

Norberarenganako konfiantza eta beldur eszenikoa irradi eta telebistan

Gotzon Toral Madariaga
Kazetaritzan doktorea, EHUko irakaslea

Jon Murelaga Ibarra
Ikus-entzunezko komunikazioan doktorea, EHUko irakaslea

Nereida Lopez Vidales
Soziologia eta Zientzia Politikoetan doktorea, Madrileko Europar Unibertsitateko irakaslea

Gaur egungo irradi eta telebistako komunikazio-eredu nagusiak alfabetizazio emozional handiago bat eskatzen die komunikatzaileei audientzienganako bidea naturaltasunez gauzatzeko. Lokuzioaren irakaskuntza tradizionalak, ordea, oraindik ere publikoarekiko distantzia formal baten beharrean ikusten du bere burua eta ez da gai komunikatzaileen prestakuntzan nabaritzen den zailtasun handienari irtenbide didaktiko egoki bat emateko: beldur eszenikoa.

Nowadays the domineering communication models on radio and tv requires an emotional alphabetization of the communicators to get close to the audience with more sense of naturality. However, the traditional learning process of locution is still stopped in a formal distance with the audience and close the eyes in front of the main handicap —the scenic panic— observed inside the education process of communicators.

Sarrera

Beldurra kentzea da ikasleek ikasten duten gauzarik baliotsuena, pisu hori gainetik kentzea eta ohitzea. Dale Carnegie.

Prestakuntza akademiko konbentzionalak hizlariaren emozioak baztertzen ditu eta subjektua arima gabeko aurpegi bat bezala maneaten du. Hala ere, egoera hau ez da Komunikazio Zientzietako Fakultateetan soilik gertatzen. Arazoa hezkuntza-sistema osoan zehar ikus daiteke eta egoera honi aurre egiteko adimen emozionalaren esparruan egin diren zenbait ikerketa lagungarriak izan daitezke.

Esan daiteke gaur egungo lokuziorako prestakuntza unidimentsionala zaharkitua geratu dela eta jada erabiltzen ez den erretorika bati bakarrik erantzuten diola. Azken hamarkadetan, irrati- eta telebista-kate gehienak beren audientzien fideltasuna mantentzeko ahaleginetan ari dira buru-belarri kontuan izanda medioen eta mezuen arteko konpetentzia basatia garatu dela.

Gizarte Zientzia eta Komunikazioko ikasleak inolako prestakuntzarik gabe jartzen dira kamera eta mikrofono aurrean eta gabezia horrek beldur eszenikoa sortzen die norberaren adierazkortasunaren ezagutza falta izugarria erakutsiz. Horren guztiaren ondorioz, hizlari gazte horien artean, nahiz eta beti egoten diren aparteko kasuak ere, naturaltasunez hitz egiteko gabezia nabaritzen da. Ezintasun emozional hau normaltzat jo daiteke eta besteak beste unibertsetatik duen irakas-konpromisoak konpondu beharko luke.

Gaur egungo ikasketa unibertsetarioek ezin diete aurre egin komunikatzaile modernoak izan behar dituen trebetasunei, sarritan ez baitituzte ulertzen eta, hortaz, ez dituzte formazioan integratzen. Heziketa-eredu honen paradigma ikusleekiko distantzia sozial batean oinarritutako aurkezle eta moderatzaile klasikoan oinarritzen da. Medioak, ordea, eredu hau gutxika baztertzen joan dira eta askoz ere zuzenagoak eta distantzia pertsonalean oinarritutako guztiz kontrako jarrera komunikatiboak ezarri dituzte. Besteak beste, aurkezlearen eta audientziaren artean garatu den aipatu distantzia txikia askoz ere eraginkorragoa da ikuspegi pertsuasibo batetik eta horrela adierazten da aspaldiko Aristotelesen (1998) *Erretorikan*, adibidez.

Estres-egoera tipiko bati —jendaurrean hitz egiteari— erantzuna bilatu beharrean, komunikazioaren aipatu ikuspegi eskizofreniko honek nahastu besterik ez ditu egiten ikasleak eta ez dio erantzunik ematen planteatzen zaien hasierako oztopo nagusiari: besteek pentsa dezaketenaz gizabanakoak daukan oinarritzko beldur eszenikoa.

Gure esperimentuan aztertzen da jendaurrean aurkezten diren gizabanakoen azalpen publikoetan norberarenganako kontzeptuak daukan eraginak nola aldatzen duen emisorearen kalitatea. Aurreikusten den moduan, ikerketaren helburu nagusia arazo nagusiaren muinera doa eta, aurrerago ikusiko denez, beldur eszenikoak suposatzen duen oztopoa gainditzeko tresnak integratu nahi ditu.

