb, da med nastopom lahko naletijo na različne težave, najmanj pa jih je takšnih, ki nimajo nobenega od navedenih občutkov, saj so med nastopom stoodstotno zbrani.

Graf 9: Najpogostejši strahovi

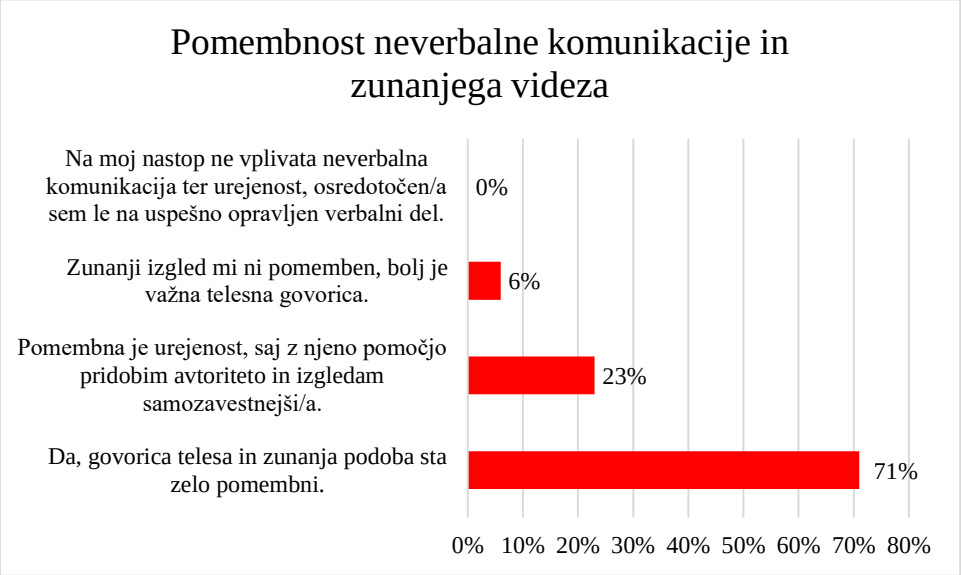
Zanimalo me je, kateri strahovi se v človeku največkrat prebudijo pri javnem nastopanju, zato sem anketirance pri tem vprašanju povprašala, kaj je njihov najpogostejši strah. Imeli so možnost obkrožiti več odgovorov, največkrat pa je bil obkrožen strah pred velikim

številom občinstva. Sledil je strah nastopanja pred izobraženimi poslušalci, na tretjem mestu se je pojavil strah nastopanja pred poznanimi ljudmi. 18 % ljudi je odgovorilo, da se bojijo nastopanja pred starejšimi od njih. Na zadnjem mestu se je pojavil strah, da poslušalcev ne bo zanimala tema nastopa, prav toliko pa jih je odgovorilo, da noben naveden strah ne vpliva na njihov nastop.

