

# Trema

---

**Višević, Marija**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Catholic Theology / Sveučilište u Splitu, Katolički bogoslovni fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:202:300754>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-06-29**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of The Catholic Faculty of Theology  
University of Split](#)



**SVEUČILIŠTE U SPLITU**  
**KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTET**  
**PREDDIPLOMSKI TEOLOŠKO-KATEHETSKE STUDIJE**

**TREMA - STRAH OD NEPOZNATOG**

Studentica: Marija Višević

Mentor: dr.sc. Boris Vidović

Split, 2021.

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTET  
PREDDIPLOMSKI TEOLOŠKO-KATEHETSKE STUDIJE

MARIJA VIŠEVIĆ

TREMA- STRAH OD NEPOZNATOG

Završni rad

Naziv kolegija: Opća psihologija

Mentor : prof. dr. sc. Ivan Tadić

Sumentor: dr. sc. Boris Vidović

Split, 2021.

# Sadržaj

Uvod	1
1. STRAH I NJEGOVI UZROCI	3
<b>1.1. Nemogućnost praćenja slijeda događaja</b>	4
<b>1.2. Nedostatak samopouzdanja</b>	4
<b>1.3. Samopouzdanje i trema</b>	5
2. TREMA KAO POJAM I NJENE ZNAČAJKE	7
<b>2.1. Stimulativna i inhibitorna trema</b>	8
<b>2.2. Adekvatna i neadekvatna trema</b>	10
3. TREMA PRED JAVNI NASTUP	12
<b>3.1. Negativni osjećaji izazvani tremom pred javni nastup</b>	12
<b>3.2 Kako strah od javnog govora utječe na karijeru?</b>	14
4. SPOZNAVANJE, SUOČAVANJE I NADVLADAVANJE TREME	15
<b>4.1. Metode eliminacije negativnih utjecaja javnog govora</b>	15
4.1.1. Jačanje samopouzdanja	15
4.1.2. Postavljanje realnih očekivanja	16
4.1.3. Usmjerenost na sadržaj i publiku	17
4.1.4. Afirmacija	17
4.1.5. Vizualizacija	18
4.1.6. Priprema i vježba	18
4.1.7. Vježbe za smanjenje straha od javnog nastupa	19
3.1.8. Profiliranje publike	20
3.1.9. Asertivno ponašanje	20
Zaključak	22
Literatura	23
SAŽETAK- TREMA STRAH OD NEPOZNATOG	25
INTERDUCTION	26

## Uvod

Tema ovog završnog rada jest kako i na koji način trema kao posljedica straha utječe na čovjeka. Prilikom samoga istraživanja na zadanu temu koristiti će se ponajprije knjiga psihologa Zorana Milivojevića te razni drugi stručni članci i literatura vezano uz ovu temu. U svojoj knjizi *Emocije* Milivojević nastoji približiti čovjekova različita psihološka stanja te ih nastoji što preciznije opisati, obrazložiti te na koncu pronaći adekvatno rješenje kako se suočiti s istima. U moru emocija koje su spomenute ali i koje nas prate u svakodnevnom životu odlučila sam se suočiti s tremom. Iako se i ne čini kao strašna emocija, može i sklona je izazvati strašna psihička stanja kod čovjeka. Trema je proizišla iz jedne od šest temeljnih emocija, a to je strah. Kognitivno-bihevioralnim pristupom, koji će se protezati kroz ovaj rad, nastojat ću rastumačiti koja su to psihološka stanja koja su uzrokovana tremom općenito i pred javnim nastupom te ponašanja koja su rezultirana istim.

Cilj ovog završnog rada je približiti čitatelju ovu temu kao važan aspekt u čovjekovoj svakodnevnicu. Trema, na ovaj ili onaj način, često utječe na nas te je neizbježan faktor u komunikaciji i društvu.

Završni rad započet će s jednim sveopćim pogledom i osvrtom na temeljnu emociju straha te njegove uzroke. Ondje će se navesti nemogućnost praćenja slijeda događaja i nedostatak samopouzdanja kao jedne od temeljnih uzroka te na koncu samo kratak presjek kako jačanjem samopouzdanja suzbiti tremu. Navedenim prvim dijelom završnog rada polako će se uvesti u samu problematiku istog, a to je trema.

Drugi dio započet će se sa samim pojmom treme te njezinim značajkama. U tom dijelu vidjet ćemo osnovnu podjelu na stimulativnu i inhibitornu te adekvatnu i neadekvatnu. Ovdje će se nastojati rastumačiti što, kako i na koji način one utječu na čovjeka te koje su više odnosno manje poticajne za ljudsku osobu.

U trećem dijelu obradit će se jedna specifična vrsta treme, a to je trema pred javni nastup. Svi su se jednom pronašli u situaciji gdje su bili u „centru pozornosti“ i gdje je njihove izgovorene riječi slušala jedna određena masa ljudi. Ovdje će se obrazložiti i iznijeti oni negativni osjećaji izazvani tremom pred neki svačiji javni istup te kako na karijeru utječe

ono izgovoreno pred drugima. Vrlo je važno dobro baratati onim što se obrazlaže te adekvatna priprema kao ključ dobre interpretacije.

Na koncu završni rad će se završiti nekim od načina spoznavanja, suočavanja i nadvladavanja treme. Na prvome mjestu je već prethodno spomenuto jačanje samopouzdanja, a potom ga vijerno slijedi postavljanje realnih očekivanja. Vrlo je važna osobna samoprocjena i postavljanje očekivanja čiji rezultat će na koncu biti zadovoljavajući. Također će se istaknuti i važnost usmjerenosti na sadržaj i publiku te afirmacija i vizualizacija. Bez dobre pripreme i vježbe prije izlaska pred auditorij, a posebno ako nismo vješti i nismo imali priliku biti često izloženi većem broju slušateljstva iznimno je važan ovaj korak pripreme i vježbe. Veći broj ponavljanja omogućuje osobi da vještije vlada problematikom koju će pred nekom većom ili manjom skupinom ljudi izlagati te pripremljeni sadržaj ostaje trajnije zapamćen.

Kada su se odradili prethodni koraci i kada se bliži vrijeme našeg predstavljanja nisu na odmet i osobne vježbe za smanjenje straha od javnog nastupa koja ćemo spomenuti kao onaj posljednji faktor naše pripreme i stečenoga znanja za jedan uspješan javan nastup.

# 1. STRAH I NJEGOVI UZROCI

Postoje dva važna uzroka zašto su strahovi uvijek blago prisutni u nama. Prvi uzrok jest upravo taj što ne znamo kontrolirati sami slijed događanja, a drugi je nedostatak samopouzdanja. U ovom poglavlju ću nastojati objasniti i govoriti o ova dva, kako je rečeno, najbitnija uzroka koja bude strah u čovjeku.<sup>1</sup> Općenito govoreći, strahovi su grupa osjećaja za koje je karakteristično da ih subjekt osjeća kada procjenjuje da je ugrožena njegova vrijednost, a da se on ne bi mogao adekvatno suprotstaviti objektu ili situaciji koja ga ugrožava.<sup>2</sup> Subjekt osjeća strah kada procjenjuje da je ugrožen da neka njegova vrijednost, da se ne može suprotstaviti ugrožavajućoj sili, ali da bi se mogao skloniti iz takve situacije.<sup>3</sup> Ovdje možemo također istaknuti i koji su najčešći uzroci strahova.