Ikasleen hasierako trebakuntzan lagundu nahian komunikazio mailan azaltzen diren prozesu fisiko eta mental guztiak batzen saiatzen den prestakuntza integral bat entseatu da. Horretarako, ikasleen emisioak hobeto ezagutzeko baliabide

psikologikoak eta ikasleen adierazkortasuna ezagutzeko erraztasunetan trebatu nahi izan dira gizabanako esperimentalak, irrati eta telebistako paisaia berrian hobeto moldatzeko laguntza eskaini nahian.

Sarrera hau laburbiltzeko, esan daiteke unibertsitateetan prestatzen ditugun gazteek ez daukatela audientziekin erlazio pertsonalik aurrera eramateko baliabiderik eta horrek nolabaiteko analfabetismo emozional batera eramaten dituela tamalez. Gazteak aurki konturatzen dira irrati eta telebistan dagoen audientziaren eta aurkezleen arteko harreman-testuingurua ez dela lantzen eta trebatzen fakultatean eta lanean hasten direnean soilik hurbiltzen direla gaur egungo ikus-entzuzko medioetako dinamika berrietara.

1. Programazioaren anfitrioi berriak

Azken hamarkadetan, programazioaren munduan erlazio- eta solas-emankizunetan oinarritzen den izar-multzo berri bat nagusitu da. Franceso Casetti eta Roger Odín-en (1990) arabera, telebista tradizionalak (*paleotelebista*) komunikazioaren eredu pedagogiko bat eskaintzen zuen bitartean, telebista berriak (*neotelebista*) bizitzarekin nahasten den errealtate bat birsortzen du: bizikidetzako erritual batean oinarritutako harreman-toki bat, alegia (Casetti eta Odín, 1990). Aurreko eredu pedagogikoak erlazio hierarkizatu —bertikal— bat eratzen zuen tokian, *neotelebistak* hurbiltasuneko erlazio horizontal bat ezartzen du.

Telebistan —irratian ere bai— entretenimenduzko saioetatik urrutirago doan hitz-gestio modelo berri bat orokortu da. Medioen erabilera berrien aldaketek eta kompetenziaren zabaltzeak irrati eta telebistako protagonista berriak kokatzen diren espazio- eta denbora-koordinatu berriak ezarri dituzte:

- Programazioen zuzeneko hedapenak prestatu gabe dagoen zerbait gerta daitekeela pentsaraztera eramaten du ikuslea. Komunikatzaileek inprobisazio-ariketa amaigabe bat egiten dute eta badirudi edozein momentutan gerta daitekeela ustekabekoren bat.
- Oro har, estudioetako kamerek eta mirofonoek bizitza arrunteko eszena arketipikoak biltzen dituzte. Hizlariak agertzen dira ikusleak barneratzen dituen elkarrizketa bateko lehen planoan —gure aldamenean egongo balira bezala—. Proxemiak primeran azaltzen du adiskidetasun-harremanetan eta zeinu ezahozkoetan oinarritzen den distantzia pertsonal hau (Hall, 1969).
- Aurreko moderatzaile-aurkezle zuhurraren aurrean, irratsaio eta telesaio berrietako protagonista animatzaile fina bilakatu da. Protagonista berri horrek saioaren lehen plana betetzen du eta mintzaldietatik at bere saioko gonbidatuez ere baliatzen da aipatu hurbiltasun-sentsazioa bermatzeko. Kazetariaren sinesgarritasuna eta artistaren prestigioa batzeko, gaur egungo aurkezleak zuzeneko hizketaldian oinarritutako hurbiltasuneko erlazio bat birsortzen du bere gonbidatuekin hizketaldi ilustratuak eta abstraktuak alboratuz (Lochard eta Soulages, 1994).

Komunikatzaileen belaunaldi berri honek ez dauka aktoreek daukaten prestakuntza dramatiko eta, ondorioz, aurkezlea bera da lehenengo pertsona egiten diren emisioen iturburua: Tubau-k (1993) dioenez, sinesgarria izateko —pertsonaia

publikoa— benetan existitzen den pertsonarengan oinarritu behar da, horrela bakarrik lortuko baitu esaten duena benetakoa izatea.

Aipatu irratia- eta telebista-kateen arteko kompetentzia izugarriak eta audientzien gailentzeak aurkezleen soslaiak azaltzen dituzten aro honetan, komunikatzaile berrien prestakuntza egokia ezin daiteke unibertsaltasunez aplikatuko diren kanon orokor batzuen arabera eratu. Zentzu horretan, argi geratzen da ezin direla ukatu ikasleen sentimendu eta zirrarak eta aurretiaz ezaguna zaion gidoi baten menpe utzi beraien jarduna. Jendaurrean diren modukoak aurkezteko beharrezkoa da bakoitzaren espresioa eta espresibitatea kanporatzen erakustea, horrela bakarrik erakutsiko baitute kamera eta mikrofono aurrean eskaintzen den audientziarekiko erlazio pertsonalago hori.

