

Våga tala – synpunkter till spänning och talängslan

26.1.2017

Merja Almonkari

Hur vanligt är det att spänna sig?

- Situationer där högskolestuderande upplever spänning **alltid eller ofta**
 - 53 % uppträda, hålla föredrag
 - 35 % tala på ett främmande språk
 - 25 % vara opponenter
 - 25 % öva sig i talkommunikation
 - 24 % presentera grupparbetets resultat
 - 23 % svara på föreläsningar

(Almonkari 2007, N=1323)

Studentforskning 2008: att spänna sig när man talar ett främmande språk/universitet och yrkeshögskolan

Problematiken i att spänna sig	Kvinnor %		Män %	
	n=1731	1455	n=985	835
Spänner mig inte	23	19	30	27
Spänner mig ibland, inte ett problem	46	45	45	44
Ett lindrigt problem	23	24	21	23
Ett stort problem	8	11	4	6

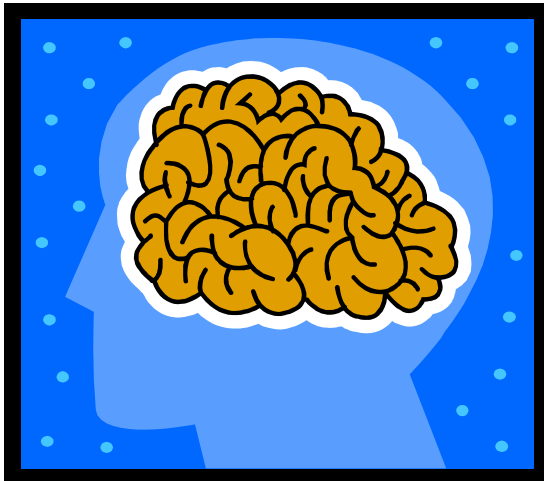
Vad är det fråga om?

- Rädsla för sociala situationer?
- Rädsla för att hålla ett tal eller föredrag?
- Rädsla för att prata ett främmande språk?
- Rädsla för att bli kritiserad? Andra skulle tycka att man är dålig
- Jag känner mig dum
- Rostiga språkkunskaper? Kunskaperna räcker inte
- Ett blygt temperament?
- Spänning?

Hur förklarar man spänning?

- Erfarenheterna i barndomen och ungdomen
- Kognitiv/ konstruktiv approach
- En kropp som aktiveras lätt som tolkas negativt
- Faktorer som påverkar situationen

Kognitiv/ konstruktiv förklaring



- Egen målsättning
- Uppfattningen om sig själv som talare
- Uppfattningen om åhörarna
- Förväntningar för vad som ska hända
- Hur man tror att det ska gå

Det som gör spänningens spänning är evalueringen av utmaningen

Hurdan borde
jag vara i
situationen?



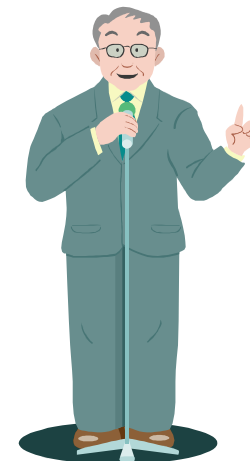
Vad kan jag? Är jag
tillräckligt bra?

Spänning förknippas ofta med

- Perfektionism, kraven för att vara oklanderlig
- Hård självkritik
- Strävan efter att ha kontroll över sig själv och situationen
- Starkt självmedvetande
- Tankar som stör koncentrationen
- Skevning av skalan

Presentations- eller interaktionsorientering?

- Att tala = att presentera, att behärska olika prestationstekniker, att skapa ett intryck
- Publiken = en jury
- Att tala = interaktion, strävan efter att dela med sig tankar
- Viktigt att befrämja förståelse, ta hänsyn till andra
- Publiken = en kommunikationspartner



Varför reagerar kroppen?



- Hjärnan tolkar: Jag står inför en betydelsefull situation!
- Jag behöver energi!
➡ **aktiveras fysiologiskt**
- Sympatiska nervsystemet → binjure → adrenalin
- ❖ Händer automatiskt, har inte något att göra med ångest
- ❖ Samma fenomen: konkurrenssituation, prestationssituation, riskfylld situation

Hur påverkar adrenalinet kroppen?

1. Hjärtat slår fortare
2. Andningsrytmen blir tätare
3. Musklerna får impulser
4. Ändringar i blodcirkulationen t.ex. i hjärnan, musklerna
5. Blodtrycket stiger
6. Salivsekretionen i luftvägarna minskar
7. Ändringar i ämnesomsättningen och matsmältningssystemet

Saker som påverkar att kroppen aktiveras



- Stor publik
- Att stå inför bedömning
- Officiell talsituation
- Talarens ansvar för situationen
- Ovanlig, annorlunda, ny situation
- Att vara framme mycket och att uppmärksamheten riktas till talaren
- Talet är kognitivt belastande t.ex. främmande språk, ett abstrakt ämne