Neki od strahova koje je važno istaknuti su strah od:

- odbijanja i neprihvatanja
- poraza
- uspjeha
- nepoznatog,
- samoće,
- drugih osoba,
- emocionalnih ozljeda i mnoge druge.

Kako možemo sami i zaključiti puno je podvrsta kojima bismo se mogli baviti, no u ovome radu prije svega ću istaknuti strah od nepoznatog.

---

<sup>1</sup> Usp. James R. Sharman, Strah i kako ga svladati, Pathway Books, Budimpešta, 1989., str.21

<sup>2</sup> Zoran Milivojević, Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016., Zagreb, str.385.

<sup>3</sup> Isto, str.385.

## 1.1. Nemogućnost praćenja slijeda događaja

Kako ih malo detaljnije ušla u samu ovu temu voljela bih započeti jednim primjerom. Možemo pretpostaviti kako jedna velika većina čovječanstva suspreže pred gmazovima posebice zmijama. Kada bismo se susreli „oči u oči“ sa tim gmizavcem vrlo vjerojatno bismo se paralizirali od straha. No, postoje dva načina na koje čovjek može odreagirati na situaciju, a to je: neposredno i posredno.<sup>4</sup> Neposredno se može kontrolirati ponašanje zmije ako čovjek može upravljati njezinim ponašanjem. Posredno se može kontrolirati odnos ukoliko osoba ode s mjesta gdje ugleda zmiju. Ali, ako čovjek ne upravlja njezinim ponašanjem nije isključeno da će čovjek naći razlog za strah. Nedostatak kontrole ne mora uvijek značiti razlog za strah ili nervozu.<sup>5</sup> To sve ovisi o prirodi izvora prirodnoga potencijala npr. jedan ispit u godini nije ni približno težak kao recimo prijemni na fakultetu gdje nema točno određenih materijala za pripremu već je jedan veliki dio općega znanja stečenog kroz prijašnje školovanje, ali i znanja izvan onoga koje je stečeno u školskim klupama.

## 1.2. Nedostatak samopouzdanja

Osobe s nedostatkom samopouzdanja uglavnom se vrlo često boje svega, pa čak i onoga što možda u nekim redovnim situacijama ne bi izazvalo neke veće emocionalne reakcije u vidu straha. Mogućnost poraza i neprihvatanja na njih jako dramatično utječu te uvijek negdje podsvjesno čuči strah u njima. Nerijetko, vrlo često imaju potpuno iskrivljenu sliku o prirodi poraza.<sup>6</sup> Možemo pretpostaviti da je zapravo sami izvor problema taj što se previše bave što drugi misle o njima. Drugi su ti koji donose sud o njegovoj vrijednosti, radu, ponašanju i rezultatima. Ciljevi i rezultati mogu biti vlastiti, ali njihove iskrivljene pretpostavke o porazu i neprihvatanju, temelje se na viđenju i ocjenama drugih ljudi. Dopuštaju im da odlučuju i ocjenjuju hoće li ih prihvatiti ili će ih pak odbiti. Takve osobe praktički, ispuštaju kontrolu nad svojom sudbinom, te se tako izlažu na milost i nemilost utjecajima okoline.

---

<sup>4</sup> Usp. James R. Sharman, Strah i kako ga svladati, Pathway Books, Budimpešta, 1989., str.21

<sup>5</sup> James R. Sharman, Strah i kako ga svladati, Pathway Books, Budimpešta, 1989., str.22

<sup>6</sup> James R. Sharman, Strah i kako ga svladati, Pathway Books, Budimpešta, 1989., str.23



Osobe s nedostatkom samopouzdanja jedan svoj neuspjeh u radu shvaćaju kao kompletnu nesposobnost i smatraju da su na svakom životnom polju nesposobni i da ništa ne rade kako treba.<sup>7</sup> Nisu u stanju razgraničiti neuspjeh svoga „ja“. Stoga, neposrednost da zadovolje zahtjevima i normama koje si je postavio s pomoću drugih, objašnjava svojom nesposobnošću i bezvrijednošću te da su kao osobe, potpuno promašeni. Mada je urušavanje svoje ličnosti isto tako bolno za njih kao recimo nečije odbijanje, boje se bilo što učiniti ili prihvatiti strahujući ne samo od poraza, već i od omalovažavanja.

### 1.3. Samopouzdanje i trema

U životu se često suočavamo vlastitim izazovima te nerijetko nama ovlada trema. No, jesmo li spremni to suzbiti? Kao primjer, možemo u ovome slučaju navesti jednu situaciju. Djeca se posebno ljeti, susretnu sa izazovom skakanja naglavce u more ili neku obližnju rijeku. Djeca nemaju straha i to za njih ne predstavlja veliku zapreku, pa čak i velika visina ili opasnost od udarca i pada nije razlog da ne skoče. Ali, kada ta ista djeca odrastu most se čini višim, a popeti se na ogradu ili pak kakav morski mul mnogo opasnijim no što se to činilo dok su bili mali i bezbrižni. Kroz život djeca uče na vlastitim greškama i kada odrastu tok rijeke se čini puno bržim, a skok u more se čini kao zapreka jer je moguće da se tim skokom ozlijede. Skok onda i sada nema istu težinu, a zapravo je „jednak.“

Sličan osjećaj može se izazvati i kod planiranja putovanja. Sve se čini jednostavno dok se ne krene u provedbu. Kada osoba shvati da je sva organizacija na njoj npr. da mora organizirati smještaj, karte, prijevoz, dobro istražiti mjesto na koje se putuje, napraviti plan i program puta krene je obuzimati osjećaj treme koji njome prevlada, a sve iz razloga da ona možda i nije sposobna sve to dobro odraditi.

Možemo i oprimjeriti ovu situaciju tako što smo osmislili savršen projektni plan za izgradnju vlastitoga doma, ali sada kada bi isto trebalo pretočiti u djelo i započeti s izgradnjom sve nam se čini mnogo kompliciranije od zamišljenoga.

Upravo ta vrsta treme, vezana za nekakve početke ili započinjanja pokazuju koliko štetnoga utjecaja ona temeljna emocija straha ima na nas. Ona nas koči upravo u onom

---

<sup>7</sup> James R. Sharman, Strah i kako ga svladati, Pathway Books, Budimpešta, 1989., str.23

trenutku kada smo spremni za nekakvu akciju, kada nam je potrebna sva pa i ona najmanja energija za zamah i pokret.

No, kako se osloboditi takve vrste treme koja je prouzrokovana strahom? Vrlo važno je postati gospodarom vlastite situacije. To će se postići tako što osoba prije nego krene dobro i detaljno isplanira što će i na koji način učiniti. Zatim, potrebno je iz sjećanja dozvati ranije uspjehe. Dobro planiranje i podsjećanje na sve ono što je dobro i kvalitetno bilo u životu, a vezano je za neku uspješno isplaniranu i izvedenu situaciju, pojačava samopouzdanje.<sup>8</sup> Na taj način čovjek se osjeća sigurnijim, a ne postoji bolji lijek protiv straha od sigurnosti.

