

УДК 378.147

КАК НАУЧИТЬСЯ ВЫСТУПАТЬ ПУБЛИЧНО

Тихоненко И.О., студентка гр. ЭНб-131, III курс

Фахртдинова Е.О., студентка гр. ЭНб-131, III курс

Научный руководитель: Тришина О. Ю., к.п.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева
г. Кемерово

В своей жизни каждый студент сталкивается с ситуацией, когда ему необходимо проявить свое ораторское искусство и выступить перед аудиторией. При этом у одних студентов публичные выступления не вызывают никаких сложностей, а для других это является значимой стрессовой ситуацией, которая не только причиняет неудобства, но и ухудшает психическое самочувствие и физическое здоровье. В результате возникновения таких стрессовых ситуаций некоторые студенты стараются избегать устных выступлений и, как следствие, у них развивается страх публичного выступления. А учитывая, что во время обучения в вузе возникает необходимость выступать с докладами, презентациями, и, в конечном итоге, защищать дипломный проект перед большой аудиторией, то эта проблема является весьма актуальной.

Согласно данным психологов, определенный уровень страха перед выступлениями присутствует у подавляющего большинства людей – свыше 95% населения [3]. Таким образом, боязнь сцены или боязнь публичных выступлений входит в число самых распространенных фобий. Патологическая форма такой боязни именуется глоссофобией (боязнь слова) или пейрафобией (страх испытания) [3, 4]. Следует четко разделять естественное волнение, которое испытывает любой человек перед предстоящим сольным монологом, ориентированным на большое скопление людей, как знакомых, так и незнакомых. Индивид, страдающий глоссофобией, будет испытывать необъяснимый и неукротимый страх во время или перед выступлением даже перед хорошо знакомыми слушателями или перед незначительной по численности группой людей. Его боязнь – не избирательна, а постоянна при пребывании на публике.

Основными причинами формирования глоссофобии считаются генетическая предрасположенность и социальные факторы. Среди наследственных факторов стоит выделить тип темперамента, который очень влияет на развитие у человека данного рода проблем. Наиболее часто подвержены боязни публичных выступлений люди со слабой нервной системой.

Основными социальными факторами считаются:

- чрезмерно строгое воспитание;
- неправильное поведение родителей в семье (неоправданные запреты, угрозы в детском возрасте и т.п.);

- излишняя восприимчивость к критике окружающих, порождающая робость;
- негативное отношение к себе, низкая самооценка, вследствие давления взрослых на детскую психику;
- отрицательный детский опыт, который подвергся значимой для индивида критике;
- увеличение силы стрессовых факторов [3].

Вероятно, также одной из причин появления боязни сцены может являться стремление к совершенству. Так, например, у перфекционистов, которые стремятся к идеалу и имеют привычку дорожить общественным мнением, может развиваться комплекс неполноценности из-за недостижимости совершенства своего выступления.

В нашей работе мы решили проверить, насколько эта проблема затрагивает современного студента. Для этого был составлен опрос «Ваше отношение к публичному выступлению» на основе изученного материала. В нем приняли участие 84 студента 2 и 3 курсов институтов СИ, ИИТМА и ИЭ КузГТУ. После обработки результатов мы получили картину, подтверждающую актуальность проблемы для большинства студентов.

Из общего числа респондентов 82% выступали публично. При этом 69% испытывали проблемы в связи с выступлением, а 12% и вовсе не смогли закончить свое выступление из-за волнения. Среди оставшихся 17% студентов, 96% избегают публичных выступлений, т.к. боятся это делать.

В опрос были включены как социальные, так и физиологические факторы.

Оценивая социальные факторы, можно сказать, 23% опрошенных считают, что у них было строгое воспитание, 12% наблюдают у себя заниженную самооценку и 8% плохо воспринимают критику в свой адрес.

Наиболее яркими симптомами физиологической реакции при испытываемом волнении были названы:

- у 40% - учащенное сердцебиение;
- у 35% - изменение тембра и тона голоса, сухость во рту, дрожание рук/ног и т.д.;
- у 29% - дрожание голоса;
- у 23% - чрезмерное потоотделение;
- у 13% - напряжение мышц, изменение жестикуляции и/или мимики.

Интересен также тот факт, что среди студентов, которые не испытывают страха перед публичным выступлением, есть такие, кто нашел у себя симптомы волнения:

- 7% отмечает у себя учащенное сердцебиение, изменение тембра и тона голоса и сухость во рту;
- 5% - дрожание голоса и чрезмерное потоотделение;
- 2% - дрожание рук, ног и т.д.