Gaur egungo lider mediatikoen azalpena audientziekin daukaten sintonian oinarritzen da. Behin eta berriro agertzen dira gizarteko gune sozialik garrantzitsuenetan —mass-mediak— eta argi dago bizikidetza-testuinguru birtualak —medioak— kontrolatzen dituztela. Lider durunditsuak (Goleman eta Boyatzis, 2002) kontsideratzen dira primeran mugitzen direlako telebista-platoetan eta nagusitzen den solasaldi erako irratian.

Testuinguru honetan, komunikatzaile berriei barruan daramatena ateratzeko eta hortik ohiartzun sozial handiena lortzeko ahalik eta koherentziarik handiena izaten erakutsi behar zaie esaten, pentsatzen, sentitzen eta gorputzarekin espresatzen dutenaren artean. Gizabanakoaren harmonia honek atarramendurik handiena lortzea suposatu ahal dio ikasleari. Egoera honi Cskszentmihalyi-k (1998) *fluxuzko esperientzia* deritzo.

2. Norberarenganako konfiantza vs beldur eszenikoa

Proposatzen dugun prestakuntza-planteamendu berria egokiagoa eta naturalagoa da gizabanakoaren adierazkortasuna trebatzeko. Hala ere, harrigarria izan daiteke gizabanakoak ez duelako sarritan ezagutzen bere espresio propioa. Horrela, gizabanako asko bere etxean kanpotarrak bailiran sentitzen dira eta horrek zuzenean eragiten du beraien gorputz-espresio eta ahotsean. Esan daiteke komunikatzailea bere lagunik onena edo areriorik gaiztoena izan daitekeela jarraian aurkezten den kontraste-segidan ikusten den moduan:

- | | |
|-----------------------------------|-------------------------------|
| • Gaizki ikusten duzu zeure burua | Ondo ikusten duzu zeure burua |
| • Pertzepzioaren distortsioa | Enpatia |
| • Inprobisazioa | Prestakuntza |
| • Emaitzaren beldur zara | Zereginean buru-belarri |
| • Inkoherentzia | Koherentzia |
| • Disonantzia-efektua | Erresonantzia-efektua |
| • Blokeoa | Naturaltasuna |

Zimbardo-ren (1977) arabera, gizabanakoen beldurrik zabalduena besteek sortzen digutena da. Horrela, beldur horrek gizabanako gehienak gotik behera harrapatzen gaitu besteen ebaluaziopean gaudenean. Antsietate sozial hau

besteen onespena lortu nahian porrotaren beldur garenean sortzen da (Schlenker eta Leary, 1982).

Jendaurrean aritzea gizabanakoaren pertzepzioa eta espresioa tratatzen dituen estresorea da. Ziur aski ez da hainbesterako baina, oro har, era ez proporzional batean erantzuten du gizabanakoak. Latindarren gizarte komunitarioetan, esaterako, izu hau handiagoa da besteengan itxura ona utzi nahi denean. Gure kulturak pertsonen arteko harmonia bilatzera eramaten gaitu lorpenetan zentratuago dagoen mundu angloasoiaren aurrean. Horrenbestez, lehenago aipatu bezala, daukagun izu kulturalik handienetako bat gaitzespen soziala da eta argi ikusten da jendaurrean aritzeko hainbat pertsonak erakusten duten ikaran (Jericó, 2006).

Logikari jarraituz esan daiteke oso zaila dela besteen konfiantza lortzea ez badugu lehenik eta behin gurea lortzen. Sarritan, besteen aurrean aurkeztea mehatxu bat bezala ikusten dugu eta mehatxupeko egoera horrek komunikatzailea izoztu egiten du eta ez dio uzten barruan daramatzen komunikazio-kanal guztiak erabiltzen. Ezintasun horren ondorioz norberarenganako konfiantza gutxitzen da eta lotsa-sentimendua handitzen da (Legerón eta André, 1997).

Norberarenganako irudia eta ezagutza dira gizabanakoak bere buruaz pentsatzen eta sentitzen duena (Villa, 1992). Nahiz eta ez etorri bat errealtatearekin, gizabanakoa horretan oinarritzen da bizitzeko eta gertatzen zaiona sumatzeko, eta horrek bultzatzen du edozein ekintza ondo edo gaizki egitera. Egoera horri adituek *errealtate sumatu* deritzote. Gure pertzepzio propioa deskribatzeko erabiltzen diren kontzeptu desberdinen artean, definizio propioa eta autoestimua dira komunikazioan zuzeneko eraginik handiena duten faktoreak (Venderber, 1999).

