

STAVOVI ODGOJITELJA PREMA STIDU I STRAHU OD JAVNOG GOVORENJA

Lidija Bakota

Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Osijek

Milana Marić Čekić

Dječji vrtić Vukovar II u Vukovaru

Sažetak

Sporazumijevanje među ljudima podrazumijeva apstraktnu, simboličku uporabu jezika. Iako se ljudi biološki rađaju s predispozicijom za govorenje, ona ipak ne jamči da će čovjek tijekom života biti uspješan govornik. Da bi govornik bio uspješan u svom javnom nastupu, ponajprije je važno ovladati stidom i strahom te se govornički školovati. Cilj je provedenog istraživanja bio saznati stavove studenata sveučilišnog diplomskog studija ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja te odgojitelja s radnim iskustvom o pojavnim oblicima i uzorcima stida i straha u službenim komunikacijskim situacijama te potrebi uvođenja govorništva (retorike) u hrvatski obrazovni sustav. Istraživanje je provedeno u svibnju 2022. godine i u njemu je sudjelovalo 63 ispitanika (28 studenata i 35 odgojitelja). Istraživanjem je utvrđeno da većina ispitanika ne osjeća stid i strah pri javnom nastupu. Osobama koje osjećaju neki oblik treme pred javni nastup ispitanici pripisuju nedostatan govorničko iskustvo te izloženost vertikalnoj hijerarhijskoj komunikaciji obilježenoj autoritativnom atmosferom. Većina ispitanika smatra da tijekom formalnog obrazovanja nije dovoljno pripremljena za javno govorenje te da je retoriku potrebno implementirati u hrvatske obrazovne programe.

Ključne riječi: govorništvo, odgojitelji, stid i strah od javnog govorenja

UVOD

Simbolička upotreba jezika kao apstraktnog sustava znakova svojstvena je isključivo ljudima. Iako i među drugim živim bićima postoje različiti oblici i načini komuniciranja, ni jedan ne podrazumijeva apstraktnu, simboličku uporabu znakova u govorenom i/ili pisanom ostvaraju jezika. „Ljudsko komuniciranje omogućava da na znakove (koji posreduju značenja) ne samo reagiramo nego da ih razumijemo. To znači, da simbol u čovjekovoj svijesti izazova predodžbe, poglede ili misli koje inače podstakne predmet, stanje ili događaj sam.“ (Vreg, 1998, str. 75). Komunikacija podrazumijeva interakciju među govornicima. Da bi se sudionici komunikacije mogli razumjeti, potrebna je „jednakost interpretacije jezičnih znakova i njihovih značenja i istovjetnost interpretacije jezičnog djelovanja.“ (Vreg, 1998, str. 72). Zajedničko iskustvo i jezik preduvjet su uspješne komunikacijske interakcije.

Iako se ljudi biološki rađaju s predispozicijom za govorenje, ona ipak ne jamči da će čovjek tijekom svoga života biti uspješan govornik. Da bi postao uspješan govornik, koji svoje misli artikulira na jasan i razumljiv način, čovjek treba uložiti znatan i svjestan napor što podrazumijeva i svojevršno govorničko obrazovanje. Dakle, govor nije samo čovjekova opća prirodna sposobnost, nego je on umijeće, zanat i talent (Škarić, 1988, 2003, 2008). Kada kažemo da je govor umijeće, mislimo na to da je svaki čovjekov govorni čin odraz i njegove opće pa onda i jezične/govorne kulture. Pod kulturom govorenja podrazumijeva se prilagodba komunikacije općeprihvaćenim normama određene socijalne zajednice, a prepoznaje se u poštivanju sugovornika i u jezičnom stvaralaštvu (Škarić, 1988, 2003, 2008). Mnogim je profesijama govor zanat, ponajprije učiteljima, odgojiteljima, službenicima, radijskim i televizijskim voditeljima. Samo su rijetki oni koji se rađaju s predispozicijom ili talentom za lijepo govorenje.

Prirodno je da je svatko tko je imao prilike javno govoriti pred drugima osjetio neki oblik treme, stida ili straha od publike pred kojom je izložen. Strah od jezika podrazumijeva strah od javnog govorenja i strah od komunikacije. Obje vrste straha kod govornika izazivaju i strah od *negativne prosudbe drugih u trenutcima govorenja*.

Stid i strah od javnog govorenja (glosobija) sastavni je dio javnoga govorenja i prema istraživanjima jedan od najizraženijih socijalnih strahova (Furmark i sur., 1999; Mihaljević Djigunović, Opačić i Kraš, 2004). Vulić-Prtorić (2006) strah od javnog nastupa smatra oblikom čovjekove socijalne anksioznosti. Sedlan Kónig, Peulić i Matijević (2018, str. 207) strah od javnog nastupa smatraju oblikom tjeskobe koja označava normalnu reakciju, stanje budnosti i stimulaciju svjesnosti na opasanost. U primijenjenoj se lingvistici strah od stranoga jezika (engl. *foreign language anxiety*) definira kao „skup samopercepcija, vjerovanja, osjećaja i ponašanja koji se pojavljuju pri učenju ili uporabi stranoga jezika, a uzrokuje ga priroda procesa učenja stranoga jezika“ (Horwitz i Young 1991, prema: Mihaljević Djigunović, Opačić i Kraš, 2004, str. 303). Iako je navedena definicija usmjerena na učenje i uporabu stranoga jezika, strah od javnoga govorenja javlja se i kada je govornik primoran govoriti pred drugima na materinskom

jeziku. Hamilton (1990) navodi četiri uzroka straha od javnog govorenja: strah od pogleda publike, strah od neuspjeha, strah od odbacivanja i strah od nepoznatog. Antolović i Sviličić (2020) ne govore samo o strahu od javnog nastupa nego i o strahu od prezentacije, govorenja pred kamerama ili većim auditorijem.

Strah komunikacije (komunikacijska aprehezija) je strah „koji povezujemo s realnom ili očekivanom situacijom s drugom osobom ili s više osoba.“ (Mihaljević Djigunović, 2002, str. 21). McCroskey strah od komunikacije definira kao vrstu čovjekove sramežljivosti (prema Mihaljević Djigunović, 2002, str. 20), a Španjoj Marković (2008: 53) kao osjećaj straha i izgubljenosti pred javni nastup. McCroskey navodi četiri tipa straha od komunikacije (prema Mihaljević Djigunović, 2002, str. 31): 1. strah kao osobina ličnosti (osoba vrlo lako prepoznaje osjećaj straha i to češće u govornoj nego u pisanoj komunikaciji); 2. opći strah vezan uz komunikacijski kontekst (prepoznaje se u situacijama javnoga nastupa ili u sudjelovanju u skupnim raspravama); 3. komunikacijski strah (vezan je uz određenu osobu ili grupu ljudi, a najčešće se javlja u komunikaciji s nadređenom osobom); 4. situacijski strah (javlja se u komunikaciji s pojedincem ili skupinom ljudi u određenim situacijama za koje se može unaprijed znati ili ne znati da će izazvati osjećaj straha). Strah od komunikacije može se jednako pripisati i osobinama ličnosti, dakle biološkom naslijeđu, i utjecaju sredine. Sredina dvojako može utjecati na pojavu straha od komunikacije: situacije u kojoj djetetova komunikacija s odraslima nije naišla na pozitivno određenje i nije bila poticana, vjerojatnije je da će razviti strah od komunikacije s drugima; dijete oponašajući način komunikacije drugih u određenoj sredini zapravo preuzima model komunikacijskoga ponašanja u kojem mogu biti veće ili manje naznake straha od komunikacije (Mihaljević Djigunović, 2002, str. 33).