---

<sup>8</sup> Usp. James R. Sharman, Strah i kako ga svladati, Pathway Books, Budimpešta, 1989., str.25

## 2. TREMA KAO POJAM I NJENE ZNAČAJKE

Kako bi se napravio kratki uvod u temu, *Trema - strah od nepoznatog*, neophodno je spomenuti iz koje glavne emocije je ona proizišla. U psihologiji kako navodi Zoran Milivojević postoji šest glavnih emocija a to su: radost, tuga, strah, srdžba, gađenje i iznenađenje. „Emocije su neodvojive od živog bića koje ih osjeća u istoj mjeri u kojoj je to biće neodvojivo od životne situacije u kojoj osjeća određenu emociju.“<sup>9</sup> Svako biće nastoji se adaptirati u vlastitom svijetu. Stoga se kaže da bi vjerojatno precizniji naziv za emocije bila emocionalna reakcija. Kao što su refleksi ključni za tijelo, jednako tako su i emocije važne za našu psihu. Tako izdvaja Zoran Milivojević prilikom razjašnjavanja razlike između osjeta i emocije. Često se dolazi u zabludu pa se ova dva, naizgled jednaka termina, znaju često pogrešno interpretirati: „Osjeti su ono što se stalno osjeća, a emocija se osjeća privremeno“.<sup>10</sup>

Sada se započinje sa samim pojmom treme. „Trema je vrsta straha koji se osjeća u vezi s nekom budućom situacijom za koju subjekt procjenjuje da nadilazi njegove sposobnosti.“<sup>11</sup> Kako je strepnja svako strahovanje povezano sa zamišljanjem neke ugrožavajuće buduće situacije, dakle situacije koja će naknadno uslijediti, trema je uz anksioznost i zabrinutost jedna vrsta strepnje. „Trema je svaka vrsta strepnje koja se osjeća neposredno prije neke određene i jasno definirane buduće situacije poput ispita, javnog nastupa, premijere, natjecanja, vjenčanja, započinjanja nekog posla, samostalnog rukovanja nekim sredstvom, avanturističkog pothvata, polaska u borbu,...“<sup>12</sup> Slučaj straha od ispita te jednog od najčešćih oblika treme zbog kojih se traži pomoć psihoterapeuta, može se primijetiti jedna pojava koja je česta i kod drugih oblika treme. Onoga trenutka kad se osoba nađe u situaciji zbog koje je ojačala tremu, trema prestaje te osoba dobro obavlja svoj zadatak. No, postoji i krajnost kada osoba i stupi u situaciju koja joj je prethodno izazivala tremu te samim ulaskom ona ne prestaje nego nastavlja djelovati jednakim ili pak većim intenzitetom nego je bila početna. To se zna dogoditi te osoba u takvim situacijama gdje se nije uspjela suočiti sa tremom i nadvladati je u trenutku kada je započela sa radom nastavlja svaku buduću situaciju gledati kao onu u kojoj neće uspjeti pronaći rješenje te će je ista zateći nespremnom.

---

<sup>9</sup> Zoran Milivojević, *Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016., Zagreb, str.17*

<sup>10</sup> Isto, str.18

<sup>11</sup> Isto, str.407

<sup>12</sup> Isto, str.407

Na temelju ponašanja koje je povezano sa tim osjećajem treme razlikujemo dvije vrste treme, a to su stimulativna i inhibitorna.

### **2.1. Stimulativna i inhibitorna trema**

U ovome dijelu nastojat će se približiti i reći nešto više o stimulativnoj i inhibitornoj tremi te kada i na koji način nastupa. To je temeljna podjela treme koja nastaje kao rezultat suočavanja ili pak nemogućnosti suočavanja sa tremom. Trema pokatkada može biti „vjetar u leđa“ te potiče da posao koji se očekuje u neposrednoj budućnosti odradi besprijekorno. Također trema je ono što potiče da se čovjek pripremi za neku buduću nepoznatu situaciju na najbolji mogući način u skladu sa mogućnostima. Ponekad se može pronaći u situaciji da misli da se dobro pripremio za neku buduću nepoznatu situaciju, ali onda realnost „pogodi u glavu“ te postoji mogućnost od izlaganja javnoj sramoti što je i temeljna misao kada govorimo o tremi.

„Stimulativna trema motivira i mobilizira osobu u preispitivanju vlastitih sposobnosti, znanja i vještina potrebnih za situaciju koja je očekuje, kako bi se, ako je moguće, za nju još bolje pripremila. Kognitivna procjena osobe koja osjeća tremu jest da je osoba spremna za nju, ali ne i potpuno.“<sup>13</sup> To uvelike može pomoći jer ta misao vodilja teži ka tomu da se osoba što bolje spremi za situaciju koja je čeka u budućnosti. Funkcija stimulativne treme koja se osjeća neposredno prije ulaska u situaciju jest da se unaprijed podigne stupanj uzbuđenja na potrebnu razinu, kako bi se ona što bolje snašla u situaciji. Kada stimulativnu tremu sagledamo sa fiziološkog aspekta ona spada u simpatičke strahove odnosno u one koje su prouzrokovane djelovanjem simpatikusa. Po pravilu, simpatikus povećava sposobnost organizma za napore, priprema organizam na pojačani rad i za opasnost, a djeluje i u stanju emocionalnih promjena. Simpatikus širi zjenice, smanjuje izlučivanje slina, ubrzava disanje i rad srca, pojačava izlučivanje hormona adrenalina iz nadbubrežne žlijezde, usporava rad crijeva i pražnjenje mokraćnog mjehura.

„Inhibitorna trema izražava se izbjegavanjem i odustajanjem od ulaska u buduću situaciju.“<sup>14</sup> To ponašanje povezano je sa procjenom subjekta da je posve nespreman za nadolazeću situaciju. Smatra da je to u potpunosti izvan granica njegovih mogućnosti i sposobnosti te da je najbolje izbjeći ju ili kad se u njoj nađe, odustati. Pokatkad, kada se osoba

---

<sup>13</sup> Zoran Milivojević, Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016., Zagreb, str.407.,408.

<sup>14</sup> Isto, str.408

nađe u situaciji da odustane od nadolazećeg izazova može biti popraćena dramatičnim znacima tjelesne ili pak duhovne slabosti. Česti simptomi koji mogu nastati kao posljedica inhibitorne treme su malaksalost, nesvjesticice, mučnine, povraćanja, konfuzija ili mentalne blokade. Dok je stimulativna trema povezana sa simpatikusom, inhibitorna trema je povezana sa djelovanjem parasimpatikusa pa zbog toga spada u parasimpatičke strahove. Prilikom djelovanja parasimpatikusa aktiviraju se i snažnije djeluje probavni sustav te mokraćni kanali. Inhibitorna trema zapravo je anticipativni užas koji tijekom samog ispita može prijeći u jasan osjećaj užasa.

