

ФЕНОМЕН СТРАХА ПРИ ПУБЛИЧНОМ ВЫСТУПЛЕНИИ

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
Минск, Республика Беларусь*

В. П. Каминская

Е. А. Кухаренко – ст. преподаватель

Страх – реальная часть жизни человека. Эта эмоция возникает, когда прогнозируется что-то неприятное, когда человек воспринимает ситуацию как угрожающую его спокойствию и безопасности, а он при этом не может защититься, избавиться от угрозы, убежать. Страх всегда есть сигнал и предупреждение об опасности. Задача автора – ознакомление с темой страх при публичном выступлении. Являясь реальной частью жизни человека, эта эмоция возникает, когда прогнозируется что-то негативное, когда ситуация воспринимается как угрожающая его спокойствию и безопасности, но при этом не может защититься. Мы же проследим, как при помощи некоторых техник преодолеть страх выступления и иметь успех

Страх может быть вызван любым объектом, любой ситуацией, страх формируется индивидуальным восприятием человека, личностными особенностями. Существует множество видов человеческих страхов. Однако страх может содержать импульс к преодолению опасности. Вызванный как физической, так и психологической угрозой, он может как парализовать, так и активизировать.

Типичные страхи взрослого человека: потеря работы, утрата любимого человека, страх попасть в аварию, на операционный стол, не сдать экзамен, провалиться на аттестации. Самым распространенным страхом, который переживали все, является страх выступления перед аудиторией. В детском саду это выступление со стихом перед Дедом Морозом; в школе – вызов к доске, выступление на сцене в самодеятельности, КВН; в университете – выступление с рефератом, защита диплома, на работе – выступление на совещании и т.д.

Таким образом, страх перед публичным выступлением является актуальной проблемой на протяжении всей жизни человека, особенно в студенчестве. Проблемное поле моего исследования будет сконцентрировано на причинах страха публичного выступления в студенчестве.

Одна из возможных причин возникновения страха перед аудиторией уходит корнями в древние времена, когда люди жили общинами. Для человека того времени страх изгнания из общины означал утрату безопасности, поскольку изгнанный член общины был фактически обречен на смерть. Возможно, паническое состояние перед аудиторией возникает в связи с тем, что человек чувствует себя одиноким, незащищенным, т.е. изгнанным из социума (общины).

Вторая причина кроется в воспитании. Зачастую дети, которые кричат на улице, в общественных местах, наказываются родителями. На их подсознательном уровне закрепляется уверенность, что говорить громко, когда много людей, нельзя, так как это опасно, за это накажут. По мере взросления это перерастает в страх перед аудиторией.

Третья причина — это некомпетентность будущего оратора, слабая плохо подготовка к выступлению, недостаточно изученный материал.

Рассмотрим типичный пример выступления с докладом перед аудиторией.

Как правило, перед выступлением человек ощущает страх того, что он не справится, станет посмешищем, он опасается вопроса, на который не сможет ответить, боится, что начнет сбиваться и путаться. Все усиливается опасение, что подготовленный им материал никому неинтересен. При этом начинает учащенно биться сердце, подступает комок к горлу, сложно сосредоточиться, холодеют потные конечности, становится трудно громко и четко говорить.

Если это не преодолеть, возможен провал выступления. Необходимо научиться контролировать свои эмоции и в особенности чувство страха перед аудиторией.

Разберем несколько принципов возможного контроля страха, в особенности актуального для студенческой аудитории.

Последовательные шаги: 1) вы должны выглядеть опрятным, несильно отличаться от окружающих; на вас будет приятно смотреть, это поможет воспринимать вас как своего человека (необходимо не забывать, что около 60 % информации воспринимается невербально); 2) необходимо максимально хорошо подготовиться к своему докладу, как можно более добросовестно изучить тему, просмотреть дополнительную литературу; тогда процедура вопросов после доклада будет вызывать у вас чувство уверенности в том, что вы заинтересовали актуальностью вопроса или своей манерой изложения материала; 3) составьте краткий план вашего выступления, тогда вы не собьетесь и не запутаетесь, изложите все так, как и запланировали; 4) потренируйтесь выступать перед зеркалом, если есть возможность, то перед близким людьми, тогда вы увидите сами свои промахи или вам укажут на ошибки, на исправление которых вы будете иметь время; 5) постарайтесь заранее побывать в аудитории, в которой будет проходить ваше выступление, тогда вы будете чувствовать себя намного спокойнее, так как место будет вам уже знакомо; 6) узнайте у организаторов, как будет происходить встреча, сколько ожидается слушателей, кто из руководства будет присутствовать, каким по счету вы будете выступать, зная обстановку, вам будет легче ориентироваться во время выступления; 7) попросите кого-нибудь из близких присутствовать на вашем выступлении, тогда вам гарантирована 100 % поддержка со стороны; 8) если вы выступаете не первым, не нервничайте, перечитывая свой доклад, лучше понаблюдайте за присутствующими докладчиками: если вам в их выступлении что-то не нравится, попытайтесь исключить это и у себя, убедитесь, что с ними ничего страшного не произошло, следовательно, и вам нечего бояться; 9) обычно, когда человек испытывает страх, происходит выброс адреналина, который может помешать выступлению, поэтому постарайтесь найти возможность перед самым выступлением сделать пару легких физических упражнений либо сокращайте мышцы рук, что поможет избавиться от избытка адреналина в крови; 10) перед самым выступлением

сделайте глубокий вдох и выдох, начинайте свою речь спокойно, с паузами; 11) при выступлении, если вы рассказываете свой доклад, можете сконцентрировать взгляд в одной точке, иногда пробегая глазами всю аудиторию, если присутствует близкий вам человек, то смотрите на него; 12) если тема вашего доклада позволяет, то будет уместен юмор, это взбодрит и заинтересует аудиторию; 13) не забывайте, что среди присутствующих обязательно будут те, кому интересны рассматриваемые темы, они являются хорошими слушателями и будут вам благодарны за выступление, вам следует настроиться на мнение и оценку этих людей; 14) настройте себя на то, что у вас все получится, ведь вы молодец: смогли преодолеть свой страх, проявить свои способности и знания в отличие от многих, которые смогли лишь в лучшем случае прийти и поприсутствовать на данной конференции.

Спасибо за внимание и успехов вам в ваших выступлениях!

Список использованных источников:

1. Римап, Ф. Основные формы страха / Ф. Римап ; пер. с нем. Э. Л. Гушанского. – М. : Алетея, 1999. – 336 с.
2. Френкель, Я. Психология страха / Я. Френкель. – Москва : Профит Стайл, 2010. – 272 с.