Strah od komunikacije i strah od javnog nastupa u govornika izaziva psihičke i fizičke reakcije. One mogu biti izražene u obliku treme pred javni nastup, u obliku panike ili stresa. Škarić (2003, str. 166) govori o fizičkim i psihičkim manifestacijama straha pred javni nastup. Fizičke su manifestacije suhoća usta, osjećaj „knedle“ u grlu, grčenje trbušnih mišića, slabost u nogama i drhtanje mišića, snažno lupanje srca, plitko ubrzano disanje, mučnina, znojenje dlanova, čela i pazuha, a psihičke strah koji prelazi u paniku, osjećaj praznine u glavi, opći zaborav, gubitak kontrole nad sobom i vlastitim govorom. Jasna Šego (2005) navodi da uzroci treme i straha mogu biti subjektivni i objektivni. Subjektivni su uzorci umor, neiskustvo i nedostatak samopouzdanja, a objektivni ambijent (npr. osvjetljenje prostorije) i auditorij (npr. broj ljudi u publici, obrazovna razina publike, kritika, neprijateljski odnos publike, nepažnja itd.). Sedlan Kónig, Peulić i Matijević (2019, str. 208) navode da se strah od javnog govorenja javlja zbog izlaganja nepoznatim situacijama i nedostatku kontrole koji izazivaju visoke razine stresa kao i nedovoljno razvijeno govorničko samopouzdanje, što prirodno rezultira osjećajem neugode. „U iznimnim situacijama može rezultirati potpunom paraliziranošću, bespomoćnošću, obeshrabrenošću, razdražljivošću, depresivnošću i smanjenom interpersonalnom komunikacijom.“ (Sedlan Kónig, Peulić i Matijević, 2019, str. 208). Škarić (2003) navodi da je riječ o nega-

tivnoj manifestaciji treme pred javni nastup koja paralizira, sputava u izražavanju i zbog kojeg tijelo reagira znakovima stresa. Osoba koja javno govorenje doživljava kao stresnu situaciju u kojoj se javlja stid i strah od javnoga nastupa, prema mišljenju Škarića (2003), najvjerojatnije će svaku sličnu situaciju u kojoj je izložena ljudskim pogledima i prosudbama jednako tako doživjeti stresno. No, stid i strah od javnoga govorenja može biti i pozitivan ukoliko potiče govornika na što bolje i uvjerljivije izražavanje. Takva pozitivna trema obično traje oko tri minute nakon čega se organizam počinje opuštati i prilagođavati novonastaloj situaciji, tj. javnom nastupu i govoru pred publikom.

Među komunikolozima postoje različita mišljenja o otklanjanju straha od komunikacije i straha od javnog nastupa. Dok jedni misle da je trema urođena, naučena odnosno stečena tijekom života (Antolović i Sviličić, 2020), što znači da će se najvjerojatnije javiti u svakoj situaciji kada je čovjek izložen javnoj prosudbi i govorenju pred drugima, drugi pak misle da se strah od komunikacije može spriječiti ili barem ublažiti prethodnim pripremama za govor i javni nastup, pridobivanjem povjerenja i naklonosti publike (Škarić, 2003).

METODE

Cilj istraživanja

Cilj provedenog istraživanja bio je saznati stavove studenata ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja te odgojitelja prema stidu i strahu od javnog govorenja u službenim komunikacijskim situacijama.

Sudionici

Sudionici su istraživanja bili studenti sveučilišnog diplomskog studija ranog i predškolskog odgoja o obrazovanja Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i odgojiteljice iz Osječko-baranjske i Vukovarsko-srijemske županije. Ukupno je sudjelovalo 63 ispitanika, od toga 28 studenata i 35 odgojitelja.

Mjerni instrument

Za svrhu istraživanja osmišljen je i primijenjen anketni upitnik. Anketni se upitnik sastojao od 13 pitanja o iskustvima govorenja pred publikom, o pojavi stida i straha od javnog govorenja, manifestacijama tog straha te načinima njegova prevladavanja. Ispitano je i mišljenje o potrebi educiranja studenata – budućih odgojitelja retoričkim vještinama koje uključuju i vještina govorenja pred drugima.

Prikupljanje i obrada podataka

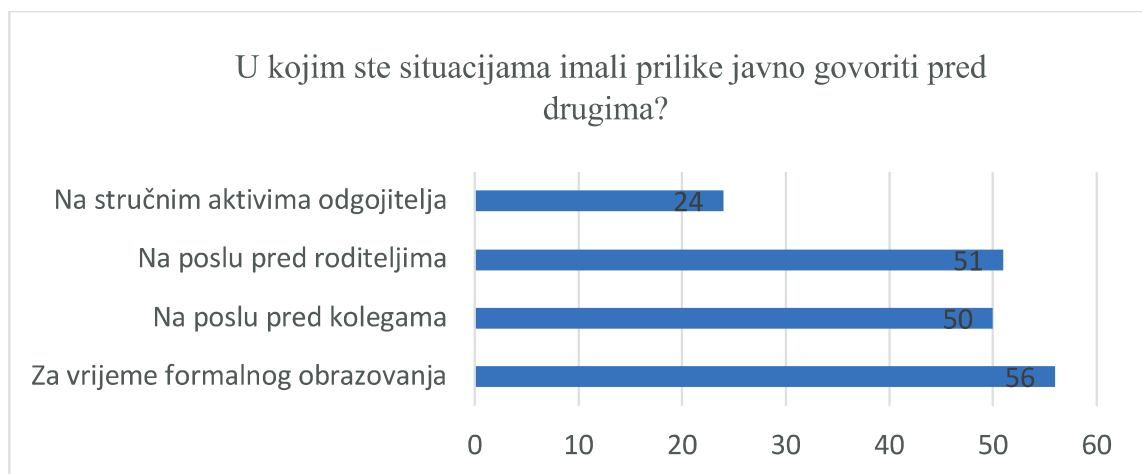
Sudionici su obaviješteni o istraživanju i mogućnostima njihova sudjelovanja za vrijeme predavanja na Fakultetu odnosno na sastancima u odgojno-obrazovnim ustanovama u kojima su zaposleni. Istraživanje je provedeno u svibnju 2022. godine. Za potrebe ovoga rada podatci su obrađeni deskriptivnom statistikom.

REZULTATI I INTERPRETACIJA

U istraživanju je ukupno sudjelovalo 63 ispitanika. Svi ispitanici bili su ženskog spola.

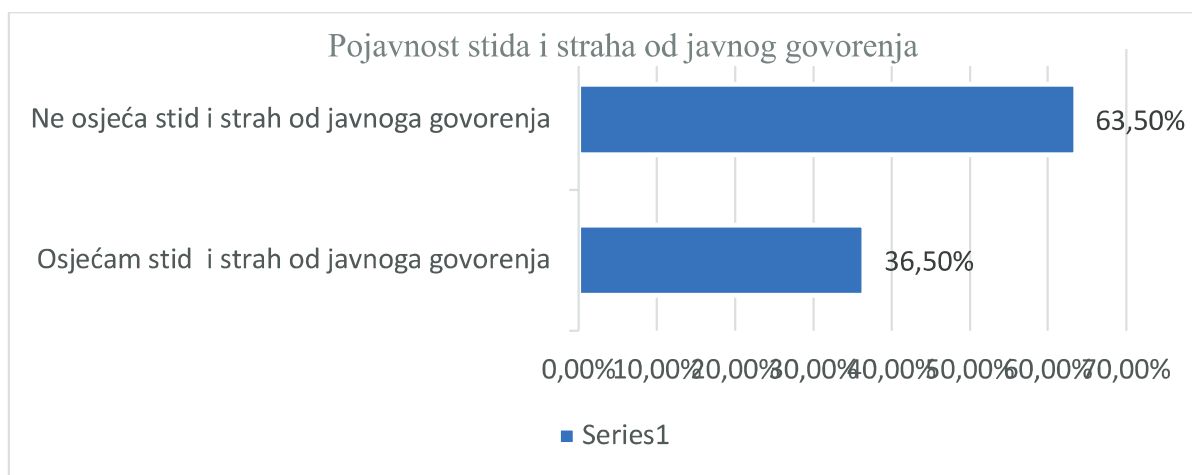
Studenti i odgojitelji navode da su tijekom školovanja kao i na radnom mjestu imali prilike biti izloženi javnom nastupu i govorenju pred publikom. Najviše njih navodi da su to bile situacije tijekom formalnog obrazovanja, na poslu pred zaposlenicima i roditeljima te na stručnim aktivnostima odgojitelja (Grafikon 1.).