Это говорит о том, что не смотря на отсутствие страха перед выступлением, волнение в определенной степени все же присутствует. Такие студенты смогли справиться со своим волнением с помощью различных методов. Например, «попить воды», «взять себя в руки», «посчитать до 3 (5, 10)», «попить валерьянку», «тренироваться» и «чаще выступать и морально готовиться».

Возвращаясь к актуальности исследования, мы еще раз задумались над тем, как будем защищать свой дипломный проект. Всем нам придется пройти через публичные выступления. Пока же только 34% опрошенных студентов пытались что-то сделать для решения этой проблемы. Но определенно от данной фобии нужно избавляться.

Изучив советы психологов и опыт студентов [1, 2, 3, 4], мы можем сказать, бороться с глоссофобией можно, независимо от причин её возникновения.

Помочь в этом могут следующие рекомендации:

1. Практика. Достаточно успешно выступить 10-20 раз, чтобы страх неизвестности сошел на нет. Начать набираться опыта рекомендуется выступая там, где Вам гарантирована доброжелательная атмосфера, так как если опыт выступления окажется неудачным, то страх перед последующими выступлениями может только усилиться. Если же неудача все-таки случилась, чтобы справиться с ней, стоит обратиться к помощи специалиста-психотерапевта.

2. Подготовка. Уверенность возникает, когда все под контролем. Рекомендуется составить развернутый план речи и разбить его на основные пункты для запоминания. Следует качественно выучить материал и попробовать предугадать вопросы. Выступающий должен хорошо владеть своей темой. И быть готовым говорить о ней в 10 раз дольше, чем позволяет регламент.

3. Релаксация. Есть много методик для расслабления, самовнушения, построенных на медитации или дыхательных упражнениях.

4. Начинать речь с сильным и настойчивым желанием достичь цели. Если стараться вести себя уверенно при выступлении, то человек подсознательно себя на это запрограммирует.

5. Совершенствоваться в ораторском искусстве. Существует много книг и практических тренингов, которые могут помочь научиться готовиться к выступлению, привлекать аудиторию, удерживать контакт и в результате сделать выступление более комфортным.

6. Улыбаться как только вышли на сцену. Психологи уверены, что улыбка снимает напряжение. Более того, на подсознательном уровне это расположит к выступающему часть аудитории.

7. Отказаться от мысли, что Вы всегда должны быть совершенны. Большинство людей боятся публичных выступлений из-за страха сделать ошибку перед всеми. Эта тревога еще больше усиливает вероятность

ошибок. Помните: всем понравиться всё равно не удастся. Всегда найдутся недовольные.

8. Обратиться к психотерапевту. Не каждый может справиться с данной проблемой самостоятельно, особенно если страхи человека переходят в невроз навязчивых состояний.

Еще один совет ораторам от специалистов – публичное признание своего страха. Скажите своей аудитории о том, что боитесь предстоящего выступления и можете сбиться или что-либо забыть. Но данным приемом не следует пользоваться часто. В следующий раз публика может отреагировать на ваше признание с негативом. Такая откровенность уместна, только если вы выступаете перед этой аудиторией впервые и ни один из способов преодоления страха вам так и не смог помочь. Стоит четко понимать, что публичное выступление – это только выступление, каким бы важным оно не было. Ценность человека включает в себе гораздо больше факторов!

Подводя итог, можем сказать, что проблема боязни публичного выступления действительно очень актуальна. Конечно, мы не рассмотрели ее со всех сторон, но это и не было нашей целью. Мы хотели помочь себе и всем, для кого проблема актуальна, подготовиться к ближайшему важному публичному выступлению – защите диплома. При этом мы понимаем, что окончание высшего учебного заведения не означает, что и закончатся выступления перед аудиторией. Многие современные профессии тесно связаны с публичными выступлениями, поэтому, несомненно, нужно побороть данную фобию и начать это делать необходимо сейчас, так как на преодоление этого страха потребуется время.

Список литературы:

1. Гандапас, Р. И. Камасутра для оратора. Десять глав о том, как получать и доставлять удовольствие, выступая публично / Р. И. Гандапас. – 8-е изд. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. – 256 с.
2. Карнеги, Д. Как вырабатывать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично / Д. Карнеги. – М. : Прогресс, 1989. – 250 с.
3. <http://fobiya.info/strah-situatsij/glossofobiya/>
4. <http://www.psyportal.net/5726/peyrafobiya/>