

Uporaba neverbalne komunikacije u javnim nastupima

Ivanagić, Iva

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Organization and Informatics / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet organizacije i informatike**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:211:496135>

Rights / Prava: [Attribution-NoDerivs 3.0 Unported](#) / [Imenovanje-Bez prerada 3.0](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-20**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Organization and Informatics - Digital Repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET ORGANIZACIJE I INFORMATIKE
V A R A Ž D I N

Iva Ivanagić

**UPORABA NEVERBALNE
KOMUNIKACIJE U JAVNIM NASTUPIMA**

ZAVRŠNI RAD

Varaždin, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET ORGANIZACIJE I INFORMATIKE
V A R A Ž D I N

Iva Ivanagić

Matični broj: 35918/07–R

Studij: Ekonomika poduzetništva

**UPORABA NEVERBALNE KOMUNIKACIJE U JAVNIM
NASTUPIMA**

ZAVRŠNI RAD

Mentor/Mentorica:

Prof.dr.sc. Violeta Vidaček Hainš

Varaždin, mjesec 2021.

Iva Ivanagić

Izjava o izvornosti

Izjavljujem da je moj završni/diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristio drugim izvorima osim onima koji su u njemu navedeni. Za izradu rada su korištene etički prikladne i prihvatljive metode i tehnike rada.

Autor/Autorica potvrdio/potvrdila prihvaćanjem odredbi u sustavu FOI-radovi

Sažetak

Svrha i cilj ovog završnog rada bilo je istražiti koji su to elementi neverbalne komunikacije koji se upotrebljavaju u javnom nastupu te koliko dobro studenti Fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu znaju baratati istima.

Sa neverbalnom komunikacijom se susrećemo u svakodnevnom životu i razgovoru, pa tako i prilikom javnih nastupa. Uz sve ostale elemente javnog nastupa uporaba neverbalne komunikacije služi kako bi se cijeli nastup što kvalitetnije prenio publici te kako bi se svi njegovi aspekti zaokružili i stvorili jednu skladnu cjelinu.

Uporaba neverbalne komunikacije u javnim nastupima može se proučavati kroz 7 glavnim elemenata, a to su: kontakt očima, mimika lica, držanje, kretanje, geste, vokalna izvedba i osobni izgled.

Ključne riječi: neverbalna komunikacija, javni nastup, elementi neverbalne komunikacije u javnom nastupu, uporaba neverbalne komunikacije prilikom javnog nastupa.

Sadržaj

Sadržaj.....	iii
1. Uvod.....	1
2. Neverbalna komunikacija.....	2
2.1. Pojam neverbalne komunikacije.....	2
2.2. Aspekti neverbalne komunikacije.....	2
2.3. Upotreba neverbalne komunikacije.....	5
3. Javni nastup.....	6
3.1. Pojam javnog nastupa.....	6
3.2. Glavni elementi javnog nastupa.....	6
3.3. Elementi neverbalne komunikacije u javnom nastupu.....	7
3.3.1. Kontakt očima.....	7
3.3.2. Mimika lica.....	8
3.3.3. Držanje.....	9
3.3.4. Kretanje.....	9
3.3.5. Geste.....	10
3.3.6. Vokalna izvedba.....	11
3.3.7. Osobni izgled.....	13
4. Cilj istraživanja.....	14
4.1. Opći ciljevi istraživanja.....	14
4.2. Specifični ciljevi istraživanja.....	14
4.3. Istraživačka pitanja.....	14
5. Metodologija.....	15
5.1. Uzorak ispitanika.....	15

5.2. Mjerni instrumenti	15
5.3. Način provedbe istraživanja	16
5.4. Analiza video sadržaja.....	16
6. Rezultati i interpretacija rezultata.....	17
6.1. Rezultati i interpretacija ankete drugi odjeljak.....	17
6.2. Rezultati i interpretacija ankete treći odjeljak	19
6.2.1. Kontakt očima	19
6.2.2. Mimika lica.....	23
6.2.3. Držanje	27
6.2.4. Kretanje	31
6.2.5. Geste.....	35
6.2.6. Vokalna izvedba	37
6.2.7. Osobni izgled.....	39
6.2.8. Pripreme za javni nastup i trema	40
6.3. Analiza videa	43
7. Ograničenja istraživanja	47
8. Zaključak	48
9. Mogućnosti primjene rezultata istraživanja.....	50
10. Smjernice za daljnje istraživanje.....	51
Popis literature.....	52
Popis slika	54
Popis grafikona.....	55

1. Uvod

Neverbalna komunikacija, govor tijela i mimike lica obuhvaćaju preko 50% komunikacije putem koje se ljudi sporazumijevaju. Navedeni elementi također su jedan od veoma bitnih čimbenika javnih nastupa.

Neverbalna komunikacija u javnom nastupu uvelike utječe na način kojim će govornik predstaviti sebe publici, ali i kako i sa kolikom pažnjom će ga publika saslušati.

Krajnji cilj istraživanja ovog završnog rada je saznati koliko dobro studenti Fakulteta organizacije i informatike poznaju pojmove neverbalne komunikacije u javnom nastupu te koliko dobro ili loše znaju okrenuti sve čimbenike u svoju korist kako bi što kvalitetnije iznijeli svoje izlaganje.

2. Neverbalna komunikacija

2.1. Pojam neverbalne komunikacije

Komunikacija je izvorno došla od latinske riječi „*communicatio*“ što znači „priopćavanje“ ili „razgovor“ (Hrvatska Enciklopedija). Komunikacija se objašnjava kao proces prenošenja poruka i informacija od jedne osobe (pošiljatelja) do druge osobe ili više njih (primatelji). Ona se sastoji od dva dijela, verbalne i neverbalne komunikacije. Iako se često pod pojmom komunikacije prvo spominje verbalna komunikacija dok neverbalna često ostaje zanemarena.

Neverbalna komunikacija definira se kao proces prenašanja poruka aktivnostima poput mimika lica, govora tijela, držanja, tona i boje glasa te način odijevanja i daljini distance između sugovornika. Allan i Barbara Pease govore kako je Albert Mehrabian jedan od prvih koji su istraživali govor tijela zaključio kako je ukupni udio verbalnog dijela u komunikaciji manji od 35% dok se više od 65% komunikacije odvija neverbalnim putem. Sa neverbalnom komunikacijom se ljudi susreću još od doba špiljskog čovjeka gdje su glavni izvori komunikacije bili neartikulirani zvukovi te pokreti rukama i nogama. Kako se čovječanstvo razvijalo razvijala se i komunikacija, a neverbalna komunikacija je ponovo došla u prvi plan sa pojavom nijemih filmova. U takvim oblicima filmova glumci su morali posjedovati odlične vještine neverbalne komunikacije i govora tijela jer su jedino tim putem mogli komunicirati sa publikom. (Pease, 2015.)

2.2. Aspekti neverbalne komunikacije

Neverbalnu komunikaciju možemo gledati iz više aspekata. Prvi aspekti su enkodiranje i dekodiranje. Enkodiranje je način na koji se interpretiraju i prenose signali od govornika do slušatelja. Mogu se prenositi na tri načina, intrinzično gdje je udaljenost između ljudi koji se sporazumijevaju najmanja, ikoničko enkodiranje kada ikonama ili slikovito pokušavamo prenositi signale i arbitrarno koje uopće nije povezano sa subjektom sa kojim pričamo ili objektom o kojem pričamo. Dekodiranje je način na koji osoba prima signale koje šalje enkoder. (Knapp i Hall, 2010.)

Drugi aspekti iz kojih možemo gledati neverbalnu komunikaciju su:

- a) Komunikacijska okolina
- b) Fizičke karakteristike pojedinaca
- c) Ponašanja koja pojedinci manifestiraju

Komunikacijska okolina dijeli se na fizičku i spacijalnu okolinu. Fizička okolina je sve što utječe na naš odnos prema sugovornicima, ali nije izravan dio nje. To bi na primjer bio arhitektonski stil građevine, boje, temperatura, unutarnja ili vanjska uređenost prostora, ambijent, glazba i slično. Iako većina to ne primjećuje no fizička okolina veoma je važan faktor jer samim odabirom mjesta i vremena odvijanja komunikacije uvelike može pomoći ili odmoći upravo iz razloga jer okolni elementi utječu na naše raspoloženje, osjećaj ugodnosti te sam doživljaj cjelokupnog događanja. Spacijalna okolina ili kako još možemo reći područje teritorijalnosti, je područje osobnog prostora. Osobni prostor tako se može podijeliti na 5 dimenzija: veličina, stupanj bliskosti, visina, blizina i iskoraci van-unutra (Dinică, 2014.). Proučava se i u okupljanju manjih grupa na principu tko će u kojem području dvorane sjediti i na koji će se način pozicionirati mjesta u odnosu na vodstvo, voditelja grupe i slično. Često se proučava i način na koji pripadnici određenih kultura, spola, statusa ili titule koriste osobni prostor te kako u pojedinim situacijama upravljaju njime. (Knapp i Hall, 2010.)

Fizičke karakteristike pojedinca odnose se na njegovu visinu, težinu, građu tijela i oblik lica, boju kose i kože te njegov ili njezin miris. Karakteristike poput ruža, odjeće, obuće i ostalog nazivamo afektima te oni također utječu na našu percepciju i doživljaj pojedinca. (Knapp i Hall, 2010.). U našim kulturama imamo već povezane stavove obzirom na nečiji oblik tijela, izgled i osobnost. Pa samim time odjeća i dodaci mogu stvarati stvarni ili navodni socijalni status, onaj koji pojedinac želi da mislimo da ima. Tako na primjer žene koje imaju više funkcije upravljanja težiti će izboru dvodijelnih odijela i sakoa, a muškarci će to naglasiti dodacima poput aktovke, sata ili uredskog pribora. (Dinică, 2014.)

Ponašanje koje pojedinci manifestiraju očituje se u kretanju i položaju tijela, a ono uključuju geste, pokrete tijela (ruke, noge, glava, stopala i dlanovi), izraz lica, pokrete očima i držanje tijela. Što se tiče gesta postoje dvije vrste, prva su geste koje su povezane sa govorom koje služe kao dodatno objašnjenje uz ono što se govori, kako bi se dodatno naglasile određene riječi ili objasnili popratni sadržaji poput slika. Druga vrsta su geste ne povezane sa

govorom koje imaju značenje samo za sebe u rječniku ili svoj izravan verbalni prijevod, primjer takvog znaka bi bio znak „*Peace*“ koji je pokret rukom gdje se pokazuju dva prsta u zrak te on znači „Mir“ i još se naziva pobjedničkim „V“ (slika 1.)



Slika 1. Peace znak

(Preuzeto sa: <https://stock.adobe.com/search?k=peace+sign+hand> , 20.06.2021., Adobe Stock)

Držanje tijela proučava se zajedno sa ostalim znakovima kako bi se odredio stupanj pažnje ili sudjelovanja pa čak i status osobe u odnosu na sugovornike i njegovo emocionalno stanje. Kod izraza lica najviše se proučavaju emocije koje se odašilju pomoću mimike lica. Šest osjećaja koja se najviše proučavaju jesu tuga, srdžba, iznenađenje, sreća, strah i gađenje, a također se koriste kao indikator potvrđivanja kako su slušaoci ili govornik primili danu informaciju. Gledanje uključuje obraćanje pažnje na to kamo govornik gleda, koliko dugo zadržava pogled pa čak i neki proučavaju sužavaju li se ili šire zjenice, obzirom da to često označava koliko dobro govornik ili slušatelj obraćaju pažnju te jesu li zainteresirani ili ne. Glasovno ponašanje odnosi na ono kako je nešto rečeno, a ne što je rečeno. Mnoga istraživanja pokazuju kako se većina ljudi lakše i bolje koncentrira na ono što se izgovara ako se pojedini dijelovi pravilno naglase i koriste se kratke stanke. Tako prilikom govora u istoj intonaciji i uz stalne poštalice poput „um“, „am“, „nego“ i slično gubi se kvaliteta same reprezentacije govora te se gubi pažnja slušatelja i njegova zainteresiranost za izrečeno. (Knapp i Hall, 2010.)

2.3. Upotreba neverbalne komunikacije

Iako postoji mnogo područja na kojem se neverbalna komunikacija može proučavati uvijek je važno proučavati sve aspekte neverbalne komunikacije zajedno kako bi se mogao steći pravilan i valjan zaključak za ono što se pokušava odaslati te kako se ne bi protumačila situacija i određeni znakovi pogrešno. Veoma je važno spojiti elemente okoline sa samim neverbalnim znakovima koje osoba prikazuje jer određeni znakovi ponekad ne moraju prikazivati ono što u globalu predstavljaju. Primjer toga bio bi kada osoba stoji na autobusnoj stanici usred zime prekrivenih ruku, to ne mora značiti da je osoba zatvorena i ne pristupačna već da joj je hladno te se zatvorenim udovima zapravo samo grije.

Neverbalnim znakovima upotpunjuje se cijeli doživljaj verbalnih znakove te isto tako kao i verbalni znakovi imaju aktivnu ulogu u cijelom procesu komunikacije. Koristimo ih prilikom svakodnevnog govora na dnevnoj bazi, a u javnim nastupima najčešće se neverbalni znakovi upotrebljavaju kako bi govornik njima ponovio, proturječio, nadopunjavao i naglašavao pojedine dijelove svojeg javnog nastupa i time ga upotpunio. Uzimajući u obzir kako je neverbalna komunikacija interpretirana publici tako će govornik postići pozitivan ili negativan ishod javnog nastupa. Naravno kako bi se negativni ishodi izbjegli postoje razne metode vježbi kako poboljšati govornikovu interpretaciju neverbalnih znakova, poput snimanja probe javnog nastupa, gledanje u zrcalo prilikom probe i slično.

3. Javni nastup

3.1. Pojam javnog nastupa

Javni nastup ili javni govor je iznošenje pripremljenog, planiranog, uvježbanog i osmišljenog govora ispred nekolicine ljudi. Javni govor spominje se najranije u Bibliji gdje su Isus i njegovi sljedbenici držali javne govore svojim slušaocima, dalje se pojam javnog govora posebice ističe u antičkoj Grčkoj gdje su filozofi držali javne govore na ulicama, parkovima i tadašnjim polisima. Javni nastup je zapravo svaki govor koji je održan javno pred većom skupinom ljudi i sa određenim ciljem.

Svaka osoba u današnjem svijetu barem jednom se u svom životu susrela s nekim oblikom javnog nastupa, od toga da su nastupali kao vrtićka djeca na predstavama do toga da jednog dana održavaju prezentacije na poslu. Uzimajući u obzir važnost javnog nastupa svaka osnovna i srednja škola i fakultet pripremaju svoje učenike i studente na suočavanje sa javnim nastupima. Rade to na način da učenici prvo krenuti sa čitanjem tekstova pred razredom do toga da sami ili u timovima pripremaju prezentacije i seminare te zatim to predstavljaju svojem razredu, a ponekad i široj publici.

3.2. Glavni elementi javnog nastupa

Javni nastup sastoji se od 3 glavna elementa, a to su:

- a) Govornik – osoba koja upravlja samim javnim nastupom, stoji pred publikom i iznosi temu za koju je javni nastup i pripremljen, te im prenosi vjerodostojne i valjane informacije
- b) Publika – sve osobe u predviđenom prostoru održavanja javnog nastupa koje slušaju govornika, veoma je važno doprijeti do publike i prilagoditi se publici, a čak je i poželjno da govornik prije održavanja zna otprilike kakva skupina ljudi će se nalaziti u publici kako bi svoj nastup mogao što bolje pripremiti i prilagoditi ciljnoj skupini
- c) Poruka – najvažniji dio javnog nastupa je poruka koju govornik želi prenijeti publici, pa tako ne samo verbalnim već i neverbalnim znakovima

govornik se mora pobrinuti kako je poruka došla do publike te da je predstave na pamtljiv i jednostavan način.

(Tomić i sur., 2020.)

Uz glavne elemente valja spomenuti kako postoje 4 glavne metode prenošenja ili dostavljanja javnog nastupa, a to su:

- a) Skriptiran – kada se javni nastup izlaže tako da govornik cijeli tekst čita sa papira
- b) Zapamćen – kada govornik prezentira iz pamćenja bez korištenja papira ili natuknica
- c) Improviziran – kada govornik prezentira bez unaprijed pripremljenog govora
- d) Nespreman – kada govornik zna samo glavnu ideju samog javnog nastupa, a točan redoslijed podataka pa i sam govor nije pripremljen niti zapamćen.

(Beebe, 2003.)

3.3. Elementi neverbalne komunikacije u javnom nastupu

Neverbalni znakovi jedan su od najvažnijih pa ako i ne najvažniji element samog javnog nastupa. Izuzetno je bitno da neverbalnim znakovima pratimo i uskladimo ih sa govorom kako bi sam javni nastup bio efektivan i u potpunosti dopreo do publike. Najznačajniji elementi neverbalne komunikacije pri izvedbi javnog nastupa su: kontakt očima, mimika lica, držanje, kretanje, geste, vokalna izvedba i osobni izgled.

Kako bismo što ispravnije razumjeli i protumačili neverbalne znakove tokom javnog nastupa veoma je važno da ih sagledavamo unutar konteksta. Također neki od znakova i signala mogu se promatrati odvojeni, dok drugi kad bi se promatrali odvojeno odavali bi drugačiju sliku i značenje, stoga je potrebno sve sagledati kao jednu skladnu cjelinu, a tek zatim odvajati određene stavke kako bi se stekao pravila dojam. (Bećirović, 2020.)

3.3.1. Kontakt očima

Prva i jedna od najvažnijih početnih aktivnosti svakog javnog nastupa je ostvariti kontakt očima sa publikom. Kontakt očima veoma je važan jer osim što dajemo publici pozornost što ih gledamo isto tako dobivamo povratnu informaciju od same publike te prema

njihovim pogledima možemo očitati koliko su zapravo zainteresirani. Kontakt očima ne mora se održavati tokom cijelog javnog nastupa, ako nastupi potreba bolje je da pogledamo bilješke i natrag vratimo pogled na publiku. Praćenja publike pogledom odajemo dojam sigurnosti, vjerodostojnosti, spremnosti i daje nam bolji kredibilitet pred publikom. Stephen E. Lucas (2015.) govori kako je važno i na koji način gledamo publiku, prazan ili agresivan pogled ostavlja gori dojam nego ne gledanje publike uopće. Njime publici dajemo do znanja kakve osjećaje imamo, misli i pokazujemo našu iskrenost i sigurnost, stoga se i često govori kako su „oči ogledalo duše“. Kada govornik nema dobar kontakt očima sa publikom oni ga uglavnom smatraju nesprenim, nepovjerljivim, neiskrenim i ne primaju pozitivnu energiju od takvog govornika. Neke od grešaka koje se mogu pojaviti kod ovog elementa su ta da govornik cijelo vrijeme gleda u određeni dio publike, poput sredine, prvog ili zadnjeg reda tim potezom ostatak publike koji ne uspijeva dobiti potreban kontakt očima osjeća se zapostavljenim te im automatski pada zainteresiranost za sam javni nastup. Druga greška koja se može javiti je ta da govornik cijelo vrijeme pokušava održati kontakt sa publikom tako da cijelo vrijeme okreće glavu slijeva na desno te očima „trči“ po dvorani. Publika ponovo dobiva osjećaj nesigurnosti i nesprenosti samog govornika te umjesto da se postigne cilj povezanosti događa se upravo suprotno, govornik gubi povezanost sa publikom i ostavlja loš dojam. Podizanje kvalitete javnog nastupa kontaktom očima može se postići na način da prilikom iznošenja glavne teme ili neke prekretnice u nastupu govornik prvo sa publikom ostvari snažan kontakt očima uz malu pauzu. Također podiže se i na način da govornik dok promatra svoju publiku posebice usmjeri pogled ka pojedincima i ostvari kontakt jedan – na - jedan kako bi se stekao dojam pričanja izravno njima, naravno taj kontakt ne bi trebao trajati predugo kako se ne bi stvorio dojam neugodnosti i kontra efekt. (Beebe, 2003.)