Grafikon 1. Situacije u kojima su ispitanici javno govorili



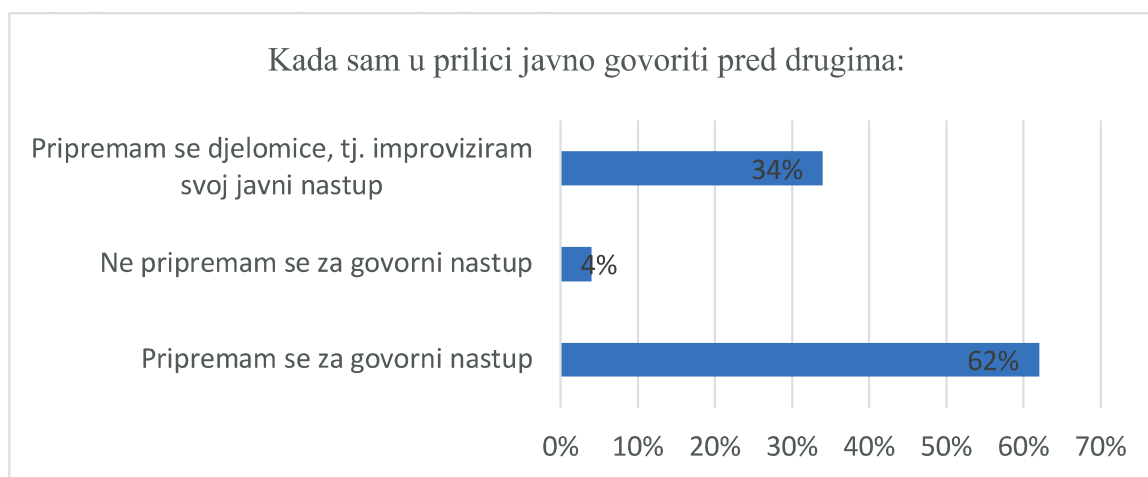
Strah od javnog nastupa nije jedini oblik čovjekova straha. Strahovi su sastavni dio životnih situacija koje su čovjeku važne i koje za njega imaju važnu posljedicu (Škarić, 2003). Iako većinu javnih govora prati neki oblik treme pred javni nastup, u našem istraživanju većina ispitanika (63,50 %) navodi da ne osjeća stid i strah od javnoga govorenja. Strah je prisutan kod 36,50 % ispitanika odgojitelja i studenata ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja (Grafikon 2.).

Grafikon 2. Pojavnost stida i straha od javnog govorenja



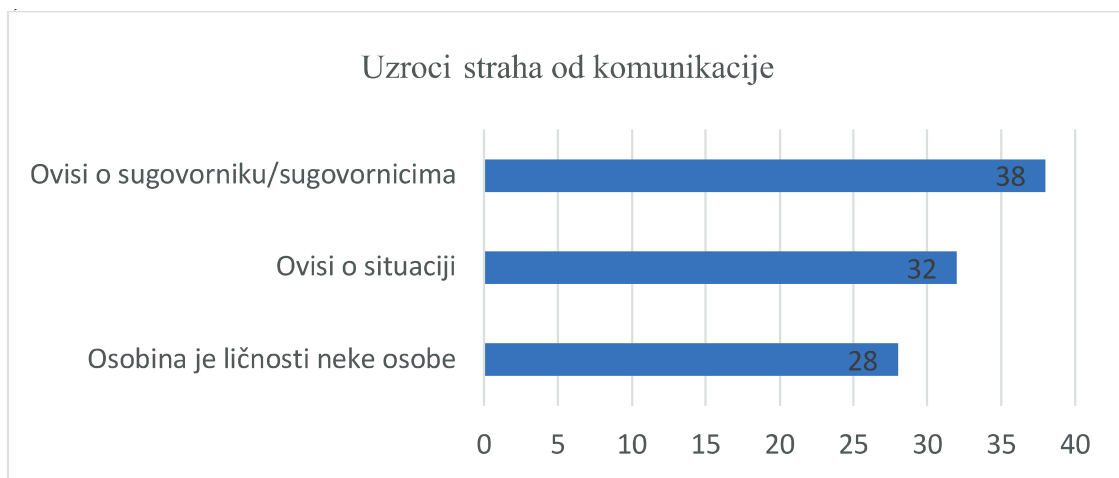
S obzirom da je jedan od preduvjeta otklanjanja ili smanjenja stida i straha od govorenja pred drugima dobra priprema, zanimalo nas je koliko se ispitanici obuhvaćeni ovim istraživanjem pripremaju za javni nastup. Prije javnog govora većina ispitanika priprema se za javni nastup (62 %), njih 34 % navodi da se priprema djelomice, tj. da su skloni improvizaciji, a 4 % ispitanika ne priprema se za govorenje pred publikom (Grafikon 3.).

Grafikon 3. Priprema ispitanika za javno govorenje



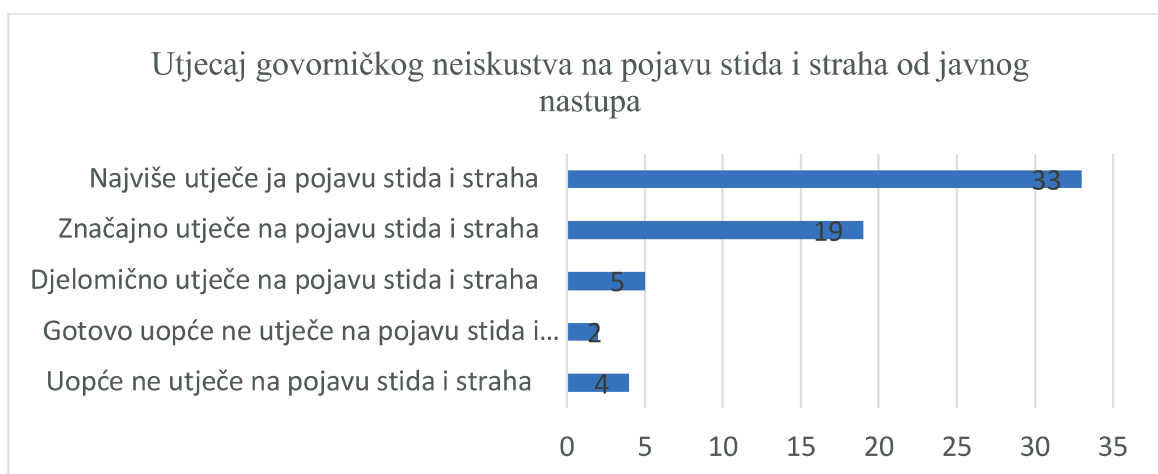
Uzroci straha od komunikacije mogu biti realni i nerelani. Strah od komunikacije može se pripisati čovjekovoj osobnosti, može biti vezan za određenu komunikacijsku situaciju odnosno osobu s kojom se komunicira. Ispitanici navode da strah od komunikacije najčešće povezuju sa sugovornicima u formalnoj komunikaciji unutar organizacije (38 ispitanika), 32 ispitanika navodi da strah od komunikacije dovodi u vezu s određenim komunikacijskim kontekstom u kojem su sudjelovali, a 28 ispitanika smatra da je strah od komunikacije dio osobina ličnosti (Grafikon 4.).