Jakina da pertsona bat ebaluatzen duten egoerak mehatxu potentzial argiak direla eta gradu ezberdinetako antsietatea sortzen dutela gizabanakoarengan. Zenbait ikerketak esandakoa egiaztatu dute: Stopa eta Clark-en (1993) esanetan, adibidez, sarritan antsietate soziala autokontzeptu ezkor eta emaitzarekin lotutako izu batekin elkartzen da. Argi dago, beraz, egon badagoela korrelazio nabari bat antsietate sozialaren eta autoestimua baxuaren artean eta egoera hori pentsamendu eta gorputz-jarrera ezkorretan islatzen dela (Legerón eta André, 1997). Baliteke, audientzien gerrek, itxurak eta lorpenari ematen zaion garrantziak presio hau handitzea eta, ondorioz, espresio propioa galaraztea.

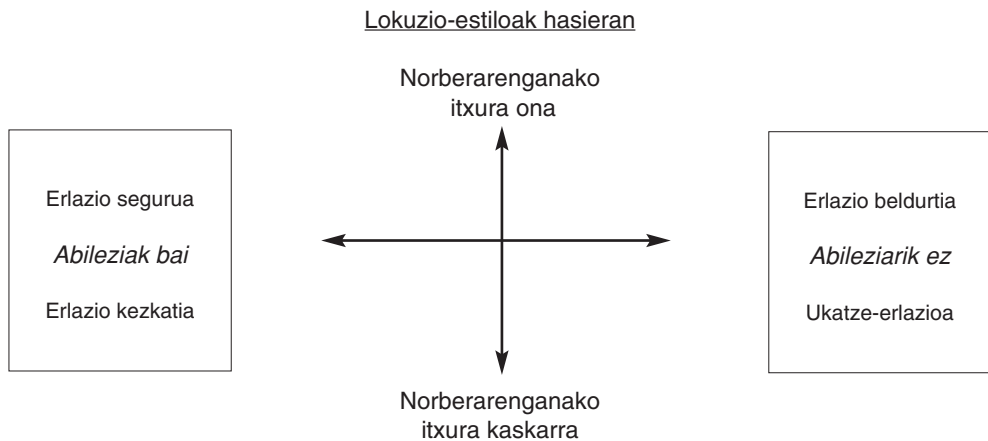
3. Prestakuntza-proposamen berri bat

Hasierako pausoetan, oro har, norberarenganako iritzia erabilgarria izaten da ikaslearen komunikazio-estiloa sortzeko. Gainera kontuan izan behar dugu ikasleek ez dutela inolako tresna berezirik ezta trebetasun tekniko-emozionalik estres-egoera berriei aurre egiteko. Horrek guztiak agerian uzten du, beraz, espresio propioa pobregoa edo aberatsagoa izan daitekeela zenbat eta trebetasun gehiago izan eta norberaren itxuraren inguruko pentsamenduak positiboagoak izan.

Baldintza horietan, beldur eszenikoa telebista- eta irrati-lokuzioaren trebakuntzan gehien nabaritzen den atala da. Zenbait ikerketa epidemiologikoren arabera, jendaurrean hitz egiteko egoera baten aurrean, hiru giza taldek aurkezten dute,

beste batzuen artean, benetako izua: nerabeek, unibertsitarioek eta helduek (Bados, 2001; Méndez, Hidalgo eta Inglés, 2002).

Jarraian, lokuzio-lanarekin gizabanakoek daukaten erlazioa laburbiltzen duten zenbait aldagai aurkezten dira: ardatz bertikalean ikasleek beren burua nola ikusten duten kokatzen da, eta ardatz horizontalean, hein handiago edo txikiago batean, maneatzan dituzten abileziak laburbiltzen dira.



Komunikatzaileen prestakuntzan, gizabanakoarentzako kontrakoak diren hainbat baldintza eta pertzepzio batzen dira eta guztietatik ebaluazio akademiko batean oinarritutako estres-egoera handiko balioztatze soziala gailentzen da. Beste era batera esanda, gizabanakoa oraindik prestatu gabe dagoen eta ulertzen ez duen ekintza bat, alegia.

Egoera berri horrekin subjektuak daukan erlazioa aldatzen joango da gutxika, bete behar dituen erronkak ezagutu ahala eta dituen aukerak eta eskatzen zaizkion emaitzak lortzeko behar dituen trebetasunak bereganatu ahala.

Irrati eta telebistako komunikatzaile berrien prestakuntza egokiago batek nahi eta nahi ez eskatzen du ahotsaren, gorputzaren eta buruaren inpostatze egoki bat. Komunikazio-teknikak ikasten diren moduan, burua eta gorputza ere hein horretan potentziatu behar dira komunikazioan interferentziarik sor ez dezaten. Azken finean, Legerón eta André-ren (1997) aburuz, hiru arazori erantzun behar zaie: nola utzi ihes egiteari, nola erlazionatu hobeto eta nola pentsatu beste era batera. Entseatu dugun heziketa-proposamenak laborategiko estresore bati —jendaurrean aritzeari— aurre egiteko era egokiago bat besterik ez du bilatu nahi.