Graf 10: Pozitivni dejavniki

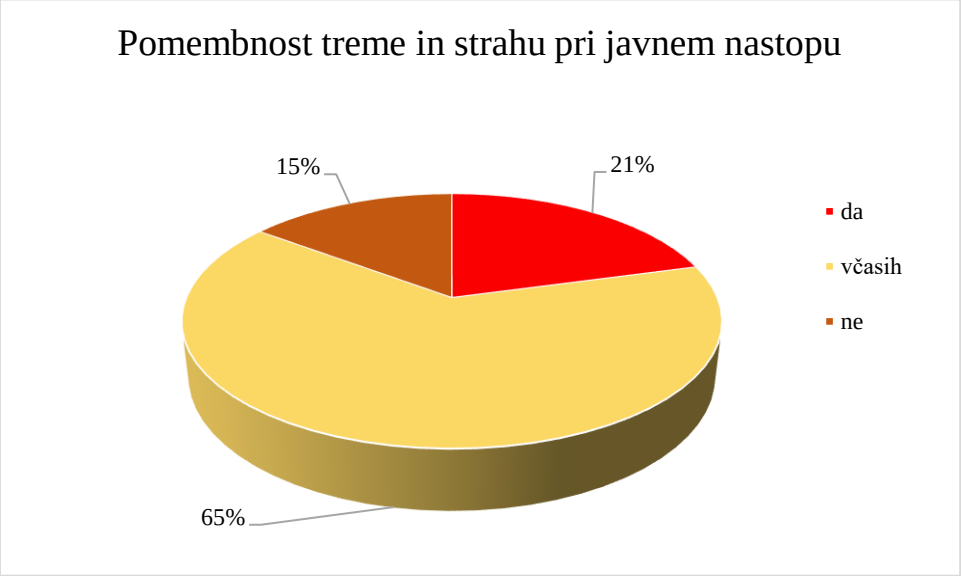
Želela sem izvedeti, kateri dejavniki zmanjšujejo tremo in strah pred javnim nastopanjem, zato sem anketirancem dala na izbiro štiri najpogostejše zaznane dejavnike, pri tem pa so imeli možnost obkrožiti več odgovorov. Največ jih je odgovorilo, da tremo in strah zmanjšujejo, če so dobro pripravljeni na nastop. Le odstotku manj ljudi veliko pomenijo dobre pretekle izkušnje iz opravljenih nastopov. 47 % vprašanim veliko pomeni, da nastop čim prej opravijo. Presenetljivo pa je, da je tretji najpogostejši strah pri javnem nastopanju (kar je razvidno iz prejšnjega grafa) tudi pozitivni dejavnik, ki pripomore k uspešnemu nastopu, saj je takega mnenja 18 ljudi.

Graf 11: Pomembnost neverbalne komunikacije in zunanjega videza



Anketirance sem povprašala, kako pomembna sta jim zunanji videz nastopajočega ter neverbalni del komunikacije. Večina, 71 %, jih meni, da sta to zelo pomembni stvari pri javnem nastopu, 23 % je bolj kot neverbalna komunikacija pomemben zunanji videz, 6 % pa jih meni ravno obratno. Noben od vprašanih ni mnenja, da urejenost in govorica telesa ne pripomoreta k boljšemu nastopu.

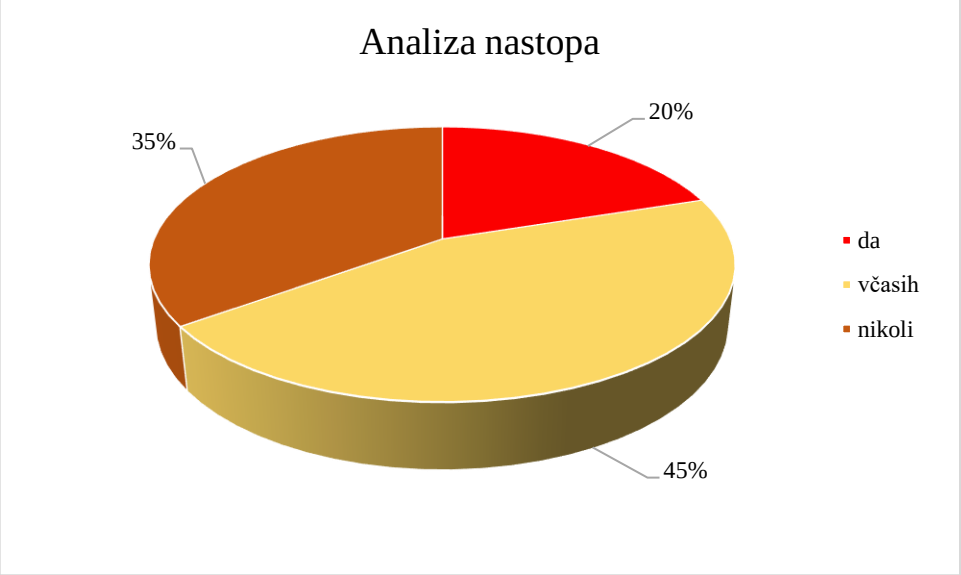
Graf 12: Pomembnost treme in strahu pri javnem nastopanju



Prava mera treme in strahu vsekakor lahko pripomore k boljši pripravi na nastop ter tudi na nastop. Ta dva občutka nam pred nastopom dajeta vedeti, da nam za nastop ni vseeno, zato ga ne jemljemo kot samoumevnega, med nastopom pa nas lahko spodbudita k boljšemu

delovanju in govoru. Takšnega mnenja je tudi 21 % anketirancev, 65 % jih meni, da je to lahko koristno včasih, 15 % vprašanih pa se s tem ne strinja.