Grafikon 4. Uzroci straha od komunikacije

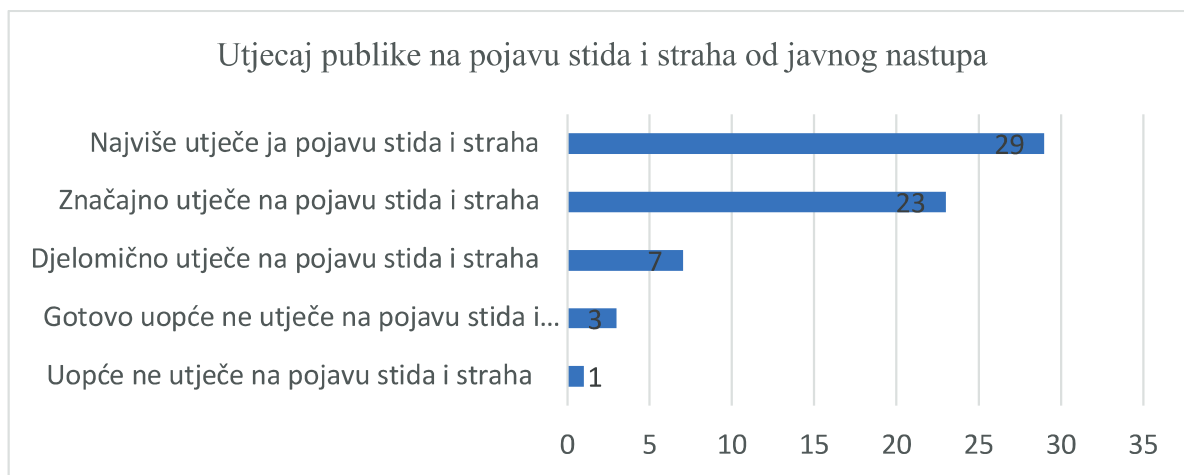


Uzrok straha od komunikacije, osim navedenoga, može biti i činjenica da govornik nije navikao na javne govore, ako je nesiguran u ono što govori, ako je isuviše samokritičan, ako ima kakvu govornu manu, ako se nije dobro pripremio za govor, ako je slušateljstvo brojno, zahtjevno ili neprijateljski raspoloženo, ako je nezadovoljan prostorom/ambijentom ili je previše impresioniran činjenicom da će govoriti pred publikom. Ispitali smo neke od navedenih uzroka stida i straha od javnog nastupa. Ispitanici smatraju da na pojavu stida i straha od javnog govora najviše utječe nedostatak govorničkog iskustva, zatim zahtjevnost auditorija pred kojim se drži javni govor, govornikov umor te proksemična (prostorna) obilježja (Grafikoni 5., 6., 7. i 8.).

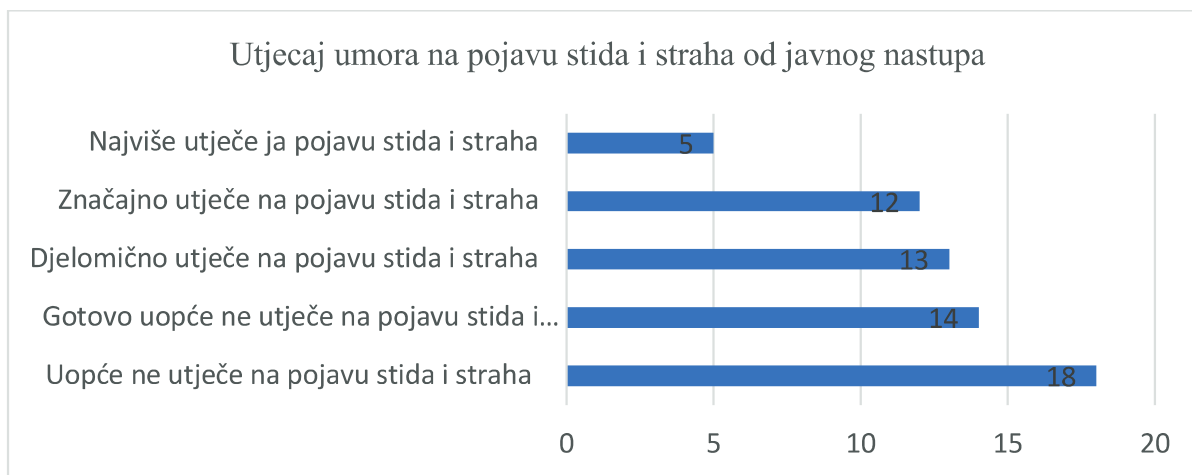
Grafikon 5. Utjecaj govorničkog neiskustva na pojavu stida i straha od javnog nastupa



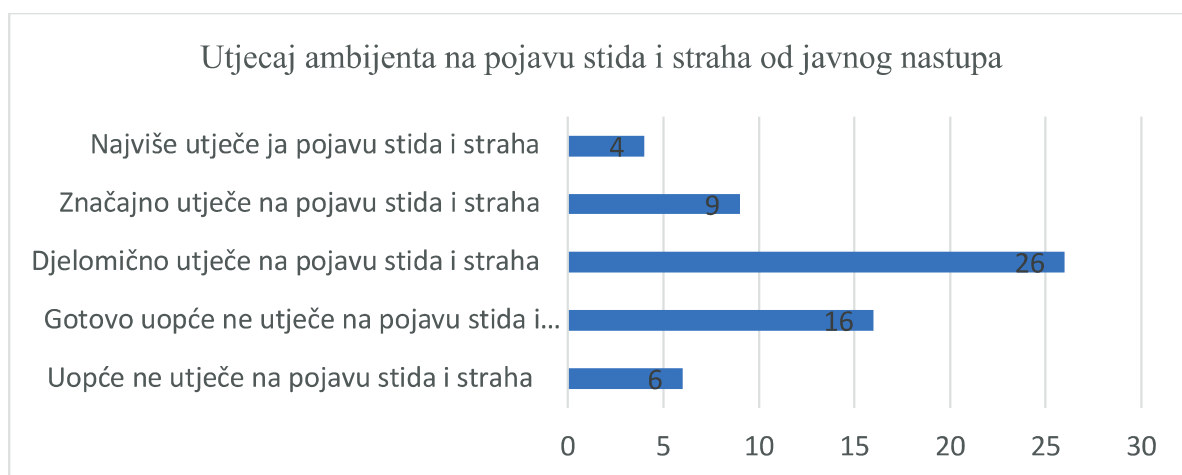
Grafikon 6. Utjecaj publike na pojavu stida i straha od javnog nastupa