Bilaketa horretan, hurrengo aspektuak sustatu dira:

- Ikasleen aktibazio egokia lortu audientziarekiko erlazio traketsak saihesteko: oro har, helburua egoera estresagarri baten aurrean urduritasuna gutxitzea da. Helburu hori lortzeko, arnasketa osoago bat lagungarria izan daiteke, arnasketa termostato bat izango balitz bezala erabiliz.

- Ikasleei positiboki pentsarazten erakutsi: bakoitzak bere golkorako esaten duena sinesten du eta, hortaz, bere bakarriketa horrek duen garrantzia ikusarazi behar zaie. Irudipenaren boterea era ezezkor batean erabili beharrean era positiboago edo produktiboago batez pentsatzen erakutsi beharko litzaieke. Pentsamendu ezkorrak identifikatuz eta ordezkatzuz, desiratzen duten testuinguru lasai eta egokia bila dezakete ikasleek.
- Praktika eta jarraitutasuna indartu: praktikaren bitartez, ikasleek alde batera utz ditzakete progresiboki ihesbide-portaerak. Horrela, era proportzionalago batez ekingo diote planteatuko zaizkien egoerei. Praktika jarraituak eta laguntza positiboaren erabilerak beldurra gutxitzen dute eta egoerak desdramatizatzen dituzte.
- Ahotsaren funtzionamendua hobeto ezagutu eta interpretazioaren oinarritzko teknikak barneratu: ikasleek ezagutza hauek beren ezaugarri pertsonalen arabera aplikatu behar dituzte. Aspektu honen helburua komunikazio-eredu propio bat jorratzea da. Argi dago, norberaren espresioaren bilaketa hau askoz ere aberasgarriagoa dela kanpoko eredu bat kopiatzea (antzetzea) baino.

4. Esperimentuaren metodologia eta analisisa

Ikerketa honetan proposatzen den trebakuntza-eredu berri hau entseatzeko talde esperimental bat eta formazio estandar bati jarraitu zion kontrol-talde bat erabili ziren. Taldeak 2005/2006 ikasturteko lehenengo lauhileko *Lokuzioa Irratia eta Telebistan* irakasgaia izan zuten Komunikazio Zientzietako bigarren zikloko ikasleek osatu zituzten. Lagina, beren borondatez aurkeztu ziren 21 eta 22 urte bitarteko 36 pertsonak osatu zuten, 26 emakumek (% 72,2) eta 10 gizonak (% 27,2).

Kurtsoaren hasieran ikasle guztiak bete behar izan zuten Autoinforme Auto-concepto Forma 5 (AF5) izeneko testa (García eta Musitu, 1999) irrati eta telebis-tako estudioetan beraien lehenengo grabaketa egin aurretik. Galdera-sorta horrek 15 minutuko iraupena daukan 30 itemeko bost dimentsio edo eskala ditu.

Grabaketak bukatuta, parte-hartzaile guztiak kamera eta mikrofono aurrean izandako esperientzia laburbiltzen zuen beste galdera-sorta bat bete zuten. *Jende aurrean aritzeko konfiantza galdera-sorta* 30 itemek osatzen dute eta bere objektibo nagusia parte-hartzaileen sentimenduak ezagutzea da. Aipatu galdera-sorta Bados-ek (2001) egindako Paul-en (1996) probaren gatzelaniazko moldaketa da.

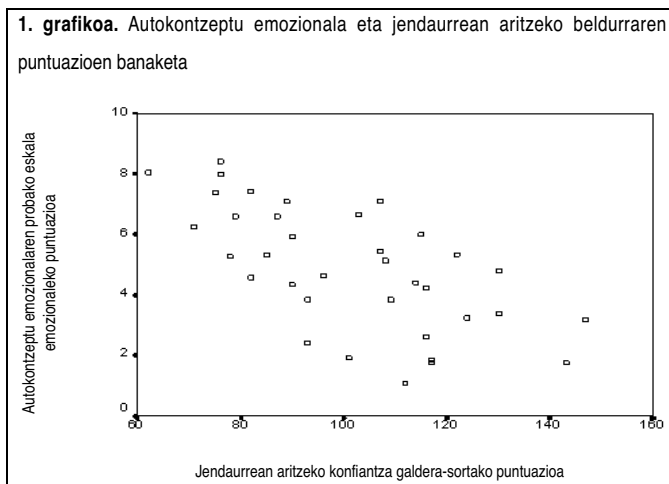
Kobariantza-analisi baten bidez, jendaurrean aritzeko konfiantza-graduaren eta autokontzeptuaren aldagai dependente bakoitzaren —Autokontzeptu emozionala, Autokontzeptu soziala, Autokontzeptu akademikoa, Autokontzeptu familiarra eta Autokontzeptu fisikoa— arteko erlazioak bilatu ziren. Proba bakoitzean lortutako datuen prozesatzeak agerian utzi zuen maila esperimentalean egiaztagarria dela A. emozional eta sozialaren eta jendaurrean aritzeko beldurraren arteko korrelazio adierazgarriak daudela.