Graf 13: Analiza nastopa



Kot je razvidno iz zgornjega grafa, je 20 % takšnih, ki po opravljenem nastopu naredijo analizo svojega nastopa, 45 % ljudi to naredi občasno, 35 % pa se to ne zdi pomembno, zato analize svojega nastopa ne naredijo.

3.2 Analiza ankete in priporočila govorcem

Različne opravljene raziskave zadnjih nekaj let kažejo, da je strah pred javnim nastopanjem eden izmed najpogostejših človeških strahov. Za razliko od ostalih strahov – strah pred smrtjo, izgubljeno službo, boleznijo – pa je trema pred nastopanjem v javnosti lahko dokaj premagljiva (Carnegie, 2012, str. 69). Iz opravljene ankete lahko razberem, da je samo šest ljudi takšnih, ki še nikoli niso občutili strahu in treme pred javnem nastopom, zato lahko potrdim, da je na vrhu seznama človeških strahov. Kljub temu pa sta po mnenju vprašanih trema in strah v pravi meri lahko koristna občutka. Ljudje se največkrat bojijo nastopa pred občinstvom, ki je veliko številčno, izobraženo ter pred ljudmi, ki jih poznajo. Ključni problem nastane zaradi strahu, da govor ne bo izveden uspešno. Rešitev, ki jo navaja Bradeško (2010, str. 12) in se z njo strinjajo tudi sodelujoči v anketi, je v tem, da ostanemo sproščeni, samozavestni in pozitivni. Preskok iz sproščenega okolja v okolje nastopa pred množico ljudi je predvsem psihološki. Dogaja se v glavi, zato se je nanj treba ustrezno pripraviti. Na nastop moramo gledati kot na pogovor s skupino ljudi, ki je na nastop prišla zaradi skupnih interesov. Drugi problem je povezan s tem, da občinstvo zazna tremo in nervozo. Obstaja vrsta metod sproščanja, ki so jih razvili različni strokovnjaki. Anketiranci so mi zaupali, da jih je večina razvila svoj način sproščanja, zaradi katerega ostajajo mirni, veliko pa stavijo tudi na dihalne vaje, ki sporočajo možganom, da je vse v redu in ni

nobenega razloga za paniko. Tretji povzročitelj je strah pred neznanjem. Ko smo v vlogi govornika, lahko velikokrat pričakujemo neprijetna vprašanja. Največkrat se na neprijetna vprašanja lahko pripravimo tako, da se dovolj poglobimo v temo govora. Vseeno pa lahko naletimo na vprašanja, na katera tisti trenutek ne znamo odgovoriti. Pomembno je, da se pred nastopom pozanimamo, kdo je naše občinstvo, saj nekaj podrobnosti o njih lahko vsekakor pripomore k boljši pripravljenosti.

Priprave na nastop morajo biti veliko daljše kot nastop, vendar se večina ljudi tega ne zaveda, menijo Možina in drugi (2004, str. 342). Dobro opravljen javni nastop potrebuje 90 % skrbnih priprav in trdega dela, poleg tega pa 10 % navdiha. Razmerje med pripravo na nastop ter nastopom naj bi bilo kar 1 : 10. Večina sodelujočih v anketnem vprašalniku se strinja z zgoraj povedanim, saj pripravam na nastop posvetijo veliko pozornosti. Pred nastopom se v nastopajočih mnogokrat porodi dvom v neuspešno opravljen govor, sami pa so mnenja, da je rešitev za to dobra prehodna priprava, dodatna spodbuda pa misel na pretekle dobro opravljene nastope, ki človeka spodbudijo in motivirajo. Lahko torej sklenem, da s skrbno pripravo na nastop zmanjšamo strah in tremo pred nastopom.