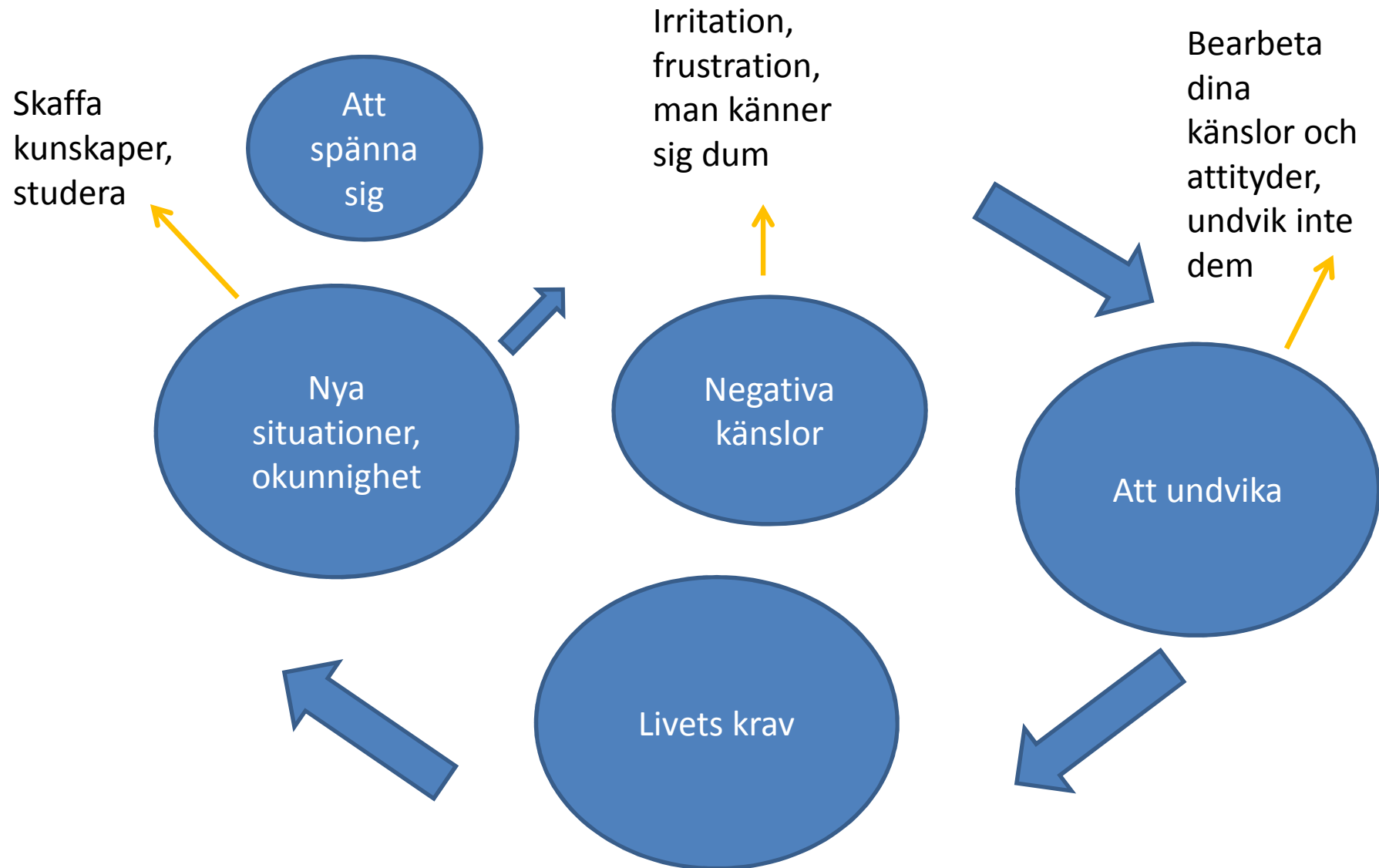
Vilka tankar väcks när man märker att kroppen aktiveras?

- Det viktigaste: hur förhåller man sig till detta, är det ett tecken på svaghet och misslyckande?
- Förhåller man sig negativt – neutralt – positivt
- Man kan uppleva spänningen som en energikick

Att hjälpa sig själv

- Attityden! Rätt skala, interaktionsorientering, mänsklighet
- Att lugna ner andningen
- Koncentrera sig på sina åhörare och få fram sitt budskap
- Ledig position
- Att röra på sig
- Att stelna eller få en black out är belastande, som lättar när man pustar ut, byter position eller tänker på något annat dvs. TAR DET LUGNT

Hoppa ur den onda cirkeln!



Positiv spänning

- Aktivitet, man reder ut saker
- Att söka hjälp, stöd och handledning
- Att känna till sin spänning väl och hjälpa sig själv med att klara sig med den
- Att uppleva sig själv som ett påverkande subjekt
- Att tolka positivt när man aktiveras
- Att tolka sin roll och sina åhörare på ett positivt sätt

- Öppen och spontan inställning – det finns inget manuskript!
- Det är mänskligt att spänna sig, det är accepterat, naturligt och vanligt, man ska tillåta detta
- Att respektera sig själv och tro på sig själv

Att bearbeta sina känslor och attityder

- **Att känna sig dum** – hur kan man uppleva sig själv som hel och kompetent, när man inte kan uttrycka sig själv lika bra som på sitt modersmål?
- **Irritation, frustration:** Det är frustrerande att man inte kan!
- **Måste kunna -attityd:** behöver inte kunna allt
- Att acceptera!!!
- Kan man sätta realistiska mål när man ska hålla ett föredrag?
- Kan man ge sig lov till att bara vara praktikant?
- Kan man hitta en framåtskridande identitet som talare av främmande språk?
- Jämför med att lära sig att köra bil!