3.3.2. Mimika lica

Mimika lica se često povezuje sa kontaktom očima, točnije ta dva elementa u mnogo slučajeva se stavljaju zajedno. No kao i kontakt očima mimika lica ima svoje specifičnosti koje treba i zasebno sagledati. Čovjek od rođenja poznaju 6 glavnih emocija i iste znaju pokazati facijalnim ekspresijama, a to su sreća, tuga, ljutnja, gađenje, iznenađenje i strah. Osim što facijalnim ekspresijama najviše izražavamo emocije pokazujemo i naše misli i stavove. Tako će prilikom javnog nastupa publika prije negoli što čuje što imamo za reći pogledati naše lice i pokušati protumačiti naše stanje. Iako možemo proizvesti veoma velik

broj različitih facijalnih ekspresija one se mogu i naučiti. Najlakši način da govornik provjeri na koji način će njegovo lice izgledati publici tijekom govora je da se prilikom vježbe snimi sa kamerom te kasnije pogleda snimku i nađe nedostatke. Ako osoba, na primjer, primijeti kako mu je lice ukočeno ili ima suprotnu ekspresiju od one koju je želio prenijeti publici može ispred ogledala ili pred nekim od sebi bližnjih osoba pokušati uvježbati blagi izraz lica ili lagani osmijeh. (Beebe, 2003.)

3.3.3. Držanje

Iako su lice i vokalna izvedba jedan od najupečatljivijih faktora neverbalne komunikacije, način na koji se govornik drži prilikom nastupa potvrđuje intenzitet emocije koja se prenosi. Tako na primjer ako se kroz javni nastup na pozornici vučemo, držimo se obješeno i melankolično tada publika neće u potpunosti primiti pravu jačinu i snagu naših riječi već će vođena prizorom našeg držanja izgubiti interes za samu temu pa tako nas neće ni slušati sa punom pažnjom. Također držanje govornika uvelike ovisi i o samoj prirodi javnog nastupa, ako je nastup više formalan očekuje se da je govornik uspravan i da na pravilan način uskladi svoje držanje sa temom, publikom, a i samim okruženjem u kojem se nalazi. Nasuprot tome ako je nastup neformalan i prijateljski nastrojen prihvatljivo je da je govornik opušteniji te da se drži i kreće u prirodnom i opuštenom stilu, primjerice govornik može sjesti na rub stola, govoriti spuštenih ramena ili se naizmjenice prebacivati s noge na nogu. (Beebe, 2003.). Rijavec i Miljković (2002.) govore kako držanje tijela često govori i prenosi emocionalno stanje osobe. Emocionalno stanje može utjecati na držanje čovjeka pa su tako primjerice osobe koje su imale duže periode depresije mogu imati pognuto držanje, ali isto tako ako zauzmemo isti ili sličan stav tijela kao i publika sa kojom pričamo ili drugim sugovornikom odajemo dojam simpatičnosti i uvjerljivosti.

3.3.4. Kretanje

Kretanje prilikom samog nastupa uvelike ovisi o tipu javnog nastupa, prostornom razmještaju dvorane pa i samoj svrsi kretanja tokom nastupa. Važno je kretati se tokom nastupa kako se ne bi odavao dojam ukočenosti, ne zainteresiranosti, ne povjerenja i ne spremnosti, ali isto tako pretjerano i neskladno kretanje može izazvati isti efekt. Kretanja kroz nastup govornik pokušava naglasiti značaj određenih dijelova njegovog nastupa ili ukazati na određene bitne stavke nastupa. Primjerice ako govornik u svom nastupu planira direktno

komunicirati sa publikom i ostvariti kontakt jedan na jedna ili čak dignuti nekog biti će puno efikasnije ako se govornik spusti među publiku i tada izabere nekog ili došeta do specifične osobe. Na taj način osim što će odati dojam samouvjerenosti i spremnosti još će se više povezati sa samom publikom jer je na specifičan način nastup i publiku spojiti u jedno, a samim time publika dobiva osjećaj posebnosti i sa većom pažnjom sluša. Naravno, ako postoje fizičke prepreke između govornika i njegove publike ne savjetuje se da govornik preskače barijere jer to izgleda nezgrapno, a može i kobno završiti. U takvim situacijama veoma je važno da se govornik kreće na dijelu pozornice na kojem mu je to omogućeno te na način da prilazi bliže samom kraju pozornice i publici stvara kontakt sa publikom. Svaka kretnja tokom nastupa trebala bi imati smisla publici i pratiti javni nastup. Tako bilo kakvo skakanje, pretjerano šetanje gore-dolje, prebacivanje s noge na nogu ili nezgrapno marširanje među publikom ostavlja loš dojam i miče fokus sa samog nastupa na kretanje govornika. Upravo iz ovih razloga takav način kretanja se izbjegava i ne preporuča. jer tjera publiku da prebaci fokus sa nastupa na to što govornik radi i samim time ometa ih u praćenju. (Beebe, 2003.)

3.3.5. Geste

Geste koristimo na dnevnoj bazi i u svakodnevnom govoru njima opisujemo stvari, pokazujemo put i mjerimo. Pokreti rukama i tijelom jedni su od najčešćih i najaktivnijih neverbalnih znakova kojima se koristimo prilikom govora pa tako i javnog nastupa. Funkcije gesta su mnogobrojne, ali ipak jedne od najčešćih prilikom nastupa su: ponavljanje, kontradiktornost, zamjena, nadopunjavanje, naglašavanje i reguliranje. Ako govornik ne zna kako pravilno koristiti određene geste ili ih pravilno uskladiti sa samim nastupom, najbolja solucija je da su ruke opuštene te da gestikulira normalno kao što bi to radio i prilikom razgovora sa nekom bliskom osobom. Neke od najčešćih greška koje se javljaju prilikom korištenja gestama su ta da govornik previše i prenglo maše rukama po zraku te time odaje dojam prevelike naglašenosti i ometa publiku u slušanju. Druga greška koja se često javlja je ta da govornik drži jednu ili obje ruke na bokovima te paradno šeće pozornicom, što ga automatski sprječava da koristi druge gesta i izgleda neprirodno. Treća česta greška javlja se kada osoba lagodno prekriži ruke i prebaci ih ispred ili iza sebe te drži ruku kao da mu je zamotana nevidljivom vrpcom oko glave. Navedene poze izgledaju neprirodno i onemogućuju pravilnu nadopunu nastupa neverbalnim znakovima, a publici se daje dojam ukočenosti i

neprirodnosti. Kako bi se pomoću gesta nastup održao što kvalitetnije one moraju biti prirodne, definirane, usklađene sa porukom koja se u tom trenutku želi prenijeti, a veoma je važno i koristiti nekoliko gesta tokom nastupa. Mihovil Pansini (1991.) smatra kako jak osjećaj pojačava gestu pa tako gestama podržavamo bolji tijek nastupa, naglašavamo njegovu jasnoću i dajemo mu bolju intonaciju, a kada je govor usklađen sa gestom on se automatski brže shvaća. Kako su geste najvećim dijelom nesvjesne i može se dogoditi da se tokom nastupa krenu ponavljati poradi treme ili nervoze, a upravo iz tih razloga veoma je bitno unaprijed uskladiti željene geste sa samim govorom kako njima nesvjesno ne bismo dali osjećaje i prikazali ono što zapravo ne želimo. Geste trebaju biti dobro tempirane sa tijekom govora i ne smiju biti pretjerane, na posljetku veoma je važno geste prilagoditi publici i situaciji. Još jedna od čestih grešaka koja se ovdje javlja je kada govornik upire prstom u zrak ili maše njime, što asocira na diktatorski stav te automatski izaziva nelagodu, nervozu i negativne osjećaje kod publike. Ovu grešku moguće je riješiti na način da se spoje kažiprst i palac ili da se svi prsti drže zajedno, postići će se isti cilj, ali će publici izgledati formalnije i pristupačnije. (Beebe, 2003.)

3.3.6. Vokalna izvedba

Osim što se vokalna izvedba gleda kao verbalna komunikacija, postoje aspekti koji se sagledavaju u okviru neverbalne komunikacije. Govorimo da bi nas razumjeli, a ne da bi nas čuli, pa su tako u tom pogledu neverbalne komunikacije u obliku vokalne izvedbe važni: jačina glasa, artikulacija, dijalekt i izgovor. Što se tiče jačine glasa, govornik mora govoriti dovoljno glasno kako bi ga cijela publika dobro čula, kako oni u prvom redu tako i oni u zadnjem. U većini slučajeva kod velikog broja publike govorniku se omogućuje mikrofonski spoj koji je spojen sa zvučnicima okolo cijelog područja kako bi ga svi dovoljno dobro čuli, no kada to nije slučaj govornik se mora sam prilagoditi situaciji. Naravno govornik mora znati regulirati jačinu svog glasa kako ne bi zvučalo kao da se dere čime bi govor bio nemoguć za slušati. Veoma je važno prilagoditi jačinu glasa samom nastupu, primjerice kada se određena misao želi naglasiti da govornik malo uzvisi ton ili koristi dobro tempirana i uvježbana spuštanja i dizanja jačine glasa ovisno o tijeku informacija koje govori. Još važnije od jačine glasa je pravila artikulacija. Prilikom javnog nastupa često zna nastupiti trema, pa tako neki govornici u toj situaciji znaju ubrzati sam tijek nastupa kako bi čim prije završili. Prilikom ovakvih nastupa čest je slučaj da govornik „proguta“ neku od riječi, slovo ili u potpunosti zamijeni

jednu riječ drugom, a i sam redosljed njenih slova. Zato je prilikom vježba samog nastupa veoma važno obratiti pažnju na artikulaciju riječi i rečenica, pokušati primijetiti ako imamo problem sa određenom riječi i zamijeniti ju njenom istoznačnicom, također možemo nekoga od bližnjih zamoliti da odsluša naš nastup te nas upozori ako uvidi određenu vokalnu grešku. Poželjno je ponoviti sam nastup nekoliko puta kako bismo bili sigurni da smo sve dobro uvježbali da u situaciji kada se i pojavi trema ne gutamo i gubimo riječi. Dijalekt čini važan dio nastupa posebice u situacijama kada moramo izlagati formalan nastup. Uobičajeni dijalekt iznošenja nastupa u Republici Hrvatskoj je standardni književni jezik kojeg razumiju svi, ali postoje situacije u kojima se govornik poradi treme ili drugih faktora zaboravi ili smetne te krene govoriti po određenom narječju ili svakodnevnim govorom. Izgovor kojim se koristi govornik prilikom nastupa može se povezati sa prijašnja dva aspekta dijalektom i artikulacijom, obzirom na situaciju, okruženje, publiku i razinu formalnosti nastupa govornik prilagođava ta dva aspekta navedenim obilježjima pa samim time prilagođava i izgovor određenih riječi i naglasak. Kako bi se izbjegla monotonija govora i kako bi se što više privukla pažnja publike postoje tri načina pomoću kojih govornik to može postići, a to su: pauza, visina glasa i brzina govora. Pauza je jedan od najjačih načina kako govornik može naglasiti određenu misao i dati joj snagu. Citat američkog predsjednika Kennedyja koji glasi: „*Ask not what your country can do for you; ask what you can do for your country.*“, jedan je od najefektivnijih i najzapamćenijih citata koji postoji. Ako se pitati zašto to je upravo zbog pauze koju je on iskoristi u sredini navedene rečenice te je ovo primjer kolika moć se može postići ako se pauza iskoristi u pravom trenutku. Visina glasa predstavlja koliko naš glas može ići visoko ili nisko, upravo zbog korištenja tih varijacija u visini glasa postiže se zvučnost i melodičnost samog nastupa što publici drži pažnju. Bez tih varijacija govor je jednoličan te je samim time i nastup dosadan i monoton. Posljednje od vokalne izvedbe što utječe na samu kvalitetu govora je brzina. Brzina ovisi o dva faktora: stilu govora i sadržaju govora, ovisno o tim faktorima govornik mora znati procijeniti koliko brzo smije ići, dakako ako je tema govora o nečem što govornika čini uzbuđenim brže će govoriti pa tako treba i na to obratiti pozornost. (Beebe, 2003.). Također Stephen E. Lucas (2015.) govori kako kada govornik govori brže uglavnom izražava osjećaje sreće, straha, ljutnje i iznenađenja, a kada govori sporije bolje se izražavaju tuga, žalost ili gađenje. Najčešće greške koje se mogu dogoditi je da govornik govori ili toliko brzo da ga ne mogu pratiti ili toliko tiho da ga ne

mogu čuti, upravo kako bi se spriječile ove greške važno je korištenje video zapisa ili diktafona tokom vježbi kako bismo mogli spriječiti da se ove greške događaju.

3.3.7. Osobni izgled

Svaki govornik prije samog javnog nastupa ima otprilike sliku kako će nastup izgledati. Uzimajući u obzir obilježja iz same okoline, svrhu i temu nastupa, a tako i profil publike govornik treba prilagoditi svoj osobni izgled. Osobni izgled je prva stvar koju publika primijeti te na temelju toga često donose zaključke i odluku kako će reagirati na sam nastup. Stoga je veoma važno prilagoditi osobni izgled svrsi, publici i okruženju u kojem se nastup odvija kako ne bi došlo do pogrešnih prvih impresija i da ne bi publiku izgubili prije negoli što su uopće čuli što im imamo za reći. Govornik mora znati etiku odijevanja i kako se priliči odjenuti za određen nastup. Tako primjerice kada je javni nastup formalnog tipa pred nadređenim u organizaciji govornik ne može doći obučen u običnu majicu i traperice već bi priličilo da ako je govornik muškog roda obuče sako i kravatu, a ako je ženskog da obuče uredsku suknju i košulju ili također sako. U situacijama kada je nastup manje formalan govornik može doći ležernije i opuštenije obučen. Govornik mora znati ili barem biti u mogućnosti pretpostaviti kako će publika doći spremljena na nastupa pa je prihvatljivo da se odjene slično kao i oni. (Beebe, 2003.)

4. Cilj istraživanja

4.1. Opći ciljevi istraživanja

Opći cilj ovog istraživanja je provjeriti znanje studenata Fakulteta organizacije i informatike o poznavanju pojmova neverbalne komunikacije i njezine primjene prilikom javnih nastupa.

4.2. Specifični ciljevi istraživanja

Specifični ciljevi su istražiti kako studenti izražavaju pojam neverbalne komunikacije i što smatraju pod pojmom javnog nastupa. Također provjeriti će se poznaju li elemente neverbalne komunikacije u javnom nastupu i znaju li koji su aspekti neverbalne komunikacije. U ovom istraživanju želimo uvidjeti koliko dobro ili loše studenti barataju svakim od elemenata neverbalne komunikacije koji se upotrebljavaju prilikom javnog nastupa, mimikom lica, kontaktom očima, gestama tijela, držanje, kretanjem, osobnim izgledom i vokalnom izvedbom. Koliko dobro ili loše prema njihovoj procjeni oni sami drže javni nastup i nadopunjuju ga elementima neverbalne komunikacije.

Obzirom na segmentaciju studenata istražiti će se barataju li studenti ekonomike navedenim elementima bolje ili lošije od studenata informatičkog smjera studija i obrnuto.

4.3. Istraživačka pitanja

Ovim istraživanjem naći ćemo odgovore na sljedeća pitanja:

1. Što je neverbalna komunikacija?
2. Koji su elementi neverbalne komunikacije u javnom nastupu?
 - a. Kako ti elementi utječu na javni nastup
3. Informiranost studenata o elementima neverbalne komunikacije.
4. Sposobnost studenata koristiti elemente prilikom javnih nastupa.

5. Metodologija

5.1. Uzorak ispitanika

Ispitanici u ovom istraživanju su trenutni studenti fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu. Sudjelovati će studenti sve tri godine preddiplomskog i obje godine diplomskog studija, neovisno o tome jesu li smjera informatike ili ekonomike poduzetništva. Odabrani uzorak je 51 student. Studenti ne moraju imati nikakve specifikacije kako bi mogli sudjelovati u istraživanju, jedini uvjet je kao što je i ranije navedeno da su još uvijek studenti fakulteta.

Od ukupno 51 studenata koji su odgovorili na anketu njih 22 polazi preddiplomski smjer Ekonomike poduzetništva (dalje u tekstu EP) od kojih se 21 izjasnilo da su pripadnice ženskog spola, a 1 pripadnik muškog; 11 preddiplomski smjer Informacijskih poslovnih sustava (dalje u tekstu IPS) od kojih su 4 pripadnice ženskog spola i 7 pripadnika muškog spola; 8 stručni studij Primijenjenih informacijskih tehnologija u poslovanju (dalje u tekstu PITUP) od kojih je 4 pripadnice ženskog i 4 pripadnika muškog spola; 10 studenata je polaznika/ca diplomskih studija od kojih je 5 pripadnica ženskog spola i 5 pripadnika muškog spola. Iz ovoga možemo vidjeti kako je većinski udio ispitanika u ovoj anketi pripadnica ženskog spola, odnosno studentice fakulteta.

5.2. Mjerni instrumenti

Mjerni instrument u ovom istraživanju biti će za pitanja povezana teorijom sama teorija kako bismo procijenili njihovu razinu znanja ili ne znanja određenih pojmova. Drugi mjerni instrument biti će Likertova skala. Ukupno pitanja u anketi bilo je 31, a anketa je podijeljena u tri dijela. Prvi dio sastavljen je od 4 pitanja, a to su: spol ispitanika, dob, godina studiranja i smjer studija. Drugi dio sastavljen je od ukupno 4 pitanja, 3 pitanja kratkog odgovora, a to su: neka ukratko objasne svojim riječima što je neverbalna komunikacija, znaju li što je spacijalna okolina i neka je ukratko objasne svojim riječima i treće neka ukratko svojim riječima objasne što je to javni nastup. Posljednje pitanje bilo je pitanje višestrukog odabira gdje su bili dani na odabir svi elementi neverbalne komunikacije prilikom javnog nastupa i studente se pitalo neka odaberu elemente koji se koriste prilikom javnog nastupa. Treći odjeljak ukupno sadržava 23 pitanja, od kojih je 20 postavljeno Likertovom skalom i

koristiti će se sljedećom ljestvicom: skala od 1-5, gdje 1 označava „uopće se ne slažem“, 2 „djelomično se ne slažem“, 3 „niti se slažem niti se ne slažem“, 4 „djelomično se slažem“, 5 „u potpunosti se slažem“. Navedena pitanja ispituju stav studenata o tome koliko dobro ili loše koriste elemente neverbalne komunikacije prilikom javnih nastupa. Posljednja 3 pitanja postavljena su na način da na 29.to student odgovori brojčano koliko puta ponavlja svoj nastup prije same izvedbe i posljednja dva su bila sa ponuđenim odgovorima „da“ i „ne“ o tome snimaju li studenti vježbu za nastup i osjećaju li tremu prije javnog nastupa. Rezultati o uspješnosti ili ne uspješnosti će se mjeriti pomoću danih odgovora te će se za svaki odjeljak posebno provjeravati uspješnost studentskih odgovora ovisno o tome što nas uči teorija.