Urejena pričeska, obleka, negovano telo ter vedenje poudarjajo zunanji videz osebe (Šedivy, 2000, str. 25). S temi znamenji pri poslušalcih naredimo vtis, ki odloča o simpatiji ali antipatiji. Poslušalci nastopajočega ocenijo v prvih petih sekundah, pri čemer zunanjost zajema kar 55 % njihovega mnenja. Telesna govorica je v primerjavi z vsebino govora pomembnejša (60 proti 40 %), je prepričana Lerche (1996, str. 86). Po analizi anketnega vprašalnika sem prišla do zaključka, da se nastopajoči strinjajo z zgoraj povedanim, zato lahko zaključim, da telesna govorica ter zunanja urejenost človeka igrata pomembno vlogo pri javnem nastopu.

Sama verjamem, da se človek lahko največ nauči ravno s storjenih lastnih napak. Po opravljenem nastopu sami pri sebi velikokrat analiziramo, kaj vse bi lahko povedali ali storili drugače. Da postanemo dober govorec, si moramo storjene napake priznati ter se v prihodnje truditi, da do njih ne pride ponovno. Presenetil me je odziv vprašanih, saj jih samo 20 % analizira svoj nastop, občasno pa jih to stori 45 %. Menim, da prikrivanje lastnih napak ne vodi do uspešnega govornika, zato moramo biti samokritični, si priznati storjene napake in se jih truditi odpraviti.

SKLEP

Občutek treme doživljajo tudi najboljši govorci s številnimi leti izkušenj na tem področju. Veliko jih je celo prepričanih, da nastop brez kančka treme ne more biti uspešen in učinkovito izveden. Zdrava mera napetosti pomaga govorcu, da je njegov nastop boljši, če ne prerase v strah, ki človeka lahko ohromi. Občutek treme navadno ne traja dolgo, saj mine po uvodnih besedah, ko govorec zazna naklonjenost občinstva. Verjetno ni človeka, ki ga vsaj malo ne stisne pri srcu, ko se znajde pod pritiskom, ker stoji pred več ali manj številčnim

občinstvom. Strokovnjaki menijo, da se ljudje pri javnem nastopanju najbolj bojijo govoriti, bojijo se poslušalcev ter negativnih kritik. Iz rezultatov opravljene ankete v praktičnem delu zaključne strokovne naloge sem prišla do zaključka, da so ravno zgoraj navedeni strahovi največkrat razlog za tremo in strah pred javnim nastopanjem.

Skozi pisanje zaključne naloge sem sledila cilju, da čim bolj nazorno predstavim telesna in duševna počutja ljudi, ki se zaradi različnih priložnosti v življenju srečujejo z nastopanjem v javnosti. Iz empiričnega dela naloge je razvidno, da o tremi in strahu lahko govorimo, ko fiziološko občutimo: povišan srčni utrip, potne dlani ter rdečico na obrazu. Ravno tako kot telesno počutje je pomembno tudi duševno. Vprašani so mi povedali, da je nesamozavestno in negotovo počutje razlog za pojav treme in strahu. Ljudje smo naravnani tako, da se drugim bojimo pokazati, da smo javno zmotljivi in lahko naredimo napako. Razlog za takšno razmišljanje se največkrat skriva v naši podzavesti, saj smo bili tega verjetno naučeni enkrat v dobi odraščanja.

Zaključna strokovna naloga je prispevala k osebnemu spoznanju, da nam dar javnega nastopanja ni položen v zibelko. Čez leta pridobivamo izkušnje ter tako postanemo spretnejši, samozavestnejši in bolj samozaupljivi. Z veliko vajami doseženo, da trema in strah nista več ovira pri javnem nastopanju, ampak nas samo spodbujata in motivirata za večjo uspešnost.