„Kod nekih osoba trema ima obilježja opsesivnog straha, odnosno straha da bi osoba u određenoj situaciji mogla učiniti nešto neadekvatno zbog čega bi je autoritet ili grupa odbacili i ismijali. Kako je to strah od stida, ta se vrsta terme približava socijalnim fobijama.“<sup>15</sup> Socijalne fobije odnose se na pojedinca koji bi, prilikom svog istupa među određenom skupinom ljudi mogao pogriješiti te se na takav način izložiti javnoj sramoti. Istraživanja pokazuju da je socijalna fobija jedan od najčešćih poremećaja straha ako ne i najčešći. Procjene njezine učestalosti u općoj populaciji tijekom života kreću se od 7 do 16%.<sup>16</sup> Naznake su da je posljednjih desetljeća učestalost socijalne fobije u porastu. Ipak, socijalna fobija je izuzetno zanemaren anksiozni poremećaj. Kao što se prethodno već spomenulo, trema, ukoliko je ona neadekvatna te ne djeluje stimulirajuće na individuu može dovesti do strašne fobije koja potom vrlo snažno utječe na psihofizičko zdravlje čovjeka. To nazivamo čovjekovim strahom od stida te to približavamo čovjekovim socijalnim fobijama. Osobe kod kojih je nastupio taj čimbenik socijaloških strahova potrebno je „obratiti“ odnosno, usmjeriti osobu ka stanju u kojem je bila prije same spoznaje da će nadolazeća situacija izazvati strašnu tremu koja, ukoliko se pravilno ne usmjeri može izazvati ovu vrstu fobije. Tada se koristi kognitivno-bihevioralni pristup gdje će se postupno mijenjati čovjekove negativne misli i vjerovanja. Prvo je potrebno prodrijeti u čovjekovu psihu kako bi na koncu to prouzrokovalo adekvatno ponašanje bez traumatskih popratnih osjećaja.

---

<sup>15</sup> Zoran Milivojević, Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016., Zagreb, str.407

<sup>16</sup> Usp. Ljerka Sedlan KÖnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2,(1.3.2020.)

## 2.2. Adekvatna i neadekvatna trema

Već kako nam i sam naslov da zaključiti, tremu možemo podijeliti na onu koja je poželjna i koja djeluje motivirajuće te na onu koja ima negativan učinak na samu nadolazeću situaciju.

Da bi tema bila adekvatna treba ispuniti sljedeće uvjete:

- da subjekt nije objektivno spreman za buduću situaciju
- da intenzitet treme odgovara objektivnom stupnju subjektive nepripremljenosti
- da ga trema mobilizira da se što bolje pripremi za buduću situaciju
- da ga, ako je potpuno nespreman za buduću situaciju, motivira da odustane od ulaska u nju

Postoje objektivni i nerealni – perfekcionistički kriteriji procjene vlastite sposobnosti. Objektivni su oni kada npr. student uči za ispit i cijelu knjigu znamo napamet i očekivanja da će postići visoke rezultate su realna. A očekivanja da će se ispit proći bez i jedne greške su nerealno visoka, odnosno perfekcionistička.

Perfekcionizam se najčešće opisuje kao težnja za nepogrešivošću te da osoba svaku situaciju, posao ili zadatak koji mu se uruči dovede do stadija besprijekorne točnosti, funkcionalnosti i slično.<sup>17</sup> Takve osobe mnogo više energije, ali i vremena posvećuju upravo tomu te to nerijetko zna izazvati i neuroze kod osobe. Želja da nešto učini bez da netko ima pritužbu na njegov rad, odnosno težnja ka savršenstvu. Ljudima je veoma teško priznati pogrešku ili pokazati osjećaj nesigurnosti jer im ove vrlo normalne stvari izgledaju kao ogromne ljudske mane. Često je njihovo psihičko stanje popraćeno izrazitim nezadovoljstvima i unutarnjim nemirima. To su osobe koje su zadovoljene samo sa najvišim standardima te koje često postavljaju visoke i nerealne ciljeve, prati ih izraženi strah od neuspjeha, visoka samokritičnost sa idejom da su pogreške neprihvatljive te nisko samopoštovanje. U tom slučaju, ako osoba procjenjuje da bi sa sigurnošću trebala naučiti sve kako bi sa sigurnošću izašla na ispit, osjećat će tremu uoči ispita bez obzira na to što njezino znanje daleko nadilazi znanje potrebno za najvišu ocjenu. Međutim, perfekcionistički kriteriji osobe nisu dovoljni da bi se trema proglasila neadekvatnim osjećajem - trema je mora ometati

---

<sup>17</sup> Usp. Zoran Milivojević, Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016., Zagreb, str.409

i u prezentiranju znanja. Neki studenti su čak i u stanju odustati od ispita iz razloga što nisu naučili sve, dok se neki drugi u ispitnoj situaciji blokiraju strahom, sa stalnom mišlju da će ih profesor pitati upravo ono pitanje na koje oni neće znati dati odgovor te će biti „uhvaćeni“ u neznanju. Prema nekim istraživanjima iz 1958. godine koje Zoran Milivojević izdvaja 1989. godine potvrdila su kako su bolje rezultate na ispitima imali oni studenti koji su imali tremu pred ispit za razliku od onih koji je nisu imali nikako odnosno onih čija je trema bila pretjerana.<sup>18</sup> Iz svega navedenog možemo zaključiti da ako subjekt ispravno ocjenjuje da je potpuno nespreman za buduću situaciju ili da je stupanj njegove spremnosti prenizak, a rizik za nepovoljan ishod prevelik, tada je inhibitorna trema sasvim adekvatan osjećaj, a izbjegavanje ili odustajanje od situacije najbolji mogući izbor. Slično tome, stimulativna trema može biti neadekvatna kada subjekt precjenjuje svoje sposobnosti te srlja u situaciju za koju nije spreman. Takvim razmišljanjem odnosno uvjerenjem, pretjerano se upušta u rizična ponašanja.

---

<sup>18</sup> Isto, str.409

### 3. TREMA PRED JAVNI NASTUP

„Strah od javnog nastupa jedan je oblik tjeskobe i označava normalnu reakciju, stanje budnosti osobe. Ova reakcija na opasnost može izazvati budnost, hiperaktivnost, borbenost, povlačenje ili bijeg. Ona je normalna i korisna ako mobilizira osobu.“<sup>19</sup> Strah od javnog nastupa može izazvati i vrlo neugodno stanje napetosti, zbunjenosti ili očekivanja da će se nešto strašno dogoditi. Strah od javnog nastupa ili glosfobija jest, prema istraživanjima, jedan od najizraženijih socijalnih strahova i jedan je od glavnih simptoma socijalne fobije. Kognitivno bihevioralna teorija tvrdi da pojedinac djelomično stvara svoju društvenu fobiju preuveličavajući vjerojatnost i posljedice svog neuspjeha ili percipira govorenje pred slušateljima riskantnijima nego što ono uistinu jest. Za temu pred javni nastup jedan je od najvećih ljudskih strahova pa čak veći i od straha od smrti. Svaki čovek se bar jednom u životu izložio nekom javnom istupu gdje se morao većoj ili manjoj skupini ljudi obratiti. To kod pojedinca može izazvati tek manju tremu koja ga može i potaknuti da se adekvatnije pripremi no može izrasti i u fobiju.