Grafikon 7. Utjecaj umora na pojavu stida i straha od javnog nastupa

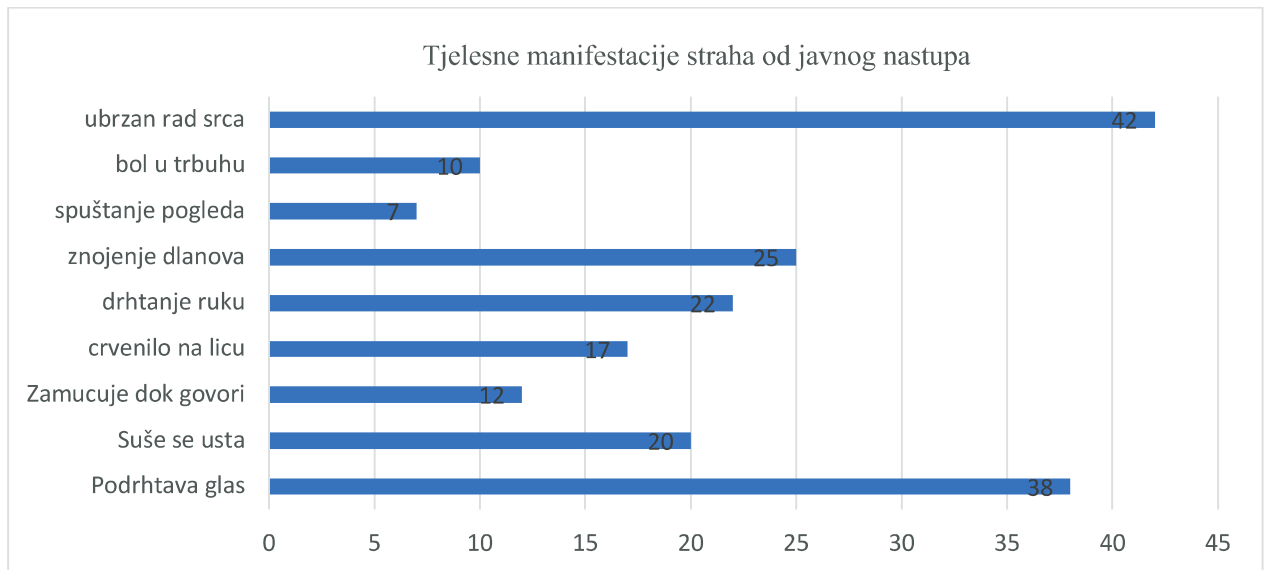


Grafikon 8. Utjecaj ambijenta na pojavu stida i straha od javnog nastupa



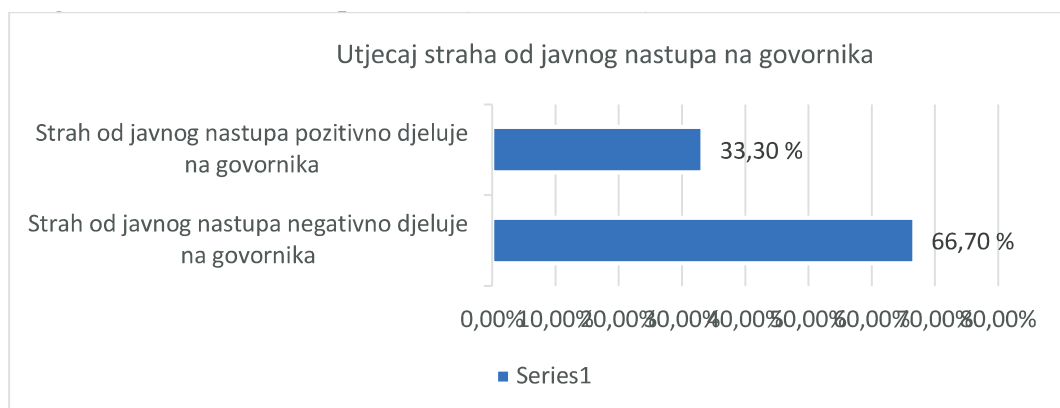
Stid i strah od javnog nastupa govornik osjeća i fizički i psihički. Znakovi su stida i straha od komunikacije više ili manje primjetni. Vanjske znakove stida i straha prepoznaje publika, a unutarnjih je znakova svjestan samo govornik. Obje su manifestacije stida i straha od komunikacije potvrđene kod ispitanika. Najviše ispitanika navodi da im se javlja ubrzan rad srca, podrhtava glas, znoje se dlanovi, drhte ruke, osjećaju suhoću usta i crvenilo na licu, isprekidan im je govor, osjećaju bol u trbuhu te spuštaju pogled (Grafikon 9.).

Grafikon 9. Tjelesne manifestacije straha od javnog nastupa



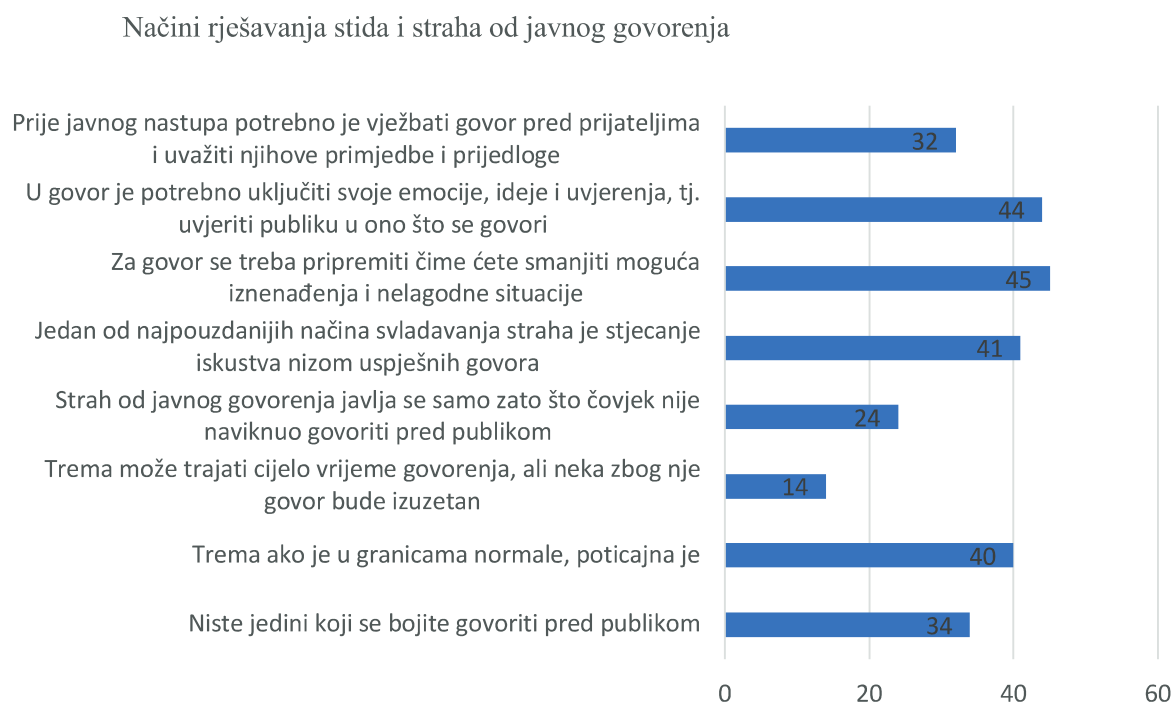
Strah od javnog govorenja pred drugima može biti pozitivan i negativan. Pozitivan je ako će govornika motivirati da javni govor bude što bolji. Negativan je onaj strah koji traje cijelo vrijeme javnog nastupa i na koji govornik počinje reagirati znakovima stresa i panike. Većina ispitanika (66,70 %) smatra da strah od javnog nastupa negativno utječe na govornika. Poticajnim ga smatra 33,30 % ispitanika (Grafikon 10.).