VIRI IN LITERATURA

1. Bole Vrabec, A. (1997). *Govori za vse priložnosti in na kratko o retoriki: priročnik za učinkovito in moderno govorništvo.* Lesce: Oziris.
2. Bradeško, M. (2010). *Povejte z veseljem: priročnik za odličen govorniški nastop.* Radovljica: Didakta.
3. Carnegie, D. (2012a). *Premagajte skrbi in stres: kako ohraniti zdravo, pozitivno naravnano miselnost.* Tržič: Učila international.
4. Carnegie, D. (2012b). *S komunikacijo do uspeha: kako izboljšamo pisno in ustno komuniciranje ter doseči uspeh v službi in življenju.* Tržič: Učila international.
5. Casson, H. N. (1995). *Umetnost govora.* Ljubljana: Ljudska pravica.
6. Einsiedler, S. (2012). *Trening komunikacije in javnega nastopanja s Sašo Einsiedler.* Ljubljana: Rokus Klett.
7. Fran. (2017). *Slovarji Inštituta za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU.* Najdeno 7. julija 2017 na spletnem naslovu http://www.fran.si/iskanje?View=1&Query=trema
8. Goltnik Urnaut, A. (2003). *Poslovno komuniciranje.* Slovenj Gradec: Višja poslovna šola.
9. Kadič, E. (2013). *Govorica telesa in osebna karizma.* Ljubljana: Delta.
10. Lerche, R. (1996). *Veščine javnega nastopanja.* Radovljica: Skriptorij KA.
11. Milivojević, Z. (2012). *O tremi v časniku Večer z Zoranom Milivojevićem.* Najdeno 3. julija 2017 na spletnem naslovu http://www.pfs.si/vsebina/23472/O-tremi-v-casniku-Vecer-z-Zoranom-Milivojevicem
12. Možina, S., Tavčar, M., Zupan, N., & Kneževič, A. N. (2004). *Poslovno komuniciranje: Evropske razsežnosti.* Maribor: Obzorja.
13. Ozer, S. (2009). *Golo občinstvo ni dovolj: ostanite prisebni, postanite samozavestni in premagajte strah pred javnim nastopanjem.* Ljubljana: Tuma.
14. Šedivy, V. (2000). *Govori in pisma z lepo mislijo – Kako uspešno govorimo: priročnik za priložnosti govorništva*. Murska Sobota: Eurotrade Print.
15. *Tehnike uspešnega javnega nastopanja in retorike.* Najdeno 3. julija 2017 na spletnem naslovu http://www.zaposlen.com/javno-nastopanje.html

PRILOGE

KAZALO PRILOG

Priloga 1: Anketni vprašalnik 1

Priloga 2: Rezultati ankete 4

PRILOGA 1: Anketni vprašalnik

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sem Maša Kemper, študentka Ekonomske fakultete v Ljubljani. Pred vami je anketni vprašalnik, s pomočjo katerega želim ugotoviti, kako ljudje doživljajo javno nastopanje ter strah in tremo, povezano z njim. Anketa je anonimna, rezultate pa bom uporabila izključno za raziskovalne namene v zaključni nalogi.

Za sodelovanje se vam lepo zahvaljujem.

1. **Demografski podatki:**
   Obkrožite ustrezen ogovor.
   - **Spol:** a) moški b) ženski
   - **Starost**: a) 15 do 20 let b) 21 do 26 let c) 27 do 32 let d) 33 do 38 let e) 39 do 44 let f) 45 in več
   - **Zaključena stopnja izobrazbe:** a) osnovna šola b) poklicna šola c) srednja šola d) višja šola e) visoka/univerzitetna šola f) magisterij ali več

2. **Kako pogosto se srečujete z javnim nastopanjem?**
   Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) vsak dan
   b) nekajkrat na teden
   c) nekajkrat na mesec
   d) zelo redko
   e) nikoli

3. **Kakšen govorec menite, da ste?**
   Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) dober b) povprečen c) slab

4. **Ali se na javne govore predhodno pripravite?**
   Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) Da, govor se naučim na pamet.
   b) Govor pred nastopom nekajkrat preberem.
   c) Na nastop se ne pripravljam.

5. **Ali občutite pred javnim nastopom strah in tremo?**
   Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) da b) včasih c) nikoli

6. Kaj je vaš najpogostejši strah, ki nastane pred javnim govorom?

Pri vsakem navedenem strahu, pod številkami od 1 do 5, z X označite ustrezno oceno, pri čemer pomeni: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – vedno.

STRAHOVI	1	2	3	4	5
1. Prazen um – pozabim, kaj sem hotel/a govoriti.					
2. Zaprta usta – ne morem odpreti ust in začeti govoriti.					
3. Pametni in zahtevni poslušalci.					
4. Občutek, da vse občinstvo vidi mojo tremo in nervozo.					
5. Strah pred neuspešnim nastopom.					
6. Strah pred neznanjem (ne bom znal/a odgovoriti na zastavljena vprašanja).					
7. Da bo moj nastop nezanimiv in dolgočasen.					