#### 3.1. Negativni osjećaji izazvani tremom pred javni nastup

Ono što je zajedničko svim situacijama izazvanim od straha pred javni nastup jest izlaganje nepoznatim situacijama i manjak kontrole koji izazivaju visoke razine stresa i manjak samopouzdanja, što prirodno rezultira osjećajem neugode, koje je u pravilu praćeno motornim promjenama kao što su podrhtavanje dijelova tijela, treperenje nekih grupa mišića, zategnutost mišića vrata, potiljka, ramena, neugodne bolne senzacije poput glavobolje, stezanja u grudima i teškoće u disanju. U nekim ekstremnijim situacijama sami čin izlaska pred određenu skupinu ljudi može izazvati potpunu paralizu, bespomoćnost, obeshrabrenost, razdražljivost, depresivnost i smanjenu interpersonalnu komunikaciju. Strah od govorenja u javnosti bit će veći ako govornik nije naviknut na javne govore, ako je slušateljstvo brojno, ako je govornik izložen i izdvojen na primjer na pozornici, ako nije naviknut na pomagala kao što su mikrofoni, razglas i kamere medija te općenito ako je previše impresioniran znakovima o važnosti govora. „Prema Hamiltonu (1990) postoje četiri razloga za strah od javnog

---

<sup>19</sup> Ljerka Sedlan Kőnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2, ,(8.2.2020.)



govorenja, a to su strah od pogleda, strah od neuspjeha, strah od odbacivanja i strah od nepoznatog.“<sup>20</sup>

Neki od simptoma treme su:

Emocionalni simptomi treme:<sup>21</sup>

- pretjerana samosvjesnost,
- iracionalni strah od negativne procjene i društvenih okupljanja,
- povlačenje u sebe i osjećaj usamljenosti,
- ekstremni strah od potencijalnog sramoćenja,
- pretjerana tjeskoba u uobičajenim rutinama,
- nervoza.

Fizički simptomi:<sup>22</sup>

- vrtoglavica,
- glavobolja,
- znojenje dlanova,
- ubrzan rad srca,
- mucanje i zastoji u govoru,
- crvenilo u licu,
- drhtanje glasa.

Kognitivni simptomi:<sup>23</sup>

- negativno razmišljanje poput „neću uspjeti“
- teškoće dosjećanja informacija koje su naučene
- neposredno nakon događaja dosjećanja svega što ste tokom nastupa „zaboravili“
- teškoće koncentracije

Simptomi u ponašanju:<sup>24</sup>

- ubrzano hodanje,
- tjelesni nemir,

---

<sup>20</sup> Ljerka Sedlan Kőnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2, (8.2.2020.)

<sup>21</sup> Velibor Peulić, Matijević Goran, Palić Nermin, Stručni članak, Komunikacijski modeli kojima pobijediti strah od javnog nastupa, str. 86

<sup>22</sup>Zoran Milivojević, Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016., Zagreb , str. 89

<sup>23</sup> Isto, str. 90

<sup>24</sup> Isto, str. 91

- tapkanje prstima po određenoj površini,
- želja da se pobjegne iz situacije

### **3.2 Kako strah od javnog govora utječe na karijeru?**

„Strah od govorenja u javnosti ima značajan utjecaj na karijeru. Na primjer, Allison 2018. je u svojim istraživanjima pokazala da oni koji pate od te vrste straha, u prosjeku zarađuju 10 % manje i 15 % rjeđe bivaju unaprijeđeni na poslu.“<sup>25</sup> Ovo je jedan vrlo logičan zaključak ako se malo osvrnemo na zahtjeve jednog uspješnog poduzetnika koji osobe zapošljava ovisno o njihovim općim i komunikacijskim vještinama. Komunikacijske vještine su u poslovnome svijetu neizostavan segment gdje uspješan poslovni subjekt mora znati predstaviti kako sebe tako i tvrtku koju predstavlja. On je naime osoba koji će u toj prezentaciji biti izložena publici kako svojim kolegama tako i široj javnosti. Nerijetko su to medijska eksponiranja gdje je praćen od strane nadređenih. Danas je mnogo dobrih ali i onih manje dobrih govornika gdje komunikacijske vještine donose i određeni profit. Kako bi se istaknuli te na pravi način prezentirali svoje komunikacijske vještine potrebno je puno vježbe te dobre naobrazbe o temi koju izlaže. Znanje subjekta o onome što izlaže daje mu potreban „vjetar u leđa“ kako bi napredovao te kako bi imao odgovor na svako postavljeno pitanje i na taj način prodao neki proizvod ili uslugu. Količina prodane robe ili usluge u nekim slučajevima prepisuje se samo jednoj osobi koja ih je i prodala te na taj način statističkim podacima stječe povjerenje, ali i veću autonomiju i povećane mjesečne prihode. Možemo navesti primjer jednog odvjetnika koji zastupa prava svoga štićenika. Njegove kompetencije u poslu kojega obnaša te komunikacijske vještine popraćene vrlo direktnim i uvjerljivim argumentima rezultirat će dobivenom parnicom. Više dobivenih parnica rezultirat će sve većom traženošću određenog odvjetnika te će samim time rasti i profit. No, važno je istaknuti da će na koncu zadovoljstvo biti obostrano .

---

<sup>25</sup> Isto ,(8.2.2020.)

## 4. SPOZNAVANJE, SUOČAVANJE I NADVLADAVANJE TREME

Trema je za mnoge ljude jedan vrlo neugodan osjećaj kojega se nastoji potisnuti ili prigušiti. No, takvi ljudi nisu jednostavno svjesni da ih upravo taj osjećaj vodi ka tomu da ih trema potakne da se susretu sa nadolazećom budućom situacijom vrlo spremni i s visokim stupnjem uzbuđenja i pripremljenosti. Umjesto da se skoncentriraju na svoju buduću situaciju koja ih čeka te da se na adekvatan način pripreme za nju, oni se bave svojom tremom i udaljavaju se od svoga cilja.

### 4.1. Metode eliminacije negativnih utjecaja javnog govora

Kako bih se malo odmaknuli od svoje treme, potrebno je znati i naučiti nadvladati tremu posebno onu pred javni nastup, a u tome mogu pomoći neki od ovih savjeta kao što su: jačanje samopouzdanja, postavljanje realnih očekivanja, usmjerenost na sadržaj i publiku, afirmacija, vizualizacija, priprema i vježba, vježbe za smanjenje straha od javnog nastupa te profiliranje publike. U nastavku će svaki pojedinačni dio kroz zasebne podnaslove nastojati rastumačiti kako i na koji način pristupiti tremu te kako ju nadvladati.

#### 4.1.1. Jačanje samopouzdanja

„Samopouzdanje nas čini ugodnijim suradnikom, partnerom, roditeljem, prijateljem... A osmijeh i odobravanje drugih, posebno onih do kojih nam je stalo, pomaže u jačanju pozitivnog vlastitog odraza u zrcalu.“<sup>26</sup> Nedostatak samopouzdanja čest je uzrok straha od javnog nastupa. Sa samopouzdanjem se ne rađa, gradi ga se kroz iskustvo, za što je potrebno vrijeme, jaka volja i ustrajnost. Pred javni nastup nije dobro razmišljati: „Ja to ne mogu, nisam spreman/a, teško je, to nije za mene i slično.“<sup>27</sup> Takva razmišljanja treba zamijeniti sa mogu, hoću, znam, a nakon obavljena posla sa: možda nije biti savršeno, ali dao/dala sam sve od sebe, ponosan/a sam na sebe. Važno je pozitivno gledati na situaciju i okružiti se pozitivnim ljudima. Samopouzdanje se jednako tako može usporediti s lijekovima gdje

---

<sup>26</sup> Tatjana Divjak, Kako popraviti narušenu sliku o sebi i podići samopouzdanje?, (25.9.2017.), <https://www.adiva.hr/lifestyle/psiha-i-emocije/kako-popraviti-narusenu-sliku-o-sebi-i-podici-samopouzdanje/>, (1.3.2020.)