5.3. Način provedbe istraživanja

Istraživanje je provedeno na način da se prvo napravio dokument u alatu Google Obrazac pomoću kojeg se sastavila anketa. Anketa sveukupno sadrži 31 pitanje i podijeljena je u tri odjeljka. Prvi odjeljak je segmentacija studenata gdje se nalaze pitanja o spolu, dobi, smjeru studija i godini studija. Drugi odjeljak sadržava pitanja vezana uz pojmovno određenje teme, na primjer neka nam svojim riječima ukratko opišu što je to neverbalna komunikacija. Treći odjeljak sadržava pitanja postavljena na temelju Likertove skale pomoću koje se određuje studentov stav prema tome koliko dobro barata elementima neverbalne komunikacije prilikom svojih javnih nastupa. Anketa je podijeljena u grupama studenata na svakom studijskom smjeru i godini Fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu, a rješavanje ankete je anonimno. Nakon što se prikupio dovoljan broj u potpunosti riješenih anketa sastavili su se rezultati.

5.4. Analiza video sadržaja

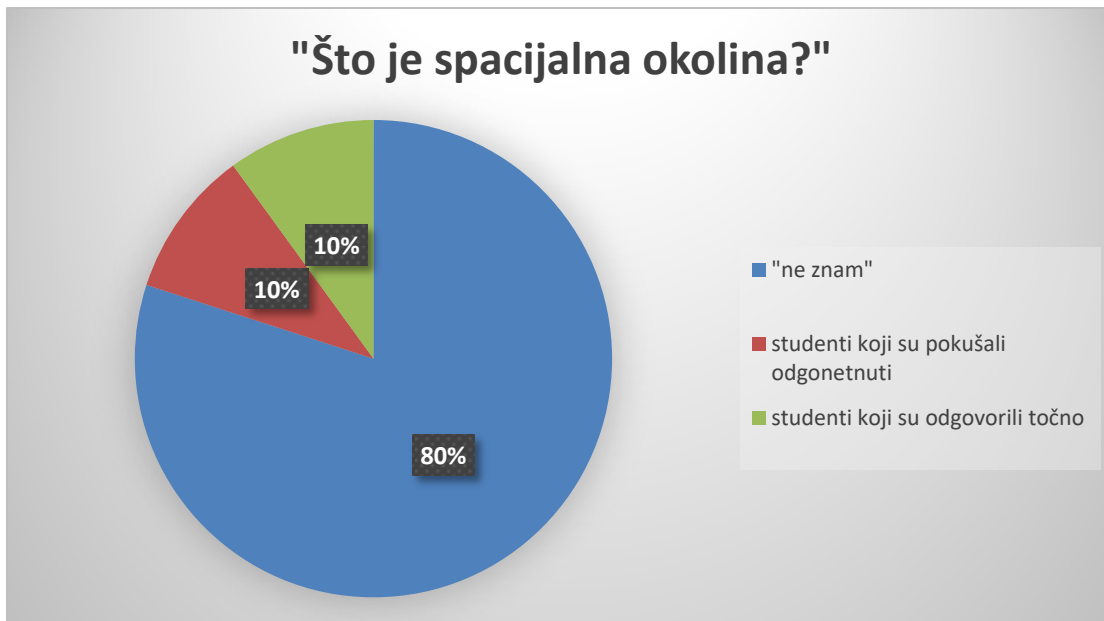
Kako bi se dodatno upotpunilo ovo istraživanje napraviti će se analiza videa javnog govora. Nakon što se pronađe prigodan video sadržaj analizirati će se govornikov javni nastup temeljem sedam elemenata neverbalne komunikacije. Na kraju analize sastaviti će se zaključak o tome je li govornik upotpunio svoj govor neverbalnim znakovima te je li uspio na pravilan način iskoristiti elemente kako bi nastup bio što kvalitetniji, ali naravno prokomentirati uvidjele pogreške ili mogućnosti za poboljšanje.

6. Rezultati i interpretacija rezultata

Nakon što se poslala ankets prikupilo se planirani broj ispitanika te se krenulo u analizu rezultata. Rezultati ankete biti će predstavljeni za drugi i treći odjeljak obzirom da je prvi odjeljak sadržavao pitanja vezana uz segmentaciju studenata.

6.1. Rezultati i interpretacija ankete drugi odjeljak

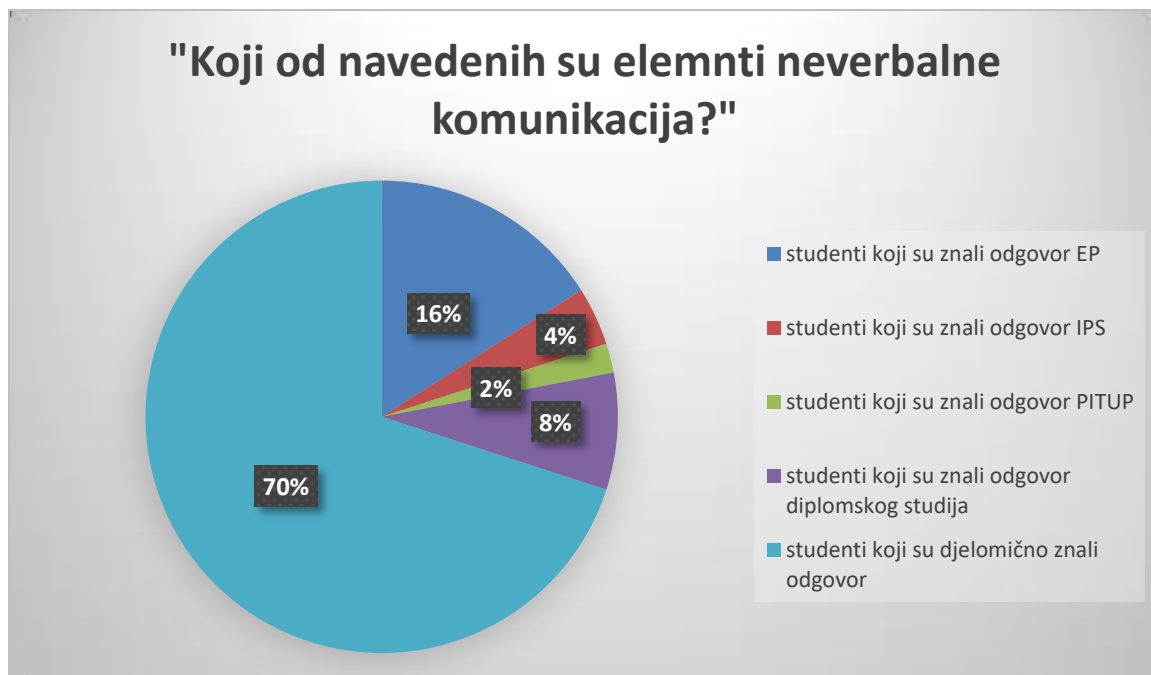
Drugi odjeljak sadržavao je pitanja vezana uz pojmove neverbalne komunikacije i javnog nastupa. Prvo pitanje bilo je neka student ukratko svojim riječima opiše što je to neverbalna komunikacija. Svi studenti dali su točne odgovore na ovo pitanje, pa se samim time može zaključiti kako studenti znaju što je neverbalna komunikacija te objasniti kako se njome koristi. Neki od najčešćih odgovora na ovo pitanje su: „komunikacija bez riječi“; „komunikacija koja se odvija putem znakovnog jezika, mimike lica, gestikuliranjem...“ i „govor tijela“. Drugo pitanje bilo je što je to spacijalna okolina. Nažalost znanje studenata o ovom pojmu nije bilo toliko veliko, petero ispitanika je pokušalo odgonetnuti što je spacijalna okolina nagađanjima da je to okolina u kojoj vrijede određena pravila što nažalost nije točno. Spacijalna okolina ili područje teritorijalnosti je područje našeg osobnog prostora, a može se proučavati u manjim grupama i kako pojedinci upravljaju njime. (Knapp i Hall, 2010.). Od preostalih 46 ispitanika njih 5 odgovorilo je točno na ovo pitanje, a njihovi odgovori su bili „osobna okolina“ i „osobni prostor između nas i osoba sa kojima komuniciramo“. Tako na sljedećem grafikonu (grafikon 1.)može se vidjeti kako udio onih koji su znali odgovor na pitanje iznosi 10%, a isti toliki postotak studenata pokušao je pronaći odgovor na pitanje. Također pomoću segmentacije koju smo proveli 3/5 studenata koji su znali odgovor polaznici su preddiplomskog smjera informacijskih poslovnih sustava, jedan student smjera ekonomike poduzetništva i jedan student diplomskog studija.



Grafikon 1. "Što je specijalna okolina?" N=51

Sljedeće pitanje bilo je neka svojim riječima ukratko opišu što je to javni nastup. Ponovno na ovo pitanje je odgovorio svaki od studenata, pa je tako znanje o pojmu javnog nastupa studenata 100%. Najčešći odgovori bili su da je to javni nastup pred publikom od više ljudi, da je to prezentacija, govor ili izvođenje određene točke pred publikom te izlaganje i prezentiranje. Što su sve točni odgovori, jer kod javnog nastupa jedna osoba je u centru pozornosti i postavljena je za govornika dok su svi ostali u ulozi publike i slušatelja (Tomić i sur., 2020.)

Sljedeće pitanje u ovom odjeljku bilo je pitanje višestrukog izbora gdje su studenti imali na odabir sedam opcija. Pitanje je bilo koji od navedenih su elementi neverbalne komunikacije koji se koriste prilikom javnih nastupa. Navedeni su bili sljedeći elementi: mimika lica, kontakt očima, geste, vokalna izvedba, osobni izgled, kretanje i držanje. Točan odgovor na ovo pitanje bilo je svih sedam elemenata, a dalo ga je sveukupno 15 studenata od kojih 8 pohađa EP, 2 IPS, 1 PITUP, a 4 su studenta diplomskog smjera. Grafički prikaz rezultata može se vidjeti na sljedećem grafikonu (grafikon 2.) iz kojeg je moguće očitati kako ukupan dio studenata koji su znali odgovor na ovo pitanje iznosi 30% što je manje od polovine ukupno ispitanih studenata. Ovime se može zaključiti da jedna trećina studenata zna koji su elementi neverbalne komunikacije koji se upotrebljava prilikom javnih nastupa, a od ukupnog broja onih koji su znali sve elemente najbolje ih poznaju studenti smjera ekonomike gdje ih je 8 točno odgovorilo na ovo pitanje od 22, što iznosi 36,36%.



Grafikon 2. "Koji od navedenih su elementi neverbalne komunikacije prilikom javnog nastupa?" N=51

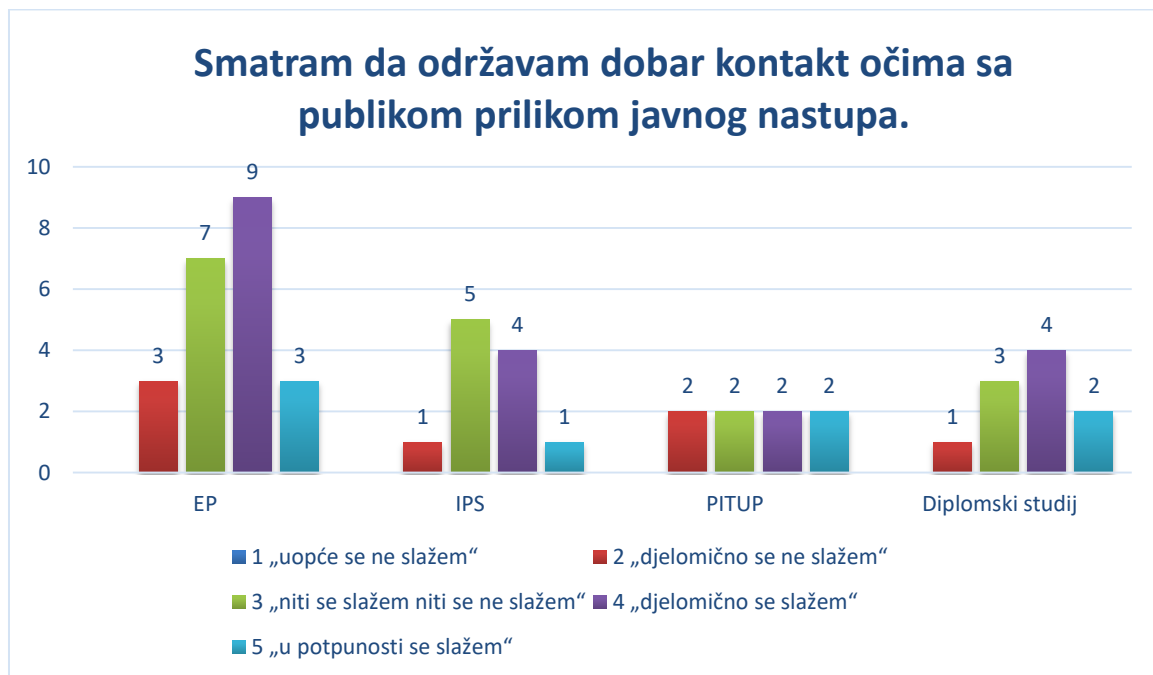
6.2. Rezultati i interpretacija ankete treći odjeljak

Treći odjeljak ankete sastoji se od ukupno 23 pitanja od kojih samo tri nisu postavljena Likertovom skalom. Pitanja su postavljena sa skalom od 1-5 gdje 1 označava „uopće se ne slažem“, 2 „djelomično se ne slažem“, 3 „niti se slažem niti se ne slažem“, 4 „djelomično se slažem“, 5 „u potpunosti se slažem“. Pitanja su postavljena na temelju elemenata neverbalne komunikacije koji se koriste prilikom javnih nastupa usmjerena na to da student procijeni prema navedenoj skali koliko dobro ili loše barata određenim elementom.

6.2.1. Kontakt očima

Prvo pitanje bilo je koliko dobro student održava kontakt očima sa publikom prilikom javnog nastupa. Prosječan odgovor studenata preddiplomskih smjerova je 4, a studenata diplomskog smjera 3. Obzirom da broj tri označava da se student „niti se slažem niti se ne slažem“, a kod studenata diplomskog studija može se zaključiti kako nisu sigurni održavaju li dobar kontakt očima sa publikom ili ne. Što kod studenata preddiplomskih studija nije slučaj, gdje se može zaključiti da smatraju kako održavaju dobar kontakt očima sa publikom. Razlike

u odgovorima između smjerova može se vidjeti na sljedećem grafikonu u kojem su prikazani rezultati.

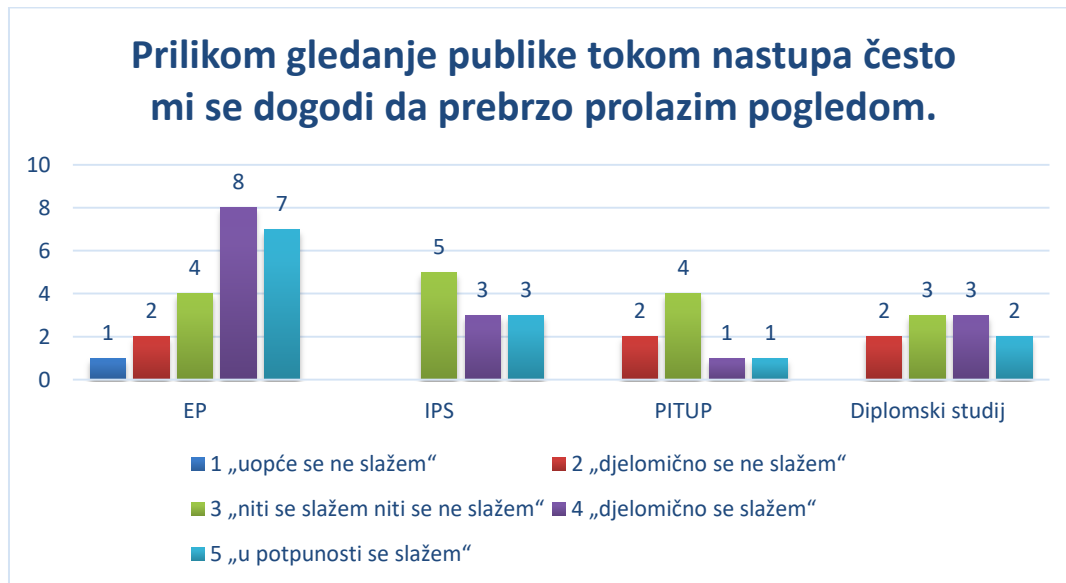


Grafikon 3. Smatram da održavam dobar kontakt očima sa publikom prilikom javnog nastupa. N=51

Prosječan odgovor je brojka 4 čime se može zaključiti da studenti smatraju kako održavaju dobar kontakt očima sa publikom. Vidljivo je kako je najveći udio onih koji se djelomično slažu da održavaju dobar kontakt očima sa publikom, no prevelik je udio onih koji se niti slažu niti se ne slažu i onih koji se djelomično ne slažu. Usprkos tome u ukupnom broju ispitanika najčešći odabir je broj 4 stoga se izvodi zaključak da studenti uglavnom dobro barataju kontaktom očima te putem njega ostvaruju dobru komunikaciju sa publikom.