Grafikon 10. Utjecaj straha od javnog nastupa



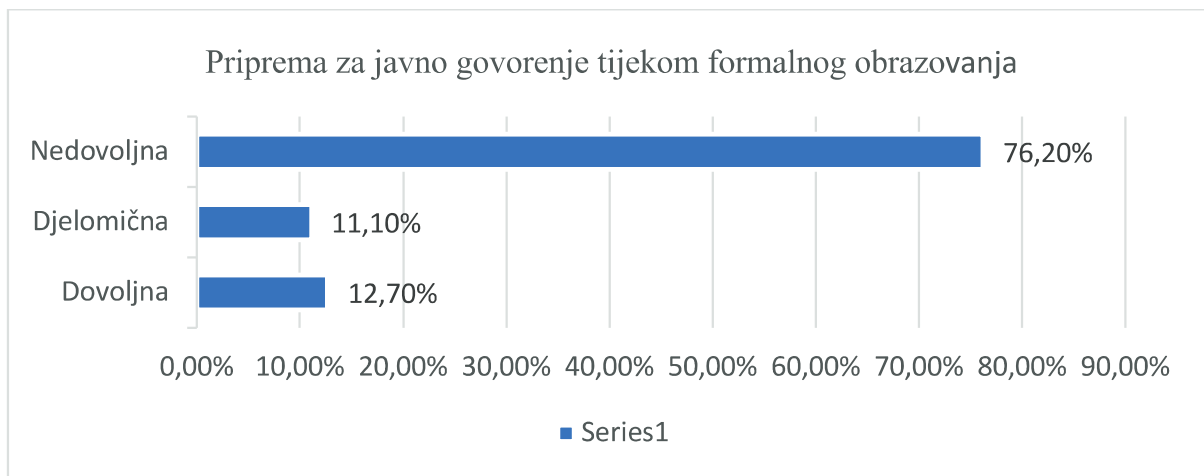
Na pitanje o načinima rješavanja stida i straha od komunikacije i javnog govorenja najveći dio ispitanika smatra da se za govor potrebno dobro pripremiti čime će se smanjiti moguća iznenađenja i nelagodne situacije, potrebno je stjecati iskustvo govorenja pred drugima, u govor uključiti vlastite emocije, ideje i uvjerenja, tj. uvjeriti publiku u ono što se govori (Grafikon 11.).

Grafikon 11. Načini rješavanja stida i straha od javnog govorenja



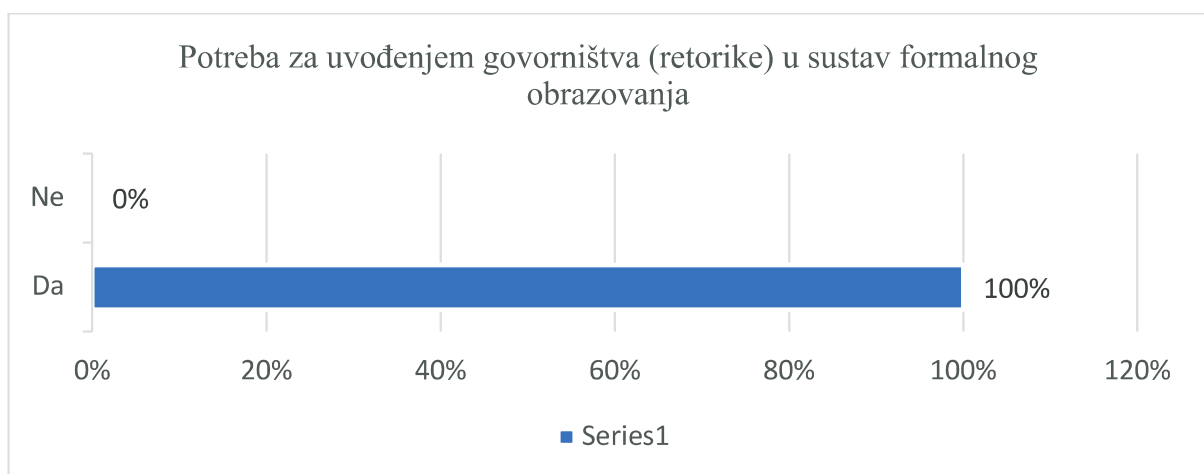
Iskustvo govorenja pred publikom zasigurno smanjuje govornički stid i strah, no potrebno je i govorničko školovanje koje „sadrži i vježbe protiv govorničkog straha. U tim se vježbama nastoji povećati samopouzdanje, pojačati želju za govornim komuniciranjem, za ekspresijom, za govorničkom dominacijom, za tzv. govorničkom ‘agresivnošću’, za asertivnošću.“ (Škarić, 2003, str. 168). Zanimalo nas je mišljenje ispitanika o govorničkom školovanju tijekom formalnog obrazovanja. Većina ispitanika (76,20 %) smatra da ih formalno obrazovanje nije u dovoljnoj mjeri pripremila za javno govorenje pred drugima, njih 11,1 % smatra se djelomice pripremljenim za javni nastup, a 12,7 % ispitanika smatra da su se tijekom formalnog obrazovanja u dovoljnoj mjeri govornički školovali (Grafikon 12.).

Grafikon 12. Mišljenje ispitanika o pripremljenosti za javno govorenje tijekom formalnog obrazovanja



Govorničke su vještine potrebe svakom čovjeku za uspješno funkcioniranje i komuniciranje u zajednici. No, one su posebice neophodne u zanimanjima u kojima se govorenje prepoznaje kao zanat, tj. u kojima je govor osnovni alat za rad (zanimanje učitelja, odgojitelja, pedagoga, psihologa, novinara, radijskih i televizijskih voditelja i sl.). Zanimala su nas mišljenja ispitanika o uvođenju govorništva (retorike) u sustav formalnog obrazovanja. Svi ispitanici smatraju da postoji potreba za kontinuiranim usavršavanjem komunikacijskih vještina tijekom formalnog obrazovanja na svim razinama školovanja (osnovna i srednja škola te fakulteti, nastavnički i nenastavnički) (Grafikon 13.).

Grafikon 13. Potreba uvođenja govorništva (retorike) u sustav formalnog obrazovanja



RASPRAVA

Mnogi autori ukazuju na činjenicu da je sasvim razumljivo i opravdano da se ljudi stide javno govoriti pred drugima (Antolović i Sviličić, 2020; Hamilton, 1990; Mihaljević Djigunović, 2002; Mihaljević Djigunović, Opačić i Kraš, 2004; Reardon, 1998; Sedlan Kónig, Peulić i Matijević, 2019; Šego, 2005; Škarić, 1988, 2003, 2008; Španjoj Marković, 2008). Unatoč navedenome, provedenim istraživanjem utvrđeno je da većina studenata na završnim godinama diplomskog studija ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i odgojitelji s radnim iskustvom ne osjećaju stid i strah od javnog govorenja (njih 63,50 %) odnosno tek trećina ispitanika (36,50 %) navodi da ga osjećaju. Izostanak stida i straha od javnog govora kod ispitanika može se pripisati dobroj pripremi za javni nastup (62 % ispitanika priprema se za javni nastup), ali i relativno poznatom i homogenom auditoriju pred kojim su bili u prilici javno govoriti (studenti na istoj studijskoj godini, radne kolege u odgojno-obrazovnim ustanovama, na stručnim aktivima odgojitelja, na sastancima s roditeljima). Takvo komuniciranje u manjoj grupi može poprimati karakteristike interpersonalne komunikacije i interakcije (Reardon, 1998) u kojoj članovi komuniciraju radi postizanja zajedničkoga cilja odnosno svrhe. Reardon (1998, str. 164–165) kaže: „Mala je grupa od tri do petnaest pojedinaca,¹ koji se sastaju licem u lice kroz određeno vrijeme, uz postojanje formalnog ili neformalnog vođe; članovi grupe obično imaju najmanje jednu zajedničku osobinu i sastaju se radi ostvarenja neke svrhe.“ Nadalje, i struktura je ispitanika također homogena: i studenti i odgojitelji u provedenom istraživanju stekli su akademsko zvanje sveučilišnog prvostupnika/prvostupnice ranoga i predškolskog odgoja i obrazovanja, a od 63 ispitanika obuhvaćenih ovim istraživanjem njih 28 ih je u trenutku provedbe istraživanja studiralo na sveučilišnom diplomskom studiju za stjecanje akademskog zvanja magistra/magistre ranoga i predškolskoga odgoja i obrazovanja. Navedeni rezultati upućuju i na činjenicu da su ispitanici tijekom formalnog obrazovanja stekli određene komunikacijske vještine neophodne za rad u odgojno-obrazovnim ustanovama, poput poštivanja djetetova predznanja i osobnog iskustva, sposobnost uživljavanja u djetetove potrebe i mogućnosti, sposobnost empatije, senzibilnost, sposobnost slušanja i „oslušivanja“ (Rosić, 2008, str. 67). Za odgojitelja je, kako navodi Rosić (2008), važna i sklonost prema komunikacijskoj aktivnosti koja može utjecati na izostanak osjećaja stida i straha od javnog govorenja, kako je potvrđeno ovim istraživanjem.