<sup>27</sup> Usp. Tatjana Divjak, Kako popraviti narušenu sliku o sebi i podići samopouzdanje?, (25.9.2017.), <https://www.adiva.hr/lifestyle/psiha-i-emocije/kako-popraviti-narusenu-sliku-o-sebi-i-podici-samopouzdanje/>, (1.3.2020.)

uravnotežena količina pomaže, a pretjerana može naškoditi. Kako bi se izgradilo samopouzdanje potrebno je otkloniti ona negativna mišljenja o sebi te staviti u prvi plan ona pozitivna razmišljanja. Sebe je potrebno prezentirati kao vlastitog najboljeg prijatelja ili prijateljicu. Također, mnogo je korisnije sjećati se uspjeha nego neuspjeha jer se prošlost ne može promijeniti. Takvim osobama potrebno je neko pozitivno iskustvo kako bi neutralizirale osjećaj o sebi. Čak i tada, pozitivan osjećaj je privremen. Kod osoba sa zdravom razinom samopouzdanja mišljenje o sebi temelji se na poznavanju sebe, svojih kvaliteta, mana i jakih strana, snaga i ograničenja i mirenja s njima. Važno je da su samouvjerene osobe svjesne svojih slabih točaka jer ih jedino tako mogu ispraviti. Takve osobe prihvaćaju i cijene sebe bez obzira na privremene neuspjehe. Put do samopouzdanja je dugačak pa treba ići malim koracima. Lakše je izgraditi samopouzdanje ako se postave realni ciljevi i bilježi sve što je ostvareno. U zaključku, vrhunski glasnogovornici imaju samopouzdanje koje izvire iz dobre pripreme za nastup te iskustvo koje uključuje i neuspješne nastupe.

#### 4.1.2. Postavljanje realnih očekivanja

Postavljanje realnih očekivanja vrlo je važan segment koji vodi ka putu razrješenja od treme odnosno težnje da se osoba ne razočara kada stupi „licem u lice“ sa nadolazećom situacijom. „Poželjno je, stoga, stav da loš javni nastup stvara nepopravljive probleme te da se javni nastup mora svidjeti baš svima – pretvoriti u želju, odnosno preferenciju: želim ostaviti dobar dojam, ali to nije nužno.“<sup>28</sup> Vrlo je korisno odustati od perfekcionizma i prekinuti s negativnom ili pretjeranim očekivanjima. Nitko nije savršen, a pogotovo ne uvijek i zato je potrebno smanjiti kriterije i biti dovoljno dobar/a, umjesto savršen/a. Uostalom, slušatelji ne očekuju savršenstvo. Službenici za odnose s javnošću ne mogu dati više od onoga što jesu i što znaju, a to je ono što javnost očekuje. Oni koji nastoje biti savršeni, zapravo pokušavaju biti netko drugi, što pridonosi padu samopouzdanja.

---

<sup>28</sup> Ljerka Sedlan KŃnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2, <https://hrcak.srce.hr/222376> ,(8.2.2020.)

#### 4.1.3. Usmjerenost na sadržaj i publiku

Obzirom da smo mi u takvoj poziciji kada trebamo izać pred određeni broj osoba, bio on veći ili manji, potrebno je uvijek imati na umu da ne možemo iskontrolirati što će se dogoditi u budućnosti. Umjesto da se trudimo impresionirati javnost ili ostaviti što bolji dojam o sebi mnogo je pametnije skrenuti misli s takvih razmišljanja. „U svladavanju straha u poslovnim i privatnim izazovima pomaže i uspoređivanje s drugima: Ako je on to mogao, moći ću i ja. Možda će mi trebati više pripreme, ali ću uspjeti jer smo u konačnici svi isti. Osobe koje si to mogu reći, svrstavaju sebe u iste gabarite s onima koji su nešto slično već uspjeli napraviti (i preživjeli) i tako rade na svom samopouzdanju.“<sup>29</sup>

#### 4.1.4. Afirmacija

Prirodni lijek koji je svima na raspolaganju prilikom suočavanja sa tremom pred javni nastup jest afirmacija. Afirmacija nam omogućuje da se prilagodimo situaciji tako da je uvijek izričemo u sadašnjem vremenu kao npr.: „Dobro sam se pripremio/la i spreman/na sam za dobru prezentaciju. Izgledam dobro. Pametan/na sam i dobro pripremljen/a za ovu situaciju. Zadovoljan/na sam sama sobom itd...“ Trenutak kada se osjećamo lijepo i zadovoljni smo svojom vanjštinom uvelike će podići samopouzdanje te mogućnost da se osoba jako dobro predstavi i uklopi u cjelokupnu situaciju. „Jedna od najučinkovitijih afirmacija glasi: „*Što god mi se dogodi, ja se s tim mogu nositi!*“<sup>30</sup>

Ponavljanje ove rečenice polaganim tempom, sigurnim glasom, naglas u trajanju od 5 minuta pomaže mnogima kontrolirati svoj um i informacije koje dolaze u njega, nadglasati negativnost i napuniti se pozitivnom energijom. Iako se javni nastup zbog nedostatka osobnog kontakta licem u lice uvelike razlikuje od razgovora, ove dvije vrste komunikacije imaju mnogo sličnosti te je korisno govor u javnosti percipirati kao susret sa slušateljima. U tom

---

<sup>29</sup> Ljerka Sedlan Kőnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2,(8.2.2020.)

<sup>30</sup> Isto,(8.2.2020.)

slučaju izlazak pred slušatelje postaje nešto vrlo prirodno i samim time znatno manje stresno te je veća vjerojatnost da će grč u želucu popustiti.

#### 4.1.5. Vizualizacija

Mnogi autori smatraju kako je vizualizacija jedan od najdjelotvornijih tehnika za smanjivanje straha od javnog nastupa. Tehnika se sastoji u tome da govornik zamišlja pozitivnu i detaljnu sliku sebe u situaciji kada drži kvalitetan govor s velikim samopouzdanjem. „Vizualizacija je djelotvorna jer se pomoću nje postavljaju ciljevi i zamišljaju situacije u kojima je taj cilj ostvaren, zamišlja se uspjeh, što ispunjava osobu pozitivnom energijom.“<sup>31</sup>

#### 4.1.6. Priprema i vježba

Priprema i vježba za javni nastup izvodi se prije samog nastupa te su neizostavan faktor ako se želi što bolje iznijeti misao.<sup>32</sup> Prije samog nastupa nužno je prikupiti sve potrebne materijale o temi koja je na snazi, skratiti ih odnosno prilagoditi vremenskim ograničenjima ukoliko ih ima. Također, treba se paziti na to pred kim se izlaže neka materija, koja je okvirno dob pred kojom se izlaže te se mora paziti sukladno tomu na njihova predznanja, iskustva, stavova te razloga zašto su se oni uopće okupili. Istraživanja stručnjaka s Mayo klinike iz SAD-a pokazuju da što bolje govornici poznaju temu o kojoj će pričati i što im je više stalo zadovoljiti interese svojih slušatelja, manja je mogućnost pogreške. Materijali kojima će se koristiti tijekom nastupa trebaju biti jasan podsjetnik, kratak i dobro organiziran pregled činjenica i informacija u obliku kratkih natuknica. U govoru treba koristiti jasne, kratke forme preciznog tijeka, jednostavne i logične; tj. treba slijediti način govora koji se uobičajeno koristi u razgovoru. Bilješke možda neće trebati, ali sama činjenica da su spremne, smanjit će tremu. Korisno je vježbati izgovoriti svoj govor jer što se više puta to napravi,

---

<sup>31</sup> Ljerka Sedlan Kőnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2, <https://hrcak.srce.hr/222376>, (8.2.2020.)