Sljedeće pitanje bilo je usmjereno prema tome smatraju li studenti da prebrzo prelaze pogledom tokom javnog nastupa. Kao što je ranije navedeno prebrzo gledanje pogledom po dvorani može biti znak nesigurnosti i nepovjerenja te odaje publici takav dojam, što negativno utječe na kvalitetu javnog nastupa. Prosječan odgovor na ovom pitanju studentima ekonomike i IPS-a je 4, dok studenti PITUP-a su češće birali brojku 3 kao i studenti diplomskog studija. Obzirom da je pitanje postavljeno u negativnom pogledu visoka brojka nije mjerilo uspjeha, štoviše označava da studenti prebrzo prelaze pogledom i time smanjuju kvalitetu svog nastupa. Tako u ovoj situaciji studenti diplomskog studija i studenti PITUP-a upravljaju bolje

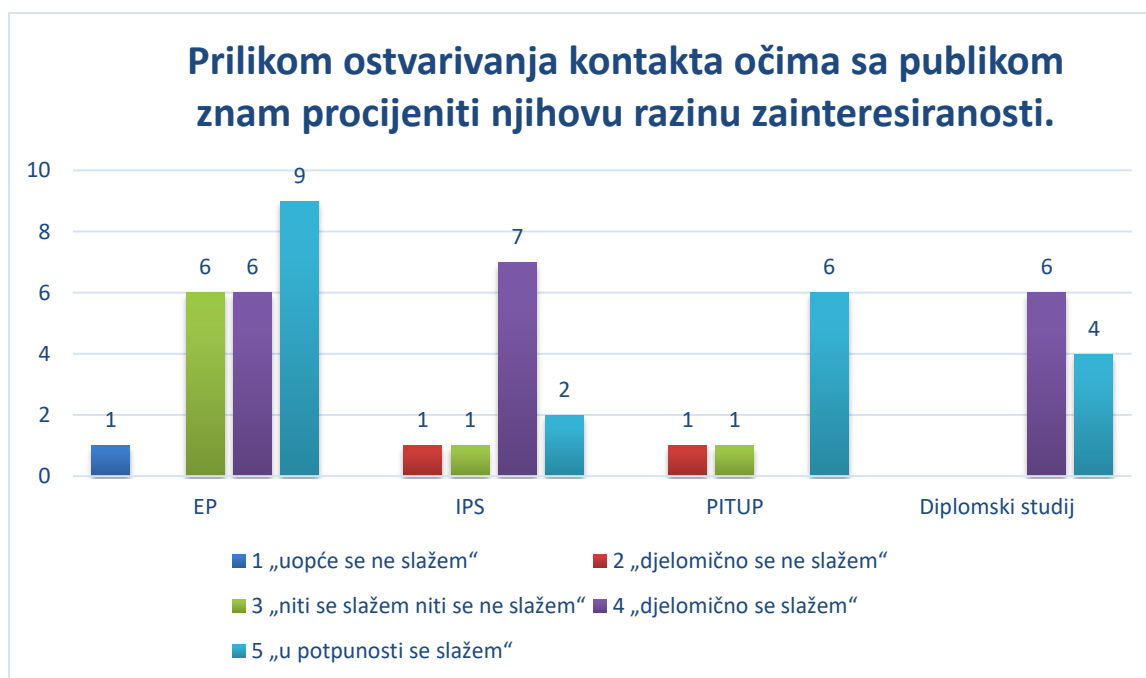
brzinom pogleda i umjerenošću od studenata IPS-a i ekonomike. Učestalost pojedinog odgovora kod svakog smjera studija vidljiva je u sljedećem grafikonu.



Grafikon 4. Prilikom gledanje publike tokom nastupa često mi se dogodi da prebrzo prolazim pogledom. N=51

Što se tiče prosječnog ukupnog odgovora on predstavlja brojku 3, što se može vidjeti i iz grafikona gdje brojka tri zauzima najveći zbroj. Također možemo vidjeti da se i malen broj studenata uopće ne slaže sa početnom tvrdnjom što znači da njih 2% nikada ili jako rijetko prelazi prebrzo pogledom prilikom javnog nastupa, a suprotno tome njih čak 26% smatra da često prebrzo prolaze pogledom.

Sljedeće pitanje i dalje je bilo povezano sa kontaktom očima te je bilo usmjereno prema tome znaju li studenti procijeniti kolika je razina zainteresiranosti publike prilikom ostvarivanja kontakta očima. Prosječan odgovor na svim smjerovima studija bila je brojka 4, pa je tako i u ukupnom zbroju prosječan odgovor brojka 4 koja označava da se student djelomično slaže.



Grafikon 5. Prilikom ostvarivanja kontakta očima sa publikom znam procijeniti njihovu razinu zainteresiranosti. N=51

Pogledom na grafikon može se vidjeti kako 41%, skoro polovina studenata smatra da može procijeniti razinu zainteresiranosti publike. Iako je velik broj onih koji su sigurni u svoje vještine, vidimo da ipak postoji nekolicina studenata koji smatraju da ne mogu prepoznati razinu zainteresiranosti kod svoje publike.

Zadnje pitanje povezano sa elementom kontakta očima prilikom javnog nastupa bio je postavljen na način da se studente stavilo u ulogu publike da vidimo njihovo mišljenje. Pitanje je bilo smeta li studentima kada su u ulozi publike i govornik ne održava dobar kontakt očima. Prosječan odgovor studenata IPS-a i ekonomike bio je broj 4 čime potvrđuju da se djelomično slažu sa tvrdnjom da ih to smeta, dok su studenti PITUP-a i diplomskih studija najčešće odgovarali sa brojkom 3 što znači da im je zapravo svejedno održava li govornik dobar kontakt očima sa publikom ili ne. Grafikon 6. prikazuje strukturu svih odgovora studenata obzirom na smjer i koju brojku su za navedeno pitanje izabrali.



Grafikon 6. Kada se nalazim u ulozi publike zasmeta me ako govornik ne održava dobar kontakt očima sa publikom. N=51

Ovo su rezultati odgovora na pitanja koja su bila povezana sa elementom kontakta očima prilikom javnog nastupa. Nakon pregleda svih odgovora može se zaključiti kako većina studenata smatra da djelomično dobro održava kontakt očima sa publikom, ali kada se nalaze u ulozi publike uglavnom ih smeta kada govornik ne održava dobar kontakt očima sa publikom. Dobar kontakt očima može se usavršiti primjenom nekih od trikova koji su se i ranije spomenuli, poput gledanja u razne osobe po dvorani po 3-4 sekunde u komadu prije prelaska na drugu osobu. No također, loše održavanje kontakta očima može biti i posljedica treme pa tako treba prije samog izlaganja dobro uvježbati nastup, a pomoći može da bližnji slušaju vježbu ili poput djece da vježbaju govor ispred medvjedića i lutaka.

6.2.2. Mimika lica

Sljedećih četiri pitanja povezana su sa elementom mimike lica. Prva tvrdnja koja je bila zadana je primjećuju li studenti kao jednu od prvih stvari na govorniku njegov izraz i emociju koju odašilje. Prosječan odgovor svakog smjera bio je brojka 4, što znači da kada prisustvuju nekom javnom nastupu velik broj njih primijeti izraz i emociju na licu govornika. Samim time oni mogu oblikovati unaprijed svoje mišljenje o samom nastupu, pa tako i primijetiti negativne emocije ako ih govornik ne zna pravilno sakriti. Na sljedećem grafikonu vidi se struktura odgovora studenata svakog smjera i veoma je uočljivo kako je većina

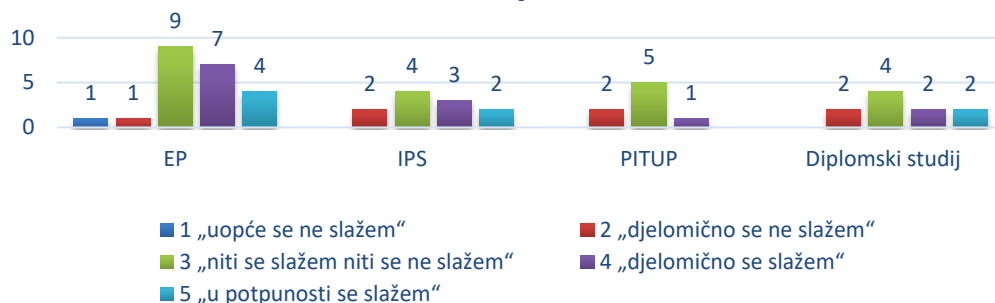
studenata odabrala brojku 5 što znači da njih 37% primjećuje izraz i mimiku lica prilikom prve pojave govornika na pozornicu.



Grafikon 7. Kada govornik prvi puta stupi na pozornicu jedna od prvih stvari koje primjećujem je njegov izraz lica i koju emociju prikazuje. N=51

Sljedeće pitanje bilo je usmjereno prema tome da se sazna koliko dobro studenti smatraju da znaju koristiti mimiku lica i prikazati emocije, stav i misli. Prosječan odgovor kod studenata IPS-a i ekonomike iznosi brojku 4 što znači da studenti smatraju kako djelomično dobro znaju prenijeti svoje misli, stav i emocije putem mimike lica. S druge strane studenti diplomskog studija i PITUP-a nisu toliko sigurno u svoju moć prenašanja putem mimike lica ili pak nisu sigurni znaju li je dobro prenijeti publici.

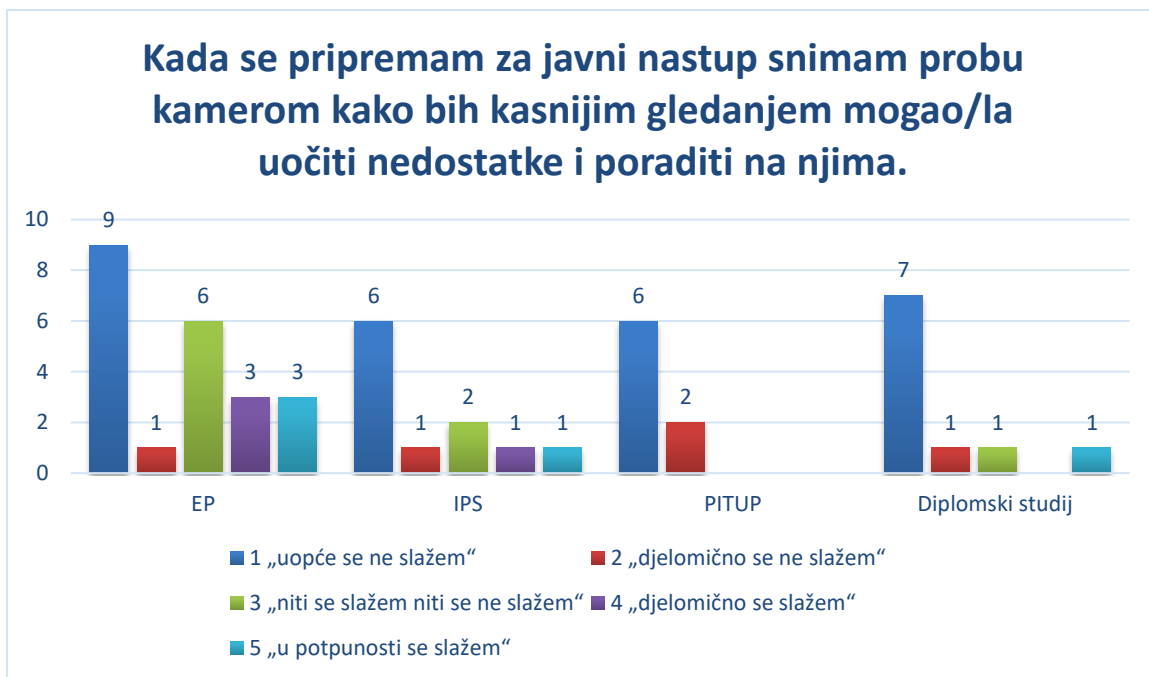
Smatram da znam pravilno kontrolirati mimiku lica tokom nastupa i prenijeti emocije, stav i misli koje su u skladu sa mojim nastupom.



Grafikon 8. Smatram da znam pravilno kontrolirati mimiku lica tokom nastupa i prenijeti emocije, stav i misli koje su u skladu sa mojim nastupom. N=51

Kao što je i prikazano u grafikonu može se vidjeti da je najučestaliji odgovor broj 3 što znači da studenti ipak nisu toliko sigurni u svoje sposobnosti prenošenja emocija, stava i misli putem mimike lica. Iako se čini kao jedan od zahtjevnih elemenata neverbalne komunikacije i on se može naučiti. Proučavati mimiku lica najlakše je kada se govornik prije nastupa snima prilikom vježbe, tako kasnijim gledanjem može uočiti kako se izražava licem tokom nastupa i zamijećene pogreške ili nedostatke može uvježbati ispred ogledala ili pred svojim bližnjima.

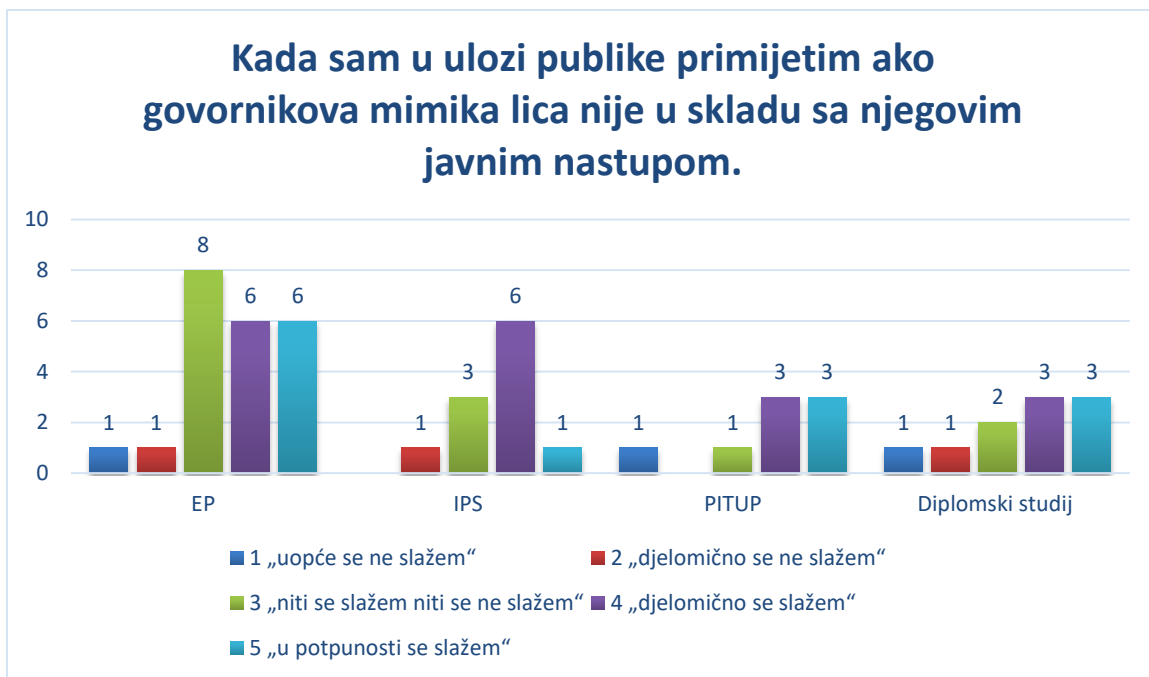
Obzirom da je jedan od najlakših načina kako provjeriti svoju mimiku lica putem snimanja same vježbe nastupa sljedeća tvrdnja bila je usmjerena ka tome koliko studenata zapravo i snima vježbe svojih nastupa kako bi mogli poraditi da svojim nedostacima. Nažalost kao što je to moguće vidjeti i iz prikazanog grafikona veoma malen broj studenata koristi ovu metodu kako bi poboljšala kvalitetu prenošenja emocija, misli i stavova putem mimike lica, ali kako bi i poboljšali neke druge uočene nedostatke.



Grafikon 9. Kada se pripremam za javni nastup snimam probu kamerom kako bih kasnijim gledanjem mogao/la uočiti nedostatke i poraditi na njima. N=51

Kao što se može vidjeti velik broj studenata ne rabi ovu tehniku, dok ju njih 9,8% koristi kako bi poboljšali kvalitetu svog javnog nastupa. Može se vidjeti kako je određeni broj studenata odgovorio sa brojkom 3 što može značiti da ne snimaju nastup u potpunosti ili ga ne snime svaki puta, ali i da rabe sličnu metodu poput vježbe ispred zrcala.

U sljedećem pitanju ponovo se studente stavilo u ulogu publike te se provjeravalo primjećuju li ako govornikova mimika lica nije u skladu sa njegovim javnim nastupom. U ovom pitanju prosječan odgovor studenata preddiplomskih smjerova je brojka 4 što znači da velika većina studenata primjećuje kada mimika lica nije u skladu sa izrečenim. Dok su studenti diplomskih studija u ovom području malo slabiji te je njihov prosječan odgovor brojka tri čime se zaključuje kako nisu sigurni znaju li primijetiti kada dođe do takve situacije. Također je vidljivo kako je veoma malen broj studenata u potpunosti siguran u svoje procjene i moći zapažanja.

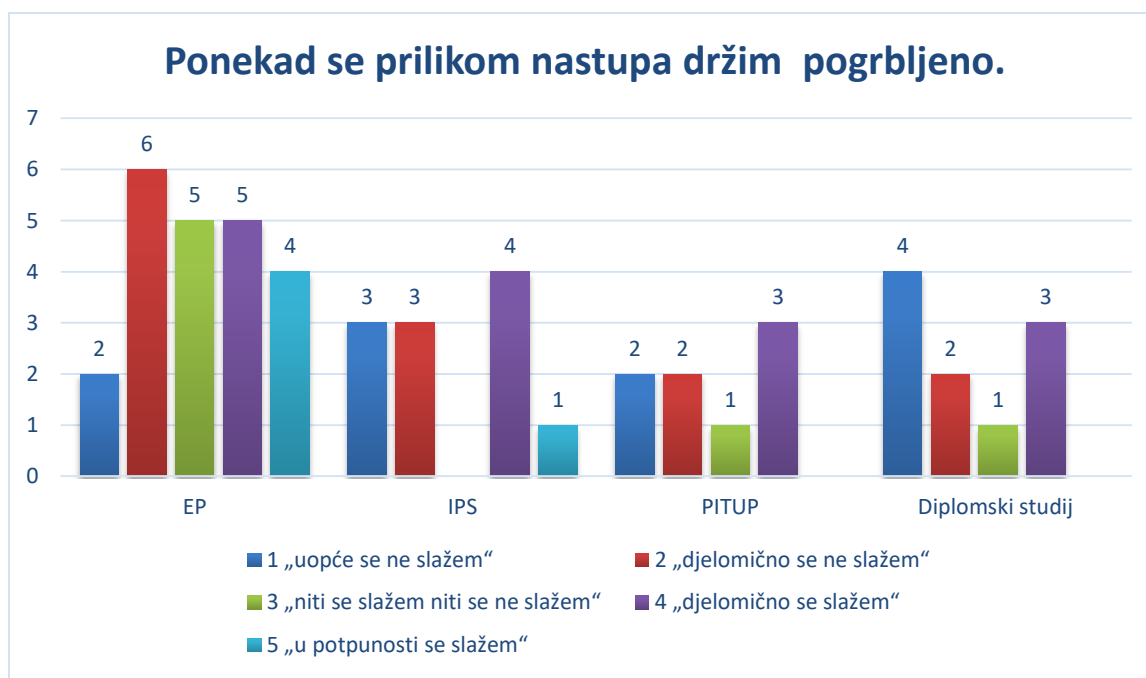


Grafikon 10. Kada sam u ulozi publike primijetim ako govornikova mimika lica nije u skladu sa njegovim javnim nastupom. N=51

Iz priloženih rezultata pitanja o korištenju i prepoznavanju elementa mimike lica kod studenata može se zaključiti kako studenti smatraju da dobro koriste mimiku lica i da znaju prenijeti svoje emocije, stav i misli u skladu sa onim kako to žele i osjećaju. No vidjeli smo da malen broj studenata radi na tome da poboljša ovaj element putem vježba koje su prilagođene tome da se zapaze sve greške koje se čine prilikom javnog nastupa i poradi se na njima. Također se utvrdilo da je jedna od prvih stvari koje većina studenata primjećuje na govorniku i njegova facijalna ekspresija te koju emociju pokušava prenijeti publici, ali isto tako većina njih nije sigurna bi li prepoznala ako se mimika lica govornika ne podudara sa njegovim javnim nastupom.

6.2.3. Držanje

Sljedeći skup pitanja bio je usmjeren na korištenje elementa držanja tijela. Prvo pitanje bilo je postavljeno u negativnom smislu te ih se pitalo drže li se ponekad pogrbljeno prilikom javnog nastupa.