Strah od komunikacije većina ispitanika (60,32 %) dovodi u vezu s formalnom komunikacijom unutar odgojno-obrazovne ustanove u kojoj su zaposleni odnosno u kojoj studiraju. Jedno od obilježja formalne komunikacije, pod kojom se podrazumijeva unaprijed planiran, sustavan, službeni proces prijenosa informacije u govorenom i pisanom obliku usklađen s potrebama organizacije (Jurković, 2012), jest da je ona najčešće vertikalna što znači da je i hijerarhijski usmjerena, da se odvija među djelatnicima koji nisu na istim razinama organizacijske strukture (Jurković, 2012) i da može biti obilježena autoritativnom atmosferom (Lamza-Maronić i Glavaš, 2008). Iz dobivenih rezultata može se zaključiti da većina ispitanika formalnu, hijerarhijski

1 Reardon (1998, str. 165) navodi kako je gornja granica od petnaest članova ponešto i proizvoljna jer istraživanja o broju članova malih grupa pokazuju da nije moguće odrediti njihov točan broj.

usmjerenu komunikaciju u odgojno-obrazovnim ustanovama u kojoj su zaposleni odnosno u kojoj studiraju doživljavaju kao svojevrsnu prepreku, da komunikacija s nadređenim osobama u njima izaziva u osjećaj nelagode, nezadovoljstva, a u nekima i osjećaj treme, stida ili straha. Tafra-Vlahović (2013) govori o tzv. situacijskoj tremi koja se manifestira u javnom nastupu pred nadređenima ili pred publikom pred kojom govornik još nije imao prilike govoriti. Nešto manje od polovice ispitanika (44,44 %) smatra da je osjećaj stida i straha od javnog nastupa dio osobina ličnosti što znači da ispitanici komunikacijske odnosno govorničke vještine dovode u svezu s čovjekovim osjećaj samopoštovanja i samopouzdanja. U čovjekovom se samopoštovanju odražava i način na koji komunicira s drugima (Carnegie, 1990; Miljković i sur., 2004; Miljković i Rijavec, 2004). „Što osoba ima više samopoštovanja, to je u komunikaciji s drugim ljudima otvorenija, iskrenija i uspješnija.“ (Miljković i sur., 2004, str. 53). Vrijedi dakako i suprotno: čovjekova loša slika o sebi narušava uspješne komunikacijske odnose s drugima. Budući da kvaliteta komunikacije često ovisi o tome kako osoba vidi sebe i druge te što misli o sebi i drugima, rezultati istraživanja ukazuju na potrebu sustavnijeg razvijanja socijalno-komunikacijskih vještina među studentima i odgojiteljima.

Strah može utjecati na govornika pozitivno i negativno. Pozitivan je strah, odnosno trema pred javni nastup, onaj koji potiče govornika na što bolju izvedbu u skladu s vlastitim očekivanjima i očekivanjima publike. Negativan je onaj strah koji prati govornika tijekom cijelog govora zbog kojeg tijelo počinje reagirati znakovima stresa. U našem istraživanju 63,49 % ispitanika smatra da trema² pred javni nastup djeluje pozitivno što je u skladu s rezultatima koje u svojim istraživanjima navode Antolović i Sviličić (2020).

Njih 82,54 % ispitanika smatra da na pojavu stida i straha od javnog govora najviše odnosno značajno utječe nedostatak govorničkog iskustva. Nedostatak govorničkog iskustva, prema mišljenju Škarića (2003), zasigurno utječe na osjećaj srama i treme pred javni nastup, no tomu pridonosi i nedostatan govorničko školovanje (poznavanje govorničkih obrazaca, govorničkih izražajnih sredstava, figura, argumentacijskih postupaka, planiranje i priprema govora, upoznavanje s proksemijom govorne situacije, govorne strategije itd.) (Škarić, 2003, str. 169). Antolović i Sviličić (2020) također uzroke treme i straha vide u slaboj govorničkoj vještini, nedostatnom govorničkom iskustvu i izostanku govorničkog školovanja. Istraživanjem je, nadalje, potvrđeno da je zahtjevnost auditorija (brojnost publike, akademska obrazovanost, kritičnost) također jedan od uzroka stida i straha od govorenja pred drugima (82,53 % ispitanika navodi da publika najviše odnosno da značajno utječe na strah od javnog nastupa). Na to ukazuju Lucas (2005) te Antolović i Sviličić (2020) navodeći da otvoren pristup prema publici, upućenost u stupanj obrazovanja i stručnost auditorija, uvažavanje potreba i interesa publike mogu smanjiti govornikovu tremu i strah od javnog nastupa. Na stid i strah od govorenja, prema mišljenju 41,27 % ispitanika utječe i umor te proksemična (prostorna) obilježja u kojima se odvija javni govor. Umor, kao stanje tijela u kojem pojedinac osjeća da nema snage izvršiti

2 Riječ trema potječe od latinske riječi *tremere* što znači drhtati. Drhtanje tijela, osobito ruku, predstavlja jasnu manifestaciju treme (Antolović i Sviličić, 2020, str. 137).

neku zadaću, posao ili aktivnost, može utjecati na kvalitetu obavljenog zadatka kao i na brzinu, usredotočenost, dosljednost i pojavu pogrešaka (Škarić, 2003). Mjesto na kojem se odvija javni nastup može pozitivno utjecati na govornika. Prostori koji su svečaniji, bolje opremljeni, zvučno kvalitetniji i ugodnog ozračja mogu govornika dodatno nadahnuti za nastup pred publikom. Improvizirani, slabije tehnički opremljeni ili nedovoljno prostrani prostori mogu, pak, negativno utjecati na kvalitetu i izvedbu samog govora.

Kao najčešće tjelesne manifestacije straha od javnog nastupa ispitanici navode ubrzan rad srca, podrhtavanje glasa, znojenje dlanova, drhtanje ruku, suhoću usta, crvenilo na licu, zamuckivanje i bol u trbuhu. Sve navedene manifestacije posljedica su izlučivanja hormona stresa i aktivacije simpatičkog dijela autonomnog živčanog sustava. Simpatikus se općenito aktivira u stanjima stresa, anksioznosti, neposredne opasnosti i potrebe za bijegom. Njegove tjelesne manifestacije ponekad mogu biti toliko izražene da mogu dovesti do naglog poremećaja srčanog ritma pa čak i gubitka svijesti (Judaš i Kostović, 2005).