<sup>32</sup> Usp. Tea Lndripet, Strah i trema u javnom govoru (analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme), stručni rad, (ožujak 2017.), <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/8571/1/%28Diplomski%20rad%20Tea%20Landripet%20-%20kona%C4%8Dna%20verzija%29.pdf>, (1.3.2020.)

osjeća se više užitka i samopouzdanja. Neposredno prije govora treba napraviti nešto što opušta.

Dobro je doći ranije, prije izlaska pred slušatelje, nekoliko puta duboko udahnuti. Savjetuje se kretati se tijekom govora, kako bi glasnogovornici ostali opuštteni i prirodni. Čaša vode pri ruci uvijek je dobrodošla. Tijekom izlaganja dobro je razmišljati samo o sljedećem najbližem koraku kako bi se zadržala kontrola nad sobom i onime što se radi. Nema potrebe previše razmišljati unaprijed. Neki govornici ističu da im je u svladavanju treme na početku govora jako korisno usmjeriti pažnju na jednu točku na zidu malo iznad glava slušatelja.<sup>33</sup> Čarobni napitak protiv treme ne postoji, ali govornicima na raspolaganju stoji niz tehnika i strategija. Govornici koji su spremni raditi na sebi, upoznat će se s njima i odabrati one koje najbolje odgovaraju njihovoj osobnosti, vrsti posla kojim se bave ili situaciji.

#### 4.1.7. Vježbe za smanjenje straha od javnog nastupa

„U cilju svladavanja straha od javnog nastupa, Gottesman i Mauro savjetuju vježbe zagrijavanja prije nastupa koje pomažu boljoj cirkulaciji krvi, regulaciji rada srca i smirivanja disanja, kako bi energija tijela bila što ravnomjernije raspoređena.“<sup>34</sup> Oni također predlažu četiri vježbe opuštanja: vježbe disanja, vježbe napetosti i opuštanja, vježbe pod nazivom *Krpena lutka* te vježbe aerobika. Kod vježbe pod nazivom *Krpena lutka* prvo spustiti glavu na grudi, spuštamo se jedan po jedan kralježak, sve dok se ne prelomimo u struku. Opuštamo se njišući se lijevo-desno. Kada se potpuno opustimo, počinjemo se podizati. Na kraju duboko udahnemo i opustimo ramena. Vježba se ponavlja 3 puta. Neki naglašavaju da je disanje u velikoj mjeri povezano s borbom protiv stresa i treme. Svaka želja za opuštanjem i smirivanjem za vrijeme neke stresne situacije, želja za dobrim glasom i smanjenjem napetosti, sve vježbe opuštanja tijela kao i vježbe za glas i izgovor počinju od pravilnog disanja.

---

<sup>33</sup> Usp. Tea Lndripet, Strah i trema u javnom govoru (analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme), stručni rad, (ožujak 2017.), <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/8571/1/%28Diplomski%20rad%20Tea%20Landripet%20-%20kona%C4%8Dna%20verzija%29.pdf>, (1.3.2020.)

<sup>34</sup> Ljerka Sedlan Kőnig, Velibor Peulić Goran Matijević, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti?, Policija i sigurnost, vol.28, br.2, <https://hrcak.srce.hr/222376>, (8.2.2020.)

### 3.1.8. Profiliranje publike

Obzirom da se većina osoba barem jednom nalazila u većoj publici kao slušatelj, da se dočarati koliko je zapravo teško održati nastup javnog karaktera pred određenom skupinom ljudi. Kako bi se osoba koja održava bilo kakav javni nastup mogla što bolje pripremiti te olakšati sebi taj zadatak potrebno je povesti računa o profilu publike.

Publika se može okarakterizirati na nekoliko načina, a glavne osobine bitne govorniku su: spol, dob, rasni i etnički elementi. Naravno, da se zaključiti da neke karakteristike poput političkog i vjerskog opredjeljenja govornik u velikoj većini slučajeva ne može znati te je u takvim situacijama poželjno ostati indiferentan i prema vlastitom osjećaju prilagoditi svoj govor.

Dakle, kao što je i navedeno govorniku iznimno može biti od pomoći činjenica da posjeduje informacije o nekim od glavnih karakteristika publike. Jasno je za naglasiti kako publika u kojoj se nalaze studenti te ona u kojoj prevladavaju umirovljenici ne posjeduju iste afirmacije te se isti ili vrlo sličan govor ne može primijeniti u obje situacije. Također, važno je povesti računa i o samom obilježju događaja na kojem će se održati nastup javnog karaktera. Ukoliko je događaj obvezne prirode za sudionike, pažnja takve publike mora se dodatno privući, samim tim govornik je svjestan potrebe kreiranja jedinstvenijega govora ili nastupa. Nadalje, vrijeme održavanja događaja također predstavlja bitnu spoznaju, obzirom da se publiku u večernjim satima tokom radnog dana treba dodatno poticati na sudjelovanje i zainteresiranost. Ukoliko je govornik svjestan i upoznat s profilom potencijalne publike, mogućnost za nepoželjnim i nepredvidivim reakcijama je smanjena, samim tim govornik osjeća veću sigurnost u vlastitom nastupu.<sup>35</sup>

### 3.1.9. Asertivno ponašanje

Situacije koje populacija smatra potencijalno ugrožavajućima za sebe treba kontrolirati asertivnim ponašanjem. Poblježe rečeno treba se voditi principom: ja sam važan, ti si važan. Asertivne osobe znaju vrijednost jednakosti te svojim ponašanjem potiču druge na

---

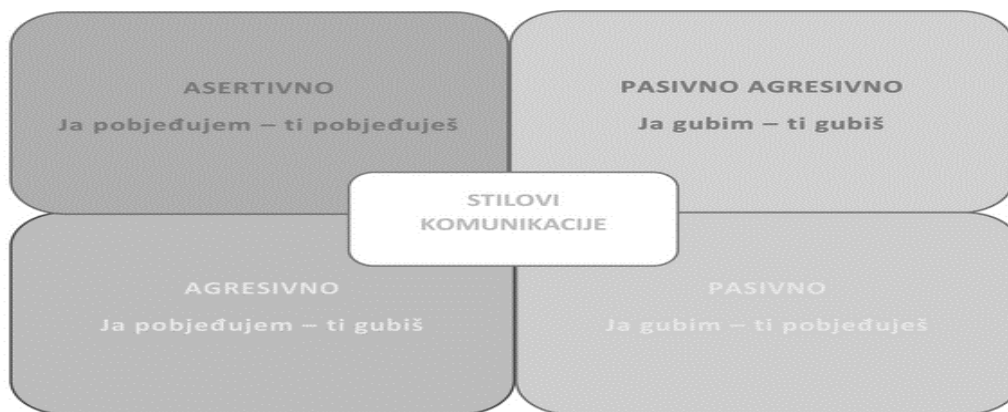
<sup>35</sup> Lea Labaš, Diplomski rad, Upravljanje anksioznošću pri javnom nastupu, Varaždin, str. 14



jednako uzvratanje, samim tim govornik koji se postavi asertivno ima smanjen potencijal negativnih posljedica javnog nastupa od strane slušatelja ili gledatelja.