Grafikon 11. Ponekad se prilikom nastupa držim pogrbljeno. N=51

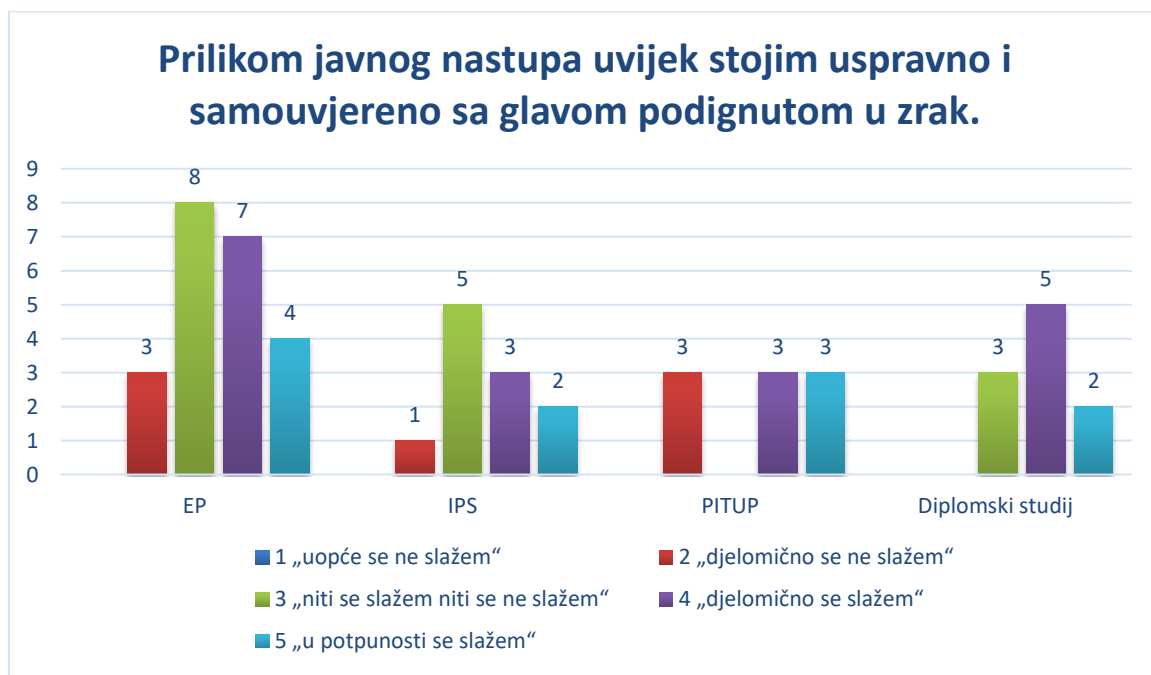
Prosječan odgovor studenata preddiplomskog smjera bio je brojka 3, što znači da se studenti ponekad drže, a ponekad i ne. Iz grafikona 11. možemo vidjeti kako je učestalost odgovora 3 i 4 najveća, što znači da se velik broj studenata ponekad drži pogrbljeno prilikom javnog nastupa. Nažalost ovime se može zaključiti kako loše barataju držanjem tijela prilikom javnog nastupa jer kao što je i ranije u radu navedeno pogrbljeno držanje izaziva osjećaje nepovjerenja, nelagode i stvara dojam nespremnosti samog govornika pred publikom, a samim time i publika gubi zainteresiranost prilikom slušanja nastupa. Iako je držanje tijela nešto što prirodno dolazi čovjeku ono se može izvježbati ili se barem prilagoditi za vrijeme trajanje javnog nastupa. Neke od metoda kako da se čovjek svakodnevno drži uspravno je takozvana „Baby Cobra“ poza, gdje osoba leži na podu i rukama se lagano gura prema gore (zdravija.com) ili stavljanje primjerice dršku od metle ispod pazuha i iza leđa kako bi se izvježbalo ravno držanje.



Slika 2. "Baby Cobra" poza (zdravija.com)

(Preuzeto sa: <https://www.zdravija.com/vjezbe-uz-pomoc-kojih-cete-popraviti-drzanje/>, 16.07.2021., Zdravija.com)

Sljedeće pitanje je pak bilo postavljeno u suprotnom smjeru, pitalo se studente drže li se uspravno, samouvjereno i sa glavom podignutom u zrak kada iznose svoj javni nastup.



Grafikon 12. Prilikom javnog nastupa uvijek stojim uspravno i samouvjereno sa glavom podignutom u zrak. N=51

Prosječan odgovor na svim smjerovima fakulteta je brojka 4 čime možemo zaključiti da se velika većina studenata slaže da se uglavnom drže uspravno i samouvjereno. Naravno ponovno imamo također velik broj studenata koji to i rade, ali i ne rade ili jednostavno nisu sigurni kako se drže prilikom izvođenja javnog nastupa. Može se primijetiti da najveći broj studenata ekonomike smatra kako se uglavnom drže uspravno i samouvjereno u odnosu na druge smjerove, gdje je broj ispitanika koji su tako odgovorili skoro upola manji. Također vidljivo je iz grafikona kako u ovom slučaju nema studenata koji smatraju da se nikada ne drže uspravno i samouvjereno, već ima malen broj onih koji se ponekad ne drže tako i taj element neverbalne komunikacije zanemare.

Provjerilo se i koliko jako studentima smeta ako se prilikom javnog nastupa koji slušaju govornik drži pogrbljeno.



Grafikon 13. Kada sam u ulozi publike smeta me ako se govornik drži pogrbljeno prilikom nastupa. N=51

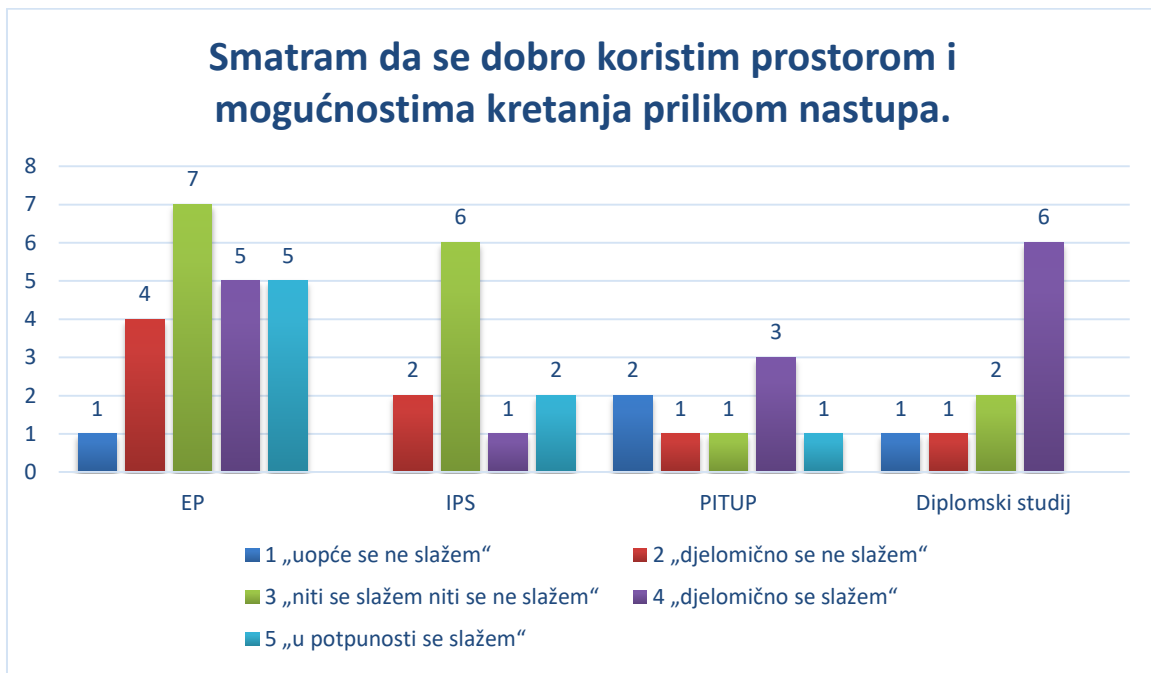
Većina studenata odgovorila je kako se djelomično ne slaže sa navedenim pitanjem ili su neutralni. To nas dovodi do zaključka da im nije toliko bitno drži li se govornik pogrbljeno prilikom javnog nastupa ili ne, točnije ne obraćaju toliku pažnju na to i pogrbljeno držanje im neće u velikoj mjeri izbaciti fokus sa onoga što slušaju. Prosječan odgovor studenata koji odskaka je onaj studenata ekonomike koji iznosi brojku 4 što znaci da oni obraćaju ipak više pažnje na držanje govornika od ostalih studenata te im to utječe u određenoj mjeri na

percepciju kvalitete samog javnog nastupa, što i potvrđuje podatak da je 6/22 studenta odgovorilo brojkom 5 čime se u potpunosti slažu sa tvrdnjom da im smeta pogrbljeno držanje govornika.

Sa prijašnjim pitanjima proučilo se kako se studenti drže tijekom javnog nastupa i koliko im je važno kada su u ulozi publike na koji način se drži govornik. Može se zaključiti kako iako se većina studenata na kraju izjasnila da se drže uspravno, samouvjereni i sa glavom podignutom u zrak, na pitanje ranije dostatan broj njih odgovorilo je kako se ipak ponekad drže pogrbljeno. Sa prosječnom ocjenom brojke 3 elementa držanja tijela možemo zaključiti kako studentima to ipak nije toliko bitna stavka samog javnog nastupa i da će rado oni sami pokleknuti, ali isto tako i zanemariti govorniku loše baratanje ovim elementom prilikom javnog nastupa.

6.2.4. Kretanje

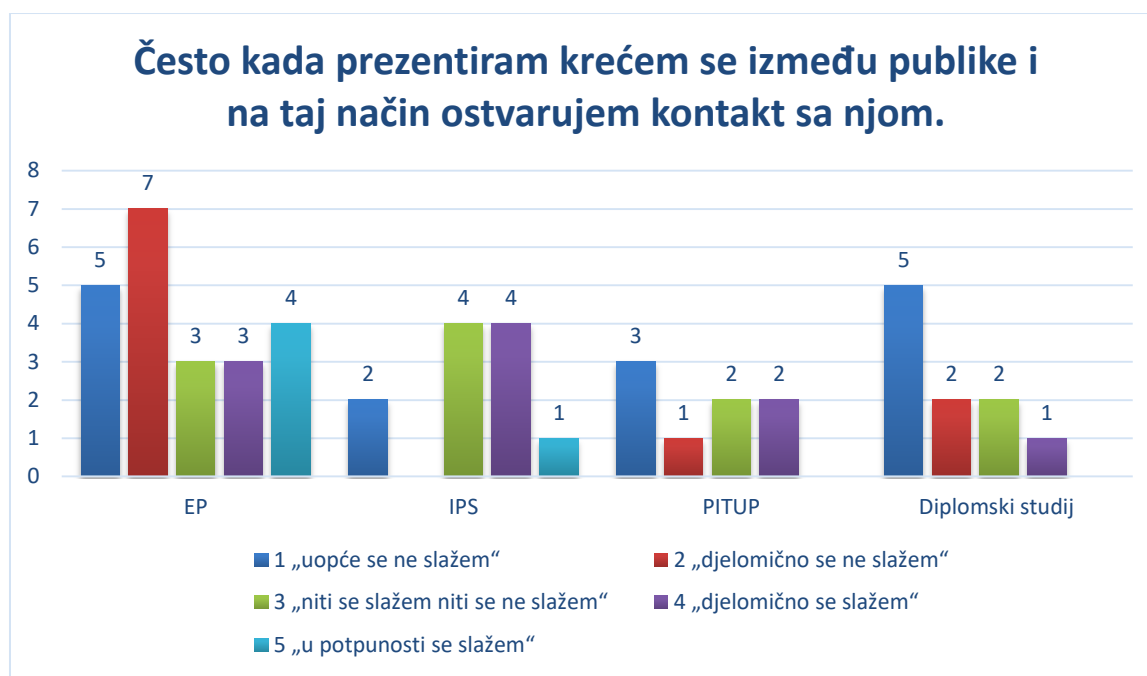
Sljedeća četiri pitanja usmjerena su na element kretanja prilikom javnog nastupa. Prvo pitanje za studente provjeravalo je smatraju li da se dobro koriste mogućnostima prostora i kretanja prilikom nastupa. Prosječan odgovor studenata na ovo pitanje bio je broj 3 što znači da smatraju da se dobro koriste, ali da se i loše koriste prostorom i mogućnostima kretanja.



Grafikon 14. Smatram da se dobro koristim prostorom i mogućnostima kretanja prilikom nastupa. N=51

Iako prevladava stav studenata da se dobro i loše koriste prostorom sa grafikona je moguće očitati kako ipak dostatan broj studenata smatra da se dobro koriste prostorom i mogućnostima kretanja.

Sljedeće pitanje bilo je usmjereno na to kreću li se često studenti kada izlažu javni nastup između publike i na taj način ostvaruju kontakt sa njom. Na sljedećem grafikonu može se vidjeti kako se velika većina studenata ne slaže sa tom tvrdnjom ili su neutralna. Što znači da se velik broj studenata prilikom svojih javnih nastupa ne kreće između publike, naravno ako im prostor to omogućava.

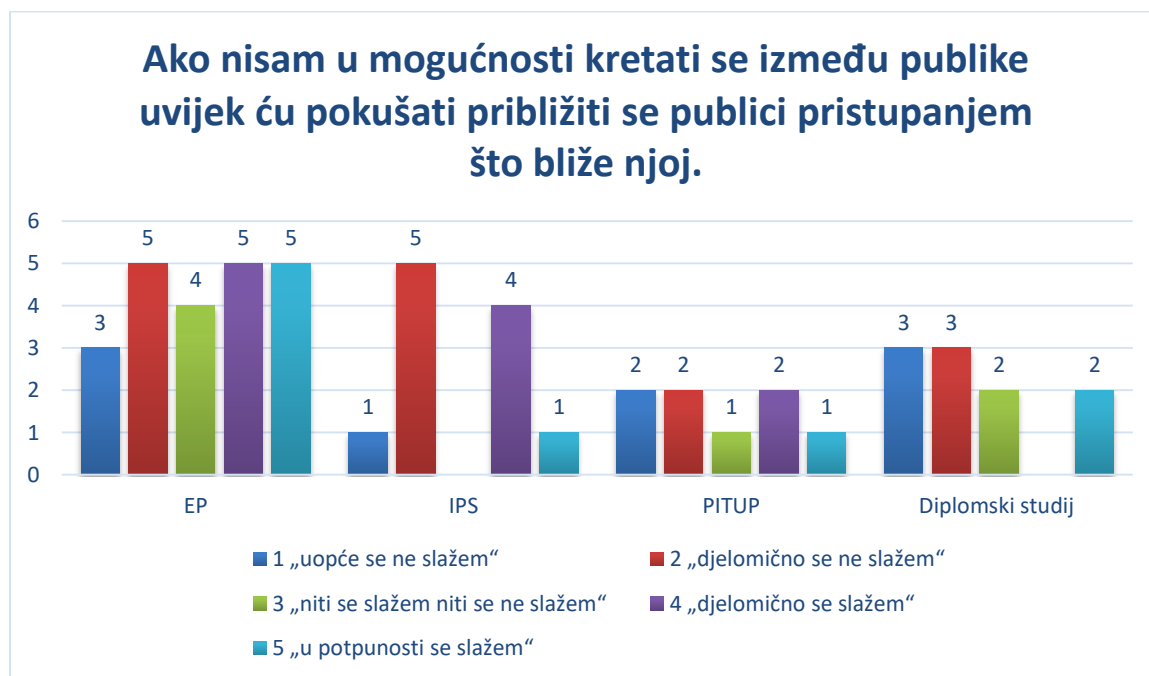


Grafikon 15. Često kada prezentiram krećem se između publike i na taj način ostvarujem kontakt sa njom. N=51

Prosječan odgovor studenata IPS-a i ekonomike bio je brojka tri što znači da su studenti uglavnom neutralni, ali ne ograničava mogućnost da se neki od njih ipak kreću samo ne često. S druge strane prosječan odgovor studenata PITUP-a i diplomskih studija je brojka dva što znači da oni uglavnom ne hodaju među publikom. Hodanje između publike nije presuđujući faktor kvalitete javnog nastupa, ali ovisno o situaciji može biti veoma značajan. Kao što i u samom pitanju govori tim postupkom ostvaruje se kontakt sa publikom te se

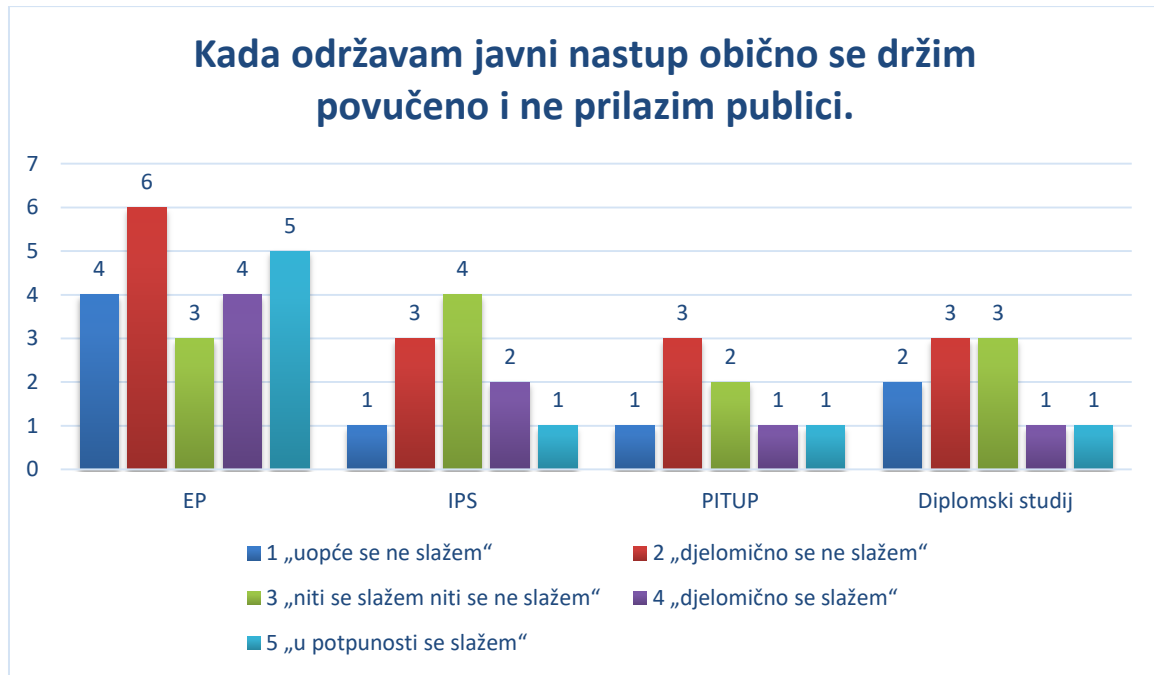
govornik stavlja u prostor publike čime se oni automatski mogu poistovjetiti sa njime što može jako promijeniti ishod utjecaja nastupa na publiku. Kako studenti fakulteta smatraju da to ne rade često, možemo zaključiti da im kretanje među publikom nije jača strana te ne barataju ovim elementom na taj način.