7. Kakšne metode za sproščanje pred javnim nastopom prakticirate?

Pri vsaki navedeni metodi sproščanja, pod številkami od 1 do 5, z X označite ustrezno oceno, pri čemer pomeni: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – vedno.

METODE SPROŠČANJA	1	2	3	4	5
1. Sproščam se z dihalnimi vajami.					
2. Poskušam ohraniti pozitivno, samozavestno mišljenje.					
3. Meditiram ali se sproščam s pomočjo joge.					
4. Uživam sredstva za pomiritev.					
5. Pred nastopom si prižgem cigareto.					
6. Prakticiram svoj način sproščanja.					
7. Pred javnim nastopom se ne sproščam.					

8. Kakšni so telesni in duševni občutki strahu in treme?

Pri vsakem navedenem občutku, pod številkami od 1 do 5 z X označite ustrezno oceno, pri čemer pomeni: 1 – nikoli, 2 – redko, 3 – včasih, 4 – pogosto, 5 – vedno.

TELESNI OBČUTKI	1	2	3	4	5
1. Med nastopom imam tresoč glas.					
2. Začnem glasno/tiho govoriti.					
3. Imam potne dlani, na obrazu se pojavi rdečica.					
4. Imam suha usta.					
5. Imam povišan srčni utrip.					
6. Pojavita se vrtoglavica in slabost.					
7. Imam prebavne motnje.					
8. Miselna blokada.					
DUŠEVNI OBČUTKI	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
1. Počutim se nesamozavestno.					
2. Negotovost vase in v svoj nastop.					
3. V glavi se na mi na hitro odvrti moj nastop ter težave, na katere lahko med nastopom naletim.					
4. Skrbi me, da poslušalcem moj nastop ne bo všeč.					
5. Med nastopom sem stoodstotno zbran/a, zato ne občutim nobenega od zgoraj naštetih znakov.					

9. **Ali menite, da je strah pred javnim nastopanjem pogojen s tem, pred kakšnim občinstvom nastopate?** Obkrožite (možnih je več odgovorov).
   a) Najbolj me je strah nastopa pred velikim številom občinstva.
   b) Najbolj me je strah nastopa pred poznanimi ljudmi.
   c) Najbolj me je strah nastopa pred starejšimi od mene.
   d) Najbolj me je strah nastopa pred izobraženimi.
   e) Najbolj me je strah neposlušnega občinstva.
   f) Najbolj me je strah ljudi, ki jih tema mojega nastopa ne zanima.
   g) Ne, strah ni pogojen s tem, pred kakšnim občinstvom nastopam.

10. **Kateri dejavniki pozitivno vplivajo na vaš javni nastop?** Obkrožite (možnih je več odgovorov).
   a) Dobro opravljeni prejšnji nastopi, ki mi dajejo zagon za naprej.
   b) Dobra pripravljenost na nastop.
   c) Misel na to, da bo nastopa kmalu konec in bo to za mano.
   d) Veliko mi pomeni, da občinstvo, pred katerim nastopam, poznam.

11. **Ali menite, da sta neverbalna oblika komuniciranja in videz pomembna pri nastopu?** Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) Da, govorica telesa in zunanja podoba sta zelo pomembni.
   b) Pomembna je urejenost, saj z njeno pomočjo pridobim avtoriteto in sem videti samozavestnejši/a.
   c) Zunanji videz mi ni pomemben, bolj je pomembna telesna govorica.
   d) Na moj nastop ne vplivata neverbalna komunikacija ter urejenost, saj sem osredotočen/a le na uspešno opravljen verbalni del.