Stilovi komunikacije prikazani su na Slici 1.

Slika 1. Stilovi komunikacije



Izvor: [https://i2.wp.com/zenavrsna.com/wpcontent/uploads/2017/08/Selection\\_108.png?resize=590%2C404&ssl](https://i2.wp.com/zenavrsna.com/wpcontent/uploads/2017/08/Selection_108.png?resize=590%2C404&ssl)  
1 (28.07.2021.)

## Zaključak

Mark Twain je isticao da postoje dvije vrste govornika: oni koji imaju tremu i oni koji lažu o tome. Stoga je važnost edukacije, proučavanje sadržaja o ovoj tematici izrazito bitno jer strah od javnog nastupa kao prirodnu reakciju koja može blokirati sposobnost govornika uspješnom edukacijom i primjenom odgovarajućih tehnika koje su opisane i u ovom radu može se učinkovito kontrolirati i svesti na okvire koji će rezultirati uspješnim javnim nastupom. Dakle, svima će u cilju svladavanja straha od javnog nastupa dobro doći sljedeće: dobro se upoznati s temom o kojoj će se govoriti, vježbati svoj govor pred publikom, vizualizirati uspjeh, disati polako i duboko, koristiti afirmacije, usredotočiti se na ono što se želi reći slušateljima, i najvažnije: *gledati pozitivno na situaciju*. Cilj ovoga rada je bio olakšati čitatelju, pobliže reći nešto o tremi općenito, koja je njezina osnovna podjela, na koji se način ona manifestira te na koncu kako se uhvatiti u koštac s istom te na koji način je nadvladati.

Imati tremu nije negativna emocija već ona mobilizira osobu da se što bolje pripremi za nadolazeću buduću situaciju. Ovaj rad je važan za sve one koje ne znaju pravi način na koji bi se trebali nositi sa tremom, one koji možda po prvi puta izlaze javno pred veću ili manju skupinu ljudi ili pak one koji su zbog vlastitih prijašnjih neuspjeha izgubili vlastito samopouzdanje.

## Literatura

- Allison, K. (2018). 5 Shocking Public Speaking Statistics. <https://www.ethos3.com/2018/03/5-shocking-public-speaking-statistics/> ( 8.veljače 2020..). 2.
- Barlow, D.H. (2002). Anxiety and Its Disorders: The Nature of Anxiety and Panic. New York – London: The Guilford Press.
- Divjak, Tatjana. Kako popraviti narušenu sliku o sebi i podići samopouzdanje?, (25.9.2017.), Tatjana Divjak, Kako popraviti narušenu sliku o sebi i podići samopouzdanje?, (25.9.2017.), <https://www.adiva.hr/lifestyle/psiha-i-emocije/kako-popraviti-narusenu-sliku-o-sebi-i-podici-samopouzdanje>, (1.3.2020.)
- Lea Labaš, Diplomski rad, Upravljanje anksioznošću pri javnom nastupu, Varaždin, str. 14
- Ljerka Sedlan Konig ,Peulić Velibor, Matijević Goran, Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti? (2018.), [file:///C:/Users/ivana/Desktop/a%20radne/New%20folder/Downloads/05\\_PIS\\_2\\_2019\\_Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti.pdf](file:///C:/Users/ivana/Desktop/a%20radne/New%20folder/Downloads/05_PIS_2_2019_Strah_od_javnog_nastupa_i_kako_ga_pobjediti.pdf) (8.veljače 2020.)
- Milivojević, Zoran. Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2016.
- Tea Lndripet, Strah i trema u javnom govoru (analiza i vježbe za smanjivanje straha i treme), stručni rad, (ožujak 2017.), <http://darhiv.ffzg.unizg.hr/id/eprint/8571/1/%28Diplomski%20rad%20Tea%20Landripet%20-%20kona%20C4%8Dna%20verzija%29.pdf>, (1.3.2020.)
- Velibor Peulić, Matijević Goran, Palić Nermin, Stručni članak, Komunikacijski modeli kojima pobijediti strah od javnog nastupa

SVEUČILIŠTE U SPLITU

KATOLIČKI BOGOSLOVNI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja, \_\_\_\_\_, kao pristupnik za stjecanje zvanja *sveučilišnoga/sveučilišne prvostupnika/prvostupnice katehetike*, izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo moga vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, \_\_\_\_\_

Potpis

## **SAŽETAK- TREMA STRAH OD NEPOZNATOG**

Kada se govori o tremi možemo sa sigurnošću reći da ista u čovjeku potiče negativan osjećaj. Potaknuta glavnom emocijom straha, ovisno o pojedincu, trema dolazi do izražaja u većem ili pak manjem intenzitetu. Trema je vrsta straha koji se osjeća u vezi s nekom budućom situacijom za koju subjekt procjenjuje da nadilazi njegove sposobnosti. Iz te same definicije možemo istraživanjem doći do zaključka koji je razlog toj istoj tremi. Vrlo često je razlog sama pripremljenost pred izlazak u javnost ili pak nesigurnost u vlastite kompetencije. Kada se dođe do samog izvora zbog kojega se strah pojavio shodno tomu možemo primijeniti neke od metoda svladavanja treme koja je uzrokovana strahom.

Možemo sa sigurnošću reći kako je trema prisutna, na ovaj ili onaj način, u životu svakoga pojedinca. To najčešće dolazi do izražaja u trenucima kada je osoba primorana istupiti pred drugima i kada je sva pozornost usmjerena upravo na njega. No, trema nije nešto što uvijek za sobom mora vući negativnu konotaciju. Ovisno o ostalim faktorima trema može biti motivirajuća da osobu potakne na što kvalitetnije izlaganje.

Ključne riječi: strah, trema, samopouzdanje, trema pred javni nastup, spoznavanje, suočavanje, nadvladavanje treme.

## **INTERDUCTION**

### **SUMMARY PERFORMANCE ANXIETY- THE FEAR OF THE UNKNOWN**

When one talks about performance anxiety, one can say with certainty that it encourages a negative feeling in a person. Driven by the main emotion of fear, depending on the individual, performance anxiety is emphasized in a greater or lesser intensity. Performance anxiety is a type of fear that is felt in relation to some future situation that the subject estimates to exceed his/her abilities. From this very definition, one can come to the conclusion, through research, what the reason for this performance anxiety is. Very often the reason is readiness before going public or insecurity in one's own competencies. When it comes to the very source that caused the fear to appear accordingly, we can apply some of the methods of overcoming performance anxiety caused by fear.

One can say with certainty that performance anxiety is present, in one way or another, in the life of every individual. This is most often expressed in moments when a person is forced to appear in front of others and when all the attention is focused on him/her. But performance anxiety is not something that always has to have a negative connotation. Depending on other factors, performance anxiety can be motivating in order to encourage a person to present themselves as well as possible.

Keywords: fear, performance anxiety, self-confidence, anxiety before public appearance, comprehension, coping, overcoming performance anxiety.