Sljedeće pitanje bilo postavljeno za situaciju kada student nije u mogućnosti prolaziti između publike, hoće li u takvoj situaciji pokušati se približiti rubu pozornice i publici. Prosječan broj odgovora studenata je brojka tri što znači da se u određenim situacijama približe, a u određenima ne. U redu je da se povremeno govornik približava publici, idealno bi bilo kada bi to radio svaki puta kada ne može doći do nje. Osim što se može zaključiti da se studenti ne približavaju publici često, također možemo pretpostaviti da znaju prepoznati kada se mogu i trebaju približiti publici jer nastup to zahtijeva i kada se ne moraju približavati publici. Na primjer kada se govor drži za malenim podignutim stolom nije primjereno da se govornik miče od toga stola i prelazi tokom dvorane, što samim postavljanjem stola nije ni predviđeno da se radi. Na sljedećem grafikonu mogu se vidjeti ukupni odgovori studenata na ovo pitanje. Pogledom na grafikon može se primijetiti kako se studenti ekonomike osjećaju sigurnije i puno više prilaze publici nego studenti ostalih smjerova.



Grafikon 16. Ako nisam u mogućnosti kretati se između publike uvijek ću pokušati približiti se publici pristupanjem što bliže njoj. N=51

Posljednje pitanje povezano sa elementom kretanja bilo je u negativnom smislu pa se studente pitalo drže li se obično tokom nastupa povučeno i ne prilaze publici. Ponovno je prosječan broj odgovora bio u sredini, točnije brojka 3 što znači da se studenti drže, ali i ne drže se uvijek. Iz grafikona se može vidjeti kako se najveći broj odgovora nalazi između neutralnog stanja i s time da se ne slažu sa navedenim pitanjem.



Grafikon 17. Kada održavam javni nastup obično se držim povučeno i ne prilazim publici.

N=51

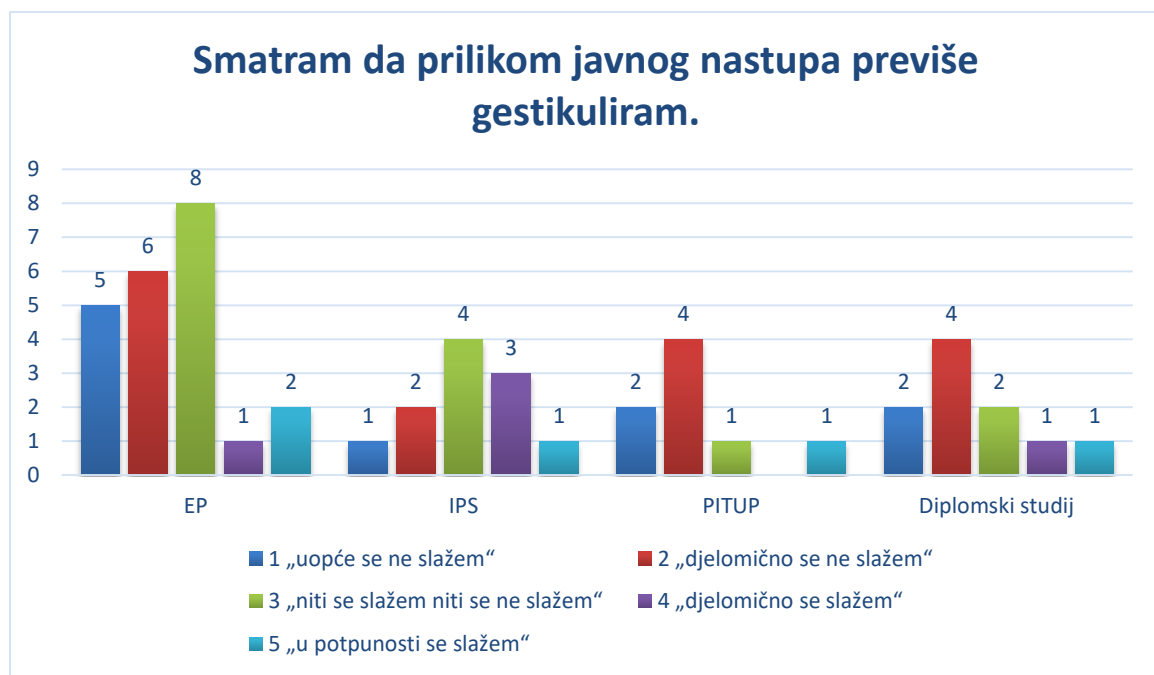
Ponovno se može zaključiti iz prikazanog kako su studenti ekonomike sigurniji u svoju izvedbu samog nastupa te se ne boje prići publici i možemo reći da uglavnom to i rade, dok studenti ostalih smjerova ne prilaze publici u tolikoj mjeri već su više povučeni ili u nekakvom srednjem rasponu gdje i prilaze i ne prilaze.

Ovim pitanjima provjeravalo se koliko dobro studenti barataju elementom kretanja prilikom javnih nastupa. Može se zaključiti kako su studenti uglavnom umjereni u svojim kretanjima te se ne vole previše kretati između i u blizini publike tokom svojih nastupa, naravno dio studenata smatra kako to radi često. Također iz priloženih grafikona može se vidjeti jasna razlika između odgovora studenata ekonomike i ostalih smjerova, gdje puno više studenata ekonomike smatra kako češće komunicira sa publikom kretanjem među njima i time možemo zaključiti kako im je takva vrsta kontakta sa publikom veoma bitna. Iako kretanje

među publikom nije svaki puta omogućeno govorniku u situacijama kada im je poželjno je da se kreće među njome. Time daje publici osjećaj važnosti i povezanosti sa njima što uvelike utječe na kvalitetu samog javnog nastupa, a kada se govornik spusti među publiku kao da se spušta u njihovu razinu i u njihove cipele pa se samim time publike više usredotoči na riječi govornika i sluša ga sa većom pažnjom.

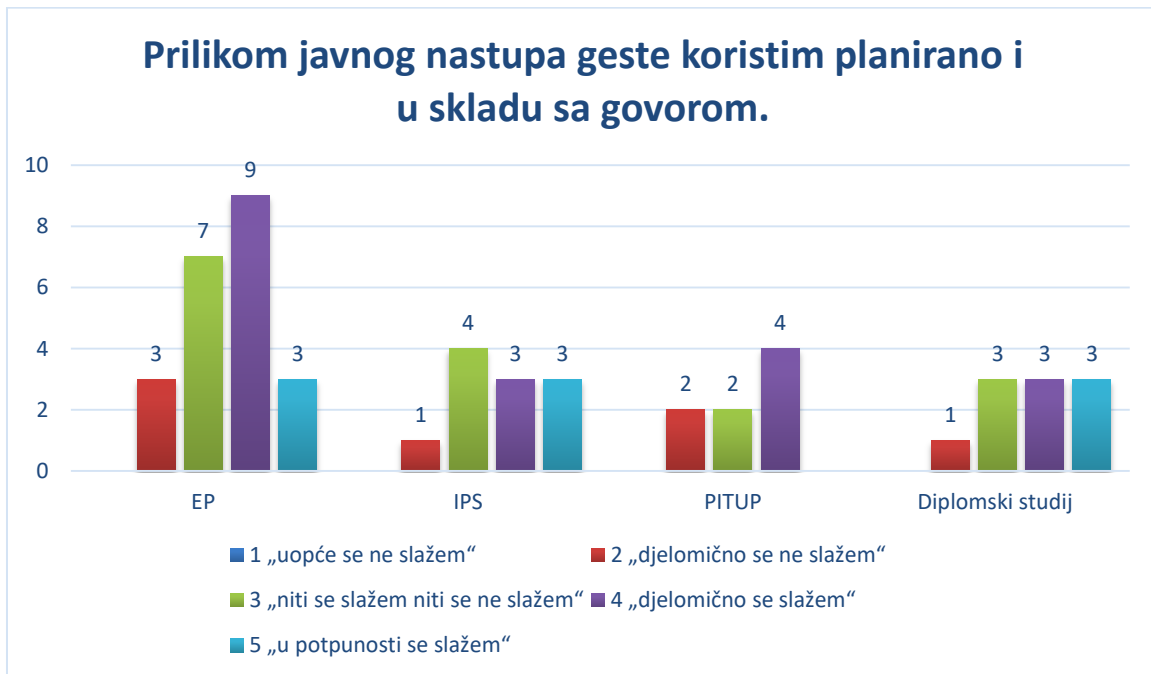
6.2.5. Geste

Sljedeća pitanja bila su usmjerena na provjeru korištenja elemenata gestikulacije, pa tako prvo pitanje glasi smatraju li studenti da prilikom javnog nastupa previše gestikuliraju. Prosječan odgovor studenata na ovo pitanje bila je brojka 3 što znači da nisu sigurni gestikuliraju li previše ili ne. Što baš nije dobar znak jer može značiti kako studenti prilikom javnog nastupa gestikuliraju previše ili premalo, a zapravo toga nisu niti svjesni. Struktura odgovora vidljiva je u grafikonu niz kojeg je vidljivo kako se velik broj studenata u potpunosti ili djelomično ne slaže sa navedenom tvrdnjom što nas dovodi do zaključka da studenti smatraju da ne gestikuliraju previše. Ovi rezultati su dovoljno dobri i možemo uvidjeti da studenti shvaćaju važnost umjerene gestikulacije, jer pretjeranom gestikulacijom uvelike smanjuju kvalitetu svog javnog nastupa čime se na posljeticu mogu dovesti u poziciju da ih publika ne će slušati jer će biti previše fokusirani na gestikulacije govornika.



Grafikon 18. Smatram da prilikom javnog nastupa previše gestikuliram. N=51

Sljedeće pitanje ispitalo je koriste li studenti geste planirano i u skladu sa onim što izgovaraju prilikom javnog nastupa. Prosječan odgovor studenata je broj 4 što znači da se veći dio studenata slaže kako geste koriste planirano i u skladu sa svojim govor.



Grafikon 19. Prilikom javnog nastupa geste koristim planirano i u skladu sa govorom. N=51

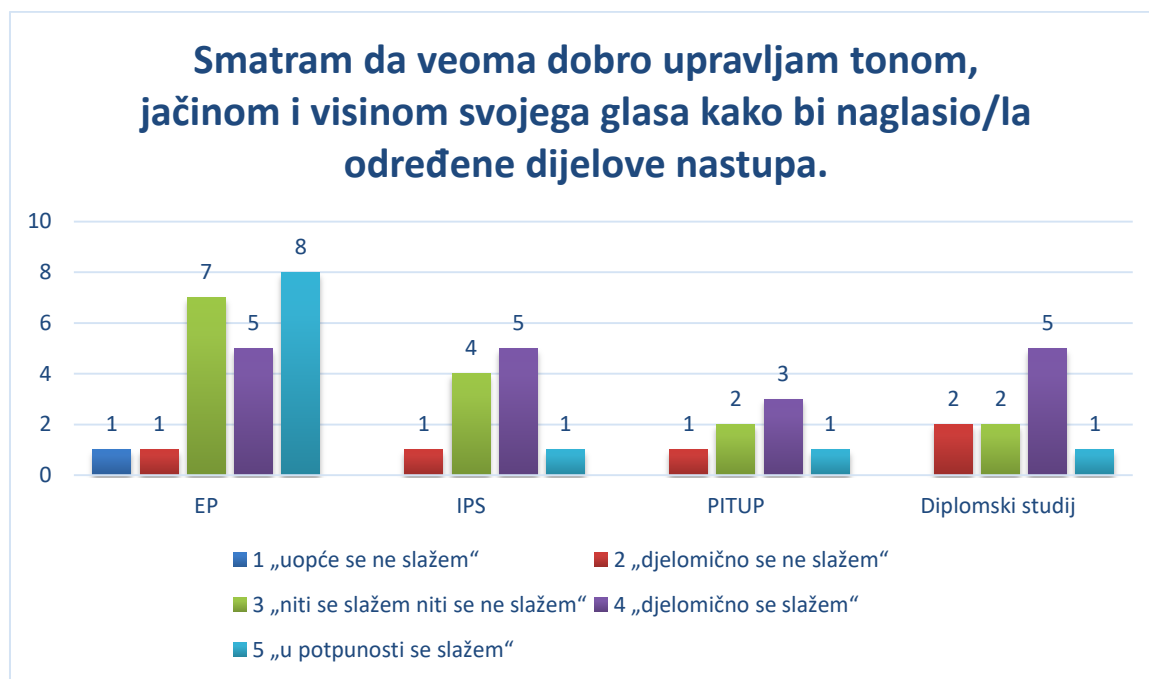
Prema prikazu odgovora iz grafikona može se vidjeti kako se niti jedan student nije izjasnio da se uopće ne slaže sa ovim pitanjem, a također vidljivo je kako se velik broj studenata djelomično slaže čime možemo zaključiti da većina studenata pravilno i skladno koristi gestikulacije tokom nastupa. Vidljivo je kako studenti ekonomike odskoču od studenata ostalih smjerova po pitanju sigurnosti u korištenju planiranog i skladnog gestikuliranja time što je najviše studenata kao odabir odgovorilo brojem 4 čime se djelomično slažu sa pitanjem.

Ovim pitanjima provjeravalo se koliko su studenti sigurni i koliko se dobro znaju koristiti elementom gestikuliranja tokom javnog nastupa. Grafičkim prikazom svih odgovora može se zaključiti kako većina studenata smatra da se zna pravilno i skladno koristiti gestama, da ih ne koriste previše, ali niti premalo i da uglavnom prije izlaganja planiraju gestikulaciju kojom će upotpuniti svoj javni nastup. Gestama kao jednim od najaktivnijih elementom neverbalne komunikacije uvelike utječemo na kvalitetu našeg javnog nastupa, pa tako studenti moraju znati pravilno i umjereno koristiti gestikulacije kako bi mogli u potpunosti dočarati

publici važnost njihovih riječi, ali isto tako trebaju imati na umu da ne smiju pretjerati jer ih to može dovesti u negativnu poziciju gdje će publika pratiti govornikovu gestikulaciju i bez razmišljanja i koncentracije prisustvovati javnom nastupu.

6.2.6. Vokalna izvedba

Sljedeća dva pitanja provjeravaju studentove sposobnosti korištenja određenih stavki vokalne izvedbe u okviru neverbalne komunikacije. Prvo pitanje bilo je smatraju li studenti da dobro upravljaju tonom, jačinom i visinom svojeg glasa kako bi naglasili/e određene dijelove javnog nastupa. Prosječan odgovor studenata je brojka 4 što nas dovodi do zaključka kako većina studenata se slaže sa navedenom tvrdnjom.

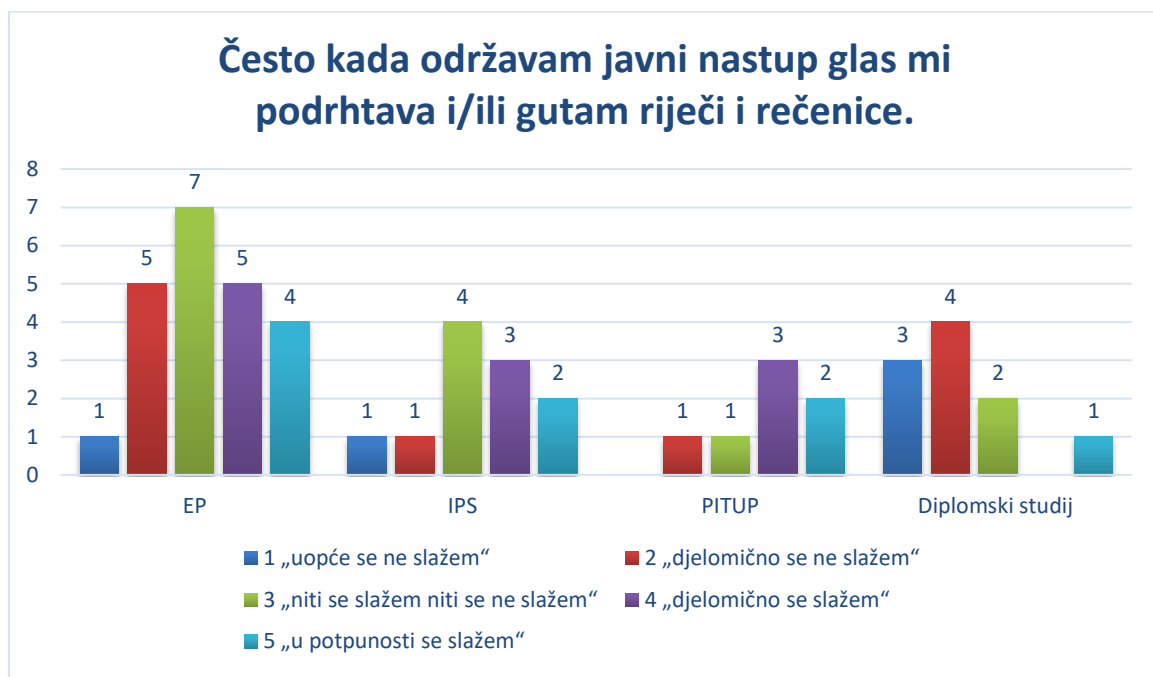


Grafikon 20. Smatram da veoma dobro upravljam tonom, jačinom i visinom svojega glasa kako bi naglasio/la određene dijelove nastupa. N=51

Iz prikazane strukture odgovora grafikonom možemo vidjeti kako samo jedan ili dva studenata od ukupnog broja studenata svakog smjera nije siguran u upravljanje tonom, jačinom i visinom glasa kako bi naglasio određene dijelove nastupa. Također može se vidjeti kako ponovo studenti ekonomike vidno odskoču u odnosu na studente drugog smjera gdje se

više od trećine studenata izjasnilo kako se u potpunosti slažu da znaju upravljati navedenim elementom.

Drugim pitanjem provjeravalo se dešava li se često studentima da im tokom nastupa glas podrhtava i da gutaju riječi i/ili rečenice. Prosječan odgovor studenata EP-a i IPS-a je brojka 3, diplomskih studija je brojka 2, a PITUP-a brojka 4. ovime možemo vidjeti kako studentima diplomskog smjera glas najmanje podrhtava i ne dešava im se da toliko često gutaju riječi/rečenice, a s druge strane studentima PITUP-a najčešće se to dešava.



Grafikon 21. Često kada održavam javni nastup glas mi podrhtava i/ili gutam riječi i rečenice.