12. **Ali sta po vašem mnenju trema in strah lahko koristna pri javnem nastopu?** Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) da b) včasih c) ne

13. **Ali svoj opravljen nastop analizirate?** Obkrožite ustrezen odgovor.
   a) da b) včasih c) nikoli

PRILOGA 2: Rezultati ankete

Tabela 1: Strahovi

Strahovi	**1 – nikoli**	**2 – redko**	**3 – včasih**	**4 – pogosto**	**5 - vedno**	**Povprečje**
Prazen um – pozabim kaj sem hotel/a govoriti.	6 5 %	25 23 %	39 35 %	35 32 %	5 5 %	1,8
Zaprta usta – ne morem odpreti ust in začeti govoriti.	61 55 %	33 30 %	11 10 %	4 4 %	1 1 %	1,6
Pametni in zahtevni poslušalci.	12 11 %	17 16 %	50 45 %	22 20 %	9 8 %	3,0
Občutek, da vse občinstvo vidi mojo tremo in nervozo.	7 6 %	16 15 %	35 32 %	32 29 %	20 18 %	3,4
Strah pred neuspešnim nastopom.	7 6 %	11 10 %	30 27 %	37 34 %	25 23 %	3,6
Strah pred neznanjem (ne bom znal/a odgovoriti na zastavljena vprašanja).	12 11 %	22 20 %	28 25 %	31 28 %	17 16 %	3,2
Da bo moj nastop nezanimiv in dolgočasen.	8 7 %	30 27 %	38 35 %	22 20 %	12 11 %	3,0

Tabela 2: Metode sproščanja

Metode sproščanja	**1 – nikoli**	**2 – redko**	**3 – včasih**	**4 – pogosto**	**5 – vedno**	**Povprečje**
Sproščam se z dihalnimi vajami.	49 45 %	26 23 %	23 21 %	9 8 %	3 3 %	2,0
Poskušam ohraniti pozitivno, samozavestno mišljenje.	3 3 %	5 5 %	22 20 %	51 46 %	29 26 %	3,9
Meditiram ali se sproščam s pomočjo joge.	86 77 %	15 14 %	5 5 %	1 1 %	3 3 %	1,4
Uživam sredstva za pomiritev.	92 83 %	13 12 %	4 4 %	1 1 %	0 0 %	1,2
Pred nastopom si prižgem cigareto.	84 76 %	4 4 %	3 3 %	9 8 %	10 9 %	1,7
Prakticiram svoj način sproščanja.	21 19 %	22 20 %	19 17 %	32 29 %	16 15 %	3,0
Pred javnim nastopom se ne sproščam.	35 33 %	31 28 %	18 16 %	19 17 %	7 6 %	2,4

Tabela 3: Telesni in duševni občutki

Telesni občutki	**1 – nikoli**	**2 – redko**	**3 – včasih**	**4 – pogosto**	**5 – vedno**	**Povprečje**
Med nastopom imam tresoč glas.	13 12 %	25 23 %	36 33 %	32 29 %	4 4 %	2,9
Začnem glasno/tiho govoriti.	23 21 %	26 24 %	33 30 %	23 21 %	5 5 %	2,6
Imam potne dlani, na obrazu se pojavi rdečica.	17 16 %	16 15 %	28 25 %	32 29 %	17 16 %	3,2
Imam suha usta.	20 18 %	17 16 %	43 39 %	22 20 %	8 7 %	2,8
Imam povišan srčni utrip.	5 5 %	14 13 %	28 25 %	36 33 %	27 24 %	3,6
Pojavita se vrtoglavica in slabost.	60 55 %	31 28 %	12 11 %	4 4 %	3 3 %	1,7
Imam prebavne motnje.	57 52 %	25 23 %	18 16 %	6 5 %	4 4 %	1,9
Miselna blokada.	28 25 %	29 26 %	30 27 %	16 15 %	7 6 %	2,5
Duševni občutki	**1 – nikoli**	**2 – redko**	**3 – včasih**	**4 – pogosto**	**5 – vedno**	**Povprečje**
Počutim se nesamozavestno.	10 9 %	22 20 %	34 31 %	28 25 %	16 15 %	3,2
Negotovost vase in svoj nastop.	8 7 %	22 20 %	35 32 %	32 29 %	13 12 %	3,2
V glavi se mi na hitro odvrti moj nastop ter težave, na katere lahko med nastopom naletim.	22 20 %	18 16 %	29 26 %	31 28 %	10 9 %	2,9
Skrbi me, da poslušalcem moj nastop ne bo všeč.	9 8 %	24 22 %	33 30 %	35 32 %	9 8 %	3,1
Med nastopom sem stoodstotno zbran/a, zato ne občutim nobenega od zgoraj naštetih znakov.	46 42 %	35 32 %	15 14 %	12 11 %	2 2 %	1,9