Većina ispitanika (76,20 %) u ovom istraživanju smatra kako nisu bili dovoljno pripremljeni za javno govorenje tijekom formalnog obrazovanja.³ O potrebi govorničkog školovanja ukazuju i mnogi komunikolozi (Antolović i Sviličić, 2020; Reardon, 1998; Škarić, 2003, 2008) ističući da su u antičkoj Grčkoj započela prva proučavanja retorike te su se razvile prve teorije javnog govora. Škarić (2008) navodi da je retorika u antičkom vremenu bila jedna od sedam slobodnih vještina (uz gramatiku, logiku, aritmetiku, geometriju, astronomiju i glazbu), da su gotovo su sve škole bile istodobno i govorničke škole te da je nekadašnji temelj antičkoga sustava obrazovanja danas posve izostao u našim školama. Makovičić (2021), pak, navodi da je proces implementacije formalne edukacije o javnom govorenju negdje već započeo ili se planira započeti, no cijeli je proces dugotrajan i složen. O potrebu sustavnog učenja govorničtva (retorike) na svim razinama formalnog obrazovanja, od osnovnih i srednjih škola do fakulteta (nastavničkih i nenastavničkih) upućuju i svi ispitanici u ovom istraživanju. Sve dok govorničtvo ne postane sastavni dio obveznih kompetencija u zanimanjima u kojima je govor alat i potrebno umijeće, govornici će biti primorani ulagati vlastite napore u stjecanje govorničkoga znanja i iskustva potrebnih za uspješno komuniciranje u privatnim i poslovnim susretima.

Ograničenja istraživanja

S obzirom da je istraživanje provedeno na relativno malom i homogenom uzorku, potrebno je slična istraživanja o stidu i strahu od javnog govorenja te govorničkom školovanju proširiti na populaciju koja se obrazovala na različitim nastavničkim i nenastavničkim fakultetima odnosno na populaciju kojoj je govor zanimanje i alat za rad.

3 Govorničke vještine uvrštene u su silabuse pojedinih kolegija na fakultetima u Republici Hrvatskoj koji obrazuju buduće prvostupnike i magistre ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja: *Javni govor* (diplomski studij Fakulteta za odgoj i obrazovanje), *Govorno izražavanje* (preddiplomski studij Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu), *Kultura govorenja i pisanja* (preddiplomski studij Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Rijeci), *Komunikacijske vještine odgojitelja* (preddiplomski studij Odjela za izobrazbu učitelja i odgojitelja Sveučilišta u Zadru), *Vještine odgojno-obrazovne komunikacije* (diplomski studij Filozofskog fakulteta u Splitu), *Javni govor* (diplomski studij Odjela društveno-humanističkih znanosti Sveučilišta u Slavonskom Brodu).

ZAKLJUČAK

Istraživanjem se želio dobiti uvid u stavove studenata završnih godina diplomskog studija ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja i odgojiteljima u dječjim vrtićima o stidu i strahu od javnog govorenja te potrebi govorničkog školovanja tijekom formalnog obrazovanja. Provedenim se istraživanjem zaključuje kako je većina ispitanika tijekom obrazovanja i na svom radnom mjestu imala prigodu javno govoriti pred drugima. Većina ispitanika ne osjeća stid i strah pri javnom nastupu što se pripisuje dobroj pripremi, ali i relativno poznatom auditoriju pred kojim govornik ima priliku govoriti. Ispitanici strah od javnog govorenja ponajprije pripisuju govorničkom neiskustvu i komuniciranju s nadređenima u odgojno-obrazovnoj ustanovi. Većina ispitanika smatra da tijekom formalnog obrazovanja nije dovoljno pripremljena za javno govorenje te da je retoriku potrebno implementirati u hrvatske obrazovne programe.

LITERATURA

- Antolović, K.& Sviličić, N. (2020). *Komunikacijske vještine. Verbalne i neverbalne persuazivne tehnike*. Zagreb: K & K Promocija.
- Carnegie, D. (1990). *Kako svladati govorno umijeće ili kako steći samopouzdanje. Psihologija učenja*, knj. III., VI. izdanje. Zagreb: Prosvjeta Draganić.
- Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P. O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O., Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 34(8), 416–424.
- Hamilton, G. (1990). *Public speaking for college and career*. New York: McGraw-Hill.
- Judaš, M.& Kostović, I. (2005). *Temelji neuroznanosti*. Zagreb: MD.
- Jurković, Z. (2012). Važnost komunikacije u funkcioniranju organizacije. *Ekonomski vjesnik: Review of Contemporary Entrepreneurship, Business, and Economic Issues*, 15(2), 387–400.
- Lucas, E. S. (2015). *Umijeće javnog govora*. Zagreb: MATE d.o.o.
- Lamza-Maronić, M.& Glavaš, J. (2008). *Poslovno komuniciranje*. Osijek: Ekonomski fakultet u Osijeku.
- Marić Čekić, M. (2022). *Stavovi odgojitelja prema stidu i strahu od javnog govorenja*. Diplomski rad. Osijek: Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
- Makovičić, J. (2021). *Komunikacijski umjetnik*. Zagreb: V.B.Z. d.o.o.
- Mihaljević Djigunović, J. (2002). *Strah od stranoga jezika. Kako nastaje, kako se očituje i kako ga se osloboditi*. Zagreb: Ljevak.
- Mihaljević Djigunović, J., Opačić, N.& Kraš, T. (2004). Čega se više bojimo: materinskoga ili stranog jezika? U: Stolac, D., Ivanetić, N., Pritchard, B. (ur), *Jezik u društvenoj interakciji*. Zbornik radova HDPL-a. Zagreb – Rijeka: Hrvatsko društvo za primijenjenu lingvistiku, str. 303–317.

- Miljković, D. i sur. (2004). *Ovdje sam, slušam...Priručnik za edukaciju volontera u službi psihološke pomoći telefonom*. Zagreb: Savez udruga kriznih službi.
- Miljković, D.& Rijavec, M. (2004). *Bolje biti vjetar nego list: psihologija dječjeg samopouzdanja*. Zagreb: IEP.
- Reardon, K. K. (1998). *Interpersonalna komunikacija. Gdje se misli susreću*. Zagreb: Alinea.
- Rosić, V. (2008) *Komunikacija, pregovaranje, lobiranje*. Rijeka: Institut za istraživanje i razvoj obrambenih sustava.
- Sedlan Kőnig, Lj., Peulić, V.& Matijević, G. (2019) Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, 28(2), 206–216.
- Škarić, I. (1988). *U potrazi za izgubljenim govorom*. Zagreb: Školska knjiga
- Škarić, I. (2003) *Temeljni suvremenog govorništva*. Zagreb: Školska knjiga.
- Škarić, I. (2008). *Hrvatski govorili*. Zagreb: Školska knjiga.
- Tafra-Vlahović, M. (2013). *Javni govor*. Zaprešić: Visoka škola za poslovanje i upravljanje „Baltazar Adam Krčelić“.
- Vreg, F. (1998). *Humana komunikologija. Etološki vidici komuniciranja, ponašanja, djelovanja i opstanka živih bića*. Zagreb: Hrvatsko komunikološko društvo.
- Vulić-Prtorić, A. (2006). Anksiozna osjetljivost: Fenomenologija i teorije. *Suvremena psihologija*, 9(2), 171–193.

ATTITUDES TOWARDS SHAME AND FEAR OF PUBLIC SPEAKING

Abstract

Communication between people implies an abstract, symbolic use of language. Although people are born biologically with a predisposition to speaking, it does not guarantee that a person will be a successful speaker throughout life. For a speaker to be successful in their public performance, first of all, it is essential to overcome shame and fear and be educated in public speaking. The aim of the conducted research was to find out the attitudes of university graduate students of early and preschool education and educators with work experience towards the forms and patterns of shame and fear in official communication situations and the need to introduce oratory (rhetoric) into the Croatian education system. The research was conducted in May 2022 and included 63 respondents (28 students and 35 teachers). The research found that the majority of respondents do not feel shame and fear when speaking in public. To people who feel some form of stage fright before public speaking, the respondents attribute insufficient public speaking experience and exposure to vertical hierarchical communication characterized by an authoritative atmosphere. Most respondents believe that during formal education, they are insufficiently prepared for public speaking and that rhetoric needs to be implemented into Croatian educational programmes.

Keywords: *public speaking/oratory, educators, shame and fear of public speaking*