N=51

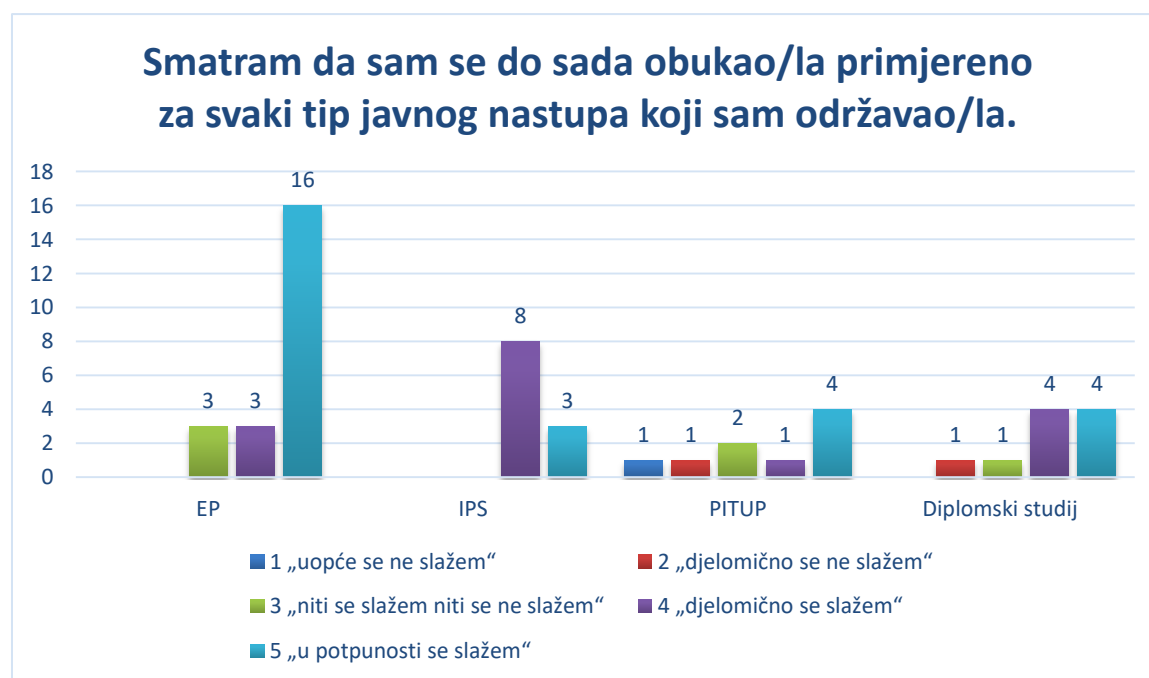
Iz prikazanih pojedinačnih odgovora vidimo kako se najviše odgovora kreće oko brojke 3 što znači da studenti nisu toliko sigurni u svoj glas i ne gutanje riječi i rečenica. Ova pojava često može nastupiti radi treme, nedovoljne uvježbanosti govornika i nespremnosti, a ostavlja i takav dojam publici. Naravno to što je govornika uhvatila trema ne znači da je govornik nespreman, ali zato služe vježbe prije izlaganja samog javnog nastupa kako bi se vjerojatnost takve situacije svela na najmanju moguću.

Iz ovih odgovora studenata može se zaključiti kako ih je većina sigurna u sposobnost naglašavanja pojedinih dijelova javnog nastupa tonom, jačinom i visinom glasa, pa tako smatraju i kako znaju navedene elemente dobro koristiti. Upravljanje tim aspektima glasa

može se postići veliki učinak na moć samih riječi koje govornik izgovara, kao što se ranije dao primjer sa citatom američkog predsjednika Kennedyja. Također utvrdilo se da se nerijetko dešava studentima da im glas podrhtava i/ili gutaju i gube dijelove riječi/rečenice, ali ne u tolikoj mjeri da bi bilo zabrinjavajuće. Kao što je i ranije navedeno ta pojava može biti posljedica treme, nespremnosti ili straha govornika, ali upravo dovoljnim pripremanjem i vježbanjem samog govora prije izlaganja ona se može svesti na minimalnu. Posebice može pomoći ako se govor vježba pred nama bliskim ljudi jer time dobivamo dvije stvari, prvo je to što se poprima osjećaj kao da već izlažemo pred publikom, a drugo je to što nam mogu ukazati na eventualne greške koje radimo prilikom našeg izlaganja i pomoći nam kako da ih ispravimo.

6.2.7. Osobni izgled

Kako bi se provjerilo korištenje ovog elementa kod studenata pitalo ih se smatraju li da su se za svaki tip javnog nastup koji su do sada izlagali odjenuli prikladno.



Grafikon 22. Smatram da sam se do sada obukao/la primjereno za svaki tip javnog nastupa koji sam održavao/la. N=51

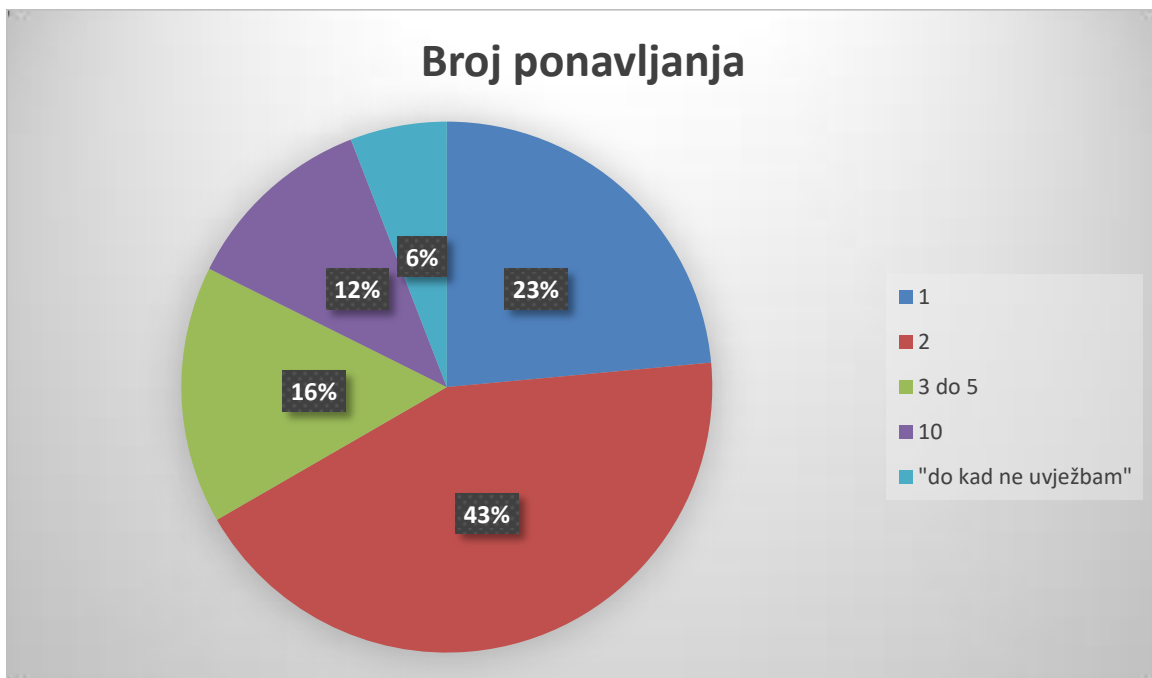
Iz prikazanog grafikona može se očitati kako se 52,94% studenata u potpunosti slaže sa navedenim pitanjem i time potvrđuju da su se za svaki nastup odjenuli prikladno. Vidljivo

je da se nekolicina studenata ipak odlučila za odabir da se djelomično slažu ili da nisu sigurni, a tek 3 studenta smatraju kako je bilo situacija kada se nisu obukli primjereno za svoj javni nastup.

Obzirom da je broj studenata koji smatra da se nije obukao prikladno zapravo i zanemariv može se zaključiti kako se skoro svi studenti znaju prikladno obući za svaki tip nastupa kojeg su do sad izlagali. Time se može pretpostaviti da studenti poznaju etiketu odijevanja i kakav tip odijevanja je prikladan u određenoj situaciji.

6.2.8. Pripreme za javni nastup i trema

Sljedeće pitanje bilo je usmjereno k tome da se provjeri koliko se puta studenti prije samog javnog nastupa spremaju za njega, točnije koliko puta ponove cijeli javni nastup kako bi poboljšali njegovu kvalitetu i bili što spremniji.

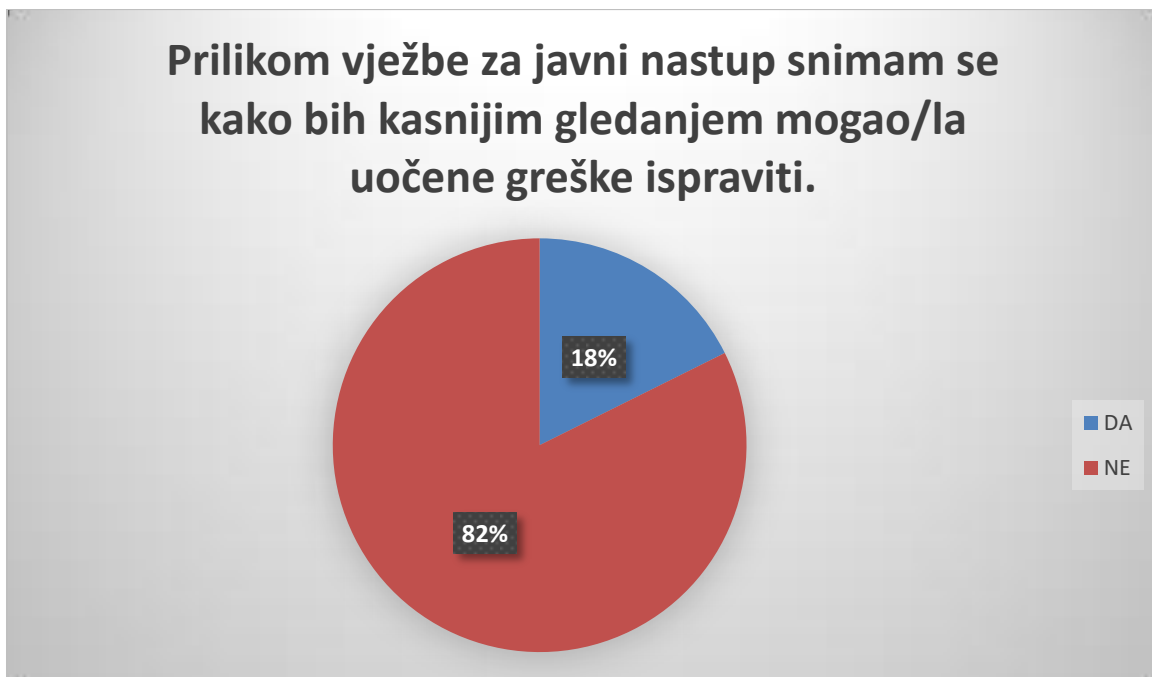


Grafikon 23. Broj ponavljanja nastupa. N=51

Iz prikazanog grafikona može se vidjeti kako najveći broj studenata 43% nastup prije samog izlaganja ponavlja samo dva puta, odmah iza toga slijedi 23% studenata koji ponavljaju nastup jednom, a svega 12% ih ponavlja nastup 10 puta. Nekolicina studenata odgovorila je i da nastup uvježbavaju „sve do kad ne uvježbaju“ što znači da nemaju

konkretnu brojku oko toga koliko puta ponove sam nastup prije izlaganja već ga ponavljaju do trenutka kada se osjećaju dovoljno spremno.

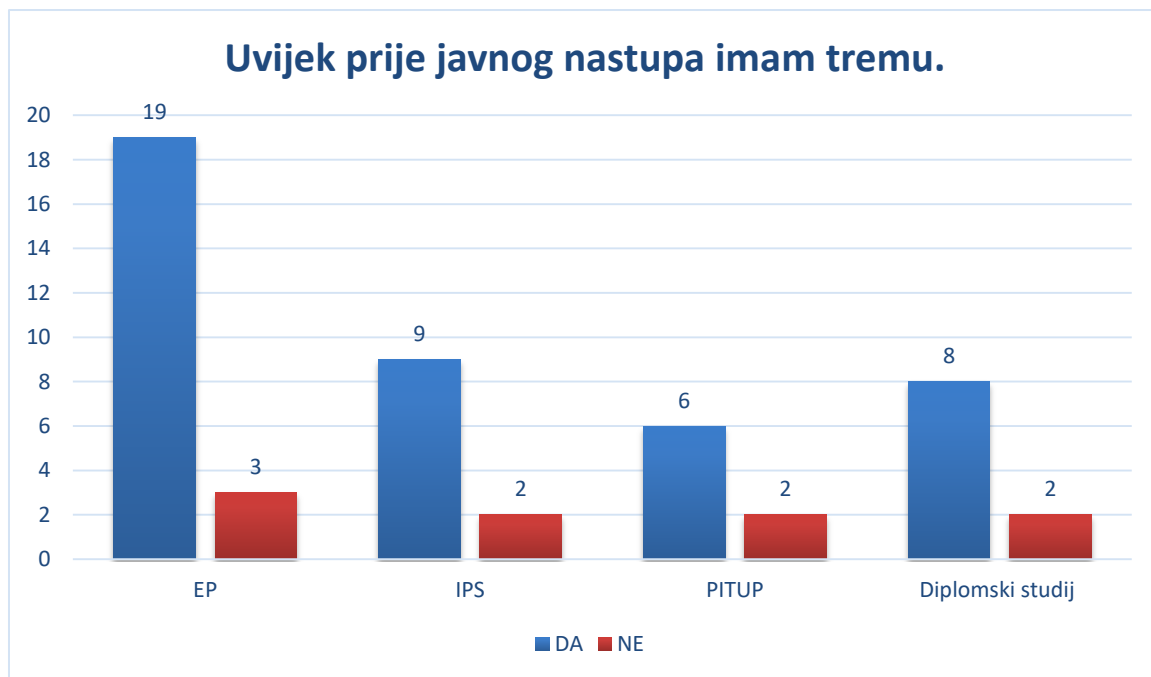
Nakon toga ponovo se pitalo studente snimaju li svoj nastup tokom vježbe kako bi mogli kasnijim gledanjem uočiti pogreške i ispraviti ih, no ovaj puta odgovor je samo mogao biti da ili ne.



Grafikon 24. Prilikom vježbe za javni nastup snimam se kako bih kasnijim gledanjem mogao/la uočene greške ispraviti. N=51

Kao što je i prikazano na grafikonu vidljivo je kako je samo malen postotak studenata odgovorio da snima nastup prije izlaganja kako bi uočili pogreške koje rade. Iako ovo nije veoma učestala metoda vježbanja za javni nastup iznenađujuće je da se toliki broj studenata izjasnio kako ipak prakticira ovu metodu. Što se tiče pojedinačnih odgovora, ovdje se ističu studenti ekonomike kojih je 7/22 označilo kako snimaju vježbu i 2/10 studenata diplomskih smjerova.

Posljednje pitanje u anketi bilo je usmjereno na tremu. Trema kao psihološki pojam je osjećaj straha i zbunjenosti prije javnog nastupa ili bilo kojeg drugog ne svakidašnjeg događanja (Hrvatski jezični portal). Obzirom da je trema česta pojava kod osoba koje moraju javno nastupati željelo se provjeriti imaju li studenti Fakulteta organizacije i informatike uvijek prije javnog nastupa tremu ili ne.



Grafikon 25. Uvijek prije javnog nastupa imam tremu. N=51

Iz prikazanog grafikona možemo vidjeti kako se više od polovice svake skupine studenata izjasnilo da osjeća tremu prije javnog nastupanja. Kako tvrde König, Peulić i Matijević (2019.) strah od javnih nastupa jedan je od najizraženijih socijalnih strahova koje ljudi imaju, obično je razlog tome preuveličavanje vjerojatnosti i posljedica neuspjeha što automatski stvara govorenje pred drugima opasnijim nego što on uistinu i jest. Trema ne mora imati nužno negativan utjecaj na ishod nastupa, u određenim situacijama koje ne predstavljaju veliko opterećenje, umjeren osjećaj stresa i straha može dovesti do poboljšanja učinka. Što znači da je trema ponekad ima i pozitivan učinak jer je dokaz da nam nije svejedno kako će se određena situacija završiti pa samim time i djelujemo sa ciljem da se završi što bolje. Neke od metoda kojima se može smanjiti trema su: jačanje samopouzdanja, postavljanje realnih očekivanja, usmjeriti usredotočenost na sadržaj i na publiku, smanjiti strah bodrenjem samog sebe poput govorenja „dobro sam to učinio/la i dobro sam se pripremio/la.“ I ponavljanjem sličnih rečenica na glas, vizualizacijom samog sebe kako držimo javni nastup, dobra priprema i vježba prije nastupa i ponavljanje kratkih vježbi za smanjenje straha od javnih nastupa kao što je to na primjer lagano skakanje, podizanje morala i vježbe disanja. (König i sur., 2019.).

Također može se povezati kako se 82% studenata izjasnilo da ima tremu prije javnog nastupa, a isti postotak se izjasnio kako nastup prije samog izlaganja vježbaju do 5 puta. Možemo povezati ova dva podatka kao što su to uradile Ivanac i Ražnjević Zdrlić (2016.) u

svom istraživanju, gdje su istraživale povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi. One su došle do zaključka kako su studenti koji su se više pripremali za prezentacije imali manje simptoma straha od javnog nastupa od onih koji su pripremali izlaganje prezentacije manji vremenski period. U ovom istraživanju također se došlo do istog zaključka, obzirom da se isti postotak studenata izjasnilo da ponavljaju samo do 5 puta nastup prije izlaganja, a isti postotak se izjasnio da uvijek imaju tremu prije izlaganja. Iako trema ne mora biti uzrokovana ne spremnošću studenata svakako je faktor koji će povećati njezin osjećaj.

6.3. Analiza videa

Za analizu videa izabrao se video sa prve predsjedničke debate američkih predsjednika Johna F. Kennedyja i Richarda Nixona 1960. godine. Odabran je iz razloga jer se na ovom videu поближе mogu istražiti i proučiti element neverbalne komunikacije koji nisu uvijek dovoljno uočljivi, a to je vokalna izvedba. Također izabrano ga se iz razloga jer kako bi se uočili elementi video je trebalo pogledati dovoljno puta da bi se svi vidjeli i da bi se shvatila poanta njihova korištenja, što nije toliko lako pri videu koji ima uvećanje samo na lice govornika gotovo tokom cijelog isječka. Kako je cijeli video predugačak da bi ga se analiziralo odabran je isječak od 0:55-08:09 koji predstavlja uvodne riječi američkog predsjednika Kennedyja. Video je pronađen na stranici YouTube-a, a može ga se pogledati na sljedećem linku: https://www.youtube.com/watch?v=neNSKcZySVk&t=798s&ab_channel=Inter-Path%C3%A9History). Autor videa je YouTube kanal pod nazivom „Inter-Pathé History“ i objavljen je 18. lipnja 2015. godine, a pronađen je 02. srpnja 2021. na stranici YouTube-a na poveznici iznad.

Njegov govor analizirao se po ranije navedenim elementima neverbalne komunikacije u javnom nastupu. Pa je tako prvi element kontakt očima. Obzirom da je video sadržaj sniman sa kamerom može se primijetiti kako Kennedy tokom cijelog govora gleda u kameru i tako se putem kamere obraća američkom narodu, pa tako zbog okolnosti ne mogu se odrediti drugi aspekte poput učestalosti prelaza pogledom po dvorani i kroz publiku.

Mimika lica Kennedyja je minimalna, može se primijetiti povremeno stiskanje obrva i očiju sukladno važnosti i jačini izgovorenih riječi. Što se tiče prenošenja stava može se vidjeti

kako ima čvrst i siguran stav te se može primijetiti velika odlučnost i odaje se dojam vjerodostojnosti. Kao osoba koja se kandidira za predsjednika to su emocije i stav koji je potreban prikazati.