García eta Musitu-ren (1999) arabera, norberarenganako kontzeptuaren dimentsio emozionalak subjektuen egoera emozionalari eta gizarte barruan aurrera

eramaten dituen ekintzei nola egiten dien aurre azaltzen du. Norberarenganako kontzeptu sozialak, bestalde, gizabanakoak giza erlazioetan nola ikusten duen bere burua azaltzen du. Ardatz biek definitzen dute erlazio hau: lehenengoak, gizabanakoaren giza sarea eta berau mantentzeko edota handitzeko erraztasun edo zailtasunak aztertzen ditu, eta, bigarrenak, pertsonen arteko erlazioetarako gizabanakoak erakusten dituen dinamikak begiratzen ditu.

4.1. Jendaurrean hitz egiteko beldurraren gaineko autokontzeptu emozionalaren (A. emozionalaren) efektuak.

Kobariantza analisiak A. emozionala aldagai independentearen efektu nabariak erakutsi zituen (batez besteko $m=4,89$; $SD=2,02$; $N=1,37$)¹ beldurra aldagai dependentearekiko. Bi aldagai horien artean aurkitutako erlazioa adierazgarria da ikuspuntu estatistiko batetik alfa mailan: $0,001$ ($p<0,001$)² baino txikiagoa koefiziente-korrelazio altu batekin ($r= -0,652$)³.



Ikuspuntu praktiko batetik, emaitza hori honela irakur daiteke: beldurra aldagaia bariantzaren % 42,6 A. emozional aldagaiaren bariantzak azaltzen du. Hau da: lehenengo aldagaiko puntuazioen aldakuntza osoaren % 42,6 bigarren aldagaiko puntuazioak tendentzia negatibo bat daukanean gertatzen da. Zenbat eta puntuazioa handiagoa izan A. emozional aldagaian, puntuazio txikiagoa lortzen da beldur aldagaian. Beraz, A. akademikoak azaltzen duen beldurra-bariantzaren kuantitatea nahikoa da aldagai bien arteko korrelazio-tendentzia bat dagoela egiaztatzeko.

4.2. Jendaurrean hitz egiteko beldurraren gaineko A. sozialaren efektuak

Kobariantza-analisiak A. sozial aldagai independentearen efektu adierazgarriak agerrarazi zituen. Horrela, A. sozial aldagai independenteak batez besteko

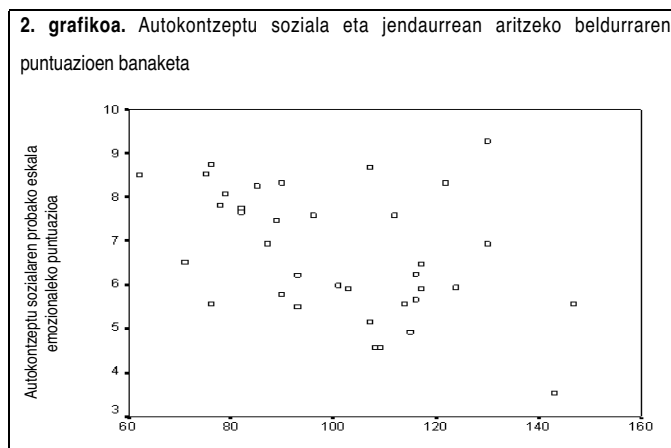
1. m = media, batezbestekoa; SD = Desbideratze tipikoa; N = Lagina.

2. p = Fidagarritasun-gradua.

3. r = Pearson-en korrelazio-zatidura.

$m=6,73$; $SD=1,43$ eta $N=1,37$ puntuazioak erakutsi zituen bitartean, beldurra aldagai dependenteak batez beste $m=101,17$; $SD=20,87$ eta $N=1,37$ puntuazioak eman zituen. Bi aldagai horien arteko erlazioa adierazgarria da ikuspuntu estatistiko batetik alfa mailan, $\alpha=0,008$ ($p<0,01$) korrelazio-koefiziente altu batekin ($r=-0,435$).