Slika 3. John F. Kennedy

(Preuzeto sa https://www.youtube.com/watch?v=neNSKcZySVk&t=798s&ab_channel=Inter-Path%C3%A9History, 19.07.2021., izrada putem opcije screenshot, YouTube)

Kako je gotovo čitav isječak sniman sa približenim fokusom držanje može se primijetiti pred kraj isječka gdje se vidi kako stoji uspravno sa obje noge ravno na tlu i sa jednom rukom naslonjenom na stol, a tokom cijelog isječka primjećuje se da drži glavu uspravno i podignutom u zrak.

Kretanje je također minimalno, ali to je uzrokovano time što je postavljen povišeni stol za kojim je mikrofoni i koji je predviđen da Kennedy stoji iza njega i drži govor. Stoga je kretanje u ovom govoru ograničeno te se može kretati samo sa stolicom na kojoj sjedi do povišenog stola za držanje govora, a uzimajući u obzir da je predsjednička debata snimana bez publike sa ciljem da se projicira na televizoru.

Geste koje su najuočljivije na ovom isječku su geste koje šalje pomoću glave. Moguće je primijetiti kako kada govori o stvarima sa kojima se ne slaže klima glavom lijevo – desno kako bi potvrdio svoje ne slaganje, također kima potvrdno glavom gore – dolje kada ističe

stvari sa kojima se slaže. Također koristi pokrete glavom laganim micanjem ili trzajem glave unaprijed i prema gore kako bi naglasio i dao važnost određenim poantama. Na kraju isječka kada se kamera udalji vide se geste rukama, opet se može primijetiti kako su geste minimalizirane, ali korištene sa namjerom i planirano. Pa tako kada nabraja određene stavke maše dlanom kako bi naglasio nabranje, kada govori što se treba napraviti sada, u ovom trenutku i ovdje pokazuje rukom na čelo stola kakao bi naglasio važnost sadašnjeg trenutka i sadašnje akcije. Vidljivo je i kada govori o zajednici, njegovom narodu ili svijetu koristi dlan ruke složen kao da drži jabuku u ruci kako bi naglasio zajedništvo ili drži stisnuti dlan kako bi naglasio snagu i jačinu njegovih riječi.

Što se tiče vokalne izvedbe uočljivo je kako Kennedy izuzetno dobro barata tonom, jačinom i bojom glasa prilikom svojeg govora. Odlično tempira visinu i ton glasa ovisno o tome kolika je važnost njegove izgovorene riječi, također izuzetno dobro koristi pauze između riječi kako bi naglasio sljedeći pojam ili poantu. To se najbolje može primijetiti na samom početku njegovog govora kada citira Abrahama Lincolna te zastaje usred rečenice kako bi istaknuo poantu, ali i nakon kada govori kako bi oni kao američki narod zajedno trebali izgraditi time da prije svake riječi „we“ („mi“) zastane i kada je izgovara podigne ton glasa kako bi naglasio zajedništvo. Također može se primijetiti kako govori dovoljno brzo, ali ne prebrzo da se svaka riječ može razumjeti.

Za kraj je ostao osobni izgled, obzirom na situaciju u kojoj izlaže javni nastup i sa kojim ciljem, njegov odabir odjeće je primjeren. Pojavio se u odijelu sa kravatom što i priliči etiketi odijevanja za prisustvovanju predizborne predsjedničke debate gdje se očekuje od kandidata da se odjenu formalno.

Nakon pregleda kroz sve elemente neverbalne komunikacije u javnom nastupu i obzirom na format samog video sadržaja i informacije koje smo mogli pročitati iz njega zaključuje se da je ovo jedan od izuzetno dobrih prikaza kako se pojedini elementi neverbalne komunikacije upotrebljavaju prilikom javnog nastupa. Posebno bi se naglasila upotreba vokalne izvedbe i geste glavom kojima se u potpunosti zaokružuje ono izrečeno te cijeli nastup izgleda skladno. Iako postoje mnogi drugi dobri javni nastupi odabrao se ovaj kako bi se поближе proučilo i pokušalo uočiti one elemente neverbalne komunikacije u javnim nastupima koji nisu toliko izraženi, poput vokalne izvedbe.

7. Ograničenja istraživanja

Prvo ograničenje koje se pojavljuje u ovom istraživanju je odabir reprezentativnog uzorka. Istraživanje je provedeno na uzorku koji je obzirom na broj studenata i na sveukupan broj smjerova nepraktičan, što može manjkom određenog smjera utjecati na rezultate odgovora. Fakultet ima sveukupno 2 preddiplomska smjera, jedan stručni studij i sveukupno 5 diplomskih smjerova.

Sljedeće ograničenje je to što se istraživanje provelo samo na studentima Fakulteta organizacije i informatike u Varaždinu, pa su tako svi ostali fakulteti koji su dio Sveučilišta u Zagrebu ostali zanemareni. Osim velikog raspona u broju smjerova također je veliki raspon i u dobnim skupinama studenata koji se proteže od 18-25. To je veoma važno jer sa sve većim razvojem studentova percepcija straha, važnosti ili uvježbanosti određenog elementa može se uvelike promijeniti.

Također jedno od ograničenja može biti to što smo se koristili pitanjima kojima smo provjeravali stav studenata o određenom elementu i obzirom da je anketa bila online ne može se utvrditi jesu li zaista svi odgovori bili istiniti.

Naposljetku studenti koji su sudjelovali u ovom istraživanju bili su dovoljni za potrebe istraživanja za ovaj završni rad. Također smatram kako bi bilo vrijedno ovo istraživanje u potpunosti provesti na svim studentima i svim smjerovima kako bismo dobili dobar uvid u to kako studenti percipiraju svoje izlaganje javnih nastupa i znaju li se uistinu koristiti elementima neverbalne komunikacije prilikom istih.

8. Zaključak

Kako bi se sumirao ovaj rad još jednom će se ponoviti da je neverbalna komunikacija proces komuniciranja putem prenošenja poruka mimikom lica, govorom tijela, gestama i slično. Javni nastup se definira kao govor ili nastup pred većim brojem ljudi. Tokom javnog nastupa uz sam govor veliki utjecaj na njegov ishod imaju i neverbalni znakovi, pa su tako neverbalni znakovi koji se koriste prilikom javnih nastupa: kontakt očima, mimika lica, držanje tijela, kretanje, geste, vokalna izvedba i osobni izgled.

Nadalje se putem ankete provjerilo koliko dobro studenti Fakulteta organizacije i informatike znaju upotrebljavati navedene elemente prilikom svojih javnih nastupa. U istraživanju je sudjelovao 51 student. Rezultati anketa pokazali su da svi studenti znaju što je neverbalna komunikacija i da svi znaju što je javni nastup. Njih 70% je znalo nabrojati sve elemente neverbalne komunikacije prilikom javnog nastupa, a samo 10% ih je znalo što je to specijalna okolina. Većina studenata smatra kako održava dobar kontakt očima sa publikom, također smatraju kako znaju prenijeti mimikom lica emocije, stav i misli koje žele te ih koriste planirano i skladno. Što se tiče elementa kretanja velik broj studenata izjasnio se kako stoje uspravno i sa glavom podignutom u zrak, ali se također prema odgovorima moglo zaključiti kako im to nije toliko važna stavka pri držanju i slušanju govora. Kod elementa kretanja može se zaključiti kako su studenti uglavnom umjereni u svojim kretanjima te se ne vole previše kretati između i u blizini publike tokom svojih nastupa, naravno dio studenata smatra kako to radi često, a jasna razlika vidi se u studentima ekonomike koji puno više od ostalih studenata komuniciraju sa publikom na ovaj način. Što se tiče gestikulacija studenti ih koriste planirano unaprijed i u skladu sa nastup te su neutralni što se tiče pitanja učestale gestikulacije. Nadalje što se tiče vokalne izvedbe priznali su kako im se nerijetko dešava da im glas podrhtava i da gutaju riječi i rečenice, ali isto tak studenti su sigurni u sposobnost naglašavanja jačinom, tonom i visinom glasa, a što se tiče osobnog izgleda zaključilo se kako studenti poznaju etiku odijevanja te se za svoje nastupe znaju odjenuti prikladno.

Također provjerilo se koliko puta studenti provode vježbu i ponavljaju sam javni nastup prije izlaganja gdje je najučestaliji broj 2 ponavljanja, njih 82% izjasnilo se kako se prilikom vježbe ne snimaju kamero da bi uočili greške i pokušali ih ispraviti, a da ima tremu prije svakog nastupa izjasnilo se također 83% studenata.

Analizom videa uvidjelo se kako je John F. Kennedy uskladio svoju neverbalnu komunikaciju sa govorom na nastupu te njenim elementima upotrijebio i zaokružio cijeli nastup u skladnu cjelinu.

Samim time odgovorilo se na sva istraživačka pitanja postavljena u ovom radu. Pomoću teorije saznalo se što je to neverbalna komunikacija i koji su njeni elementi prilikom javnog nastupa. Također provjerilo se koliko su dobro studenti upoznati sa tim pojmovima i istražili kako uporaba ili ne uporaba određenih elemenata utječe na ishod samog javnog nastupa. Na kraju se može zaključiti kako je informiranost studenata o navedenim pojmovima veoma dobra i da velika većina studenata poznaje pojmove i elemente neverbalne komunikacije. Što se tiče sposobnosti studenata da iste koriste prilikom javnog nastupa može se uvidjeti kako se neki elementi koriste bolje i više poput kontakta očima ili osobnog izgleda, dok s druge strane neki elementi se ne koriste toliko učinkovito, poput određenih aspekata vokalne izvedbe, držanja i kretanja.

Na posljatku se ipak može zaključiti kako studenti poznaju navedene pojmove i znaju dovoljno dobro upotrebljavati neverbalnu komunikaciju prilikom javnih nastupa, odgovorima se vidjelo kako i većina vježba sam nastup prije izvedbe i da određene elemente koriste planirano i uvježbavaju ih. Što se tiče samih tehnika poboljšanja vidjelo se da ih velika većina ne snima svoj nastup kako bi mogli uočiti greške, no to ne znači da ne koriste neke druge metode i tehnike spomenute i ne spomenute u ovom radu kako bi poboljšali kvalitetu izvedbe javnog nastupa i što bolje povezali govor sa elementima neverbalne komunikacije.

9. Mogućnosti primjene rezultata istraživanja

Rezultati ovog istraživanja mogu se primijeniti za svakog pojedinca posebno, a mogu se i primijeniti na razini fakulteta. Za svakog pojedinca mogu se primijeniti tako da on sam pogleda kroz pitanja i teorijski dio koji je obrađen u ovom radu i provjeri pomoću ankete kolika bi bila njegova sposobnost korištenja elemenata neverbalne komunikacije u javnom nastupu. Nakon što provjeri razinu znanja koju već posjeduje može iskoristiti savjete i metode koje su naveden u radu kako bi poboljšao/la korištenje određenih elemenata tokom javnog nastupa pa tako podignuo i samu kvalitetu nastupa.

Drugi način primjene rezultata ovog istraživanja bilo bi na razini fakulteta. Primjerice kada se skupe ukupni rezultati odgovori apsolutno svih studenata fakulteta uvidimo da postoje problemi sa uočavanjem i korištenjem određenog elementa poduzmu određene akcije. Na primjer mogu se uvesti određene smjernice kako izvoditi prezentacije i kako da se studenti pripremaju prije samog javnog nastupa. Također na premetima koji su povezani sa izlaganjima javnih nastupa, neverbalnom komunikacijom ili sadrže puno radionica na kojima studenti moraju izlagati ispred svojih kolega mogu uvesti na satovima seminara i vježbi određene vježbe kako poboljšati korištenje elemenata. Mogu se pokazivati studentima metode kako bolje spremiti javan nastup i kako da elemente neverbalne komunikacije spoje sa vokalnim dijelom nastupa. Samim time smanjila bi se i trema i strah od javnih nastupa koji se javljaju kod studenata jer čim bi više izlagali ispred svojih kolega time bi dobili više samopouzdanja i osjećaj sigurnosti, a naposljetku to im uvelike može pomoći jednog dana kod budućeg zaposlenja.

10. Smjernice za daljnje istraživanje

Daljnje istraživanje na ovu temu može se provesti kao što je već i navedeno na svim studentima Fakulteta organizacije i informatike, može se provesti i na studentima ostalih fakulteta koji su dio Sveučilišta u Zagrebu. Samim time mogli bi se usporediti rezultati obzirom na mjesto studija, određenog studijskog smjera, a i uvidjeli bismo kako razmišljaju i funkcioniraju studenti ostalih fakulteta.

Također raspon pitanja bi se mogao dodatno razraditi. Za potrebe ovog istraživanja pitanja su bila jednostavna i postavljeno je svega par pitanja za pojedini element. Postavljanjem nove ankete sa proširenim pitanjima kojima bi se više moglo doprijeti do stavova studenata o njihovim vještinama korištenja neverbalne komunikacije prilikom javnih nastupa dala bi bolji uvid u to na čemu bi eventualno trebali poraditi. Dodatno bi se moglo provjeriti koriste li studenti neke druge metode kako bi dovoljno uvježbali javni nastup, prikrili tremu ili uočili pogreške koje rade.

Razrađenim pitanjima i većim brojem pitanja sa pojedinostima i konkretnim situacijama mogli bi se postići vjerodostojniji rezultati i uvidjeti stvarne mogućnosti studenata kod korištenja navedenih elemenata. Također daljnje istraživanje može se napraviti i stavljanjem ispitanika u ulogu publike te iz tog pogleda vidjeti koliko se elementi neverbalne komunikacije zapravo primjećuju i utječu na stav publike, njihovo mišljenje, razinu zainteresiranosti i koncentracije prilikom slušanja javnog nastupa.

Popis literature

Knjige:

1. Knapp L. Mark, i Hall A. Judith. (2010.). *Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji*. Zagreb: Naklada Slap
2. Pease Allan i Barbara. (2015.). *Velika škola govora tijela*. Zagreb: Znanje
3. Beebe A. Steven i J. Susan. (2003.) *Public speaking, an audience-centered approach, 5th edition*. USA: Allyn and Bacon
4. Lucas E. Stephen. (2015.) *Umijeće javnog govora*, 10. izdanje. Zagreb: MATE d.o.o.
5. Rijavec Majda i Miljković Dubravka. (2002.). *Neverbalna komunikacija jezik koji svi govorimo*. Zagreb: IEP-D2 Vern

Web stranice:

1. Video - autor: Inter-Pathé History, objavljen 18. lipnja 2015., pronađeno na sljedećem linku: https://www.youtube.com/watch?v=neNSKcZySVk&t=261s&ab_channel=Inter-Path%C3%A9History ,
2. Leksikografski zavod Miroslava Krležje, Hrvatska enciklopedija. (datum nepoznat). Pronađeno na linku: <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=32686>
3. Hrvatski jezični portal. (datum nepoznat). Pronađeno na linku: https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search_by_id&id=f19kXhZ%2F
4. ZdraviJa (15.12.2020.). preuzeto sa: <https://www.zdravija.com/vjezbe-uz-pomoc-kojih-cete-popraviti-drzanje/>

Znanstveni članci:

1. Sedlan Kónig, Lj., Peulić, V. i Matijević, G. (2019). Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, 28 (2/2019), 206-216. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/222376>
2. Tomić, Z., Radalj, M. i Jugo, D. (2020). Javna komunikacija. *Hum*, 15 (23.), 7-37. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/247299>
3. Pansini, M. (1990). Jezik geste u gramatici prostora. *Govor*, 7 (2), 101-118. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/176320>

4. Ražnjević Zdrilić, M. i Ivanac, I. (2016). Povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih prezentacija. *Magistra Iadertina*, 11. (1.), 151-160. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177654>
5. Bećirović, E. (2020). O govoru tijela i izrazima lica u grupi. *Psihoterapija*, 34 (1), 92-119. <https://doi.org/10.24869/psihei.2020.92>
6. Răzvan C. Dinică. (2014.). Non-verbal Communication - Indispensable Complement of Oral and Written Communication. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, Volume 137, 105-111. Preuzeto s <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814036921>

Popis slika

Slika 1. Peace znak.....	4
Slika 2. "Baby Cobra" poza (zdravija.com)	29
Slika 3. John F. Kennedy	44

Popis grafikona

Grafikon 1. "Što je spacijalna okolina?" N=51	18
Grafikon 2. "Koji od navedenih su elementi neverbalne komunikacije prilikom javnog nastupa?" N=51	19
Grafikon 3. Smatram da održavam dobar kontakt očima sa publikom prilikom javnog nastupa. N=51	20
Grafikon 4. Prilikom gledanje publike tokom nastupa često mi se dogodi da prebrzo prolazim pogledom. N=51	21
Grafikon 5. Prilikom ostvarivanja kontakta očima sa publikom znam procijeniti njihovu razinu zainteresiranosti. N=51	22
Grafikon 6. Kada se nalazim u ulozi publike zasmeta me ako govornik ne održava dobar kontakt očima sa publikom. N=51	23
Grafikon 7. Kada govornik prvi puta stupi na pozornicu jedna od prvih stvari koje primjećujem je njegov izraz lica i koju emociju prikazuje. N=51	24
Grafikon 8. Smatram da znam pravilno kontrolirati mimiku lica tokom nastupa i prenijeti emocije, stav i misli koje su u skladu sa mojim nastupom. N=51	25
Grafikon 9. Kada se pripremam za javni nastup snimam probu kamerom kako bih kasnijim gledanjem mogao/la uočiti nedostatke i poraditi na njima. N=51	26
Grafikon 10. Kada sam u ulozi publike primijetim ako govornikova mimika lica nije u skladu sa njegovim javnim nastupom. N=51	27
Grafikon 11. Ponekad se prilikom nastupa držim pogrbljeno. N=51	28
Grafikon 12. Prilikom javnog nastupa uvijek stojim uspravno i samouvjereno sa glavom podignutom u zrak. N=51	29
Grafikon 13. Kada sam u ulozi publike smeta me ako se govornik drži pogrbljeno prilikom nastupa. N=51	30
Grafikon 14. Smatram da se dobro koristim prostorom i mogućnostima kretanja prilikom nastupa. N=51	32
Grafikon 15. Često kada prezentiram krećem se između publike i na taj način ostvarujem kontakt sa njom. N=51	32
Grafikon 16. Ako nisam u mogućnosti kretati se između publike uvijek ću pokušati približiti se publici pristupanjem što bliže njoj. N=51	33

Grafikon 17. Kada održavam javni nastup obično se držim povučeno i ne prilazim publici. N=51	34
Grafikon 18. Smatram da prilikom javnog nastupa previše gestikuliram. N=51	35
Grafikon 19. Prilikom javnog nastupa geste koristim planirano i u skladu sa govorom. N=51	36
Grafikon 20. Smatram da veoma dobro upravljam tonom, jačinom i visinom svojega glasa kako bi naglasio/la određene dijelove nastupa. N=51	37
Grafikon 21. Često kada održavam javni nastup glas mi podrhtava i/ili gutam riječi i rečenice. N=51	38
Grafikon 22. Smatram da sam se do sada obukao/la primjereno za svaki tip javnog nastupa koji sam održavao/la. N=51	39
Grafikon 23. Broj ponavljanja nastupa. N=51	40
Grafikon 24. Prilikom vježbe za javni nastup snimam se kako bih kasnijim gledanjem mogao/la uočene greške ispraviti. N=51	41
Grafikon 25. Uvijek prije javnog nastupa imam tremu. N=51	42