Ikuspuntu praktikoa batetik emaitza horrek beldurra aldagaiaren bariantzaren % 18,9 A. emozional aldagaiaren bariantzak azaltzen duela frogatu zuen. Hau da: lehenengo aldagaiaren puntuazio osoaren % 18,9, bigarren aldagaiaren puntuazioak aldatzen direnean gertatzen da. Zenbat eta puntuazioa handiagoa izan A. sozial aldagaian, puntuazio txikiagoa lortzen da beldurra aldagaian. Beraz, A. akademikoa bariantzak azaltzen duen beldurra-bariantzaren kantitatea nahikoa da aldagai bien arteko korrelazio-tendentzia bat dagoela egiaztatzeko.



Lokuzio-kurtsoa bukatuta, parte-hartzaile guztiak irakasgaiari planteatutako ikaskuntza-prozesuaren inguruko Bizitza Historia bat idatzi zuten. Testuetan batik bat bidean aurkitutako oztopoak eta laguntzarik adierazgarrienak agertu behar ziren. Ikasleek idatzitako testuetan argi islatu zen konfiantza falta handi batekin aritu behar izan zirela. Horrekin batera, era sistematikoago batean —talde esperimentalean— eta informalagoan —talde bietan— laguntza positiboak izan zuten garrantziaz ere aritu ziren.

- Ikasle guztiak bat zetozen urduritasunaren kontrola izan zela esperimentu osoko aspekturik zailena. Kontrol-taldeko parte-hartzaile batek horrela azaldu zuen: «Erronkarik handiena kamera baten aurrean lehenengo aldiz era alai batean aritzea izan da. Urduritasunak ez nau utzi ez erlaxatzen ezta era lasai batean mintzatzen ere».
- Beste parte-hartzaile batek —kasu honetan talde esperimentalekoak— hurrengo azalpena garatu zuen: «Erronkarik garrantzitsuena kamera, mikrofono eta publiko aurrean eroso sentitzea izan da. Jakin badakigu erosotasunak jarrera positiboagoa izaten laguntzen dizula eta errazagoa dela komunikazio mailan nabarmendu behar diren hainbat aspektu erakusten».

- Kontrol taldeko ikasle batek honela laburbildu zuen bere esperientzia: «Oso lagungarria da zure ikaskideekin egotea eta beraiei ere antzeko gauzak gertatzen zaizkiela ikustea. Funtsezkoa da egoera lasai bat lortzea. Beste parte-hartzaileekin zailtasun bera konpartitzea egoera hobeto eramaten eta testuinguru positiboago bat sortzen laguntzen dizu. Testuinguru positiboago honek konfiantza ematen dizu eta konplizitate egoerak sortzen ditu estres eta mehatxu egoera honen aurrean».
- Talde esperimentaleko beste ikasle bat, bat zetorren aurrekoarekin eta hurrengoa gaineratu zuen: «Irratiko praktikak asko gustatu zaizkit. Ahotsa eta urduritasuna kontrolatzen ikasi dut, honekin batera testuak naturaltasunez kontatzen eta bakoitzak bere estilo propioa bilatzen ere ikasi dut. Irudikatze ariketak oso erabilgarriak izan dira aurkezpenak egiteko. Hasierako jarrerak sekulako konfiantza eman dit praktikak aurrera ateratzeko».

5. Ondorioak

Burututako praktika kualitatiboan, talde bietako ikasleak bat datoz beharrezkoa den kontzentrazioa lortzen uzten ez dien elementuan: guztiek identifikatzen dute beldur eszenikoa irrati eta telebistan alaitasunez moldatzeko oztopo nagusi bezala.

Bi galdera-sortetako datuen analisisen arabera hurrengo ondorioak atera daitezke: alde batetik, korrelazio adierazgarri bat dago, esperimentalki demostratu den moduan, gizabanakoaren autokontzeptu sozialaren eta emozionalaren artean eta, beste alde batetik, korrelazio horrek berebiziko eragina du parte-hartzaileek jendaurrean agertzeko daukaten konfiantza-gradu handiago edo txikiagoan. Era berean, argi geratu da, norberarenganako konfiantza ezak laborategi mailako proba baten aurrean ikasleak deseroso sentiarazten dituela.

Praktika kualitatiboek subjektu esperimentalen pertzepzioaren gaineko informazio gehiago eman digute eta gure prestakuntza-proposamenaren baliotasuna egiaztatu dute. Horrela, talde bietako parte-hartzaileak bat datoz norberarenganako konfiantza bermatzeko laguntza positiboak daukan eraginean. Laguntza positiboa tresna lagungarria bihurtu da, beraz, berezko estres- eta beldur-egoerei aurre egiteko.

Kontrol-taldeko ikasleen egoera era sistematiko batez argituko duen irakas-kuntza-estrategia baten faltan, talde honetako parte-hartzaile guztiak bat datoz beren agerpen publikoetan egon den testuinguru informal eta positiboa aipatzeko. Egoera positibo hori izan da, hain zuzen ere, irrati eta telebistako praktikak ahalik eta ondoen garatzeko behar zuten konfiantza eskurarazi dien faktorea.

Talde esperimentalean aipatu egoera positibotik at, garatu den lagun arteko giroa ere lagungarria izan da eta horrela ondoriozta daiteke idatzi dituzten testuetatik. Esperimentuan parte hartu duten lautik hiruk azpimarratu dituzte estres-egoeretarako entseatu dituzten prestakuntza emozionala lantzeko tresnak.

Bukatzeko, esperimentuak agerian utzi du gaur eguneko *Lokuzioa Irrati eta Telebistan* irakasgaiak hainbat akats, oztopo eta gabezia dituela. Badirudi, momentuko irrati eta telebista aztertuta, unibertsitateek beldur eszenikoa kontrolatzen

eta norberaren espresioa aurkitzen eta lantzen erakutsi behar dutela eta helburu horiek bermatzeko alfabetizazio emozionala garatu eta aplikatu behar dutela.

Bibliografia

- Aristoteles (1998): *Retórica*, Alianza, Madril.
- Bustos, I. (2003): *La voz. La técnica y la expresión*, Paidotribo, Bartzelona.
- Bados, A. (1986): *Análisis de componentes de un tratamiento cognitivo-somático-conductual del miedo a hablar en público*, doktorego-tesia, Bartzelonako Unibertsitateko Psikologia Fakultatea.
- , (2001): *Fobia social*, Síntesis, Madril.
- Casetti, F. eta Odín, R. (1990): “De la paléo à la néo télévision”, *Communications*, **51**, 9-26.
- Csikszentmihalyi, M. eta Csikszentmihalyi, I. S. (1998): *Experiencia óptima: estudios psicológicos del flujo en la conciencia*, Descleé De Brouwer, Bilbao.
- Damasio, A. R. (1996): *El error de Descartes*, Grijalbo-Mondadori, Bartzelona.
- Dewhurst-Maddock, O. (1993): *El libro de la terapia del sonido: cómo curarse con la música y la voz*, EDAF, Madril.
- Forgas, J. P. (1991): *Emotion and social judgments*, Pergamon Press, New York.
- Gaya, J. (2002): “La comunicación no verbal”, in P. Fernández eta N. Ramos (arg.), *Corazones inteligentes*, Kairós, Bartzelona, 219-237.
- Goleman, D. eta Boyatzis, R. (2002): *El líder resonante crea más*, Plaza & Janés, Bartzelona.
- García, F. eta Musitu, G. A. (1999): *F5. Autoconcepto Forma 5*, Tea, Madril.
- Griffin, D. eta Bartoholomew, K. (1994): “Models of the self and the other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment”, *Journal of Personality and social psychology*, **67**, 430-445.
- Hall, E. T. (1969): *The hidden dimension*, Doubleday & Co., New York.
- Jericó, P. (2006): *No miedo*, Alienta, Bartzelona.
- Legerón, P. eta André, Ch. (1997): *El miedo a los demás. Miedo escénico, timidez y fobia social*, Mensajero, Bilbao.
- Lochard, G. eta Soulages, J. C. (1994): “Les imaginaires de la parole télévisuelle”, *Reseaux*, **63**, 13-38.
- McCallion, M. (1998): *El libro de la voz*, Mundo Urano, Bartzelona.
- Méndez, F. X.; Hidalgo, M. D. eta Inglés, C. J. (2002): “The Matson evaluation of social skills with youngsters: psychometric properties of the Spanish translation in the adolescent population”, *European Journal of Psychological Assessment*, **18**, 30-42.
- Montorio, I.; Guerrero, M. A. eta Izal, M. (1991): *Estudio sobre las dificultades para hablar en público de estudiantes universitarios*, Madrilako Unibertsitate Autonomoa, Psikologia Fakultatea.
- Rodero, E. (2003): *Locución radiofónica*, IORTV, Madril.
- Schlenker, B. R. eta Leary, R. L. (1982): “Social anxiety and self-presentation: a conceptualization and model”, *Psychol Bull*, **92**, 641-669.
- Stopa, L. eta Clark, D. (1993): “Cognitive process in social phobia”, *Behaviour Research and Therapy*, **31**, 167-295.
- Strauss, C. C. eta Last, C. G. (1993): “Social and simple phobias in children”, *Journal of anxiety disorders*, **7**, 141-152.
- Tubau, I. (1993): *Periodismo oral*, Paidós, Bartzelona.
- Venderber, R. F. (1999): *Comunicate*, Thompson, New York.
- Villa, A. (1992): *Autoconcepto y educación: teoría, media y práctica pedagógica*, Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Saila, Gasteiz.
- Zimbardo, P. G. (1977): *Shyness: what is it, what to do about it*, Addison-Wesley, Boston.

